

しゅうけんこうかいちらん 修練項目一覧審査項目												
分類記号		礼法・他										
A		種別1	種別2	修練項目			白	橙	青	黄	緑	茶
A	あ	1	礼法・他		礼法の型			○	○	○	○	○
A	い	2	礼法・他		逃れの呼吸(おもて)			○	○	○	○	○
A	う	3	礼法・他		逃れの呼吸(うら)							
A	え	4	礼法・他		十字息吹き							
A	お	5	礼法・他		回し受け息吹き					○		
A	か	6	礼法・他		回し受け							
A	き	7	礼法・他		前屈立ち・円形逆突き							
A	く	8	礼法・他		手刀回し受け							
A	け	9	礼法・他		前屈立ち・下段払い							
A	こ	10	礼法・他		立ち方の型 その1							○
A	さ	11	礼法・他		立ち方の型 その2							○
そのば 伝統技 その場・伝統技												
B		種別	種別2	てわざ 2 2しゅ 手技 2 2種			白	橙	青	黄	緑	茶
B	あ	1	その場伝統技	正拳1	三戦立ち・正拳中段突き			○	○	○	○	○
B	い	2	その場伝統技	正拳2	三戦立ち・正拳上段突き(正拳上段直突き)							
B	え	3	その場伝統技	正拳3	三戦立ち・正拳中段3本突き							
B	か	4	その場伝統技	裏拳1	三戦立ち・裏拳正面打ち							
B		4	その場伝統技	正拳4	三戦立ち・正拳中段下突き							
B	か	5	その場伝統技	裏拳2	三戦立ち・裏拳左右打ち			○	○	○		
B	か	6	その場伝統技	裏拳3	三戦立ち・裏拳脾臓打ち							
B	か	7	その場伝統技	裏拳4	三戦立ち・裏拳回し打ち							
B	う	8	その場伝統技	正拳3	三戦立ち・正拳あご打ち						○	○
B	さ	9	その場伝統技	裏拳3	騎馬立ち・正拳中段下突き							
B	し	10	その場伝統技	肘1	騎馬立ち・肘正面当て							
B	す	11	その場伝統技	肘3	騎馬立ち・肘拳げ打ち							
B	せ	12	その場伝統技	肘2	騎馬立ち・肘打ち下ろし							
B	た	13	その場伝統技	手刀1	三戦立ち・手刀横顔面打ち					○	○	
B	ち	14	その場伝統技	手刀2	三戦立ち・手刀鎖骨打ち降ろし					○	○	
B	つ	15	その場伝統技	手刀3	三戦立ち・手刀内打ち							
B	て	16	その場伝統技	手刀4	三戦立ち・手刀鎖骨打ち込み							
B	と	17	その場伝統技	手刀5	三戦立ち・手刀脾臓打ち							
B	な	18	その場伝統技	受け1	三戦立ち・上段拳げ受け			○	○	○		
B	に	19	その場伝統技	受け2	三戦立ち・中段外受け							
B	ぬ	20	その場伝統技	受け3	三戦立ち・中段内受け							
B	ね	21	その場伝統技	受け4	三戦立ち・下段払い				○	○	○	
B	の	22	その場伝統技	受け5	三戦立ち・内受け下段払い							
C		種別	種別2	足技 1 3種			白	橙	青	黄	緑	茶
C	あ	1	その場伝統技	中足	前屈立ち・前蹴上げ			○	○	○	○	○
C	い	2	その場伝統技	足刀	平行立ち・内回し蹴り				○	○	○	
C	う	3	その場伝統技	足刀	平行立ち・外回し蹴り				○	○	○	
C	え	4	その場伝統技	膝	平行立ち・中段膝蹴り							
C	お	5	その場伝統技	膝	平行立ち・上段膝蹴り			○	○	○	○	○
C	か	6	その場伝統技	背足	平行立ち・金的蹴り							
C	き	7	その場伝統技	中足	平行立ち・中段前蹴り(中足)				○	○		

