一級取得審査内容

その１

講話

 柔道の歴史 柔道創始者（嘉納治五郎）

 柔道基本理念（精力善用・自他共栄）等の内容を含み、柔道と武道の精神

その２

実技

1. 礼法 ①立礼 ②座礼
2. 受け身 ①後ろ ②横 ③前回り ④前
3. 崩しの理解 ①体捌き ②八方崩し
4. 技

 【立ち技】 ①膝車 ②体落 ③大腰

 【固め技】 ①袈裟固 ②横四方固 ③上四方固

 評価観点

 【立ち技】

1. 掛り練習（打ち込み）が出来る。（一定の回数を継続的に）
2. 取り、受け共にバランス（体捌き、投げ、受け身）良くできる。
3. 審査技を使って連絡技、連絡変化技及び約束練習が巧みに出来る。
4. 審査技を使って乱取りが出来る。

 【固め技】

1. 正しい抑え込みの形が出来る。
2. 逃れ方を理解し、実践で生かすことが出来る。
3. 約束練習、乱取りが出来る。

 ※初段取得の前に必要な一級取得について、審査内容が統一されました。