

令和6年4月21日

会 員 各 位

松江地区柔道連盟  
会 長 門脇昌徳  
審議部長 青戸伸一

令和6年度 松江地区柔道連盟昇段大会及び昇級試験の開催について（ご案内）

標記につきまして下記のとおり開催いたしますのでご参加願います。

なお、今回昇段大会等（現在初段～二段の試合・実技試験・講習会・筆記試験も併せて実施します）。

記

1. 日 時 令和6年5月19日（日）9：30～12：30 昇段試験 9：30～12：30  
一級試験 9：30～10：30

2. 場 所 県立武道館柔道場

3. 費 用

一級試験料		1,000円
初段試験料		500円
初段形試験料	投の形 9本	500円
二段形試験料	投の形 15本	1,000円
三段形試験料	固の形	2,000円
昇段大会等試験料（現在初段～二段の試合・実技試験・講習会・筆記試験）		1,000円

\*昇段試合は国際柔道連盟試合審判規定で行います。

4. 申し込み 下記期限までに申込用紙を原則PCメールで申し込み願います。  
なお、この昇段試験案内文書および申込用紙は、島根県柔道連盟ホームページに掲載してあります。

\*受験申込みは、一級試験、初段試合・初段～三段形試験、昇段大会毎に別様式で申し込み願います。

5. 申込締切日 令和6年5月10日（金）

6. 受験料 受験料は当日徴収します。（おつりが要らないよう提出願います）

7. 審査員 松江地区柔道連盟審議委員  
審判員 ライセンス取得者、各学校顧問の先生

8. 持参品 柔道着、試合点数表、筆記用具、マスク等

9. 送付先 E-mail: [matuesingi@gmail.com](mailto:matuesingi@gmail.com)

問合せ先 〒690-0882 松江市大輪町 421-12  
青戸伸一 携帯 080-1910-3385

以上

## 一級取得審査内容

1. 講 話 柔道の歴史、柔道創始者（嘉納治五郎師範）の柔道理念（精力善用・自他共栄）等の内容を含み、柔道と武道の精神について講話する。

### 2. 実 技

(1) 礼 法 ①立礼 ②座礼

(2) 受け身 ①後ろ受け身 ②横受け身 ③前受け身 ④前回り受け身

(3) 崩しの理解 ①体さばき ②八方の崩し

(4) 技 【立ち技】 ①膝車 ②体落とし ③大腰

【固め技】 ①袈裟固め ②横四方固め ③上四方固め

### 評価観点

#### 【立ち技】

- ①かかり練習（打ち込み）が一定回数を継続的にできる。
- ②取・受ともに体さばき、投げ、受け身がバランスよくできる。
- ③審査技を使って連絡技の約束練習ができる。
- ④審査技を使って乱取りができる。

#### 【固め技】

- ① 正しい抑え込みの形ができる。
- ② 逃げ方を理解し、実践で生かすことができる。
- ③ 約束練習、乱取りができる。

\* 初段取得の前に必要な一級の取得について審査内容が統一されました。

以上