

昇級・昇段審査 受審の手引き

昇級・昇段審査会において日頃の稽古の道程・技量が認められた者は、極真会館総本部へ申請し級位・段位が認定されます。審査に合格し帯が変わることは大きな自信と自覚に繋がると同時に、技量に見合った稽古に取り組む為の目安になります。審査会は道場生の極真空手修業の節目・目標となると共に、なかなか目に見え難い稽古の成果、成長を実感できる機会の1つとも言えます。

極真会館の門に入った以上、誰もが黒帯を目指して一歩ずつ稽古を積んで行って欲しいと思います。

本紙に記されている審査基準・受審規定等をよく読み、日々の稽古に邁進して下さい。

審査という試みがより有意義な機会となるよう道場生諸君の精進を心から期待しています。 押忍。

極真会館 神奈川横浜港南支部 支部長・師範 羽田シゲル

開催時期 : 審査会は年に4回開催(原則2月・5月・8月・11月) ※5月・11月は昇段審査を実施
審査会当日は稽古が休みとなる道場があります。メール・Webサイトをご確認下さい。

開催の告知 : 審査会の日程は2~3ヶ月前に決定し、支部公式Webサイト・港南通信等でお知らせします。時間・会場等の詳細は開催日の約1ヶ月前にお知らせします。

受審資格 無意味な受審をなくし、昇級・昇段を意義深く価値あるものにするために、審査受審には級ごとに定められた『稽古回数』『支部合同行事参加回数』『合宿参加回数』『年齢』を満たすことが必須となります。以下を良く確認の上、稽古に臨んで下さい。

昇級審査 受審資格一覧

受審時の級	稽古回数	支部合同行事参加	合宿参加	年齢
無級(白帯)	30回	—	—	4歳以上
10級	30回	—	—	4歳以上
9級	40回	—	—	4歳以上
8級	40回	—	—	4歳以上
7級	50回	—	—	4歳以上
6級	50回	—	—	4歳以上
5級	60回	—	入門から1回	4歳以上
4級	70回	昇級後1回	—	4歳以上
3級	100回	受審前の半年で2回	—	小1以上
2級	120回	受審前の1年で5回	—	小2以上

◎1期での受審条件

稽古期間が1期の受審(2回続けて審査受審)は原則認められません。但し、規定の「受審に必要な稽古回数」(左表)の2倍以上の稽古を積んだ場合には特例的に認められます。その場合でも、飛び級に値する特筆した技量が認められない限り昇級は認められません。

◎幼年・低学年への推奨事項・・・上表の稽古回数は、大人の最低限の回数を基準に決めています。幼年～低学年の受審については、規定回数の1.5倍～2倍の稽古を積んでからの受審を推奨します。

◎稽古回数の算入期間…現在の帯を取得した審査会の算入締め日の翌日(白帯は入門日)から、次に受審する審査会直前の算入締め日までの回数が適用されます。

例) 春(5月)の審査で昇級して、秋(11月)に受審する場合は、5/1～10/31までの稽古回数が適用。

※『算入締め日』とは…下記の各期の最終日で、通常審査開催月の前月の末日を指します。

【春期:2/1~4月末日 夏期:5/1~7月末日 秋期:8/1~10月末日 冬期:11/1~1月末日】

※稽古回数と審査可否とは直接関係はありません。(但し、合否判定の参考にすることはある)

※試合・審査会・合宿などの行事、自主トレは稽古回数に加算されません。

※【稽古回数の照会】稽古回数は各自で数えておくことを原則としています。万が一分からなくなり回数照会を希望する場合は、横浜港南支部公式サイトの「問合せフォーム」の中にある「稽古回数照会申請フォーム」で申請して下さい。

※申請時の注意・・・支部登録No.(3桁又は頭にT・I・H・KM・E・Kなどの付いた番号)・氏名・現在締めている帯の昇級年月日(昇級認定状を参照)を漏れなく入力して送信して下さい。入力に漏れがあると稽古回数をお調べすることが出来ませんのでご注意ください。

※照会結果をお知らせするまで概ね1週間掛かりますので早目に申請して下さい。

※口頭・電話・メールでの問合せには対応しておりません。

◎支部合同行事:横浜港南支部全体で毎月1回行なう指定行事(帯研・選手会稽古・合宿・大会運営協力)

◎合宿参加:5級での受審者は入門から受審までに最低1回は合宿に参加していること。

(※但し、幼・少年部で合宿参加対象年齢に達していない場合は例外)

