

# 大日本兵法

# 伝統空手道虚心館



一般社団法人 大日本武会徳

教士七段空手道

新刃寺風





でんとうからてどうしょうきゅうしょうだんしんさ  
**伝統空手道昇級昇段審査**

Аттестационные требования на степени кю и дан по традиционному каратэ-до

昇級・昇段の目安

(しょうきゅう・しょうだんのめやす)

Критерии аттестации на степени кю и дан

入門後はまず白帯から始まります。昇級審査に合格することで、昇級して帯の色が変わります。昇級審査に合格するごとに、白帯（無級）から橙帯、4 - 黄帯、3 - 緑帯、3 - 茶帯、そして黒帯（初段）と帯の色が変わっていきます。尚、特進すればこの限りではありません。

無級 白帯

9級～10級 黄帯

7級～8級 黄帯

4—5級～6級 緑帯

1—2級～3級 茶帯

初段歩 黒帯

初段 黒帯

10～9級 道場において、3ヶ月から半年

8～7級 道場において、3ヶ月から半年

6～5級 道場において、3ヶ月から半年

4～3級 道場において、半年から1年

2～1級 道場において、半年から1年 (要・「黒帯茶帯研究会」参加)

初段歩（黒帯）道場において、1年から1年半

初段（黒帯）道場において、1年から2年

貳初段（黒帯）道場において、初段取得後1年以上

参段（黒帯）道場において、貳段取得後2年以上

一・定位置基本（ていいちきほん）

Базовая техника на месте

二・移動基本（いどうきほん）

Базовая техника в движении

三・指定型（していかた）

Формальные ката

四・自由組手（じゆうくみて）

Свободное кумитэ

五・基礎体力（柔軟・筋力・持久力など）

（きそたいりよく（じゆうなん、きんりよく、じきゅうりよく）など

Основа физической силы (гибкость, физическая сила, силовая выносливость) и другое

六・月間稽古出席率（げっかんけいこしゅっせき）

Количество посещения занятий в месяц

七・心証（躰・稽古態度など）

Общее впечатление (дисциплина, отношение к занятиям) и другое

昇級昇段審査課目 現在級 【白帯 無級】 入門後参審査

Действительные тестационные требования на степени кю и дан по учебному курсу (Белый пояс без степени) с начала обучения и до третьего дана включительно.

立ち方

不動立ち・三戦立ち・前屈立ち

基本

正拳（中段・上段・あご打ち）・外受け・下段払い・金的蹴り・前蹴り・膝蹴り

移動

前屈立ち（順突き・逆突き・上段突き・下段突き・三本突き・前蹴り・金的蹴り・膝蹴り）

型

定置鍛練法

体力

腕立て伏せ(10回以上)・スクワット(20回以上)・腹筋クランチ(20回以上)

柔軟性

前後・左右開脚、長座体前屈、逆正座、ブリッジ

組手

無し

|                                  |   |
|----------------------------------|---|
| 立ち方                              | 不動立ち・三戦立ち・前屈立ち  |
| <b>現在級 【橙帯 10級・9級】 白帯の課目に加えて</b> |   |
| 行事参加                             | 合同稽古・交流試合   |
| 立ち方                              | 後屈立ち  |
| 基本                               | 中段順突(→) 上段揚受(→) 中段外受(→) 下段払(→) 手刃受(→) 前蹴(→)                 |
| 移動                               | 前屈立ち(外受け・下段払い・上段受け・内受け・関節蹴り)・後屈立ち(内受け・内受け逆突き)               |
| 型                                | 八方の型裏一、八方の型裏二、前進突き攻防  |
| 体力                               | 腕立て伏せ(20回以上)・スクワット(30回以上)・腹筋クランチ(30回以上)                     |
| 柔軟性                              | 前後・左右開脚、長座体前屈、逆正座、ブリッジ                                      |
| 組手                               | 1人組手(1分/1人)   |
| <b>現在級 【白帯 8級・7級】 白帯の課目に加えて</b>  |   |
| 行事参加                             | 合同稽古・交流試合   |
| 立ち方                              | 猫足立ち  |
| 基本                               | 中段順突(→) 上段揚受(←) 中段外受(→) 中段内受(←) 手刃受(→) 前蹴(→) 横蹴上(騎馬立) 左右(→) |
| 移動                               | 前屈立ち(受け→突き)・前廻り横蹴り・前廻り後ろ蹴り・内廻し・外廻し・後屈立ち(手刃受け・手刃受け双手突き)      |
| 型                                | 乙の本、拳四方当ての形、基本初段の形、蹴五方の形、半月(セーサン)                           |

