

一般10級審査前チェックリスト

会員番号

名前

平成

年

月

日

※立ち方(足幅や腰の高さなど)、拳足の作り、運足/転身(二度踏みや腰の浮きなど)、技の正確性や極め、気合の大きさなどをチェックしましょう。

礼法

- 立礼 座礼 安座

立ち方

- 不動立ち 閉足立ち 結び立ち 平行立ち
 内八字立ち 三戦立ち 前屈立ち 後屈立ち
 猫足立ち 騎馬立ち 四股立ち 掛け足立ち
 鶴足立ち 組手立ち

足の作り

- 背足 中足 足刀

回し受け

基本

- 正拳中段突き
 正拳上段突き
 下段払い
 前蹴上げ

移動

- 前屈立ちすり足
 前屈立ち追い突き

型

- 太極 I
 太極 II

体力

- 拳立て(男性 20 回・女性 10 回) ジャンピング・スクワット(男性 20 回・女性 10 回)
 開脚(掌・肘・頭・顎・肩・胸・腹) 足掛け(額・頭頂部・後頭部・首・立ち上がる)

気合

受け返し

- 直突き
 下段廻し蹴り

その他

一般9級審査前チェックリスト

会員番号 _____ 名前 _____ 平成 ____ 年 ____ 月 ____ 日 _____

※立ち方(足幅や腰の高さなど)、拳足の作り、運足/転身(二度踏みや腰の浮きなど)、技の正確性や極め、気合の大きさなどをチェックしましょう。

基本

- 裏拳顔面打ち
- 裏拳脾臓打ち
- 内受け
- 横蹴上げ

移動

- 後屈立ちすり足
- 後屈立ち内受け
- 前屈立ち前蹴上げ

型

- 太極Ⅲ
- 足技太極Ⅰ

体力

- 拳立て(男性 22 回・女性 11 回)
- ジャンピング・スクワット(男性 22 回・女性 11 回)
- 開脚(掌・肘・頭・顎・肩・胸・腹)
- 足掛け(額・頭頂部・後頭部・首・立ち上がる)

気合

受け返し

- 直突き
- 下突き
- カギ突き
- 突きと下段廻し蹴り

その他

一般8級審査前チェックリスト

会員番号 _____ 名前 _____ 平成 ____ 年 ____ 月 ____ 日 _____

※立ち方(足幅や腰の高さなど)、拳足の作り、運足/転身(二度踏みや腰の浮きなど)、技の正確性や極め、気合の大きさなどをチェックしましょう。

基本

- 裏拳廻し打ち
- 正拳顎打ち
- 上段受け
- 前蹴り

移動

- 前屈立ち逆突き
- 後屈立ち手刀受け
- 前屈立ち前蹴り

型

- 平安 I
- 足技太極 II

体力

- 拳立て(男性 25 回・女性 12 回)
- ジャンピング・スクワット(男性 25 回・女性 12 回)
- 開脚(掌・肘・頭・顎・肩・胸・腹)
- 足掛け(額・頭頂部・後頭部・首・立ち上がる)

気合

受け返し

- 前蹴り・膝蹴り
- 突きと前蹴り・膝蹴り

その他

一般7級審査前チェックリスト

会員番号 _____ 名前 _____ 平成 ____ 年 ____ 月 ____ 日 _____

※立ち方(足幅や腰の高さなど)、拳足の作り、運足/転身(二度踏みや腰の浮きなど)、技の正確性や極め、気合の大きさなどをチェックしましょう。

基本

- 正拳下突き
- 外受け
- 内廻し
- 外廻し

移動

- 前屈立ち上段突き逆突き
- 前屈立ち内廻し
- 前屈立ち外廻し

型

- 平安Ⅱ
- 足技太極Ⅲ

体力

- 拳立て(男性 27 回・女性 13 回)
- ジャンピング・スクワット(男性 27 回・女性 13 回)
- 開脚(掌・肘・頭・顎・肩・胸・腹)
- 足掛け(額・頭頂部・後頭部・首・立ち上がる)

