

# 昇級審査に合格するためのチェックポイントとは？

チェックポイントとは、技の習得の重要点のことです。稽古や審査の時にチェックポイントを正しく認識して稽古を行えば、必ず上達します。上達の早い人は、チェックポイントの認識が速やかにできている人です。しかしながら、多くの人（増田も含めて）、チェックポイントの意識を等閑にして、形が崩れて行きます。ゆえにチェックポイントは初心者のみならず、上級者、有段者も絶えず意識して稽古してください。そのように高い意識を持ち続けることで上達するので、有段者で低いレベルにとどまっている人は、その自覚のない人です。

## 伝統技のチェックポイント

以下の項目を読み、できていれば✓をつけ、できていなければ×をつけましょう。

- 前屈立ち前蹴上げの際、前屈立ちになっていますか？。
- 前屈立ち・中段追い突きの際、着く場所が間違っていないか？→突く場所は、自分の鳩尾の延長線上の点。
- 前屈立ちの足場は正しいですか？（縦幅は肩幅の2倍、横幅は肩幅ぐらいです）。
- 蹴上げの際、足が高く上がっていますか？→蹴上は、なるべく高く足を上げる。
- 前屈立ち前蹴上の際、ふらついていませんか？
- 三戦立ちの受け技の際、半身になっていますか（内受け下段払い、正拳突きは除く）？
- 三戦立ち・中段突きの際、突き終わった時は、半身になっていませんか？→極真会館増田道場では、突き終わった後は上体を戻します。
- 中段内受けの際、小手（受ける腕）の位置が正しいですか？
- 中段外受けの際、小手（受ける腕）の位置が正しいですか？
- 蹴りと蹴り込みの違いを理解していますか？
- 蹴りの際、引き足を取っていますか？
- 横蹴りの引き足が正しく取れていますか？
- 横蹴りの際、足刀の形が間違っていないか？
- 前蹴りの際、足先は中足となっていますか？→「中足」とは、足の指を上曲げて、足の甲を伸ばし、足の裏側、足の指の付け根の骨のことです。
- 回し蹴りの際、足先は背足になっていますか？→背足は足首から足の甲を平らにすること。
- 拳の握り方は正しいですか？→正拳をしっかり作っているか？
- 正拳はどこを当てるか知っていますか？
- 裏拳はどこを当てるか知っていますか？
- 上段受けを行う際、半身になっていますか？
- 上段受けの際、小手（受けの腕）の位置が間違っていないか？

## 組手技のチェックポイント

以下の項目を読み、できていれば✓をつけ、できていなければ×をつけましょう。

- 「身構え」の意味を理解していますか？身構えとは「腕構え」と「立ち方」を合わせた全身の構え方（形）のことです。

- 自然体組手立ちは腰が落ちていますか？→（自然体組手立ちは必ず、重心を少し落とす）。
- 膝の力を抜いていますか？→膝が伸びきっていると駄目です。
- 自然対組手立ちの際「上段の腕構え」ができていますか？
- 移動組手技の足使い（運足）はうまくできていますか？
- 突き技の際、腰が入っていますか？→骨盤を回す。
- 攻撃場所は間違っていないか？
- 打点（目標）を正確にイメージしていますか？

## 伝統型のチェックポイント

以下の項目を読み、できていれば✓をつけ、できていなければ×をつけましょう。

- 技にスピードがありますか？
- 手刀回し受けのスピードは十分ですか？
- 手刀回し受けの引き手の位置が間違っていないか？→手刀回し受けの引き手の位置は水月（みぞおち）。
- 手刀回し受けの手刀及び腕の動きは正しいですか？→途中まで諸手で動かし、前に出す腕は袈裟掛けで（斜め上から振り下ろす）、引き手は水月に真っ直ぐ引く。
- 前屈立ち追い突き、逆突きの際、引き手をしっかりとっていますか？
- 全体の演武時間を理解していますか？→基本の演武時間が決まっています。基本は早すぎても遅すぎても駄目です。
- 後ろ足のかかたが浮いていませんか？
- 前屈立ちの前脚をしっかりと曲げていますか？
- 前屈立ちの前後の足幅、横の足幅は正しいですか？
- 下段払いの際、引き手で金的のカバーしていますか？
- 前屈立ち追い突きの際、運足（足使い）が滑らかか？（移動の速さがありますか）。
- 後屈立ちの際、後ろ足の方に重心を移していますか？
- 演武の前後の作法は間違っていないか？
- 前屈立ちの後ろ脚が伸びていますか？。