※他支部からの移籍者は、前支部での合宿参加について1年前までを有効とする。

申込み方法: 審査申込書（封筒）の記入欄に必要事項を漏れなく記入の上、審査料 11,000 円を添えて（同封）申込み締切日までに提出して下さい。 スマホ QR コード決済（PayPay・Alipay）での支払いも可能です。（支払い完了後に発行される決済番号の下 5 桁を審査申込書の所定欄に記入してご提出下さい）

- ※前回以前の保留者の再受審は何度でも無料です（申込書は毎回提出が必要）
- ※申込書は各道場またはWeb サイト「審査会でページ」で入手して下さい。
- ※クレジットカード（月会費をカード払いの方のみ）、スマホ QR 決済に限り、メール・FAX での申込み（支払いも同時完了）が出来ます。



審査種目: 別項の「昇級基準一覧」を参照して下さい。

持ち物: 道着・サポーター類一式・タオルなど。

※中学生以上の全員と、少年部の黄帯以上は筆記用具を持参。

申込み〆切: 審査会開催要項を確認の上、早目にお申込み下さい。

締切日を確認の上、締切日の各道場稽古終了時間までに提出して下さい。

※申込み〆切日以後の受審取り消し、当日欠席は保留扱いとなり、支払った審査料は返金されません。

※稽古回数が足りないなど、受審資格を満たさないまま申込みをした場合「保留」となります。

帯の号数: 下表を参照し、申込書の所定欄に必ず記入して下さい。

※未記入の場合はこちらで判断します。その場合サイズが合わなくても交換出来ません。

帯の長さ一覧表	0号	1号	2号	3号	4号	5号	6号	7号	8号
色帯（橙～茶）	200 cm	210 cm	225 cm	245 cm	265 cm	285 cm	300 cm	315 cm	330 cm
黒帯	———	———	235 cm	250 cm	265 cm	280 cm	295 cm	310 cm	325 cm

帯の長さを決める目安：ウエスト×2+125 cm ⇒ **申込書に記入**

振替審査: 振替審査は5月・11月の年間2回実施します。振替審査は仕事や学校行事などでやむを得ない場合の受審とし、それ以外は通常の審査を受審して下さい。振替受審は原則として白帯（無級）～緑帯（3級）までとします。それ以上の帯で振替受審を希望する場合はご相談下さい。

昇級・昇段者の発表: 審査会の約1週間後の指定日に支部内各道場に掲示されます（氏名がない者は保留者）

帯・認定状の授与: 帯・認定状が極真会館総本部から届き次第、稽古開始時及び終了時に授与します。

昇級者は各稽古の指導者に申し出て受け取って下さい。

※昇級決定後は早めに帯を受け取り、新しい帯と新たな決意で稽古に臨んで下さい。

※帯への名前の刺繍は道場では受け付けていません。各自で刺繍を入れることは自由ですが糸の色は黒・濃紺・オレンジ・シルバーなどとし、奇抜な色での刺繍は禁止とします。

チャレンジ企画 勇気ある挑戦を待っています！

① 「飛級チャレンジ」・・・審査会翌日から次の審査会の前日まで、毎日休まず稽古に出席すると飛級候補として審査受審が認められる。小学4年以上で無級～5級の者が対象。

