

国際空手道連盟極真会館 横浜港南支部

## 昇級・昇段審査 受審の手引き

昇級・昇段審査会で日頃の稽古の道程・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、技量に合った稽古に取り組む為の目安にもなります。そして、道場生の極真空手修業の節目・目標、そして黒帯への「道しるべ」となります。

稽古の成果はなかなか目に見え難いもの。そうした成長を実感できるのが試合であり、この審査会です。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。

この手引きに記されている審査受審の規定をよく読み、審査の準備そして一番大切である日々の稽古に臨んで下さい。道場生の皆さんの精進を心から期待しています。 押忍。

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) そのうち5月・11月は昇段審査実施

**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・港南瓦版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。

会場手配の都合で日程が変更になる場合あり

**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	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期での受審に制限**・・・稽古期間が1期での受審(昇級後に続けて審査を受審)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」(上表)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。この場合でも、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にはある)

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】** 自分の稽古回数は原則として各自で数えておくこと。万一分からなくなり、照会を希望する場合は、支部登録(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)を明記の上

メール(keiko-dosu@dawing.com) FAX(243-1882) 書面(メモ)のいずれかで申請して下さい。

横浜港南支部公式サイト内に照会申請フォームがあります。「問合せ」の中にあります。

照会結果をお知らせするまで最長で1週間掛かります。必要な場合は早目に申請して下さい。

口頭・電話での問合せには対応していません。

**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・少年部で合宿に参加出来ない年齢の場合は例外とする）

他支部からの移籍者は、前支部での合宿参加が1年前まで有効。

**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10,000円を添えて（同封）申込み締切日までに提出して下さい。

前回以前に保留で再審査を受審する場合、受審料として3,000円が掛かります。

申込書は各道場にありますが、また、横浜港南支部公式Webサイトからもダウンロードが可能です。

極真オフィシャルメンバーズカード利用の場合に限り、FAXでの申込みも受け付けます。

**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・その他稽古に使う物（タオルなど） 中学生以上は筆記用具も持参

**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。

**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	255 cm	275 cm	295 cm	310 cm	325 cm	340 cm

帯の長さを決める目安：ウエスト×2+125cm **申込書に記入**

**振替審査**：振替審査は年2回（冬季・夏季）実施します。

振替審査で受審可能なのは、受審時の帯が白帯（無級）～緑帯（3級）まで。

正当な事由が認められる者のみとします。

**昇級・昇段者の発表**：審査会の約1週間後、昇級昇段者の氏名を各道場に掲示（掲示に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し次第、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。

帯への名前の刺繍の注文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・オレンジのいずれかに限られます。

