

勇輝道場 2024年最新版

昇級・昇段審査の手引き

審査会実施回数

現在の帯が**黄色1本線**の生徒まで：年2回開催

現在の帯が**緑帯以上**の生徒：年1回合宿で開催

※但し参加が難しい場合は後日通常稽古にて追加審査可

受審資格（審査会申込書配布の基準）

稽古内にて合格基準を満たしていると判断された生徒

合格発表

認定状授与は、受審日より2ヶ月程度後の稽古内にて実施

初級（白～橙帯１本線）・中級（青帯～黄帯１本線）審査項目

受験時点 の帯色	受験時点 の段/級	課題	基本稽古					印藤稽古					型	ミット・組手審 査	筋力柔軟	
			基礎・立ち方	基礎	蹴り	手刀	裏拳	覚えるべき立ち方	前屈立ち下段払い	前屈立ち蹴りの用意	後屈立ち	騎馬立ち			筋力審査	柔軟審査
白帯	無級	黙想正座・不動立ち 拳の握り方を覚える 押忍の挨拶を覚える	黙想・正座 不動立ち 並行立ち	正拳中段突き 正拳上段突き 正拳上段突き				前屈立ち	追い突き 逆突き				なし		腕立て、腹筋 スクワットの 練習	

受験時点 の帯色	受験時点 の段/級	課題	基本稽古					印藤稽古					型	ミット・組手審 査	筋力柔軟	
			基礎・立ち方	基礎	蹴り	手刀	裏拳	覚えるべき立ち方	前屈立ち下段払い	前屈立ち蹴りの用意	後屈立ち	騎馬立ち			筋力審査	柔軟審査
橙帯	10級	元氣よく気合いの入った 「押忍！」の挨拶が出来る ようになる。 帯の結び方を覚える	黙想・正座 不動立ち 並行立ち	正拳中段突き 正拳上段突き 上段受け 中段外受け 中段内受け 下段払い	膝蹴り 前蹴り 回し蹴り			前屈立ち	追い突き 逆突き 上段受け 中段外受け 中段内受け 下段払い				太極その１		腕立て・腹筋 スクワット 各1回	

受験時点 の帯色	受験時点 の段/級	課題	基本稽古					移動稽古					型	ミット・組手審 査	筋力柔軟	
			基礎・立ち方	基礎	蹴り	手刀	裏拳	覚えるべき立ち方	前屈立ち下段払い	前屈立ち蹴りの用意	後屈立ち	騎馬立ち			筋力審査	柔軟審査
橙帯 １本 線	9級	技（受け、突き）の意味 などを理解して実践でき るようになる。	黙想・正座 不動立ち 並行立ち	正拳中段突き 正拳上段突き 上段受け 中段外受け 中段内受け 下段払い	膝蹴り 前蹴り 回し蹴り			前屈立ち	追い突き 逆突き 上段受け 中段外受け 中段内受け 下段払い				太極その２	正しい構え方、 打ち方を身につ ける。	腕立て・腹筋 スクワット 各5回	

受験時点 の帯色	受験時点 の段/級	課題	基本稽古					移動稽古					型	ミット・組手審 査	筋力柔軟	
			基礎・立ち方	基礎	蹴り	手刀	裏拳	覚えるべき立ち方	前屈立ち下段払い	前屈立ち蹴りの用意	後屈立ち	騎馬立ち			筋力審査	柔軟審査
青帯	8級	各部位の名称・手技 技の名前を覚える 正拳・裏拳・手刀 中足・背足など	黙想・正座 不動立ち 並行立ち	正拳中段突き 正拳上段突き 上段受け 中段外受け 中段内受け 下段払い	膝蹴り 前蹴り 回し蹴り	顔面打ち 鎖骨打ち 鎖骨打ち込み 脾臓打ち 内打ち		前屈立ち 後屈立ち	追い突き 逆突き 上段受け 中段外受け 中段内受け 下段払い	前蹴り上げ	手刀受け 内受け 前蹴り 回し蹴り		太極その３	ミットの持ち方 の練習	腕立て・腹筋 スクワット 各10回	前蹴り上げ 自分の顔ま で上げられ る

