

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

- 自然体 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

基本

- 回し受け
 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

- | | |
|---------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 裏拳顔面打ち | <input type="checkbox"/> 内受け |
| <input type="checkbox"/> 横蹴上げ | |

移動

- | | |
|-----------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 後屈立ちすり足 | <input type="checkbox"/> 後屈立ち内受け |
| <input type="checkbox"/> 前屈立ち前蹴上げ | |

型

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 太極Ⅲ | <input type="checkbox"/> 足技太極Ⅰ |
|------------------------------|--------------------------------|

体力

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 拳立て(男性 22 回・女性 11 回) | <input type="checkbox"/> ジャンピング・スクワット(男性 22 回・女性 11 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) |

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

- | | |
|---------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 裏拳脾臓打ち | <input type="checkbox"/> 裏拳廻し打ち |
| <input type="checkbox"/> 上段受け | <input type="checkbox"/> 前蹴り |

移動

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 前屈立ち逆突き | <input type="checkbox"/> 後屈立ち手刀受け |
| <input type="checkbox"/> 前屈立ち前蹴り | |

型

- | | |
|-------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 平安 I | <input type="checkbox"/> 足技太極 II |
|-------------------------------|----------------------------------|

体力

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 拳立て(男性 25 回・女性 12 回) | <input type="checkbox"/> ジャンピング・スクワット(男性 25 回・女性 12 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) |

気合

受け返し

- | |
|-------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 前蹴り・膝蹴り |
| <input type="checkbox"/> 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

- | | |
|--------------------------------|------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 正拳顎打ち | <input type="checkbox"/> 外受け |
| <input type="checkbox"/> 内廻し | <input type="checkbox"/> 外廻し |

移動

- | | |
|--------------------------------------|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 前屈立ち上段突き逆突き | <input type="checkbox"/> 前屈立ち内廻し |
| <input type="checkbox"/> 前屈立ち外廻し | |

型

- | | |
|------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 平安Ⅱ | <input type="checkbox"/> 足技太極Ⅲ |
|------------------------------|--------------------------------|

体力

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 拳立て(男性 27 回・女性 13 回) | <input type="checkbox"/> ジャンピング・スクワット(男性 27 回・女性 13 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) |

気合

受け返し

- | |
|----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 廻し蹴り |
| <input type="checkbox"/> 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

- 裏拳左右打ち 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
 前屈立ち廻し蹴り

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) **(35 歳以上免除可)**

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以上の試合に 1 回以上の出場経験 — 59 才まで

60 歳以上は不問

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

- | | |
|--------------------------------|-----------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 正拳下突き | <input type="checkbox"/> 手刀鎖骨打ち込み |
| <input type="checkbox"/> 膝蹴り | <input type="checkbox"/> 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

- | | |
|-----------------------------|-------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 安三 | <input type="checkbox"/> 突きの型 |
|-----------------------------|-------------------------------|

体力

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> 拳立て(男性 32 回・女性 16 回) | <input type="checkbox"/> ジャンピング・スクワット(男性 32 回・女性 16 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(一分・30 秒・一瞬・出来ない) (35 歳以上免除可) | |

気合

スパーリング(受け返し重視) **(60 歳以上受け返し)**

試合実績

支部内交流試合初級以上の試合に 1 回以上の出場経験 — 59 才まで

60 歳以上は不問

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

- | | |
|---------------------------------------|---------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 手刀顔面打ち | <input type="checkbox"/> 手刀鎖骨打ち |
| <input type="checkbox"/> 横蹴り | <input type="checkbox"/> 関節蹴り |
| <input type="checkbox"/> 上段廻し蹴り(平行立ち) | |

移動

- | | |
|--|---|
| <input type="checkbox"/> 騎馬立ち横蹴上げ | |
| <input type="checkbox"/> 組手立ち横蹴り(足刀重視) | <input type="checkbox"/> 組手立ち廻し蹴り(背足重視) |

型

- 平安IV
- 撃砕大

体力

- | | |
|---|--|
| <input type="checkbox"/> 拳立て(男性 35 回・女性 17 回) | <input type="checkbox"/> ジャンピング・スクワット(男性 35 回・女性 17 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(一分・30 秒・一瞬・出来ない) (35 歳以上免除可) | |
| <input type="checkbox"/> ボール飛び蹴り(身長+ ____ cm・飛び後ろ廻し蹴り) (35 歳以上免除可) | |

気合

スパーリング**(60 歳以上受け返し)**

試合実績

支部内交流試合初級以上の試合に 1 回以上の出場経験 — 59 才まで

60 歳以上は不問

試合手伝い経験(中学 2 年生以上) 2 回以上

合宿参加 1 回以上

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

肘打ち

後ろ蹴り

移動

後屈立ち内受け逆突き

組手立ち後ろ蹴り

組手立ち後ろ廻し蹴り

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) **(35 歳以上免除可)**

ボール飛び蹴り(身長+ cm・飛び後ろ廻し蹴り) **(35 歳以上免除可)**

気合

スパーリング**(60 歳以上受け返し)**

試合実績

支部内交流試合初級以上の試合で入賞経験 — 59 才まで

60 歳以上は不問

試合手伝い経験(中学 2 年生以上) 3 回以上

合宿参加 1 回以上

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

- 手刀内打ち 手刀脾臓打ち

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(35歳以上免除可) 棒飛び 回(35歳以上免除可)
 ボール飛び蹴り(身長+ ____ cm・飛び後ろ廻し蹴り) (35歳以上免除可)

気合

スパーリング(60歳以上受け返し)

試合実績

支部内交流試合初級以上の試合で入賞経験 — 59才まで

60歳以上は不問

試合手伝い経験(中学2年生以上) 4回以上

合宿参加 1回以上

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"/> 上段廻し蹴り |

移動

- | | | | |
|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|--------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 前屈立ち1 | <input type="checkbox"/> 前屈立ち2 | <input type="checkbox"/> 後屈立ち1 | <input type="checkbox"/> 後屈立ち2 |
| <input type="checkbox"/> 三戦立ち1 | <input type="checkbox"/> 三戦立ち2 | <input type="checkbox"/> 騎馬立ち1 | <input type="checkbox"/> 騎馬立ち2 |
| <input type="checkbox"/> 組手立ち1 | <input type="checkbox"/> 組手立ち2 | <input type="checkbox"/> 複合1 | <input type="checkbox"/> 複合2 |

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 | <input type="checkbox"/> m(35 歳以上免除可) <input type="checkbox"/> 棒飛び <input type="checkbox"/> 回(35 歳以上免除可) |
| <input type="checkbox"/> ボール飛び蹴り(身長 + cm・飛び後ろ廻し蹴り) | (35 歳以上免除可) |

気合

スパーリング(60 歳以上受け返し)

試合実績

支部内交流試合初級以上の試合で入賞経験 — 59 才まで

60 歳以上は不問

指導補助 5 回以上

試合手伝い経験(中学2年生以上) 5回以上

合宿参加 2回以上

リーダーシップ

その他