

# 2025年

## クラブプラッツ空手道教室 昇級審査 詳細

氏名		現級	受審級		合/否
資格	目安稽古日数 項目数	項目	審査内容 ※9級～受審級までの項目で7割以上が合格		
初段	/17	三戦 (大人)	<input type="checkbox"/> 丹田を締める <input type="checkbox"/> 正しい姿勢 <input type="checkbox"/> 呼吸法 <input type="checkbox"/> 運足法 <input type="checkbox"/> 集中力 <input type="checkbox"/> 上丹田の意識 <input type="checkbox"/> 平行立ち <input type="checkbox"/> 三戦立ち <input type="checkbox"/> 回転 <input type="checkbox"/> 中段突き <input type="checkbox"/> 三戦の構え <input type="checkbox"/> 張り付き <input type="checkbox"/> 稲妻の高さ <input type="checkbox"/> 両腕の弓張り <input type="checkbox"/> 回し受け <input type="checkbox"/> 両掌底当て <input type="checkbox"/> 直り方		
	60日	セーパイ	<input type="checkbox"/> 立ち方 <input type="checkbox"/> バランス <input type="checkbox"/> スピード <input type="checkbox"/> パワー <input type="checkbox"/> 極め <input type="checkbox"/> 緩急 <input type="checkbox"/> 呼吸法 <input type="checkbox"/> 目線(目付) <input type="checkbox"/> 演武線 <input type="checkbox"/> 運足 <input type="checkbox"/> 正確さ <input type="checkbox"/> 誇張× <input type="checkbox"/> 力みすぎ× <input type="checkbox"/> 道着を叩く× <input type="checkbox"/> 息吹の多用× <input type="checkbox"/> 礼の忘れ失格		
	/18	組手	<input type="checkbox"/> 組手ルールを理解している		
1級	50日	サイファ	<input type="checkbox"/> 立ち方 <input type="checkbox"/> バランス <input type="checkbox"/> スピード <input type="checkbox"/> パワー <input type="checkbox"/> 極め <input type="checkbox"/> 緩急 <input type="checkbox"/> 呼吸法 <input type="checkbox"/> 目線(目付) <input type="checkbox"/> 演武線 <input type="checkbox"/> 運足 <input type="checkbox"/> 正確さ <input type="checkbox"/> 誇張× <input type="checkbox"/> 力みすぎ× <input type="checkbox"/> 道着を叩く× <input type="checkbox"/> 息吹の多用× <input type="checkbox"/> 礼の忘れ失格		
	/17	組手	<input type="checkbox"/> 1次攻撃が失敗した場合に2次攻撃ができる		
2級	50日	サイファ	<input type="checkbox"/> 左掛け受け <input type="checkbox"/> 両手突き <input type="checkbox"/> 上段拳槌打ち <input type="checkbox"/> 足払い <input type="checkbox"/> 裏付きの時に逆腰 <input type="checkbox"/> 平行立ち <input type="checkbox"/> 三戦立ち <input type="checkbox"/> 正拳突き肩の高さ <input type="checkbox"/> 背刀打ち <input type="checkbox"/> 猫足立ち <input type="checkbox"/> 回し受け <input type="checkbox"/> 両掌底当て		
	/13	組手	<input type="checkbox"/> 相手の攻撃に対して受けから攻撃ができる		
3級	50日	基本移動	<input type="checkbox"/> 斜め45度四股立ち払い受け正拳突き <input type="checkbox"/> 肘打ち連続動作 <input type="checkbox"/> 上げ突き連続動作		
	50日	サイファ	<input type="checkbox"/> 結び立ち <input type="checkbox"/> 平行立ち <input type="checkbox"/> 結び立ち <input type="checkbox"/> 四股立ち <input type="checkbox"/> 掌底押さえ受け <input type="checkbox"/> 上段裏拳打ち <input type="checkbox"/> すくい裏掛け受け <input type="checkbox"/> 掌底押さえ受け <input type="checkbox"/> サギ足立ち <input type="checkbox"/> 膝当て <input type="checkbox"/> 前蹴り <input type="checkbox"/> 前屈立ち <input type="checkbox"/> 両拳突き <input type="checkbox"/> 拳槌合わせ打ち		
	/20	組手	<input type="checkbox"/> 技の極め <input type="checkbox"/> 残心 <input type="checkbox"/> 引手の位置		
4級	40日	基本移動	<input type="checkbox"/> 移動正拳突き <input type="checkbox"/> 足を加える <input type="checkbox"/> 前屈中段突き <input type="checkbox"/> 前屈肘当て <input type="checkbox"/> 90度四股立ち正拳突き		
	40日	撃砕一二	<input type="checkbox"/> 呼吸法 <input type="checkbox"/> 演武線 <input type="checkbox"/> 技のスピード <input type="checkbox"/> 極め		
	/15	組手	<input type="checkbox"/> 逆逆 <input type="checkbox"/> 中段突き <input type="checkbox"/> 振り打ち <input type="checkbox"/> 上段打ち <input type="checkbox"/> ワンツースリー <input type="checkbox"/> 裏回し蹴り		
5級	40日	撃砕一二	<input type="checkbox"/> 目付け <input type="checkbox"/> パワー		
	40日	撃砕第二	<input type="checkbox"/> 掛け受け <input type="checkbox"/> 猫足立ち <input type="checkbox"/> 回し受け <input type="checkbox"/> 両掌底当て		
	/11	組手	<input type="checkbox"/> 刻み <input type="checkbox"/> 逆突き <input type="checkbox"/> ワンツー <input type="checkbox"/> 中段蹴り <input type="checkbox"/> 上段蹴り		
6級	40日	基本	<input type="checkbox"/> 突きのスピード <input type="checkbox"/> 蹴りのスピード <input type="checkbox"/> 受けのスピード <input type="checkbox"/> 引き手の位置		
	40日	撃砕第一	<input type="checkbox"/> 平行立ち <input type="checkbox"/> 三戦立ち <input type="checkbox"/> 平行三戦立ち <input type="checkbox"/> 四股立ち <input type="checkbox"/> 前屈立ち <input type="checkbox"/> 運足		
	40日	撃砕第一	<input type="checkbox"/> 手技の緩急 <input type="checkbox"/> バランス <input type="checkbox"/> スピード		
7級	/16	組手	<input type="checkbox"/> 突き <input type="checkbox"/> 蹴り <input type="checkbox"/> 気合い		
	20日	基本	<input type="checkbox"/> 猫足立ち <input type="checkbox"/> 掛け受け <input type="checkbox"/> 回し受け <input type="checkbox"/> 両掌底当て <input type="checkbox"/> 回し蹴り <input type="checkbox"/> 足刀蹴り <input type="checkbox"/> 関節蹴り		
	/19	撃砕第一	<input type="checkbox"/> 上段受け <input type="checkbox"/> 上段突き <input type="checkbox"/> 払い受け <input type="checkbox"/> 中段受け <input type="checkbox"/> 前蹴り <input type="checkbox"/> 肘打ち <input type="checkbox"/> 裏打ち <input type="checkbox"/> 中段突き <input type="checkbox"/> 手刀打ち <input type="checkbox"/> 両手突き <input type="checkbox"/> 左横受け <input type="checkbox"/> 直り方		
8級	20日	基本	<input type="checkbox"/> 四股立ち <input type="checkbox"/> 前屈立ち <input type="checkbox"/> 四股立ち中段突き <input type="checkbox"/> 四股立ち裏突き <input type="checkbox"/> 四股立ち払い受け <input type="checkbox"/> 下段蹴り <input type="checkbox"/> 中段蹴り		
	20日	基本	<input type="checkbox"/> 順序 <input type="checkbox"/> 気合い		
	/9	撃砕第一	<input type="checkbox"/> 順序 <input type="checkbox"/> 気合い		
9級	20日	基本	<input type="checkbox"/> 正座 <input type="checkbox"/> 結び立ち <input type="checkbox"/> 礼 <input type="checkbox"/> 正拳握り <input type="checkbox"/> 手刀 <input type="checkbox"/> 平行立ち <input type="checkbox"/> 三戦立ち <input type="checkbox"/> 直り方		
	20日		<input type="checkbox"/> 中段突き <input type="checkbox"/> 上段突き <input type="checkbox"/> 振り打ち <input type="checkbox"/> 手刀打ち <input type="checkbox"/> 鎖骨折り <input type="checkbox"/> 肘打ち <input type="checkbox"/> 肘打ち前後 <input type="checkbox"/> 裏(拳) 打ち <input type="checkbox"/> 裏打ち左右 <input type="checkbox"/> 手刀左右 <input type="checkbox"/> 裏打ち上中下段		
	/22		<input type="checkbox"/> 中段受け <input type="checkbox"/> 上段受け <input type="checkbox"/> 中段下払い		
受審資格	教室ルール		<input type="checkbox"/> 廊下を走らない <input type="checkbox"/> 騒がない <input type="checkbox"/> 先生の指示に従う <input type="checkbox"/> 先生が話している時は聞く <input type="checkbox"/> 道着が着れる <input type="checkbox"/> 入退室時の礼 <input type="checkbox"/> 先生への挨拶		
無級	入会時	コメント			