② 「昇段チャレンジ365」・・・1年間休まずに稽古に出席すると昇段審査受審が許可される。
中学生以上・2級以上の者が対象。

※祝日等で支部内に稽古が無い日は例外。行事で稽古が無い日はその行事の参加・運営協力・見学のいずれか。

※挑戦希望者・詳しい内容が知りたい人は支部長・各クラス指導者まで申し出ること。

※チャレンジ完遂は、あくまで受審を認めるものあり、飛級・昇段を保証するものではない。

一般・壮年・女子(中学生以上) 昇級基準一覧

2020年9月改定

現在の帯・級	種目	内容・努力目標
白帯	筆記	道場訓を記入(ひらがなが入っても可)
	基本	立ち方、姿勢を崩さずに動作できているか
	移動	前屈立ちで ①正拳中段追い突き ②正拳中段逆突き ③前蹴上げ 組手の構えて ④中段前蹴り ⑤上段回し蹴り
	型	太極(たいきょく)Ⅰ・Ⅱ 足技対極(そくぎたいきょく)Ⅰ
無級	組手	1分 1R (正しく構える)
	基礎体力・柔軟	拳立て伏せ20回以上・開脚して前伏
オレンジ帯	筆記	道場訓の意味について
	基本	正しい形で大きな動作で出来ているか
	移動	前屈立ちで①正拳中段追い突き②正拳での連続突き③受け・逆突きの複合技 ④後屈立ち内受け 組手の構えて⑤前蹴り連続蹴り⑥回し蹴り連続蹴り
	型	10級 太極Ⅱ 足技太極Ⅱ 及び無級の型 9級 太極Ⅲ 足技太極Ⅲ 及び10級までの型
10・9級	組手	1分 2R (受け・手技と足技のバランス)
	基礎体力・柔軟	拳立て伏せ30回以上・開脚して前伏
青帯	筆記	極真の精神・三合点
	基本	技の意味を理解して行っているか(どの部位でどのように打っているか)
	移動	①前屈立ちでの移動稽古(連続動作・後退下がっての動作)②後屈立ち手刀回し受け ③組手の構えて蹴りの移動稽古
	型	8級 平安(びんあん)Ⅰ 及び9級までの型 7級 平安(びんあん)Ⅱ 及び8級までの型
8・7級	組手	1分 2R (受けと攻撃のバランス、メリハリ)
	基礎体力・柔軟	拳立て伏せ35回以上・開脚して前伏
黄帯線なし	筆記	極真空手創始者 大山倍達総裁について・武道とスポーツの違い
	基本	腰を入れて力強く打つ・半身を切る
	移動	蹴りの移動稽古・回転回し蹴り・五本蹴り
	型	平安Ⅲ 安三(やんつー) 及び7級までの型
6級	組手	1分 30秒 2R (受け返しと技的的確性)
	基礎体力・柔軟	逆立ち1分・拳立て伏せ(目標50回)・開脚して前伏
黄帯線あり	筆記	極真の精神・基本稽古の意識
	基本	腰を入れて力強く打つ・半身を切る
	移動	蹴りの移動稽古・回転回し蹴り・五本蹴り
	型	平安Ⅳ・突きの型 及び6級までの型
5級	組手	1分 30秒 2R (受け返しと技的的確性)
	基礎体力・柔軟	逆立ち1分・拳立て伏せ(目標50回)・開脚して前伏
合宿	入門から受審までに最低1回の参加がある事	
緑帯線なし	筆記	大山倍達語録(組手の三大要素)
	基本	技の緩急・力の強弱
	移動	①前屈立ち回転移動稽古 ②後屈立ち回転移動稽古
	型	平安Ⅴ・平安Ⅰ裏・鉄騎(てつき)その1・及び5級までの型
4級	組手	2分3R (コンビネーション・スタミナ)
	基礎体力・柔軟	逆立ち1分・拳立て伏せ(目標50回)・開脚して前伏
帯研(支部合同行事)	4級昇級後から受審日までに最低1回の参加がある事	
緑帯線あり	筆記	大山倍達語録(理想の空手)
	基本	技の緩急・力の強弱
	移動	①前屈立ち回転移動稽古 ②後屈立ち回転移動稽古
	型	平安Ⅱ裏・Ⅲ裏・撃砕(げきさい)その1・その2 及び4級までの型
3級	組手	2分3R (得意技を軸にした戦術・スタミナ)
	基礎体力・柔軟	逆立ち1分・拳立て伏せ(目標50回)・開脚して前伏
帯研(支部合同行事)	受審日までの直前6ヶ月間に2回以上の参加がある事	
茶帯線なし	筆記	大山倍達座右銘
	基本	全身を有効に使って技を行う・号令が出来る
	移動	①前屈立ち回転移動稽古 ②後屈立ち回転移動稽古
	型	平安Ⅳ裏・三戦(さんちん)・撃砕(げきさい)その3 及び3級までの型
2級	組手	5人組手(但し、50歳以上は3人組手)
	基礎体力・柔軟	逆立ち1分・拳立て伏せ(目標50回)・開脚して前伏
帯研(支部合同行事)	受審日までの直前1年間に4回以上の参加がある事	