|   |   |
|---|---|
| 体 力                                       | 腕立て伏せ(30回以上)・スクワット(35回以上)・腹筋クラッチ(35回以上)   |
| 柔軟性                                       | 前後・左右開脚、長座体前屈、逆正座、ブリッジ  |
| 組 手                                       | 2人連続組手(1分/1人)   |
| <b>現在級 【緑帯 6級・5級】 緑帯の課目に加えて</b>           |   |
| 行事参加                                      | 合同稽古・交流試合   |
| 立ち方                                       | 掛け足立ち・騎馬立ち  |
| 基 本                                       | 中段順突(→) 上段揚受・逆突(←) 中段外受・逆突(→) 中段内受(←) 手刀受(→) 前蹴(→) 横蹴上(騎馬立) 左右(→) 横蹴込(騎馬立) 左右(→)    |
| 移 動                                       | 前屈立ち(廻し蹴り)  |
| 型   | 三戦(サレチン)、南光(アーナレクー)、汪輯(ワレシュウ)   |
| 体 力                                       | 拳立て伏せ(30回以上)・スクワット(40回以上)・腹筋クラッチ(40回以上)   |
| 柔軟性                                       | 前後・左右開脚、長座体前屈、逆正座、ブリッジ  |
| 組 手                                       | 3人連続組手(1分/1人)   |
| 呼吸法                                       | 腹式呼吸法・逆腹式呼吸法・丹田呼吸法  |
| <b>現在級 【緑帯 4級・茶帯】 緑帯(4級)茶帯(茶帯)の課目に加えて</b> |   |
| 行事参加                                      | 合同稽古・交流試合   |
| 基 本                                       | 中段順突(→) 上段揚受・逆突(←) 中段外受・逆突(→) 中段内受・逆突(←) 手刀受(→) 前蹴(→) 横蹴上(騎馬立) 左右(→) 横蹴込(騎馬立) 左右(→) |

|     |   |
|-----|---|
| 移動  | 連続五本蹴り（右廻し蹴り→左後ろ廻し蹴り→右前蹴り→左廻し蹴り→右後ろ廻し蹴り）・横移動・騎馬立ち（順突き・鉄槌・前交差横蹴上げ・前交差横蹴り・後ろ交差掛け蹴り） |
| 型   | 汪輯（ワンシュウ）、平安初段、平安二段、  |
| 体力  | 拳立て伏せ(40回以上)・スクワット（45回以上）・腹筋クランチ（45回以上）   |
| 柔軟性 | 前後・左右開脚、長座体前屈、逆正座、ブリッジ  |
| 組手  | 5人連続組手（1分/1人）   |

しょうだんしんさじゅけんしかく <てし>  
昇段審査受験資格 <弟子>

くろおびちやおびけんきゅうかい  
黒帯茶帯研究会

現在級 【茶帯 2級】 茶帯の課目に加えて

|      |  |
|------|--|
| 行事参加 | 黒帯茶帯研究会出席3回以上・合同稽古・試合参加  |
| 基本   | 円型逆突き・外弧拳内掌底・弧拳受け掌底落とし・手刀回し受け  |
| 移動   | 中段順突（→）上段揚受・逆突（←）中段外受・逆突（→）中段内受・逆突（←）手刀受・貫手（後屈立→前屈立）（→）前蹴（→）横蹴上（騎馬立）左右（→）横蹴込（騎馬立）左右（→） |
| 型    | 平安三段、平安四段、平安五段   |
| 体力   | 拳立て伏せ(50回以上)・スクワット（50回以上）・腹筋クランチ（50回以上）  |
| 柔軟性  | 一定レベル以上  |
| 組手   | 7人連続組手（1分/1人）  |