C	く	8	その場伝統技	中足	へいこうたち じやうだんまへげり ちゆうまく 平行立ち・上段前蹴り(中足)									
C	け	9	その場伝統技	足刀	へいこうたち まこけ あげ 平行立ち・横蹴上げ									
C	こ	10	その場伝統技	足刀	へいこうたち かんせつげり 平行立ち・関節蹴り									
C	さ	11	その場伝統技	足刀	へいこうたち じやうだんまへげり 平行立ち・上段横蹴り			○	○	○	○	○		
C	し	12	その場伝統技	踵	へいこうたち じやうだんうしろげり 平行立ち・上段後ろ蹴り							○	○	
C	ず	13	その場伝統技	背足	へいこうたち じやうだんまわしげり 平行立ち・上段回し蹴り			○	○	○	○	○	○	
D			種別	種別 2	その他			白	橙	青	黄	緑	茶	
D	た	1	その場伝統技		さんいさまん うらけん 4しほ 三戦立ち・裏拳4種							○	○	
D	ち	2	その場伝統技		さんいさまん うけ 5しほ 三戦立ち・受け技5種									○
D	つ	3	その場伝統技		さんいさまん 4しほ 三戦立ち・手刀技4種									○
E					でんとうわび 伝統技									
E			種別 1	種別 2	修練項目 (突き技/蹴り技/連係技)			白	橙	青	黄	緑	茶	
E	あ	1	移動伝統技	突き技	ぜんくつたち ちゆうだん 1つ き 前屈立ち・中段追い突き			○	○	○	○			
E	い	2	移動伝統技	突き技	ぜんくつたち ちゆうだん 2つ き 前屈立ち・中段逆突き				○	○	○			
E	う	3	移動伝統技	受け技	ぜんくつたち じやうだん あげうけ 前屈立ち・上段拳げ受け					○	○			
E	え	4	移動伝統技	受け技	ぜんくつたち げだんばらい 前屈立ち・下段払い									
E	お	7	移動伝統技	蹴り技	ぜんくつたち ぜんだんあげ 前屈立ち・前蹴上げ			○						
E	か	8	移動伝統技	蹴り技	ぜんくつたち ちゆうだんまへげり 前屈立ち・中段前蹴り									
E	き	10	移動伝統技	蹴り技	ぜんくつたち じやうだんまわしげり 前屈立ち・上段内回し蹴り									
E	く	11	移動伝統技	蹴り技	ぜんくつたち じやうだんまわしげり 前屈立ち・上段外回し蹴り									
E	け	13	移動伝統技	受け技	こうくつたち しほとうまわしうけ 後屈立ち・手刀回し受け					○	○	○	○	
E	こ	5	移動伝統技	蹴り技	ぜんくつたち じやうだんまへげり 前屈立ち・上段横蹴り									
E	さ	6	移動伝統技	複合技	ぜんくつたち うけ 4しほ ちゆうだんまへげり 前屈立ち・受け技4種 × 中段逆突き						○	○	○	
E	し	12	移動伝統技	蹴り技	ぜんくつたち かんせつげり 前屈立ち・関節蹴り									
E	ず	19	移動伝統技	蹴り技	うまたち じやうだんまへげり 騎馬立ち・上段横蹴り									
E	た	14	移動伝統技	突き技	うまたち ちゆうだん へいし 騎馬立ち・中段平貫手									
E	ち	15	移動伝統技	突き技	うまたち ちゆうだん 1つ き 騎馬立ち・中段追い直突き								○	○
E	つ	16	移動伝統技	連係技	うまたち じやうだん あげうけ うらけんうち ひじしやうめんのうち ひじうちおろし 騎馬立ち・上段拳げ受け × 裏拳打ち × 肘正面打ち × 肘打ち下ろし									
E	て	17	移動伝統技	突き技	うまたち よこけ あげ 騎馬立ち・横蹴上げ									
E	と	18	移動伝統技	連係技	うまたち げだんばらい ぎやくつき 騎馬立ち・下段払い逆突き									
E	な	20	移動伝統技	突き/回転	うまたち ちゆうだん 1つ き 回転前屈立ち中段追い突き									