気合

受け返し

- 回し蹴り
- 突きと廻し蹴り

その他

一般6級審査前チェックリスト

会員番号 _____ 名前 _____ 平成 ____ 年 ____ 月 ____ 日 _____

※立ち方(足幅や腰の高さなど)、拳足の作り、運足/転身(二度踏みや腰の浮きなど)、技の正確性や極め、気合の大きさなどをチェックしましょう。

基本

- 手刀鎖骨打ち込み
- 裏拳左右打ち
- 肘打ち
- 内受け下段払い

移動

- 三戦立ち逆突き
- 前屈立ち上段受け逆突き・外受け逆突き・内受け逆突き・回って下段払い逆突き
- 前屈立ち回し蹴り

型

- 平安Ⅲ
- 三戦

体力

- 拳立て(男性 30 回・女性 15 回)
- ジャンピング・スクワット(男性 30 回・女性 15 回)
- 開脚(掌・肘・頭・顎・肩・胸・腹)
- 足掛け(額・頭頂部・後頭部・首・立ち上がる)
- 逆立ち(一分・30 秒・一瞬・出来ない)

気合

受け返し

- 横蹴り
- 後ろ蹴り
- 正拳鎖骨打ち(振り打ち)
- コンビネーション

試合実績

支部内交流試合初級レベル以上の試合に 1 回以上の出場経験 — 44 才まで

スパーリングで指導員が認めた者(受け返し重視) — 45 才以上

その他

一般5級審査前チェックリスト

会員番号 _____ 名前 _____ 平成 ____ 年 ____ 月 ____ 日 _____

※立ち方(足幅や腰の高さなど)、拳足の作り、運足/転身(二度踏みや腰の浮きなど)、技の正確性や極め、気合の大きさなどをチェックしましょう。

基本

- 手刀内打ち
- 手刀脾臓打ち
- 膝蹴り
- 金的蹴り

移動

- 騎馬立ち順突き
- 前屈立ち上段受け・外受け・内受け・下段払い逆突き
- 組手立ち前蹴り(中足重視)

型

- 安三
- 突きの型

体力

- 拳立て(男性 32 回・女性 16 回)
- ジャンピング・スクワット(男性 32 回・女性 16 回)
- 開脚(掌・肘・頭・顎・肩・胸・腹)
- 足掛け(額・頭頂部・後頭部・首・立ち上がる)
- 逆立ち(一分・30 秒・一瞬・出来ない)

気合

スパーリング(受け返し重視)

試合実績

支部内交流試合初級レベル以上の試合に 3 回以上の出場経験 — 44 才まで

支部内交流試合初級レベル以上の試合に 1 回以上の出場経験 — 45 才～54 才まで

スパーリングで指導員が認めた者(受け返し重視) — 55 才以上

その他

一般4級審査前チェックリスト

会員番号 _____ 名前 _____ 平成 ____ 年 ____ 月 ____ 日 _____

※立ち方(足幅や腰の高さなど)、拳足の作り、運足/転身(二度踏みや腰の浮きなど)、技の正確性や極め、気合の大きさなどをチェックしましょう。

基本

- 手刀顔面打ち
- 手刀鎖骨打ち
- 関節蹴り
- 横蹴り

移動

- 後屈立ち内受け逆突き
- 騎馬立ち横蹴上げ
- 組手立ち横蹴り(足刀重視)

型

- 平安IV
- 撃砕大

体力

- 拳立て(男性 35 回・女性 17 回) ジャンピング・スクワット(男性 35 回・女性 17 回)
- 開脚(掌・肘・頭・顎・肩・胸・腹) 足掛け(額・頭頂部・後頭部・首・立ち上がる)
- 逆立ち(一分・30 秒・一瞬・出来ない)
- ボール飛び蹴り(身長+ cm・飛び後ろ廻し蹴り)

気合

組手

試合実績

支部内交流試合初級以上の試合で入賞経験(但 8 名以上のトーナメント)または西東京都大会初級以上の試合に 2 回以上の出場経験(1 勝以上)

