

昇級審査・初段審査の受験技術要点と審査の見所

平成26年4月改版

日本空手協会長野県本部

技術部

	審査項目	技術要点	審査見所
初級者～10級	基本 その場基本 中段直突き 上段揚受 中段外受 下段払 閉足立前蹴り	自然体の正しい姿勢 突きと受けコース 前蹴りのかい込みと引き足	基本技のカタチができていないか 上段中段下段の区別ができていないか
9級	基本 自然体から前屈立ちで中段順突 上段揚受 中段外受 前屈立ちその場前蹴り	自然体からの正しい姿勢と動きながらの前屈立 軸足づくり	基本技のカタチができていないか 前蹴りのコースと体の安定
8級	基本 中段順突 上段揚受 中段外受 手刀受 前蹴り	移動しながらの正しい姿勢 前屈立 後屈立の運足 技の目的理解	引手と技手が正しくできているか 腰の上下がなく移動できているか
	形 大極初段	方向転換の理解 運足	移動 方向転換が正しい姿勢でできているか
	組手 五本組手	基本技の公式的使用の理解	移動基本技が相手をおいても姿勢を崩さずできているか
7級	基本 中段順突 上段揚受 中段外受 中段内受 手刀受 前蹴 横蹴上	技の準備 コースの習得 足刀づくり 引手の使い方 騎馬立の運足	技手と引手の使い方を理解しているか 技が運足と運動しているか
	形 平安初段	方向転換の理解 運足 4挙動目の足捌きとの連動	移動 方向転換が正しい姿勢でできているか
	組手 五本組手	力強い基本の運用	攻守ともに運足と体と技の方向を理解しているか 技にスピード 強さがでてきているか
6級	基本 中段順突 上段揚受 中段外受 中段内受 手刀受 前蹴 横蹴上 横蹴込	半身正面の腰の使い方 移動時の足首 膝 股関節の使い方 蹴上と蹴込の区別	基本技に力とスピードがあるか 運足と半身正面の技の関連ができていないか 虎趾、足刀ができていないか
	形 平安二段	横蹴上の一連の動作 逆半身の一連の動作	基本技に力とスピードができていないか 蹴りからの姿勢のバランスは取れているか
	組手 基本一本組手(上段 中段 左右)	決められた間合いでの攻防 適切な受けと反撃	攻側受側の間合い、威力、タイミングは適正か 気魄、着眼、残心等の態度はできていないか
5級	基本 中段順突 上段揚受逆突 中段外受逆突 中段内受逆突 手刀受 前蹴 横蹴上 横蹴込	半身正面の腰を使った受からの突きに力強く且つ素早く下半身と上半身の連動 足指と膝方向の適正	基本技に力とスピードがあるか 運足と半身正面の技の関連ができていないか 蹴足のかい込み、引き足、軸足と上体の平衡
	形 平安三段	中段下段同時受動作 騎馬立ちに係る姿勢と寄り足	踏み込みからの騎馬立ちができていないか 背面轉身、運足、手技の連動はどうか
	組手 基本一本組手(上段 中段 前蹴 左右)	蹴りの間合い 蹴りに負けない受力の強さ	受反撃の入射角は適正か 蹴りに対し合理的且つ力強く対応できているか