E	に	21	移動伝統技	突き/回転	うまたち ちゆうだん 2つ き 回転前屈立ち中段逆突き									
E	ぬ	22	移動伝統技	受け/回転	うまたち げだんまわしうけ 回転後屈立ち・手刀回し受け									
F					でんとうが 伝統型									
F			種別 1	種別 2	修練項目			白	橙	青	黄	緑	茶	
F	型	1	伝統型	伝統型	太極 I			○						
F	型	2	伝統型	伝統型	太極 II									
G	型	3	伝統型	伝統型	太極 III									
H	型	4	伝統型	伝統型	足技・太極 I									
I	型	5	伝統型	伝統型	足技・太極 II									
J	型	6	伝統型	伝統型	足技・太極 III									
F	型	7	伝統型	伝統型	安三(ヤンソー)									
F	型	8	伝統型	伝統型	平安 I				○					
F	型	9	伝統型	伝統型	平安 II					○				
F	型	10	伝統型	伝統型	平安 III						○			
F	型	11	伝統型	伝統型	平安 IV							○		
F	型	12	伝統型	伝統型	平安 V								○	
F	型	13	伝統型	伝統型	さいは 最破									

F	型	14	伝統型	伝統型	古流・最破						
F	型	15	伝統型	伝統型	撃砕小						
F	型	16	伝統型	伝統型	撃砕大						
F	型	17	伝統型	伝統型	制遠鎖						
F	型	18	伝統型	伝統型	観空						
F	型	19	伝統型	伝統型	サーバ						
F	型	20	伝統型	伝統型	五十四歩						
G					基本組手技						
G			種別1	種別2	修練項目(その場移動/前3本移動)						
G	組手	1	その場移動	突き技	上段直突き(その場移動/順と逆を別々に1本づつ)	○					
G	組手	2	その場移動	突き技	上段直突き(その場移動)	○	○	○	○		
G	組手	3	前3本移動	突き技	順上段直突き(前3本移動)						
G	組手	4	前3本移動	突き技	逆上段直突き(前3本移動)						
G	組手	5	その場移動	突き技	上段下突き(その場移動)						
G	組手	6	前3本移動	突き技	順上段下突き(前3本移動)						
G	組手	7	前3本移動	突き技	逆上段下突き(前3本移動)						
G	組手	8	基本組手技	突き技	上段力ギ突き(その場移動)						
G	組手	9	前3本移動	突き技	順上段力ギ突き(前3本移動)						
G	組手	10	前3本移動	突き技	逆上段力ギ突き(前3本移動)						
G	組手	11	その場移動	突き技	中段下突き(その場移動)						
G	組手	12	前3本移動	突き技	順中段下突き(前3本移動)						
G	組手	13	前3本移動	突き技	逆中段下突き(前3本移動)						
G	組手	14	その場移動	突き技	中段力ギ突き(その場移動)						
G	組手	15	その場移動	突き技	中段力ギ突き(前3本移動)						
G	組手	16	その場移動	蹴り技	上段回し蹴り(その場移動/順と逆を交互に)	○					
G	組手	17	その場移動	蹴り技	逆上段回し蹴り(その場移動/左構えと右構えを交互に)						
G	組手	18	前3本移動	蹴り技	順上段回し蹴り(前3本移動)						
G	組手	19	前3本移動	蹴り技	順上段回し蹴り込み(前3本移動)			○			
G	組手	20	前3本移動	蹴り技	逆上段回し蹴り(前3本移動)						
G	組手	21	前3本移動	蹴り技	逆上段回し蹴り込み(前3本移動)	○	○	○	○		
G	組手	22	その他	蹴り技	5本蹴り			○	○	○	