支部内交流試合初級以上の試合に 2 回以上の出場経験(1 勝以上)または西東京都大会初級以上の試合の出場経験 — 45 才~54 才まで

スパーリングで指導員が認めた者(受け返し重視)、組手または型試合の出場経験 — 55 才以上

試合手伝い経験

合宿参加

その他

一般3級審査前チェックリスト

会員番号 _____ 名前 _____ 平成 ____ 年 ____ 月 ____ 日 _____

※立ち方(足幅や腰の高さなど)、拳足の作り、運足/転身(二度踏みや腰の浮きなど)、技の正確性や極め、気合の大きさなどをチェックしましょう。

基本

- 円形逆突き
- 後ろ蹴り
- 上段廻し蹴り(平行立ち)

移動

- 組手立ち回し蹴り(背足重視)
- 組手立ち後ろ蹴り
- 組手立ち後ろ回し蹴り

型

- 平安V
- 鉄騎I

体力

- 拳立て(男性 37 回・女性 18 回) ジャンピング・スクワット(男性 37 回・女性 18 回)
- 開脚(掌・肘・頭・顎・肩・胸・腹) 足掛け(額・頭頂部・後頭部・首・立ち上がる)
- 逆立ち(一分・30 秒・一瞬・出来ない)
- ボール飛び蹴り(身長+ cm・飛び後ろ廻し蹴り)

気合

組手

試合実績

支部内交流試合上級以上の試合で入賞経験(但 8 名以上のトーナメント)または西東京都大会初級以上の試合に 3 回以上の出場経験(2 勝以上)

支部内交流試合での入賞経験または西東京都大会上級以上の試合の出場経験 — 45 才～54 才まで

スパーリングで指導員が認めた者(受け返し重視)、組手または型試合の出場経験 — 55 才以上

試合手伝い経験

合宿参加

その他

一般2級審査前チェックリスト

会員番号 _____ 名前 _____ 平成 ____ 年 ____ 月 ____ 日 _____

※立ち方(足幅や腰の高さなど)、拳足の作り、運足/転身(二度踏みや腰の浮きなど)、技の正確性や極め、気合の大きさなどをチェックしましょう。

基本

- 手技2種(拳・手刀の作り)
- 足技2種(中足・背足・足刀)

移動

- 前屈立ち逆突き・後屈立ち手刀受け・騎馬立ち下段払い・前屈立ち内受け逆突き
- 三戦立ち逆突き・内受け・裏拳・肘打ち・鉄槌
- 組手立ち5本蹴り

型

- 転掌
- 最破

体力

- 拳立て(男性40回・女性20回) ジャンピング・スクワット(男性40回・女性20回)
- 開脚(掌・肘・頭・顎・肩・胸・腹) 足掛け(額・頭頂部・後頭部・首・立ち上がる)
- 逆立ち歩行 m 棒飛び 回
- ボール飛び蹴り(身長+ cm・飛び後ろ廻し蹴り)

気合

組手

試合実績

支部内交流試合上級以上の試合で入賞経験(但8名以上のトーナメント)または西東京都大会初級以上の試合に5回以上の出場経験(5勝以上)

