

正道会館熊本支部 昇級審査 必要課題

現級 白

- 基本審査
課題
 - ・ 気合を大きく出す
 - ・ 左右を間違えない

- 形審査
指定形 少年部型 I 号令あり
着眼点
 - ・ 号令に合わせることができる
 - ・ 気合を入れることができる
 - ・ 動く方向を理解している

- 会得技術
課題 組手の構えを正しく作ることができる
 - ・ 足の幅は歩く歩幅で
 - ・ ガードを上げる
 - ・ 膝を軽く曲げる
 - ・ オーソドックス（左足は前）で

- 礼儀礼節
 - ・ 「押忍」と返事をするすることができる
 - ・ 正しい正座ができる
 - ・ 道場に入退場時「押忍」とあいさつができること
 - ・ 「お互いに礼」で挨拶ができること

正道会館熊本支部 昇級審査 必要課題

現級 黄緑

● 基本審査

課題

- ・相手の場所を把握している（目線）
- ・大まかな形ができる
 - 突き：おおよその打つ方向の理解
 - 受け：おおよそのよける方向の理解
 - 蹴り：蹴上げ・蹴りの違いの把握、蹴る方向の理解

● 形審査

指定形

少年部型 I 号令あり

着眼点

- ・目視（方向転換時目線から動かす）
- ・残心（攻撃終了後構えを崩さない）
- ・目線（攻撃中相手から目をそらさない）
- ・間違えない

● 会得技術

課題

- 中段・上段回し蹴りをブロックガードで受けることができる
 - ・両手でガードする
 - ・おへそを蹴りの方向に向ける

● 体力審査

拳立て 5 回・スクワット 10 回

● 礼儀礼節

- ・「押忍」と返事をする事ができる
- ・正しい正座ができる
- ・道場に入退場時「押忍」とあいさつができること
- ・「お互いに礼」で挨拶ができること
- ・時間を守ることができる
- ・練習開始終了時の黙想を正しく行うことができる
- ・十字を正しく切ることができる
- ・集中力が続くこと

正道会館熊本支部 昇級審査 必要課題

現級 橙

● 基本審査

課題

正しい立ち方で基本ができる

- ・内八字立ち：膝間は拳1つ、八の字で、おしりを引く、姿勢を正す
- ・騎馬立ち：膝を軽く曲げる、おしりを引く、姿勢を正す、大股で
- ・組手の構え：膝を軽く曲げる、歩く歩幅で、姿勢を正す、顔面ガード
- ・平行立ち：膝を軽く曲げる、姿勢を正す、顔面ガード
- ・結び立ち：かかとを付ける、足の向きは斜め外側、姿勢を正す

● 形審査

指定形

少年部型 I 号令無し

着眼点

- ・組手の構えで形ができる
- ・方向転換時の足の動きに注意する

● 会得技術

課題

①直突きを受けることができる

- ・外受けで受ける
- ・半身を切ることができる

②ローキックを受けることができる

- ・カットで受ける
- ・膝の向きに注意する
- ・ガードを下げない

● 組手審査

1回

● 体力審査

拳立て10回・スクワット15回

● 礼儀礼節

- ・「押忍」と返事をする事ができる ・正しい正座ができる
- ・道場に入退場時「押忍」とあいさつができること ・「お互いに礼」で挨拶ができること
- ・時間を守ることができる ・練習開始終了時の黙想を正しく行うことができる
- ・十字を正しく切ることができる ・最後まで集中力が続くこと
- ・先生に自分から「押忍」とあいさつができる ・自分の私物を丁寧に管理できる
- ・不動立ちを正しくできる ・掃除を丁寧にできる