受験時点 の帯色	受験時点 の段/級	課題	基本稽古					移動稽古					型	ミット・組手審 査	筋力柔軟	
			基礎・立ち方	基礎	蹴り	手刀	裏拳	覚えるべき立ち方	前屈立ち下段払い	前屈立ち蹴りの用意	後屈立ち	騎馬立ち			筋力審査	柔軟審査
青帯 １本 線	7級	各部位の名称・手技 技の名前を覚える 正拳・裏拳・手刀 中足・背足など	黙想・正座 不動立ち 並行立ち	正拳中段突き 正拳上段突き 上段受け 中段外受け 中段内受け 下段払い	膝蹴り 前蹴り 回し蹴り	顔面打ち 鎖骨打ち 鎖骨打ち込み 脾臓打ち 内打ち		前屈立ち 後屈立ち 猫足立ち	追い突き 逆突き 上段受け 中段外受け 中段内受け 下段払い	前蹴り上げ 回し蹴り	手刀受け 内受け 前蹴り 回し蹴り		平安その１	ミットの正しい 持ち方を身につ ける。	腕立て・腹筋 スクワット 各15回	前蹴り上げ 自分の顔ま で上げられ る

受験時点 の帯色	受験時点 の段/級	課題	基本稽古					移動稽古					型	ミット・組手審 査	筋力柔軟	
			基礎・立ち方	基礎	蹴り	手刀	裏拳	覚えるべき立ち方	前屈立ち下段払い	前屈立ち蹴りの用意	後屈立ち	騎馬立ち			筋力審査	柔軟審査
黄帯	6級	手技の名称の筆記試験 正拳・手刀・貫手・裏拳 鉄籠・掌底・寸勁 これまでの型の復習	黙想・正座 不動立ち 並行立ち 騎馬立ち	正拳中段突き 正拳上段突き 上段受け 中段外受け 中段内受け 下段払い	膝蹴り 前蹴り 回し蹴り 足刀横蹴り上げ 足刀横蹴り	顔面打ち 鎖骨打ち 鎖骨打ち込み 脾臓打ち 内打ち	顔面打ち 左右打ち 脾臓打ち 回し打ち	前屈立ち 後屈立ち 猫足立ち 騎馬立ち 結立ち	追い突き 逆突き 上段受け 中段外受け 中段内受け 下段払い	前蹴り上げ 回し蹴り 足刀横蹴り上げ 足刀横蹴り	手刀受け 内受け 前蹴り 回し蹴り	前回り追い突き 足刀横蹴り上げ 足刀横蹴り	※平安その２ の準備	ミットの正しい 持ち方、コンピ ネーション等を 身につける。	腕立て・腹筋 スクワット 各20回	前蹴り上げ 自分の顔ま で上げられ る

受験時点 の帯色	受験時点 の段/級	課題	基本稽古					移動稽古					型	ミット・組手審 査	筋力柔軟	
			基礎・立ち方	基礎	蹴り	手刀	裏拳	覚えるべき立ち方	前屈立ち下段払い	前屈立ち蹴りの用意	後屈立ち	騎馬立ち			筋力審査	柔軟審査
黄帯 １本 線	5級	基本稽古の号令の練習 帯の結び方を指導する能 力をつける。	黙想・正座 不動立ち 並行立ち 騎馬立ち	正拳中段突き 正拳上段突き 上段受け 中段外受け 中段内受け 下段払い	膝蹴り 前蹴り 回し蹴り 足刀横蹴り上げ 足刀横蹴り 足刀関節蹴り	顔面打ち 鎖骨打ち 鎖骨打ち込み 脾臓打ち 内打ち	顔面打ち 左右打ち 脾臓打ち 回し打ち	前屈立ち 後屈立ち 猫足立ち 騎馬立ち 結立ち	追い突き 逆突き 上段受け 中段外受け 中段内受け 下段払い	前蹴り上げ 回し蹴り 足刀横蹴り上げ 足刀横蹴り	手刀受け 内受け 前蹴り 回し蹴り	前回り追い突き 足刀横蹴り上げ 足刀横蹴り 後ろ回り追い突き	平安その２	ミットの正しい 持ち方、コンピ ネーション等を 身につける。	腕立て・腹筋 スクワット 各30回	前蹴り上げ 顔まで+ ここまでで 股関節90度を 目標

