

## 昇級・昇段試験概要（2026年改訂）

試験日：年3回、5月、9月、12月

\*過去の実績、他流派での段位・経験、技能レベルを考慮し、特に優秀と認められる場合は2階級以上を同時に受験することも可能。

審査基準：A～Eにつき、1～5までの5段階評価を基準とする。

受験日：	採点者1	採点者2	採点者3	平均点
A. 姿勢、立ち位置、動作の正確性				
B. 発勁（テンシケイ、チンツイケイ、ジュウジケイ）				
C. 意識強度				
D. 剛柔吞吐				
E. 総合点（稽古姿勢と精神）				

採点と合否判定基準：A～Eの平均合計点で判定する。

黄帯（9級～7級）＝総得点15点以上但し、基準中に1つでも2以下がある場合は再試験となります。

緑帯（6級～4級）＝総得点16点以上但し、基準中に1つでも2以下がある場合は再試験となります。

茶帯（3級～1級）＝総得点18点以上但し、基準中に1つでも2以下がある場合は再試験となります。

黒帯（初段以上）＝総得点20点以上但し、基準中に1つでも3以下がある場合は再試験となります。

### 昇級・昇段試験内容一覧

	突き・蹴り・受け・投げ技の部	型の部	組み手の部	関節技・器物法の部
9級	正座からの礼、閉塞立ち、結び立ち、平行立ち、三戦立ち、四股立ち、前屈立ち、後屈立ち、猫足立ち			器物に対する対処稽古
8級	上・中・下段突き、受け／下段蹴り、前蹴り、回し蹴り、足刀蹴り<静止状態から>			器物に対する体さばき
7級	手刀打ち、振り打ち、裏拳、裏拳左右、鉄ツイ、中高1本拳、			器物に対する反撃
6級 -1 -2 -3	前屈立ち、後屈立ちでの上記突き、受けの組み合わせ技移動／回転	タイキョク 上段、 中段 下段	上・中・下段 約束組手	抜き手手法各種 拘束に対する間接技法の 基礎4動作
5級	四股立ち、猫足立ち移動／掛け受け	タイキョク掛け受け	突き技に対する移動約束組手	羽交い締め守法 首抜き守法、その他守法
4級	後方受け移動からの攻防／回し受け	タイキョク回し受け	蹴り技に対する移動約束組手	手首投げ
3級 -1 -2	左右・後方への基本突き、蹴り／基本連続技	撃砕 第1 第2	突き技に対する自由3本組手	連行技（肘固め、親指固め連行）

2級 - 1 - 2	左右方向へのさばき突き、蹴り／前・回し・足刀の跳び蹴り	三戦 転掌	突き・蹴り技に対する自由約束組手	襟つかみに対する基本技4種
1級	突き、蹴りに対する投げ技／左右両方向の攻防	サイファー	突き、蹴りに対する投げ約束組手	柔道技に対する基本返し技／手首投げ背固め
初段	2段蹴り、後ろ回し蹴り、逆回し蹴り、かかと蹴り／左右、前後方向の攻防	セインチン	上級者との自由組手	四方投げ肘固め／関節技2種実演／器物：ヌンチャク基本技法
弐団	跳び蹴り2つ以上	サンセール	回転・投げ動作を取り入れた自由組手	四方投げに対する切り返し技／関節技2種実演
参段	新技考案	セイサン 20手以内の4方向攻守技考案	新技応用約束組手	新技考案／関節技2種実演
4段	新技考案	セイパイ 20手以内の8方向攻守技考案	新技応用約束組手	新技考案／関節技2種実演
5段	新技考案	クルルンファ 20手以内の8方向攻守技考案	新技応用約束組手	新技考案／関節技2種実演
6段	新技考案	スーパーリンパイ 20手以内の8方向攻守技考案	新技応用約束組手	新技考案／関節技2種実演

## 筆記試験：

### 昇段試験初段例

空手道の習得には姿勢・意識・発勁・呼吸・精神が重要であると考えられます。そのことを踏まえた上で、以下の問いに答えてください。

問い：

1.(勁力)と(力)の違いについて簡単に説明してください。

2.3つある発勁方法について簡単に説明してください。

3.以下の4文字熟語から3つ選び、その有り様と考えられる効果について簡単に説明してください。

剛柔呑吐  
気沈丹田  
上虚下実  
立身中正  
沈肩墜肘  
含胸拔背  
十趾抓地  
収腹促肛  
松腰松胯  
全身鬆開

4.以下の攻守理論の有り様と考えられる効果について簡単に説明してください。

呑・吐

浮・沈  
剛・柔  
動・静

5. 陰陽理論について解る範囲で自由に述べて下さい。

筆記試験は以上です。

---

補足：稽古心得

1. 心・技・体のバランスをまず考える。
2. 戦う相手は他者ではなく己自身である。
3. 創造力の無い者の上達には限界がある。

剛心会代表 藤本治生