正道会館熊本支部 昇級審査 必要課題

現級 紫

● 基本審査

課題

引手やガードを意識した基本ができる

- ・引手 : 小指を体につける、みぞおちよりも上に構える、半身を取る
- ・ガード : 顎よりも高く目より下に構える、攻撃中はガードを下げない

● 形審査

指定形

少年部型Ⅱ 号令あり

着眼点

- ・攻撃中のガードを意識できる
- ・横蹴り時引手ができる
- ・下段払い時正しく受けることができる (引身)
- ・方向転換時素早くガードができる
- ・形の入退場がきちんとできる (場内に入るとき一礼、戻るとき一礼)

● 会得技術

課題

①下突き・鉤突きを受けることができる

- ・下段払いで受けることができる
- ・半身を切ることができる

②前蹴りを受け、捌くことができる

- ・下段払いで受けることができる
- ・捌きについて理解できる
- ・その後反撃までできる

● 組手審査

2回組手

● 体力審査

拳立て15回・スクワット20回

● 礼儀礼節

- ・「押忍」と返事をするができる ・正しい正座ができる
- ・道場に入退場時「押忍」とあいさつができること ・「お互いに礼」で丁寧に挨拶ができること
- ・時間を守ることができる ・練習開始終了時の黙想を正しく行うことができる
- ・十字を正しく切ることができる ・最後まで集中力が続くこと
- ・先生に自分から「押忍」とあいさつができる ・自分の私物を丁寧に管理できる
- ・不動立ちを正しくできる ・掃除を丁寧にできる ・不動立ちを崩さない
- ・稽古中の私語がない ・起立、着座、安座を正しく行うことができる

● 道場内の役割

- ・基本稽古の号令をかけることができる

正道会館熊本支部 昇級審査 必要課題

現級 黄

● 基本審査

課題

正しい方法で正確な場所に突き、受け、蹴りができる

- ・正拳、裏拳を意識している ・各種突く場所を意識している
- ・受ける場所を意識し受けることができる ・指先を意識し正確な場所に蹴ることができる
- ・**回し受けができる**

● 形審査

指定形

少年部型Ⅱ 号令なし

着眼点

- ・技を正確に使うことができる、パンチ・ローの蹴る場所
- ・相手の位置を意識して形ができる
- ・**入退場時の行進動作の所作**

● 会得技術

課題

- ①振り打ちを受けることができる
 - ・上段受けで受けることができる
 - ・半身を切ることができる
- ②膝蹴りを受け、捌くことができる
 - ・外受けで受けることができる
 - ・捌きについて理解できる
 - ・その後反撃までできる
- ③後ろ回し蹴り、後ろ蹴りのいずれかを会得している

選択審査 組手重視型

- 組手審査
3回組手(2敗で失格)

選択審査 形重視型

- 形審査
指定形 撃砕1 号令なし
着眼点
 - ・三戦立ち、四股立ち、前屈立ちができる
 - ・形の緩急ができる
- 組手審査
1回組手

● 体力審査

拳立て20回・スクワット30回

● 礼儀礼節

- ・「お互いに礼」で挨拶ができること・時間を守ることができる ・最後まで集中力が続くこと
- ・練習開始終了時の黙想を正しく行うことができる・道場に入退場時「押忍」とあいさつができること
- ・先生に自分から「押忍」とあいさつができる ・自分の私物を丁寧に管理できる
- ・掃除を丁寧にできる・不動立ちを崩さない・道着を正しく切ることができる
- ・稽古中の私語がない・起立、着座、安座を正しく行うことができる
- ・人の話を不動立ちで目を見て聞くことができる

● 道場内役割

- ・神前へのあいさつができる事

正道会館熊本支部 昇級審査 必要課題

現級 青

● 基本審査

- 課題 体重移動、軸回転を意識することができる
- ・ 軸回転をしながら基本ができる
 - ・ 体重移動を意識し軸がずれることなく基本ができる
 - ・ 回転体を意識し受けることができる
 - ・ 顔面ガードけん制を意識できる

● 形審査

- 指定形 実戦型 I 号令あり
- 着眼点
- ・ 回し崩しを正しくできる
 - ・ 入退場時の回るときの所作

● 会得技術

- 課題
- ①回し崩しができる
 - ②サイドステップを使い上段回し蹴りにつなげることができる
 - ③内回し蹴り、縦蹴りのいずれかを会得している

選択審査 組手重視型

- 組手審査
4 回組手 (3 敗で失格)

