

# 柔空会の昇級制度の案内

普段の稽古で規定チェックというのをほぼ毎回行っています。可否結果は2週間以内に反映され、日々更新されているのでマメに閲覧することをお勧めします。

この規定チェックは参加者全員チェックすることもあります。基本的には挙手制で、各自で挑戦してもらいます。

ここで大切なのは、自信があるから挑戦するのではなく、合格できるまで挑戦する、自分の何がどう足りないのかを先生に見てもらって知る、ということです。

見事合格すると“優・良・可”などの評価がつきます。

このチェック項目をなるべく帯順に埋めていけるのが理想です。

(白:無級 / 橙:前級・準級 / 紫:10級・9級 / 青:8級・7級 / 黄:6級・5級 / 緑:4級・3級 / 茶:2級・1級 / 黒:初段・・・)

会員No.

000

1ヶ月~1ヶ月半前までの日数

※出席簿に○を付けた数

じゅうくう たろう

空柔 太郎

現在の級・帯がココに表示される。

※最初は白帯なので空白

|          |        |       |                    |                   |
|----------|--------|-------|--------------------|-------------------|
| 入会年月日    | 年齢(学年) | 総稽古日数 | 規定合格数／優3点・良2点・可1点→ | スコア               |
| 20191009 | 5歳 年中  | 44 回  | 0／107個             | 優:0 良:0 可:0 おしい:0 |

昇級方法は2種類あり

①前級から希望する級のチェックが全て可以上で合格すると昇級審査を受験可能になる。

②全てキレいに埋まっていなくても上記合格数(スコア)により、下記の昇級審査を受けることも可能。

前級:3／準級:5／10級:8／9級:13／8級:19／7級:26／6級:34+必／5級:43+必／4級:55+必／3級:73+必／2級:93+必／1級:137+必

スコアから見る昇級 ↑  
目安の帯色 ※黄帯以上は必須項目もクリアする！

|     |                                 |    |
|-----|---------------------------------|----|
| 優良可 | 前級                              | 動画 |
| 未   | ①不動立ちで大きな声                      | 動画 |
| 未   | ②基本の突きの順番(ジャブ～アッパー)             | 動画 |
|     | 組手審査不要だが審査会では五本組手または通常組手を行う。    |    |
|     | 拳立5回以上(10回目標) スクワット100回(130回目標) | 動画 |

|     |                                 |    |
|-----|---------------------------------|----|
| 優良可 | 準級                              | 動画 |
| 未   | ①踏み込みなし軸足回すミドルキック               | 動画 |
| 未   | ②拳の握り・ストレートの体の使い方               | 動画 |
|     | 組手審査不要だが審査会では五本組手または通常組手を行う。    |    |
|     | 拳立5回以上(10回目標) スクワット100回(130回目標) | 動画 |

|     |                |    |
|-----|----------------|----|
| 優良可 | 10級            | 動画 |
| 未   | ①基本(ジャブ・ストレート) | 動画 |
| 未   | ②基本(ハイキック)     | 動画 |
| 未   | ③基本(前蹴り)       | 動画 |

まだまだ下にスクロールでき、10級・9級・・・2級・1級・初段と続いていきます。

稽古・修行というのはコツコツ積み上げるもので、黒帯(初段)は長い道のりです。

# スコアの見方

ここに説明が記されている。

会員No.  
000

じゅうくう たろう  
空柔 太郎

|          |        |       |                   |       |
|----------|--------|-------|-------------------|-------|
| 入会年月日    | 年齢(学年) | 総稽古日数 | 規定合格数／優3点・良2点・可1点 | → スコア |
| 20191009 | 5歳 年中  | 44 回  | 6／107個            | 8     |

昇級方法は2種類あり▶

①前級から希望する級のチェックが全て可以上で合格すると昇級審査を受験可能になる。  
②全てキレイに埋まっていなくても上記合格数(スコア)により、下記の昇級審査を受けることも可能。  
前級:3／準級:5／10級:8／9級:13／8級:19／7級:26／6級:34+必／5級:43+必／4級:55+必／3級:73+必／2級:93+必／1級:137+必

スコアから見る昇級  
目安の帯色 ※黄帯以上は  
必須項目もクリアする！

この数字と優3点・良2点・可1点を  
かけ合わせてスコアが算出される。

合格が増えていくと、下記のタイミングで右上のスコアの数字と色が変わります。

|             |             |             |             |
|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 無級:0        | 前級・準級:3～7   | 10級・9級:8～18 | 8級・7級:19～33 |
| 6級・5級:34～53 | 4級・3級:55～92 | 2級・1級:73～   | 初段:全ての項目クリア |

7級の青帯までは、スコアの数字のみで昇級審査受験資格を得られますが、  
**6級の黄帯より上は、数字で色は変わりますが、“必須項目”をクリアしていなければ受験資格は得られません。**

“スコア＋必須項目”の達成を目指しましょう。

必須項目が合格できていないと  
“未”が表示されている。

必須項目

| 優良可 | 6級                            | 必須項目 | ⑨ | 未 | 動画   |
|-----|-------------------------------|------|---|---|------|
| 未   | ①基本(後ろ蹴り)                     |      |   |   | 動画   |
| 未   | ②移動(すりあげインロー)                 |      |   |   | 動画   |
| 未   | ③蹴りの裁き(ロー・前蹴り・ミドル・ハイをスウェーバック) |      |   |   | 動画   |
| 可   | ④掴み方(順・逆・懐・両手・肩・帯)            |      |   |   | 動画   |
| 未   | ⑤足キャッチ攻(大内刈)                  |      |   |   | 動画   |
| 未   | ⑥足キャッチ攻(支釣込足)                 |      |   |   | Soon |
| 未   | ⑦足キャッチ攻(膝押し遠心力落とし)            |      |   |   | Soon |
| 未   | ⑧大内刈の打ち込み                     |      |   |   | 動画   |
| 未   | ⑨前回り受身(立ち姿勢で助走付けて)            |      |   |   | 動画   |

