## 国際空手道連盟極真会館 神奈川横浜港南支部

# 昇級・昇段審査 受審の手引き

昇級・昇段審査を受審し日頃の稽古の道程・技量が認められた者は、極真会館総本部へ申請され、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事と同時に技量に見合った稽古に取り組む為の目安にもなります。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、審査への準備すなわち日々の稽古に臨んで下さい。 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。

**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・メール等でお知らせします。

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4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 】 ※稽古回数と審査合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。

- **※【稽古回数の服会】**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下さい。
  - ※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、11,000円(税込) を添えて(同封)申 込み締切日までに提出して下さい。

> ※前回保留の場合、昇級するまで何度でも無料で受審出来ますが申込書はその都度提出が必要です。 ※申込書は各道場で配布、又は支部公式Webサイト「審査会でページ」ダウンロードも出来ます。

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 ст	245 ст	265 cm	285 ст	300 cm	315 cm	330 ст
黒帯			235 ст	250 ст	265 cm	280 ст	295 ст	310 cm	325 ст

帯の長さを決める目安: ウェスト×2+125 c m ⇒ **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到着次第、稽古開始時及び終了時に授与をします。

授与開始から約2週間は稽古開始時・終了の整列時に授与を行います。

それ以降は稽古時の授与は特に行いません。その場合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をして下さい。

※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** 挑戦者募集。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が前提の 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に参加・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であり、飛級・昇段を保証するものでない。

一般	₹•壮年•女子⑺	中学生以上)	昇	級	基	準	- 覧	2020年9月改定
現在の帯・級	種目				内约	容•	努力目標	
白帯	<b>筆記</b> 基本	道場訓を記入(立ち方、姿勢を	<b>. </b> .	. <b></b>	. <b></b>		<i>ት</i> ን	
	移動	前屈立ちで〔〕	)正拳中.	段追い	突き	② <sub>I</sub>	三拳中段逆线	突き ③前蹴上げ
	型	組手の構えで <b>太極(たいきょく</b>						
無級	組手	1分 1R(正し	く構える	)				
711/12	基礎体力·柔軟 筆記	拳立て伏せ20回 道場訓の意味/			て前け	Ż		
   オレンジ帯	基本	正しい形で大き	な動作	で出来				
>4 0 0 111	移動							き③受け・逆突きの複合技 ぬの回し蹴り連続蹴り
	型	10級	~		太極]	Π	足技太極Ⅱ	及び無級の型
10.9級	組手	9級 1分 2R (受	け・手技	と足技				及び10級までの型
10 3/1/2	基礎体力•柔軟	拳立て伏せ30	回以上	. <b></b>	. <b></b>		·/····································	
青帯	<b>筆記</b> 基本	極真の精神・三技の意味を理解	.合点 配て行	ってい	るか(と	での音	部位でどのよ	うに打っているか)
1 3 113	移動		移動稽古	(連続	動作・後			作)②後屈立ち手刀回し受け
	型	8級	いいという	多期情	<sup>白</sup> <b>平安</b>	(U	んあん) I	及び9級までの型
0.79	至 組手	7級 1分 2R (受け	· 1、T/大 東殳 / 7	<b>ン</b> バニン	平安	(U	んあん) Ⅱ	及び8級までの型
8•7級	基礎体力•柔軟	1分 2R (受け 拳立て伏せ35	************	********	*********		7)	
	<b>筆記</b> 基本	極真空手創始腰を入れて力強				いいて	て・武道とスス	ポーツの違い
黄帯線なし	移動	蹴りの移動稽古	・回転回	心蹴り	· 五本!			
6級	型 組手	<b>平安皿 安三(</b> 1分 30秒 2R	***********		*********			
OnlyX	基礎体力·柔軟	逆立ち1分・拳	立て伏る	せ(目标	票50回)		<b>.</b>	2
++ +++ 4++ 1- 10	<b>筆記</b> 基本	極真の精神・基 腰を入れて力勢						
黄帯線あり	移動	蹴りの移動稽古	・回転回	心蹴り	・五本			
5級	型 組手	<b>平安IV・ 突きの</b> 1分 30秒 2R						
0///	基礎体力・柔軟	逆立ち1分・拳	立て伏る	せ(目札	票50回)	)•	脚して前伏	<u>,</u>
	合宿 <b>筆記</b>	入門から受審ま 大山倍達語録(				かあ	る事	
緑帯線なし	基本	技の緩急・力の	強弱			 	r::1±-16±1.1%	:-
,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,,	移動 型	①前屈立ち回軸 平安V・平安 I						
4級	組手	2分3R (コンビ				\ BE	明加一大公仏	
	基礎体力·柔軟 带研(支部合同行事)	逆立ち1分・拳 4級昇級後から						
	<b>筆記</b> 基本	大山倍達語録(技の緩急・力の		空手)				
緑帯線あり	移動	①前屈立ち回軸	运移動稽					
D\AT	移動 型 組手	<b>平安Ⅱ裏・Ⅲ裏</b> 2分3R (得意打						び4級までの型
3級	基礎体力·柔軟	逆立ち1分・拳	立て伏っ	せ(目札	票50回)	)•	脚して前伏	
茶帯線なし	帯研(支部合同行事) <b>筆記</b>	受審日までの直大山倍達座右鎖		間に2	2回以上	<u>:</u> の	参加がある	事
	基本	全身を有効に使	吏って技					
	移動 型	①前屈立ち回軸 <b>平安Ⅳ裏・三戦</b>						古 ・ 及び3級までの型
	組手	5人組手 (但し	、、50歳り	以上は	3人組=	手)		
2級	基礎体力·柔軟 带研(支部合同行事)		<b>. </b>	. <b></b>	<b>. .</b>		<b>.</b>	<u> </u>
		大田日よしり世	다마다꾸다	1116一千1万	15VTV	)''[]	いまたないの士	