4級	基本	中段順突 上段揚受逆突 中段外受逆突 中段内受逆突 手刀受貫手 前蹴 横蹴上 横蹴込	姿勢、立方、足捌き、腰の回転押し出しと連動した技のキレ 後屈立から前屈立への変化	基本技が正しい姿勢で力とスピードがあるか 運足と半身正面の技の関連ができていないか 蹴足の抱え込み、引き足、軸足はどうか
	形	平安四段	技の緩急 蹴りと連動動作 猿臂、手刀 裏拳の円運動	ゆっくり動作の下半身コントロールはできているか 蹴り技と連動す連続動作の完成度
	組手	基本一本組手(上段 中段 前蹴 蹴込 左右)	受のタイミング 腰の移動の強さと一撃の強さ	間合い、タイミング、効果的な距離角度が、運足と共に力の集中(極め力)ができていないか
3級	基本	中段順突 上段揚受逆突 中段外受横猿 臂 中段内受逆突 手刀受貫手 前蹴 連蹴 り 横蹴上 横蹴込 廻蹴	力の集中0→10→0の体得 前屈立から騎馬立への変化 蹴りの軸足と腰と上体の使い方	連続技の力の発揮の仕方できているか 運足の変化と技が連動しているか 蹴りの(軸、体の連動、コース)が合理的か
	形	平安五段	力の強弱、技の緩急、体の伸縮 横幅のない前屈立の使い方	基本形のまとめとして手足体が合理的に活用 できているか
	組手	切り返し基本一本組手(上段 中段 左 右)	攻守とも適切間合いでの極め力の 養成 前進後進の切り返しの養成	動きの中で基本技の運用ができていないか 腰と運足が連動して切返し且つ間合いは適正 か
2級	基本	中段順突 上段揚受逆突 中段外受横猿 臂 横裏拳 中段内受逆突 手刀受貫手 前 蹴 連蹴 横蹴上 横蹴込 廻蹴	力の集中0→10→0の体得 前屈立から騎馬立への変化 蹴りの軸足と腰と上体の使い方	連続技の力の発揮の仕方できているか 運足の変化と技が連動しているか 蹴りの軸、体の連動、コースが合理的か
	形	鉄騎初段	騎馬立からの下半身、上半身の使 い方 小さな腰の動きからの極め力	下半身の力を上半身に伝えることができている か 姿勢は保たれているか 波返し
	組手	切り返し基本一本組手(上段 中段 前蹴 左右)	攻守とも適切間合いでの極め力の 養成 前進後進の切り返しの養成	動きの中で基本技の運用ができていないか 腰と運足が連動して切返し且つ間合いは適正 か
1級	基本	中段順突 三本突 上段揚受逆突 中段外横猿臂横裏拳 中段内受刻突逆突 下段払逆突 手刀受貫手 前蹴 連蹴 横蹴上 横蹴込 廻蹴	力、スピード、シャープさが手足体連 動して発揮できること 0→10→0の発揮	立方、運足、姿勢、技のコースと角度および 位置、極め力、バランス、部位のつくり等が 基礎的運動能力とともにできているか
	形	抜塞(大) 親空(大) 自己選択	得意形の特徴、形の三要諦	練度、正確さ、理解度
	組手	自由一本組手(上段 中段 前蹴 横蹴込 廻蹴 右一方)	任意の間合いでの攻防技術習得 自由組手への対応工夫	自由構えから変化する間合いで相手の動きに 応じた適切な技の応酬ができるか 残心
初段	基本	三本突 上段揚受前蹴逆突 中段外受横 猿 臂横裏拳 中段内受刻突逆突 手刀受貫手 前蹴 連蹴 横蹴上 横蹴込 廻蹴	揚受から軸足つくりとバランス突きへ の 連動 0→10→0の発揮 全身を連動させた技の発揮	空手道の基礎的技術が習得され、且つこれま で習得した技術の一応の使いができていないか 小手先ではなく全身がコントロールされた技術 の使い方
	形	抜塞(大) 親空(大) 慈恩 燕飛 自己選択	得意形の特徴、形の三要諦	練度、正確さ、理解度
	組手	自由一本組手(上段 中段 前蹴 横蹴込 廻蹴 右一方)	任意の間合いでの攻防技術習得 自由組手への対応工夫	自由構えから変化する間合いで臨機応変の適 切な技の応酬ができるか 工夫と残心

※ これらの要点に更に師範 指導員の皆さんの経験と見識を加味し、各段階に相応しい実力ある会員育成に努めることを本旨と

参考 空手道新教程
ベスト空手
DVDで学ぶ空手道