次の帯に進むために  
必ずできていないとダメな技や  
安全面から見て大切なものが  
必須項目となっている。

合格すると

| 優良可 | 6級                            | 必須項目 | ⑨ | OK | 動画   |
|-----|-------------------------------|------|---|----|------|
| 未   | ①基本(後ろ蹴り)                     |      |   |    | 動画   |
| 未   | ②移動(すりあげインロー)                 |      |   |    | 動画   |
| 未   | ③蹴りの裁き(ロー・前蹴り・ミドル・ハイをスウェーバック) |      |   |    | 動画   |
| 可   | ④掴み方(順・逆・懐・両手・肩・帯)            |      |   |    | 動画   |
| 未   | ⑤足キャッチ攻(大内刈)                  |      |   |    | 動画   |
| 未   | ⑥足キャッチ攻(支釣込足)                 |      |   |    | Soon |
| 未   | ⑦足キャッチ攻(膝押し遠心力落とし)            |      |   |    | Soon |
| 未   | ⑧大内刈の打ち込み                     |      |   |    | 動画   |
| 可   | ⑨前回り受身(立ち姿勢で助走付けて)            |      |   |    | 動画   |

合格すると“OK”と表示される。

# 昇級に必要な3つのこと

- ① **規定チェック**で先に説明した昇級審査受験資格を満たしていること。

※茶帯(2級)以上は、公式試合への出場回数もチェック項目になっています。

- ② 審査当日、**体力審査**項目(拳立て伏せ&スクワット)をクリアする。規定チェック表の各級の下の方に記してある**青文字**。

※各級で回数が変わっていくので要確認。

※浅いとカウントされないので、ギリギリでなく余裕でクリアできるくらいに努力をする。動画もあるので参照してください。

**体力審査は各家庭で  
取り組んでください**

- ③ 審査当日、**組手審査**に書いてある組手方法で本気の試合をして、帯にふさわしい内容を発揮する。規定チェック表の各級の下の方に書いてある**赤文字**。

**橙帯(前級)～紫帯(9級)**は、組手審査なしでも合格可能ですが、昇級審査会では皆で試合をするため、よほど怪我や理由のない限り組手審査として評価を付けます。内容が良くなくても不合格にはなりません。

**青帯(8～7級)**は、通常組手で**主に打撃**を見ます。**前に出てたくさん技**が出ていなければ不合格となります。昇級審査会では皆で試合をするため通常組手で原則行いますが、未経験の中学以上の女性やその他の理由がある場合は五本組手(下記参照)で行うことがあります。

**黄帯(6～5級)**は、通常組手で**主に打撃**を見ます。**前に出て上下左右に散らしたコンビネーション**がそこそこ出ていなければ不合格となります。

**緑帯(4～3級)**は、通常組手で**主に掴みの攻防**を見ます。**掴んでの打撃か投げ**が程よく出せていなければ不合格となります。技が決まるかどうかは重要では有りません。打撃が少なすぎるのも不合格です。

**茶帯(2～1級)**は、通常組手で**総合的な動き**を見ます。打撃ばかり、投げばかり、寝技ばかりでは不合格となります。

**黒帯(初段以上)**は、**打撃・投げ・寝技**をそれぞれ別々に突き詰めた組手で評価します。

※五本組手とは、打撃する方と防御する方を、5発ずつ代しながら行う組手。



# 最初の昇級の目安

あくまで参考値ですが、入会されて最初に目指していただきたい級は下記の通り。

|     |       |     |        |    |        |
|-----|-------|-----|--------|----|--------|
| 未就学 | 前級～準級 | 小1  | 準級～10級 | 小3 | 10級～9級 |
| 小5  | 9級～8級 | 中・高 | 9級～7級  | 大人 | 9級～6級  |

理解力、経験値稽古回数、運動神経の良さ等によって個人差がでますが、入会后3ヶ月～1年以内に一度昇級審査受験をお勧めします。

※長い間白帯でいることは、周りに失礼となりますので適切に昇級をしましょう。

## 飛び級について

高学年からスタートすると比較的大きく飛び級できる子がいます。

大人でも武道経験者の方はかなりの飛び級が可能な方がいますが、白帯から最大で飛び級できるのは6級までです。いきなり5級以上を受験はできません。

昇級2回目以降の飛び級は原則一つ飛ばしです。

〈例〉初回到8級に飛び級したら、2回目以降は6級まで飛び級可能

## 次の昇級までの期間

前回の昇級審査から原則半年間は次の受験はできません。

例外としては、通い放題コースや個人レッスンをたくさん受講して十分に技術向上が認められ、誰がみても明らかにレベルアップした場合には受験を許可されることがあります。

## 動画や個人レッスン添削

どんどん帯を上げていきたい場合は、家で動画を見て練習後し、先生にLINEで動画を送って添削してもらいましょう。個人レッスンで、一気に添削を受けるとさらに効率が良いです。合格がなかなか取れなくても、それは当たり前です。しかし、きちんとコツを教えてもらえるので、懲りずに何度も挑戦して合格をつかみ取りましょう。ただし、緑帯以上の規定には対人でしかできないものも含まれていて、子供の場合、個人レッスンでも先生と体格差が有りすぎると見てもらえない項目もあります。その場合、お友達を誘っていただいてのグループレッスンがオトクでおすすめです。