G	組手	23	その場移動	連係技	順逆上段直突き(その場移動)			○	○		
G	組手	24	前3本移動	連係技	順逆上段直突き(前3本移動)						
G	組手	25	その場移動	連係技	順逆上段直突き×順中段下突き(その場移動)						
G	組手	26	前3本移動	連係技	順逆上段直突き×順中段下突き(前3本移動)						
G	組手	27	その場移動	連係技	順逆上段直突き×順中段力ギ突き(その場移動)						
G	組手	28	前3本移動	連係技	順逆上段直突き×順上段力ギ突き(前3本移動)						
G	組手	29	その場移動	連係技	順逆上段直突き×順上段力ギ突き×逆上段直突き(その場移動)						
G	組手	30	前3本移動	連係技	順逆上段直突き×順上段力ギ突き×逆上段直突き(前3本移動)						
G	組手	31	その場移動	連係技	順逆上段直突き×順上段力ギ突き×逆上段下突き(その場移動)						
G	組手	32	前3本移動	連係技	順逆上段直突き×順上段力ギ突き×逆上段下突き(前3本移動)						
G	組手	33	その場移動	連係技	順上段直突き×逆中段下突き(その場移動)			○	○	○	
G	組手	34	その場移動	連係技	逆上段直突き×順中段下突き(その場移動)						
G	組手	35	前3本移動	連係技	逆上段直突き×順中段下突き(前3本移動)						
G	組手	36	前3本移動	連係技	順逆上段直突き×切り替え足・順上段回し蹴り込み(前3本移動)				○		
G	組手		種別1	種別2	修練項目(防御技)						
G	組手	37	その場	防御技	中段スネ受け(2種/その場)	○	○				
G	組手	38	移動組手技	防御技	退き身・小手受け(その場移動)	○					

G	組手	39	移動組手技	防御技	ひきみ こそうけ げだんはらい受け そのばいどう 退き身・小手受け・下段払い受け(その場移動)					○	○				
G	組手	40	移動組手技	防御技	ひきみ けんでい受け そのばいどう 退き身・拳底受け(その場移動)					○	○	○			
G	組手	41	その場	防御技	げだんすおうけ 4しほ そのば 下段スネ受け(4種/その場)										
G	組手	42	移動組手技	運足法	基本運足の型										
H					ひしやくみてかた 必修 組手型										
H			種別 2		修練項目/基本組手型					白	橙	青	黄	緑	茶
H	必修	1	对上段直突き	入り身・肘内受け	じょうだんちゅうつき にたいし いりみ じゅうちうけ じょうだんちゅうつき 上段直突き(順/逆)に対し「入り身・肘内受け×上段直突き」									○	○
H	必修	2	对上段直突き	退き身・肘内受け	じょうだんちゅうつき にたいし ひきみ じゅうちうけ じょうだんちゅうつき 逆上段直突きに対し「退き身・肘内受け×逆上段直突き」										
H	必修	3	对上段力ギ突き	退き身・肘外受け	じょうだんちゅうつき にたいし ひきみ じゅうちうけ じょうだんちゅうつき 順上段力ギ突きに対し「退き身・肘外受け×順上段直突き」										
H	必修	4	对上段力ギ突き	退き身・肘外受け	じょうだんちゅうつき にたいし ひきみ じゅうちうけ じょうだんちゅうつき 順上段力ギ突きに対し「退き身・肘外受け×上段直突き」										
H	必修	5	对上段回し蹴り	退き身・小手受け	じょうだんまわしげりにたいし ひきみ こそうけ げだんはらい じょうだんちゅうつき 上段回し蹴りに対し「退き身・小手受け・下段払い×上段直突き(おもて)」						○	○	○		
H	必修	6	对上段回し蹴り	退き身・小手受け	じょうだんまわしげりにたいし ひきみ こそうけ げだんはらい じょうだんちゅうつき 上段回し蹴りに対し「退き身・小手受け・下段払い×上段直突き(うら)」										