上級（緑帯以上） 審査項目

受験時点 の段/級		課題	基本稽古					移動稽古					型	ミット・組手審 査	筋力柔軟		
			基礎・立ち方	基礎	蹴り	手刀	裏拳	覚えるべき立ち方	前屈立ち下段払い	前屈立ち蹴りの用意	後屈立ち	騎馬立ち			筋力審査	柔軟審査	
緑帯	4級	リーダーシップスキル を習得 クラスをまとめ上げ、 号令をかけられるように する。「後輩を指導・育 成する力」を習得。	黙想・正座	正拳中段突き	膝蹴り	顔面打ち	顔面打ち	前屈立ち	追い突き	前蹴上げ	手刀受け	前回り追い突き	平安その3	上級者のミット を持てるように なる。	腕立て・腹筋 スクワット 各30回	前蹴上げ 太ももが自 分の胸につ くまで上げ られる	
			不動立ち	正拳上段突き	前蹴り	鎖骨打ち	左右打ち	後屈立ち	逆突き	回し蹴り	内受け	足刀横蹴上げ					後ろ回り追い突き
			並行立ち	上段受け	回し蹴り	鎖骨打ち込み	脾臓打ち	猫足立ち	上段受け	足刀横蹴上げ	前蹴り	足刀横蹴り					
			騎馬立ち	中段外受け	足刀横蹴上げ	脾臓打ち	騎馬立ち	中段外受け	足刀横蹴り	回し蹴り	足刀横蹴り						
			三戦立ち	中段内受け	足刀横蹴り	内打ち	結立ち	中段内受け									
				下段払い	足刀関節蹴り		閉足立ち	下段払い									
					後ろ蹴り 外回し蹴り 内回し蹴り												

[illegible]

受験時点 の帯色	課題	基本稽古						移動稽古					型	ミット・組手審 査	筋力柔軟	
		基礎・立ち方	基礎	蹴り	手刀	裏拳	覚えるべき立ち方	前屈立ち下段払い	前屈立ち蹴りの用意	後屈立ち	騎馬立ち	筋力審査			柔軟審査	
茶帯	2級	リーダーシップスキル を習得 クラスをまとめ上げ、 号令をかけられるように する。「後輩を指導・育 成する力」を習得。	黙想・正座 不動立ち 並行立ち 騎馬立ち 三戦立ち	正拳中段突き 正拳上段突き 上段受け 中段外受け 中段内受け 下段払い	膝蹴り 前蹴り 回し蹴り 足刀横蹴上げ 足刀横蹴り 足刀関節蹴り 後ろ蹴り 外回し蹴り 内回し蹴り 後ろ回し蹴り	顔面打ち 鎖骨打ち 鎖骨打ち込み 脾臓打ち 内打ち	顔面打ち 左右打ち 脾臓打ち 回し打ち	前屈立ち 後屈立ち 猫足立ち 騎馬立ち 結立ち 閉足立ち 鶴足立ち	追い突き 逆突き 上段受け 中段外受け 中段内受け 下段払い	前蹴上げ 回し蹴り 足刀横蹴上げ 足刀横蹴り	手刀受け 内受け 前蹴り 回し蹴り	前回り追い突き 足刀横蹴上げ 後ろ回り追い突き 足刀横蹴り	平安その5	上級者のミット を持てるように なる。	腕立て・腹筋 スクワット 各30回	前蹴上げ 太ももが自 分の胸につ くまで上げ られる

受験時点 の帯色	受験時点 の段/級	課題	基本稽古					移動稽古					型	ミット・組手審 査	筋力柔軟	
			基礎・立ち方	基礎	蹴り	手刀	裏拳	覚えるべき立ち方	前屈立ち下段払い	前屈立ち蹴りの用意	後屈立ち	騎馬立ち			筋力審査	柔軟審査
茶帯 1本線	1級	リーダーシップスキル を習得 クラスをまとめ上げ、 号令をかけられるように する。「後輩を指導・育 成する力」を習得。	黙想・正座 不動立ち 並行立ち 騎馬立ち 三戦立ち	正拳中段突き 正拳上段突き 上段受け 中段外受け 中段内受け 下段払い	膝蹴り 前蹴り 回し蹴り 足刀横蹴上げ 足刀横蹴り 足刀関節蹴り 後ろ蹴り 外回し蹴り 内回し蹴り 後ろ回し蹴り	顔面打ち 鎖骨打ち 鎖骨打ち込み 脾臓打ち 内打ち	顔面打ち 左右打ち 脾臓打ち 回し打ち	前屈立ち 後屈立ち 猫足立ち 騎馬立ち 結立ち 閉足立ち 鶴足立ち	追い突き 逆突き 上段受け 中段外受け 中段内受け 下段払い	前蹴上げ 回し蹴り 足刀横蹴上げ 足刀横蹴り	手刀受け 内受け 前蹴り 回し蹴り	前回り追い突き 足刀横蹴上げ 後ろ回り追い突き 足刀横蹴り	型 幕沖小 三戦	少年少女版/一般女性/年寄版 3人組手 中学生男子/高校生男女 5人組手 一般男子 10人組手	腕立て・腹筋 スクワット 各30回	前蹴上げ 太ももが自 分の胸につ くまで上げ られる