現在級 【茶帯 1級】 茶帯2級の課目に加えて

|      |   |
|------|---|
| 行事参加 | 黒帯茶帯研究会出席3回以上・合同稽古・試合参加                 |
| 基本   | 円型逆突き・外弧拳内掌底・弧拳受け掌底落とし・手刀回し受け           |
| 移動   | 回転移動（突き・受け・蹴り）                          |
| 型    | 基本初段の形、平安裏1・2・3・4・5                     |
| 体力   | 拳立て伏せ(50回以上)・スクワット(50回以上)・腹筋クランチ(50回以上) |
| 柔軟性  | 一定レベル以上                                 |
| 組手   | 10人連続組手(1分/1人)                          |
| 呼吸法  | のがれの呼吸(表・裏) ・息吹き                        |

#### 現在級 【初段歩 黒帯】

一級取得後1年以上、茶帯の課目に加えて。

|      |                                   |
|------|-----------------------------------|
| 行事参加 | 黒帯茶帯研究会出席5回以上・黒帯茶帯研究会合宿・合同稽古・試合参加 |
| 移動   | 回転（突き・受け・蹴り）                      |
| 型    | 南光（アーナシクウ）、汪輯（ワシユウ）、平安裏1・2・3・4・5  |
| 護身術  | 基本を生かした護身術                        |
| 組手   | 15人連続組手(1分/1人)                    |
| 昇段後  | 弍段(支部認可基準)                        |

#### 現在級 【初段 黒帯】

初段歩取得後1年以上、茶帯の課目に加えて。黒帯茶帯研究会合宿にて特別昇段審査会。

|      |                                   |
|------|-----------------------------------|
| 行事参加 | 黒帯茶帯研究会出席5回以上・黒帯茶帯研究会合宿・合同稽古・試合参加 |
|------|-----------------------------------|

|     |                |
|-----|----------------|
| 移 動 | 回転（突き・受け・蹴り）   |
| 型   | 松村抜塞（バツサイパッサイ） |
| 護身術 | 基本を生かした護身術     |
| 組 手 | 20人連続組手（1分/1人） |
| 武 器 | 棒・ヌンチャク        |
| 昇段後 | 弍段（支部認可基準）     |

#### 現在級 【弍段 黒帯】

初段取得後1年以上、茶帯の課目に加えて。黒帯茶帯研究会合宿にて特別昇段審査会。

|       |   |
|-------|---|
| 行事参加  | 黒帯茶帯研究会出席5回以上・黒帯茶帯研究会合宿・合同稽古・試合参加         |
| 移 動   | 基本連絡別伝形                                   |
| 伝統古流型 | 半月（セーサン）、南光（アーナレクー）、汪輯（ワレシユウ）、松村抜塞（バツサイ）、 |
| 護身術   | 基本を生かした護身術                                |
| 組 手   | 25人連続組手（1分/1人）                            |
| 昇段後   | 弍段（支部認可基準）                                |

#### 現在級 【参段 黒帯】

弍段取得後2年以上、茶帯の課目に加えて。黒帯茶帯研究会合宿にて特別昇段審査会。

|      |                                   |
|------|-----------------------------------|
| 行事参加 | 黒帯茶帯研究会出席5回以上・黒帯茶帯研究会合宿・合同稽古・試合参加 |
| 移 動  | 基本連絡別伝形                           |



|       |  |
|-------|--|
| 伝統古流型 | 半月（セーサン）、南光（アーナレクー）、汪輯（ワレシユウ）、松村拔塞（バツサイ）、鎮闘（チントウ）、公相君（クーシャンクー） |
| 護身術   | 基本を生かした護身術   |
| 組手    | 30人連続組手（1分/1人）   |
| 昇段後   | 弍段（支部認可基準）   |

アリサンデル・アラバジーエフ



教士七段 総師範 日本柔術道 大日本武徳会



検証入柔術 大日本武徳会



教士七段 空手道 大日本武徳会

錬士五段 居合道 大日本武徳会