H	必修	7	対連係技	退き身・拳底肘内受け	じょうだんちゅうつき にたいし ひきみ けんていじゅうちうけ じょうだんちゅうつき 順逆上段直突きに対し「退き身・拳底肘内受け×順中段回し蹴り」										
H	必修	8	对上段直突き	退き身・拳底受け	じょうだんちゅうつき にたいし ひきみ けんてい受け げだんまわしげり 順上段直突きに対し「退き身・拳底受け×逆下段回し蹴り」										
H	必修	9	对上段直突き	退き身・拳底受け	じょうだんちゅうつき にたいし ひきみ けんてい受け じょうだんちゅうつき 順上段直突きに対し「退き身・拳底受け×順上段回し蹴り」										
H	必修	10	対中段直突き	退き身・下段払い受け	ちゅうだんちゅうつき にたいし ひきみ げだんはらい受け じょうだんちゅうつき 中段直突き(順/逆)に対し「退き身・下段払い受け×上段直突き(うら)」										
H	必修	11	対中段前蹴り	退き身・下段払い受け	ちゅうだんまわしげりにたいし ひきみ げだんはらい受け じょうだんちゅうつき 中段前蹴り(順/逆)に対し「退き身・下段払い受け×上段直突き(おもて)」										
H	必修	12	対中段前蹴り	退き身・下段払い受け	ちゅうだんまわしげりにたいし ひきみ げだんはらい受け じょうだんちゅうつき 中段前蹴り(順/逆)に対し「退き身・下段払い受け×上段直突き(うら)」										
H	必修	13	対中段直突き	退き身・下段払い受け	ちゅうだんちゅうつき にたいし ひきみ げだんはらい受け じょうだんちゅうつき 中段直突きに対し「退き身・下段払い受け×上段直突き(おもて)」								○	○	
H	必修	14	対中段直突き	退きそり身拳底受け	じょうだんちゅうつき にたいし ひきみ けんてい受け じょうだんちゅうつき 上段直突き(順/逆)に対し「退き反身・拳底受け×上段直突き」						○	○	○	○	
H	必修	15	対中段回し蹴り	すね受け(中段)	ちゅうだんまわしげりにたいし ひきみ げだんはらい受け じょうだんちゅうつき 中段回し蹴り(順/逆)に対し「中段スネ受け×逆上段直突き」								○	○	○
H	必修	16	対下段回し蹴り	すね受け(下段)	げだんまわしげりにたいし ひきみ げだんはらい受け じょうだんちゅうつき 下段回し蹴り(対:前内・前外)に対し「下段スネ受け×順上段直突き(うら)」								○	○	○
H	必修	17	対下段回し蹴り	すね受け(下段)	げだんまわしげりにたいし ひきみ げだんはらい受け じょうだんちゅうつき 下段回し蹴り(対:後外・後内)に対し「下段スネ受け×上段直突き」										
H	必修	18	対下段回し蹴り	すね受け(下段)	げだんまわしげりにたいし ひきみ げだんはらい受け じょうだんちゅうつき 下段回し蹴り(対:前内・前外)に対し「下段スネ受け×逆上段直突き(おもて)」										
J					うちこみ 打ち込み										
J			種別 1	種別 2	修練項目 (打ち込み鍛錬項目)					白	橙	青	黄	緑	茶
J	あ	1	鍛錬項目	蹴り技	ちゅうだんまわしげりうちこみ じょうだんちゅうつき 中段回し蹴り込み(順と逆を交互に)									○	○
J	い	2	鍛錬項目	蹴り技	きりかえあし ちゅうだんまわしげりうちこみ じょうだんちゅうつき 切り替え足・中段回し蹴り込み(順と逆を交互に)									○	○
J	う	3	鍛錬項目	蹴り技	じょうだんまわしげりうちこみ じょうだんちゅうつき 上段回し蹴り込み(順と逆を交互に)									○	○