**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！

「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。

「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すること。

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出て下さい。

チャレンジ完遂は受審を認めるものあり、飛級・昇段を保証するものではありません。

**審査会のお知らせについて** 横浜港南支部の活動を皆さんに知って頂く趣旨で、審査会実施のお知らせは毎回道場生全員に向けて発信していますが、それを受け取った道場生に審査受審許可又は勤めるものではありません。

**PCをお使いの方**：審査の申込書・資料は横浜港南支部公式サイトからダウンロードが出来ます。

<http://www.dawing.com/kyokushin/> メニューにある「書類のダウンロード」のページに各書類があります。

**【一般・壮年・女子】昇級基準一覧** 2009年8月改定

現在の帯・級	種目	審査実施内容・努力目標
白帯  無級	筆記	道場訓を書く(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 中段追い突き 中段逆突き 前蹴上げ 組み手の構えで 中段前蹴り 上段回し蹴り
	型	太極(たいきょく) ・足技太極(そくぎたいきょく)
	組手	1分 1R (正しく構える)
	基礎体力	拳立て伏せ20回以上
	柔軟	開脚して前伏
オレンジ帯  10級・9級	筆記	道場訓の意味
	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 正拳中段追い突き 正拳中段五本突き 上段受け逆突き 外受け逆突き 内受け逆突き 後屈立ち内受け 組手の構え 前蹴り三本蹴り 上段回し蹴り三本蹴り
	型	太極(たいきょく) ・ 足技太極(そくぎたいきょく) ・ 及び無級の型
	組手	1分 2R (受け・手技と足技のバランス)
	基礎体力	拳立て伏せ30回以上
	柔軟	開脚して前伏
青帯  8級・7級	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	前屈立ちでの移動稽古(連続動作・後退下がったの動作) 後屈立ち手刀回し受け 後屈立ち手刀回し受け 組み太の構えで蹴りの移動稽古
	型	平安(びんあん) ・ 及び9級までの型を全て
	組手	1分 2R (受けと攻撃のバランス、メリハリ)
	基礎体力	拳立て伏せ35回以上
	柔軟	開脚して前伏
黄帯線なし  6級	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
	型	平安(びんあん) 安三(やんつー) 及び7級までの型を全て
	組手	1分 2R (受け返しと技的確性)
	基礎体力	逆立ち1分
	柔軟	開脚して前伏
黄帯線あり  5級	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
	型	平安(びんあん) 突きの型 及び6級までの型を全て
	組手	1分 2R (受け返しと技的確性)
	基礎体力	逆立ち1分
	柔軟	開脚して前伏
緑帯線なし  4級	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	前屈立ち回転移動稽古 後屈立ち回転移動稽古
	型	平安(びんあん) 平安 裏 及び5級までの型を全て
	組手	2分3R (コンビネーション・スタミナ)
	基礎体力	逆立ち1分30秒
	柔軟	開脚して前伏
緑帯線あり  3級	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	前屈立ち回転移動稽古 後屈立ち回転移動稽古
	型	平安 裏・裏 撃砕大 及び4級までの型を全て
	組手	1分3R (得意技を軸にした戦術・スタミナ)
	基礎体力	逆立ち1分30秒
	柔軟	開脚して前伏
茶帯線なし  2級	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	前屈立ち回転移動稽古 後屈立ち回転移動稽古
	型	平安 裏・三戦・撃砕小 及び3級までの型を全て
	組手	5人組手 但し、45歳以上の場合3人組手
	基礎体力・柔軟	逆立ち1分30秒 開脚して前伏
	帯研	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】昇級基準一覧 2009年8月改定

現在の帯・級	種目	審査実施内容・努力目標
白帯  無級	基本	拳の握り、引き手、元気よく、技の名前を覚える
	移動	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
	型	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
	組手	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
	基礎体力	なし 型審査を行わない分、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
	柔軟	1分 1R (相手をしっかり見る、正しく構える、さがらない)
オレンジ帯 (線なし)  10級	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
	移動	手刀5種、前蹴り、回し蹴り、内回し蹴り、外回し蹴り
	型	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
	組手	太極(たいきょく)
	基礎体力	1分 (受け・手技と足技のバランス)
	柔軟	拳立て伏せ(目標20回)
オレンジ帯 (線あり)  9級	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
	移動	手刀5種、前蹴り、回し蹴り、内回し蹴り、外回し蹴り
	型	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
	組手	太極(たいきょく)
	基礎体力	1分 (受け・手技と足技のバランス)
	柔軟	拳立て伏せ(目標20回)
青帯  8級	基本	開脚して前伏
	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)
	型	後屈立ち手刀回し受け、組手の構えで蹴り
	組手	平安(びんあん) 及び9級までの型を全て
	基礎体力	1分 (受けと攻撃のバランス、メリハリ)
	柔軟	拳立て伏せ(目標25回)
青帯  7級	基本	開脚して前伏
	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)
	型	後屈立ち手刀回し受け、組手の構えで蹴り
	組手	平安(びんあん) 及び8級までの型を全て
	基礎体力	1分 (受けと攻撃のバランス、メリハリ)
	柔軟	拳立て伏せ(目標25回)
黄帯線なし  6級	基本	腰を入れて力強く打つ・半身を切る
	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) 及び7級までの型を全て
	組手	1分 (受け返しと技的確性)
	基礎体力	拳立て伏せ(目標30回)
	柔軟	開脚して前伏
黄帯線あり  5級	基本	腰を入れて力強く、受け技の時は半身を切る
	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) 及び6級までの型を全て
	組手	1分 (受け返しと技的確性)
	基礎体力	拳立て伏せ(目標35回)
	柔軟	開脚して前伏
緑帯線なし  4級	基本	力の強弱
	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) 及び5級までの型を全て
	組手	1分 (得意技を軸にした戦術)
	基礎体力	拳立て伏せ(目標40回)
	柔軟	開脚して前伏
緑帯線あり  3級	基本	技の緩急
	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(やんつー) 及び4級までの型を全て
	組手	1分 (得意技を軸にした戦術)
	基礎体力	拳立て伏せ(目標45回)
	柔軟	開脚して前伏
茶帯線なし  2級	基本	技と呼吸の調和、号令が出来る
	移動	騎馬立ち手技
	型	撃砕大(げきさいだい) 及び3級までの型を全て
	組手	3人組手
	基礎体力	拳立て伏せ
	柔軟	開脚して前伏(目標50回)