少年部(小学生以下) 昇級基準一覧 2020年9月改定

現在の帯・級	種目	審査実施内容・努力目標
白帯	基本	拳の握り、引き手、元気よく、技の名前を覚える 三戦立ち、回し受け、正拳突き・裏拳の技4種、正拳アゴ打ち、前蹴上げ、ヒザ蹴り、金的蹴り
	移動	前屈立ちでの突き、運足、すり足、動く時に上体がフラフラしない
無級	型	なし ※代わりに移動稽古において気合い・前屈立ち・拳の握り・引き手に重点を置く
	組手	1分 1R (相手をしっかり見る、正しく構える、さがらない)
基礎体力・柔軟		拳立て伏せ(目標15回)・開脚して前伏
オレンジ帯 (線なし)	基本	技の意味を理解する(自分のどこで相手のどこを・・・) 上体の姿勢よく、手足の正確な運び 手刀5種、前蹴り、回し蹴り、内回し蹴り、外回し蹴り
	移動	前屈立ちの蹴り、運足、すり足、蹴りの時に上体がフラフラしない、後屈立ち内受け
10級	型	太極(たいきょく) I・II
	組手	1分 (受け・手技と足技のバランス)
基礎体力・柔軟		拳立て伏せ(目標20回)・開脚して前伏
オレンジ帯 (線あり)	基本	技の意味を理解する(自分のどこで相手のどこを・・・) 上体の姿勢よく、手足の正確な運び 手刀5種、前蹴り、回し蹴り、内回し蹴り、外回し蹴り
	移動	前屈立ちの蹴り、運足、すり足、蹴りの時に上体がフラフラしない、後屈立ち内受け
9級	型	太極III 及び10級までの型
	組手	1分 (受け・手技と足技のバランス)
基礎体力・柔軟		拳立て伏せ(目標20回)・開脚して前伏
青帯	基本	受け5種、横蹴上げ、横蹴り、関節蹴り、後ろ蹴り、騎馬立ち下突き・猿臂(肘打ち)
	移動	後屈立ち手刀回し受け、組手の構えて蹴り
8級	型	平安(びんあん) I 及び9級までの型
	組手	1分 (受けと攻撃のバランス、メリハリ)
基礎体力・柔軟		拳立て伏せ(目標25回)・開脚して前伏
青帯	基本	受け5種、横蹴上げ、横蹴り、関節蹴り、後ろ蹴り、騎馬立ち下突き・猿臂(肘打ち)
	移動	後屈立ち手刀回し受け、組手の構えて蹴り
7級	型	平安II 及び8級までの型
	組手	1分 (受けと攻撃のバランス、メリハリ)
基礎体力・柔軟		拳立て伏せ(目標25回)・開脚して前伏
黄帯線なし	筆記	極真空手についての基本的かつ大切な事柄
	基本	腰を入れて力強く打つ・半身を切る
6級	移動	騎馬立ちで足刀の蹴り、掛足立ちを正確に
	型	平安III 及び7級までの型
組手		1分 (受け返しと技的的確性)
基礎体力・柔軟		逆立ち1分・拳立て伏せ(目標50回)・開脚して前伏
黄帯線あり	筆記	極真空手についての基本的かつ大切な事柄
	基本	腰を入れて力強く、受け技の時は半身を切る
5級	移動	騎馬立ちで足刀の蹴り、掛足立ちを正確に
	型	平安(びんあん)IV 及び6級までの型
組手		1分 (受け返しと技的的確性)
基礎体力・柔軟		逆立ち1分 拳立て伏せ(目標50回)・開脚して前伏
緑帯線なし	筆記	極真空手についての基本的かつ大切な事柄
	基本	力の強弱
4級	移動	三戦立ち、回転回し蹴り、後ろ回し蹴り、後ろ蹴り、五本蹴り
	型	平安(びんあん)V 及び5級までの型
組手		1分 (得意技を軸にした戦術)
基礎体力・柔軟		逆立ち1分・拳立て伏せ(目標50回)・開脚して前伏
緑帯線あり	筆記	極真空手についての基本的かつ大切な事柄
	基本	技の緩急
3級	移動	三戦立ち、回転回し蹴り、後ろ回し蹴り、後ろ蹴り、五本蹴り
	型	安三(あんつー) 及び4級までの型
組手		1分 (得意技を軸にした戦術)
基礎体力・柔軟		逆立ち1分・拳立て伏せ(目標50回)・開脚して前伏
茶帯線なし	筆記	極真空手についての基本的かつ大切な事柄
	基本	技と呼吸の調和、号令が出来る
2級	移動	騎馬立ち手技
	型	撃碎(げきさい)その1・その2 及び3級までの型
組手		5人組手
基礎体力・柔軟		逆立ち1分・拳立て伏せ(目標50回)・開脚して前伏