

世田谷杉並支部会員各位

第 45 回 昇級審査会・道場内部試合開催概要

1. 日 程：平成 30 年 9 月 2 日 (日)
 2. 審査開始 9 時 30 分から少年部・一般部合同 (9 時 15 分までに道着着用 各自準備運動)
一斉休憩 11 時 00 分から 12 時 00 分 お昼休み (体育館内で飲食可/各自お弁当持参)
内部試合集合 11 時 30 分/内部試合のみ参加者はこの時間に集合。各自準備運動 (少年部・一般部)
内部試合開始 12 時 30 分から
時間については進行状況により若干変動致します。
- 【スケジュールが今までと変更になっておりますのでご注意願います】
※今回より当分の間、型の試合は行いません。
3. 会 場： 世田谷区立中丸小学校 体育館 (世田谷区野沢 3-34-16)
 4. 審 査 料 : 10,000 円 (受審料・帯料・登録料・諸費一式・道場内部試合料 1,000 円込み)
内部試合料 : 1,000 円 (試合のみ参加者)
 5. 申込締切 8 月 24 日 (金) <別添申込書に必要事項を記入し、審査料又試合料を添えて提出のこと>
 6. 審査項目：
 - 筆記試験 稽古で指導される注意点 (道場訓・基本・移動・型など)、他
 - 基本稽古 全種目
 - 移動稽古 前屈立ち・後屈立ち・騎馬立ち・三戦立ち・自然体から数種目 (突き・蹴り・受け・複合)
 - 型 現在級別に以下です

無級：太極 1～2
 10・9 級：上記に加えて太極 3・平安 1
 8・7 級：上記に加えて平安 2
 6・5 級：上記に加えて平安 3
 4・3 級：上記に加えて平安 4・三戦・安三
 2・1 級：上記に加えて平安 5・最破・転掌・突きの型

 - 柔 軟 開脚 (前後・左右)、開脚座位での前屈、等
 - 体 力 拳立て伏せ・スクワットなど
 - 組 手 ワンマッチ、道場内のトーナメントに参加してもらいます。
 - 総 合 礼儀、挨拶、稽古態度、人間性 (真面目さ、優しさ、謙虚さ、等)
 6. 審査内容：昇級審査会では、受審レベルに応じた技量の練達度 (項目は以下、①→⑤の順で⑤が上位) を審査します。この練達度とは、主として以下の項目から審査されます。
- ① 強く・気合いを込めて (絶対条件です) → 全級位
 ② 正確に (動作、立ち方、運足、姿勢、他) → 10～7 級
 ③ 速く、高く (正しく体が使えているか、体軸運動、柔軟性、敏捷性) → 6～3 級
 ④ 力強く、安定して (持久力、筋力、重心移動、力伝達) → 2 級
 ⑤ 深く (熟練度、緩急、強弱、呼吸) → 1 級～初段
- 審査会に遅刻した場合は理由の如何に関わらず不合格となりますのでご了承下さい。
7. 可否発表： 9 月 7 日 (金) 道場・HP <<<http://www.tsukamoto-dojo.jp/>>>携帯可にて発表
 8. そ の 他：合格者には新しい帯が授与されます。

※ 尚、ご不明な点がございましたら各指導員までお申し出下さい。

裏面あり

注意事項

審査会・内部試合は道場ではなく、道場近くの世田谷区立中丸小学校体育館にて行います。

お間違えないようお願い致します。

また小学校への問い合わせは如何なる場合も一切しないようお願い致します。

何かご不明な点がございましたら **090-2482-2374 塚本**または **090-8811-8426 高橋市郎** までご連絡をお願い致します。

・体育館は冷房設備がございません。

体育館内の温度はかなり上昇する事が予想されますので保護者の皆様は必ずクーラーボックスに氷をご持参頂き、内部試合途中にお子様の身体を冷やし熱中症対策を講じるようにして下さい。
また、通常より飲み物を多めにご持参して小まめに水分補給をして下さい。

・昼食は体育館内で召し上がって頂いて結構です。 **ゴミは各自必ずお持ち帰り下さい。**

・飲み物は必ず蓋付きの物をお持ち下さい。

●トイレの場所ですが、2年1組の教室を通りますが、絶対に教室に入らないようお願い致します。
万が一、物の紛失等の問題が発生しますと今後一切貸していただけなくなります。

※上記の内容をご確認頂き必ず遵守下さいます様お願い致します。

試合に出場する方へ

・ヘッドガード・サポーター類は必ずお持ち下さい。お忘れの場合は試合に参加出来ません。
(一般部のみ、ヘッドガードが無い方は道場の物を貸し出します)

・赤帯セットを各自用意し使用するようお願い致します。(少年部・一般部共通)

・赤帯セットの無い方は道場にて事前にご購入をお願い致します。(1セット 1000円)

以上、よろしくようお願い致します。