**昇級試験 進行手順**（2017年度）5月修正版　**＊けが・熱中症等防止、安全面に重点配慮。**

◎試験時間は**４0分程度**で弾力的に実行。＊受験者の体調や着装・帯締め等確認

◎原則、**３０人以下程度のまとまり**（グループ）をもって実施する。

それ以上の人数の場合は受験階級を基準に２グループ以上作り、試験を実施する。

◎試験を実施する場合は１グループに**試験官２人以上**で行う。

◎１グループに担当試験官が２人以上にならない場合は

・上位級受験者グループから順に行い、下位級受験者グループには見学してもらい内容を

理解させる。そして下位受験者には難易度の低い技術試験を実施。

・同時に行う場合は上位受験者に難易度の高い技術を**随時追加し**下位受験者はその場で見る。

◎**少年１級、成年３~１級は「投の形」**の練習取組・習熟度を確認する。

　　＊事前練習の成果が見られない者は受験申請級以下で救済合格するか不合格

　①技（手3、腰3、足3）の9つの名前を口頭で確認。　②歩み足、継足（すり足での）を確認。

　③手技、腰技、足技から３つ程度選択させ左右で行ってもらう。成年１級は９種全て行う

◎試験流れ　　（小休止・トイレタイムは無し。年少者の申し出者には適宜許可）

①集合、並び順調整　＊受験者の体調や着装・帯締め等　**再**確認

　②立礼の後、軽い準備運動（試験前に各自での準備運動も案内し行ってもらう）

　以下項目適宜実行　**＊体が丸くなる、首・頭が安全か確認**回転運動系、前転、後転、

　開脚前転、開脚後転、側転、（時間あれば、えび、逆えび、ｽﾃｯﾌﾟ「ｽｷｯﾌﾟ､ｻｲﾄﾞｽﾃｯﾌﾟ、継足」等）

　③**立礼**、**座礼**、**試合開始線前後の立礼**の確認　**＊あぐら⇔正座の方法**

　④受身　　☆印（難度高め）は少年３級以上　★印（高難度）は少年１級と成年

　◎ゆりかご運動　　＊頭を上げ、畳に頭をつかないフォームの確認

＊体全体（首、背中、腰、ひざ）を曲げて体が丸いか？

◎その場での受身　・後受身（長座、中腰（そんきょ）、☆立位）

　　　　　　　　　　　　　　　・横受身（寝姿勢、中腰（そんきょ）、☆立位）

　　　　　　　　　　　　　　　・前受身（膝立ち、★立位）

　　　　　　◎移動しての受身　・後受身（☆前進、★後退）

　　　　　　　　　　　　　　　・横受身（☆先進、☆後進、☆横移動）★横受け身逆手

　　　　　　◎前回り受身　・正座膝立ちから又は立位から　☆立ち上らない　★立ち上る

⑤寝技　　◎鉄砲返し（肩ﾌﾞﾘｯｼﾞ）ブリッジ等　基礎運動のチェック

　　　　　　◎けさ固め　◎横四方　＊姿勢の確認と１０秒程度の返し

　⑥足払い　◎その場での足払、サイドステップからの足払、つばめ返し、等

　⑦打込み　＊投げの際の掛け声と引手、受の受身を見る　５回目に投げる　**＊受けは数える**

＆投げ　◎後技の２種程度　大内刈り、小内刈　＊大外刈は5,4級は原則不可

　　　　◎前技の２種程度　背負い、大腰、払い腰、内股など

　⑧約束乱取り　　＊投げの際の**取**の**掛け声**と引手、**受**の受身を見るﾀｲﾏｰ又は声ｶｳﾝﾄで可

・足技だけ　攻守を決めて　8～15秒×１~４本（5,4級は大外刈は原則不可）

　　　　　　　　・攻守を決めて好きな技を　8～15秒×１~４本（5,4級は大外刈は原則不可）

　　　　　　　　・自由乱取り　　　　　　　8～15秒×１~４本（＊上位受験者のみで可）

　⑨軽い整理運動　＊下位受験者（少年２～５級）待機　＊試験官下位受験者の**合否協議＆報告**

　⑩上位級受験者（成年１～３級と少年１級）は**「投の形」確認**　　＊**合否協議＆報告**　　以上