J	え	4	鍛錬項目	蹴り技	きりかえあし ちゅうだんまわしげりうちこみ じょうだんちゅうつき 切り替え足・中段回し蹴り込み(順と逆を交互に)									○	○
J	お	5	鍛錬項目	蹴り技	ちゅうだんまわしげりうちこみ じょうだんちゅうつき 中段回し蹴り込み(2本連続)									○	○
J	か	6	鍛錬項目	突き技	じょうだんちゅうつき 順上段直突き									○	○
J	き	7	鍛錬項目	突き技	じょうだんちゅうつき 逆上段直突き									○	○
J	く	8	鍛錬項目	突き技	じょうだんちゅうつき 順逆上段直突き									○	
J	け	9	鍛錬項目	突き技	じょうだんちゅうつき 順上段直突き										
J	こ	10	鍛錬項目	突き技	じょうだんちゅうつき 逆上段直突き										
J	さ	11	鍛錬項目	突き技	じょうだんちゅうつき 逆上段直突き										
J	し	12	鍛錬項目	突き技	じょうだんちゅうつき じょうだんちゅうつき 順逆上段直突き―退き身・逆上段直突き									○	○
J	す	13	鍛錬項目	連係技	じょうだんちゅうつき じょうだんちゅうつき 順 中段下突き×逆上段下突き										
J	せ	14	鍛錬項目	連係技	じょうだんちゅうつき じょうだんちゅうつき 順逆上段直突き×順上段力ギ突き										○
J	そ	15	鍛錬項目	連係技	じょうだんちゅうつき じょうだんちゅうつき 順逆上段直突き×順上段回し蹴り込み										○
J	た	16	鍛錬項目	連係技	じょうだんちゅうつき げだんまわしげり 逆上段直突き×逆下段回し蹴り										
J	ち	17	鍛錬項目	連係技	じょうだんちゅうつき きりかえあし ちゅうだんちゅうつき 逆上段直突き×切り替え足・順中段膝蹴り										
J	つ	18	鍛錬項目	連係技	じょうだんちゅうつき じょうだんちゅうつき げだんまわしげり 順逆上段直突き×順上段力ギ突き×逆下段回し蹴り										
J	て	19	鍛錬項目	連係技	じょうだんちゅうつき じょうだんちゅうつき じょうだんちゅうつき 順逆上段直突き×順上段力ギ突き×逆上段下突き										
K					くみて 組手										
K			種別 1	種別 2	修練項目					白	橙	青	黄	緑	茶
K	あ	1	組手法	共通	ヒツティング方式の試合						○	○	○	○	

K	か	2	組手法	有段者	極真方式								
K	さ		組手法	有段者	ヒッティング・フリースタイルの試合								
K	た		組手法	有段者	ヒッティング方式(胸防具なし)の試合1~2試合								
L			体力／柔軟性／他										
L			種別1	種別2	修練項目		白	橙	青	黄	緑	茶	
L	あ	1	体力考査	共通	うでたてふせ(30回／40回／50回)		○	○	○	○	○	○	
L	い	2	体力考査	共通	しこすくわつと(30回／50回／100回)		○	○	○	○	○	○	
L	う	3	体力考査	共通	ぜんごかい(前後開脚)		○	○	○	○	○	○	
L	え	4	体力考査	共通	さゆうかい(左右開脚)		○	○	○	○	○	○	
L	お	5	体力考査	共通	さゆうかい(左右開脚) ちほつけ(胸つけ)		○	○	○	○	○	○	
L	か	6	体力考査	共通	とびまえげり		○	○	○	○	○	○	
L	き	7	体力考査	伝統	とびうしろまわしげり								
L	く	8	体力考査	伝統	さかだちほこう								
L	け	9	体力考査	伝統	ぼうとび								
M			学科										
M			種別1	種別2	修練項目		白	橙	青	黄	緑	茶	
M	あ	1			がくしけん(提出)		○	○	○	○	○	○	
M	か	2			小論文								