## クラブプラッツ空手道教室 昇級審査

### セーパイ

- 構え 四股立ち 押え受け 縦抜手 握りと捻りこみ 後屈立ち 左掌底当て 左裏受け
- 上段手刀打ち 左掌の位置 前蹴り 左肘当て 右後肘当て 上段裏拳打ち 右払い受け
- 猫足立ち 右横受け 掛け受け 右肘関節極め 三戦立ち 弾指打ち 掌底押さえ受け
- 掌底支え上げ受け 四股立ち 水月前で天地の構え 縦拳下突き 足払い 狭く深い四股立ち
- 払い受け 猫足立ち 左横受け 右上段振り打ち 弁足立ち 掛け受け 三戦立ち
- 半後屈立ち 左半打拳 上段裏拳打ち 横受け 前蹴り 裏突き 掌押さえ受け 猫足立ち
- 天地の構え 両掌の捻じり 合わせ打ち 直り方

- 結び立ち 平行立ち 結び立ち 四股立ち 掌底押さえ受け 上段裏拳打ち
- すくい裏掛け受け 掌底押さえ受け サギ足立ち 膝当て 前蹴り 前屈立ち 両拳突き
- 拳槌合わせ打ち 左掛け受け 両手突き 上段拳槌打ち 足払い 裏付きの時に逆腰
- 平行立ち 三戦立ち 正拳突き肩の高さ 背刀打ち 猫足立ち 回し受け 両掌底当て