

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。