支部内交流試合での入賞経験または西東京都大会上級以上の試合の出場経験(2勝以上) — 45才~54才まで

スパーリングで指導員が認めた者(受け返し重視)、組手または型試合に合計3回以上の出場経験 — 55才以上

試合手伝い経験

合宿参加

その他

一般1級審査前チェックリスト

会員番号

名前

平成

年

月

日

※立ち方(足幅や腰の高さなど)、拳足の作り、運足/転身(二度踏みや腰の浮きなど)、技の正確性や極め、気合の大きさなどをチェックしましょう。

基本

- | | | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 正拳中段突き | <input type="checkbox"/> 正拳上段突き | <input type="checkbox"/> 裏拳顔面打ち | <input type="checkbox"/> 裏拳左右打ち |
| <input type="checkbox"/> 裏拳脾臓打ち | <input type="checkbox"/> 裏拳廻し打ち | <input type="checkbox"/> 正拳顎打ち | <input type="checkbox"/> 正拳下突き |
| <input type="checkbox"/> 肘打ち | <input type="checkbox"/> 上段受け | <input type="checkbox"/> 外受け | <input type="checkbox"/> 内受け |
| <input type="checkbox"/> 下段払い | <input type="checkbox"/> 内受け下段払い | <input type="checkbox"/> 手刀顔面打ち | <input type="checkbox"/> 手刀鎖骨打ち |
| <input type="checkbox"/> 手刀鎖骨打ち込み | <input type="checkbox"/> 手刀内打ち | <input type="checkbox"/> 手刀脾臓打ち | |
| <input type="checkbox"/> 前蹴上げ | <input type="checkbox"/> 外廻し | <input type="checkbox"/> 内廻し | <input type="checkbox"/> 膝蹴り |
| <input type="checkbox"/> 金的蹴り | <input type="checkbox"/> 前蹴り | <input type="checkbox"/> 横蹴上げ | <input type="checkbox"/> 横蹴り |
| <input type="checkbox"/> 関節蹴り | <input type="checkbox"/> 後蹴り | <input type="checkbox"/> 円形逆突き | <input type="checkbox"/> 上段回し蹴り |

移動

- | | | | |
|-----------------------------------|-----------------------------------|------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 前屈立ちすり足 | <input type="checkbox"/> 前屈立ち追い突き | <input type="checkbox"/> 後屈立ちすり足 | <input type="checkbox"/> 後屈立ち内受け |
| <input type="checkbox"/> 後屈立ち手刀受け | <input type="checkbox"/> 三戦立ち逆突き | <input type="checkbox"/> 騎馬立ち順突き | <input type="checkbox"/> 組手立ち前蹴り |
| <input type="checkbox"/> 組手立ち横蹴り | <input type="checkbox"/> 組手立ち後蹴り | <input type="checkbox"/> 組手立ち後廻し蹴り | <input type="checkbox"/> 五本蹴り |

型

- | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 太極Ⅰ | <input type="checkbox"/> 太極Ⅱ | <input type="checkbox"/> 太極Ⅲ | |
| <input type="checkbox"/> 足技太極Ⅰ | <input type="checkbox"/> 足技太極Ⅱ | <input type="checkbox"/> 足技太極Ⅲ | |
| <input type="checkbox"/> 平安Ⅰ | <input type="checkbox"/> 平安Ⅱ | <input type="checkbox"/> 平安Ⅲ | <input type="checkbox"/> 平安Ⅳ |
| <input type="checkbox"/> 平安Ⅴ | <input type="checkbox"/> 三戦 | <input type="checkbox"/> 安三 | <input type="checkbox"/> 突きの型 |
| <input type="checkbox"/> 撃砕大 | <input type="checkbox"/> 鉄騎Ⅰ | <input type="checkbox"/> 転掌 | <input type="checkbox"/> 最破 |
| <input type="checkbox"/> 撃砕小 | <input type="checkbox"/> 鉄騎Ⅱ | | |

体力

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 拳立て(男性 50 回・女性 50 回) | <input type="checkbox"/> ジャンピング・スクワット(男性 50 回・女性 50 回) |
| <input type="checkbox"/> 開脚(掌・肘・頭・顎・肩・胸・腹) | <input type="checkbox"/> 足掛け(額・頭頂部・後頭部・首・立ち上がる) |
| <input type="checkbox"/> 逆立ち歩行 | m <input type="checkbox"/> 棒飛び 回 |
| <input type="checkbox"/> ボール飛び蹴り(身長+ cm・飛び後ろ廻し蹴り) | |

気合

組手

試合実績

西東京都大会上級以上の試合で入賞経験(但 8 名以上のトーナメント)または関東大会上級以上の試合に 5 回以上の出場経験(10 勝以上)

支部内交流試合での優勝経験または西東京都大会上級以上の試合の出場経験(5 勝以上) — 45 才～54 才まで

スパーリングで指導員が認めた者(受け返し重視)、組手または型試合に合計 3 回以上の出場経験 — 55 才以上

指導補助

試合手伝い経験

合宿参加

リーダーシップ

その他