<b>少年部(小学生以下)</b> 昇級基準一覧 2020年9月改定						
現在の帯・級	種目	審查実施內容•努力目標				
	基本	拳の握り、引き手、元気よく、技の名前を覚える				
白帯	<b>左</b> 华	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				
		前屈立ちの立ち方・腰を落とす・運足(すり足)、拳の握り・引き手 前蹴上げ・前蹴り				
Aut Vest	型 組 手	<b>なし</b> ※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 1分 1R (相手をしっかり見る、正しく構える、さがらない)				
無級	基礎体力·柔軟	: 1分 1K (相子をじつがりだる、正し、構える、さからなど) : 拳立て伏せ(目標15回)・開脚して前伏				
	8	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				
オレンジ帯	基本	手刀5種、前蹴り、回し蹴り、内回し蹴り、外回し蹴り				
(線なし)	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				
1.0 /77	型如不	太極(たいきょく) Ⅰ・Ⅱ				
10級	組 手 基礎体力·柔軟	<ul><li>1分 (受け・手技と足技のバランス)</li><li>■ 拳立て伏せ(目標20回)・開脚して前伏</li></ul>				
オレンジ帯	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				
(線あり)	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				
	型	<b>太極皿</b> 及び10級までの型				
9級	組 手 基礎体力·柔軟	1分 (受け・手技と足技のバランス) ************************************				
	基礎性刀。条數	拳立て伏せ(目標20回)・開脚して前伏 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)				
青帯	移動	後屈立ち手刀回し受け、組手の構えで蹴り				
1.3.114	型	<b>平安(ぴんあん) I</b> 及び9級までの型				
8級	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 移動	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)後屈立ち手刀回し受け、組手の構えで蹴り				
Ħ m	型	: <b>  平安Ⅱ</b> 及び8級までの型				
7級	組手	1分 (受けと攻撃のバランス、メリハリ)				
	7	拳立て伏せ(目標25回)・開脚して前伏				
	<u>筆記</u> 基本	極真空手についての基本的かつ大切な事柄				
黄帯線なし	基少 移動	腰を入れて力強く打つ・半身を切る   騎馬立ちで足刀の蹴り、掛足立ちを正確に				
	型型	<b>・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・</b>				
6級	組 手	1分(受け返しと技の的確性)				
		逆立ち1分・拳立て伏せ(目標50回)・開脚して前伏				
	筆記 基本	極真空手についての基本的かつ大切な事柄 腰を入れて力強く、受け技の時は半身を切る				
黄帯線あり	移動	: 勝毛立ちで足刀の蹴り、掛足立ちを正確に				
	型	<b>平安(ぴんあん)Ⅳ</b> 及び6級までの型				
5級	組事	1分(受け返しと技の的確性)				
	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				
7 July 54 5 -	筆記 基本 移動	<ul><li>□極真空手についての基本的かつ大切な事柄</li><li>□力の強弱</li></ul>				
緑帯線なし	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 組 手	<b>平安(ぴんあん) V</b> 及び5級までの型				
4級		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 基本	極真空手についての基本的かつ大切な事柄 技の緩急				
	移動	: 区でである。 !!三戦立ち、回転回し蹴り、後ろ回し蹴り、後ろ蹴り、五本蹴り				
3級 茶帯線なし	型 組 手	<b>安三(やんつー)</b> 及び4級までの型				
		1分(得意技を軸にした戦術)				
	基礎体力·柔軟 筆記	逆立ち1分・拳立て伏せ(目標50回)・開脚して前伏 極真空手についての基本的かつ大切な事柄				
		: 極具至手についての基本的がう人切ぶ事例 ::技と呼吸の調和、号令が出来る				
	移動	騎馬立ち手技				
	型	<b>撃砕(げきさい)その1・その2</b> 及び3級までの型				
2級	組 手	: 5人組手 : ************************************				
	■ 基礎怀刀·柔軟	逆立ち1分・拳立て伏せ(目標50回)・開脚して前伏				