

大阪市立修道館 柔道昇級審査要領

平成31年3月26日

級	審査項目	審査要領
7級	服装を正す	指揮者の指示号令に基づき、柔道衣の帯を外した後、上衣を整えて帯を素早く結び直す。
	正座の仕方 礼の仕方	指揮者の指示号令に基づき、立礼⇒正座⇒座礼⇒立ち上がり⇒立礼を複数回、繰り返す。
	すり足	指揮者の指示号令に基づき、前後、左右、回りながら実施する。
	後ろ受身 横受身	指揮者の指示号令に基づき、中腰の姿勢から複数回実施する。
	体さばき	指揮者の指示号令に基づき、前さばき(右・左)前回りさばき(右・左) 後ろ回りさばき(右・左)を複数回実施する。 ※ 受は、自然本体を維持する。
6級	後ろ受身 横受身	指揮者の指示号令に基づき、立った姿勢から複数回実施する。
	前受身	指揮者の指示に基づき、膝を着いた姿勢となり、顔の前で両手掌を三角に構えた形をつくり、号令により複数回実施する。
	前回り受身	指揮者の指示に基づき、その場で、手を畳に置いて(片膝を畳に着け)前回り受身を 実施する構えを取り、号令により複数回実施する。(右・左)
	膝車 大腰	2列横隊で受・取を定め、指揮者の指示号令に基づき、各技を得意な側で複数回実施する。 ※ 受・取の体格及び右左組を出来るだけ合わせたペアにより実施する。 ※ 受身をすれば指示があるまで受身をした姿勢を維持する。
	袈裟固	指揮者の指示で、受は仰臥位となり、取は受を抑込み(右側、左側どちらから抑えてもよい。)、 号令により受は逃げ、取は抑え続ける。 ※ 30秒程度実施することとし、受が逃げ切った場合には2人は正座して終了を待つ。 ※ 受・取各1回実施する。
5級	前回り受身	指揮者の指示号令に基づき、歩きながら複数回実施する。(右・左)
	前受身	指揮者の指示に基づき、立った姿勢で、顔の前で両手掌を三角に構えた形をつくり、 号令により複数回実施する。
	寝技の基礎運動	指揮者の指示により、脇締め、エビ、逆エビ、横エビ(右・左)の中から2種目を実施する。 ※ 基礎動作実施時における足・手・肘の使い方については問わない。 ※ スムーズに移動が出来れば良しとする。
	支釣込足 釣込腰	2列横隊で受・取を定め、指揮者の指示号令に基づき、各技を得意な側で複数回実施する。 ※ 受・取の体格及び右左組を出来るだけ合わせたペアにより実施する。 ※ 受身をすれば指示があるまで受身をした姿勢を維持する。
	上四方固	指揮者の指示で、受は仰臥位となり、取は受を抑込み(右側、左側どちらから抑えてもよい。)、 号令により受は逃げ、取は抑え続ける。 ※ 30秒程度実施することとし、受が逃げ切った場合には2人は正座して終了を待つ。 ※ 受・取各1回実施する。
4級	前回り受身	指揮者の指示号令に基づき、例えば帯2本を使い50cm程度の幅を作り、それを飛び越えて 複数回実施する。(右・左)
	送足払	指揮者の指示により、受・取を定め「投の形」の送足払の要領で、3歩移動しながら複数回実施する。
	大内刈 背負投	2列横隊で受・取を定め、指揮者の指示号令に基づき、各技を得意な側で複数回実施する。 ※ 受・取の体格及び右左組を出来るだけ合わせたペアにより実施する。 ※ 受身をすれば指示があるまで受身をした姿勢を維持する。
	横四方固	指揮者の指示で、受は仰臥位となり、取は受を抑込み(右側、左側どちらから抑えてもよい。)、 号令により受は逃げ、取は抑え続ける。 ※ 30秒程度実施することとし、受が逃げ切った場合には2人は正座して終了を待つ。 ※ 受・取各1回実施する。

	抑込技の自由稽古	指揮者の指示により、2人は背中合わせとなり、号令により1分程度の自由稽古を2回実施する。 ※ 抑込んだ状態となっても終了の合図があるまで続ける。 ※ 1回目が終われば、指示により、横の人とペアを組み直し、2回目を実施する。
3級	前回り受身	指揮者の指示により、受・取を定め、「投の形」の浮落の要領で、3歩移動しながら複数回実施する。 (右・左)
	小外刈 小内刈 体落 払腰	2列横隊で受・取を定め、小外刈、小内刈、体落、払腰の中から2種目を選び、指揮者の指示号令に基づき、得意な側で複数回実施する。 ※ 受・取の体格及び右左組を出来るだけ合わせたペアにより実施する。 ※ 受身をすれば指示があるまで受身をした姿勢を維持する。
	崩上四方固	指揮者の指示で、受は仰臥位となり、取は受を抑込み(右側、左側どちらから抑えてもよい。)、号令により受は逃げ、取は抑え続ける。 ※ 30秒程度実施することとし、受が逃げ切った場合には2人は正座して終了を待つ。 ※ 受・取各1回実施する。
	投技の連絡変化	指揮者の指示号令に基づき、練習してきた2つの技の連絡変化を実施する。 ※ 審査実施までの待機時間を利用してペアで練習をしておく。
	立技の自由稽古	指揮者の指示により、1分程度の自由稽古を2回実施する。
2級	内股	2列横隊で受・取を定め、指揮者の指示号令に基づき、各技を得意な側で複数回実施する。 ※ 受・取の体格及び右左組を出来るだけ合わせたペアにより実施する。 ※ 受身をすれば指示があるまで受身をした姿勢を維持する。
	肩固	指揮者の指示で、受は仰臥位となり、取は受を抑込み(右側、左側どちらから抑えてもよい。)、号令により受は逃げ、取は抑え続ける。 ※ 30秒程度実施することとし、受が逃げ切った場合には2人は正座して終了を待つ。 ※ 受・取各1回実施する。
	抑込技の連絡変化	指揮者の指示号令に基づき、練習してきた2つの技の連絡変化を実施する。 ※ 審査実施までの待機時間を利用してペアで練習をしておく。
	試合(2分)	<ul style="list-style-type: none"> 国際柔道連盟試合審判規定 少年大会特別規定 に基づき、2分の試合を実施する。
1級	縦四方固	指揮者の指示で、受は仰臥位となり、取は受を抑込み(右側、左側どちらから抑えてもよい。)、号令により受は逃げ、取は抑え続ける。 ※ 30秒程度実施することとし、受が逃げ切った場合には2人は正座して終了を待つ。 ※ 受・取各1回実施する。
	投技から抑込技への連絡変化	指揮者の指示号令に基づき、練習してきた2つの技の連絡変化を実施する。 ※ 審査実施までの待機時間を利用してペアで練習をしておく。
	試合(2分)	<ul style="list-style-type: none"> 国際柔道連盟試合審判規定 少年大会特別規定 に基づき、2分の試合を実施する。