選択審査 形重視型

- 形審査
指定形 撃碎 2 号令なし
着眼点
 - ・ 猫足立ちが正しくできる
 - ・ 形の緩急ができる
 - ・ 呼吸を意識してできる
- 組手審査
2 回組手

● 体力審査

拳立て 30 回・スクワット 50 回

● 礼儀礼節

- ・ 「お互いに礼」で挨拶ができること・時間を守ることができる・最後まで集中力が続くこと
- ・ 練習開始終了時の黙想を正しく行うことができる・道場に入退場時「押忍」とあいさつができること
- ・ 先生に自分から「押忍」とあいさつができる・自分の私物を丁寧に管理できる
- ・ 掃除を丁寧にできる・不動立ちを崩さない・道着を正しく切ることができる
- ・ 稽古中の私語がない・起立、着座、安座を正しく行うことができる・稽古中に泣かない
- ・ 人の話を不動立ちで目を見て聞くことができる
- ・ 後輩にやさしく接することができる

● 道場内役割

準備運動の指導ができる

正道会館熊本支部 昇級審査 必要課題

現級 緑

- 基本審査

- 課題 技のキレを意識することができる
- ・号令まで溜め、号令とともに一気に技を出せる
 - ・今まで習ったことをすべてできる

- 形審査

- 指定形 少年型Ⅰ、少年型Ⅱ、実戦型Ⅰ 号令なし
- 着眼点
- ・今までの習得技術すべてを正しくできる

- 会得技術

- 課題
- ①カウンターを取ることができる
 - ②回し崩しを組手で使うことができる
 - ③子安キック、胴回し回転蹴りのいずれかを会得している

選択審査 組手重視型

- フルコン+ 組手審査
1回組手
- フルコン 組手審査
5回組手（3敗で失格）

選択審査 形重視型

- 形審査
指定形 伝統形1つ
着眼点
 - ・それぞれの立ち方が正しくできる
 - ・形の緩急ができる
 - ・呼吸を意識してできる
 - ・形の分解を理解している
- 組手審査
3回組手

- 体力審査

拳立て40回・スクワット70回

- 礼儀礼節

- ・「お互いに礼」で挨拶ができること・時間を守ることができる ・最後まで集中力が続くこと
- ・練習開始終了時の黙想を正しく行うことができる・道場に入退場時「押忍」とあいさつができること
- ・先生に自分から「押忍」とあいさつができる ・自分の私物を丁寧に管理できる
- ・掃除を丁寧にできる・不動立ちを崩さない・道着を正しく切ることができる
- ・稽古中の私語がない・起立、着座、安座を正しく行うことができる・稽古中に泣かない
- ・人の話を不動立ちで目を見て聞くことができる・後輩の手本となることができる
- ・後輩にやさしく接することができる・後輩の間違いを優しく正すことができる

- 道場内役割

基本稽古の指導ができる

正道会館熊本支部 昇段審査 必要課題

現級 茶

- 基本審査
課題 基本を指導できるまで昇華している

- 形審査
指定形 伝統形一つ
着眼点 ・それぞれの立ち方、形が正しくできる

- 会得技術
課題 ・軸足払い、足払いができる

選択審査 組手重視型

- フルコン+ 組手審査
2回組手

- フルコン 組手審査
10人組手（6敗で失格）

選択審査 形重視型

- 形審査
指定形 伝統形合計2つ
着眼点 ・それぞれの立ち方が正しくできる
・形の緩急ができる
・呼吸を意識してできる
・形の分解を理解している

- 組手審査
5回組手

- 体力審査
拳立て50回・スクワット100回

- 道場内役割
空手全般の指導ができる

- その他
・現行の正道会館全日本大会のフルコンルールを理解している
・昇段レポート 1201字～2000字