受験日	令和　　年　　月　　日
受験級位	一　　級

受験者	フリガナ		得　点
	氏　名		点
審議員　代表	段		

『　基本動作・基本技　』
確認テスト

・基本動作・基本技（基本）について、修得内容を確認するための問題です。
・採点は、配点10の項目各問　2点、配点5の項目各問　1点とする。
・**合格基準**は、80点満点の内　**64点以上**とする。但し、**得点の上限は　72点**とする。
・解答は、各問題　『　　』　の答えについて、右記「選択」欄の該当する番号を記入すること。
・各技の動作は、取の動作を原則とし、受の動作の場合は、「受は」としている。

区分・項目				問　　題	選択 番号	選択 内容
基本動作	配点	10	礼　法	現在の柔道の座り方・立ち方は、『　　』が基本	1	4
				礼から元に戻る時間は　約『　　』秒（一呼吸）	2	30
				立礼で、前屈する角度は　約『　　』度	3	左座右起
				座礼では、背筋を伸ばし、額と畳の間は、約『　　』cm	4	逆の技
				座礼の両手人差し指の間隔は　約『　　』cm	5	左に投げる
		10	後ろ受身	両腕は、体側から　約『　　』度開く	6	つま先
				あごは、しっかり引き、頭を上げたとき『　　』を見る	7	6
				足・『　　』は　伸ばす	8	はずませる
				後ろ帯が『　　』両腕で強く畳をたたく　（打つ）	9	足裏
				腕は、瞬間的に『　　』	10	30～40
		10	横受身	仰向け姿勢からでは、腕は体側から『　　』のところをたたく	11	帯の結び目
				下の脚は『　　』、上の脚は『　　』で畳を同時にたたく	12	右掌
				横受身は、足を『　　』受身と	13	畳につく瞬間に
				送り足払い等で『　　』受身がある	14	側面全体
		10	前回り受身	右手を前に出した時は、『　　』を支点にまわる	15	反転する
				『　　』を回転方向に向ける	16	同時
				『　　』が前になる。逆にしない	17	前転
				手を中に入れすぎたり、『　　』にならない	18	右肘
				両脚（足）は、『　　』にしっかり畳につく	19	右脚
基本技		5	手　技	標準的な組み方では、釣り手の親指が相手の『　　』に触れる	20	作り
				引き手は、相手の『　　』を握る	21	体落
				崩して相手を投げやすい体勢にすることを、『　　』という	22	伸ばす
				手技には、一本背負投、肩車、『　　』・	23	前回りさばき
				『　　』などがある	24	大きく開いて
		5	腰　技	体さばきには、『　　』・『　　』などがある	25	鎖骨
				両膝を着く、体を曲げすぎる、『　　』等、危険な掛け方は、	26	背負投
				事故につながりやすい	27	中袖
				大腰・釣込腰で取りは、『　　』で入る	28	強く2度
				腰技には、跳腰・『　　』などがある	29	同体で倒れない
		5	足　技	進退動作には、『　　』と『　　』がある	30	内股
				受身同様、八方の動作を修得したい	31	頸部
				怪我をしない・させないために『　　』で相手をかばう	32	前さばき
				大外刈りでは、『　　』等、相手を思いやる	33	左自然体
				足技には、出足払・膝車・『　　』などがある	34	前屈姿勢
		5	反対技	右自然体に組んで『　　』袖釣込腰など、	35	握りこぶし一つ
				『　　』は、初心者にはたいへん危険なため禁止	36	歩み足
				必ず右自然体から『　　』に組み替えてから技を施すこと	37	命綱
				取りは、『　　』で体勢を保持し、	38	払腰
				受けは、『　　』をとることが、事故防止につながる	39	継ぎ足
		10	抑え込み技（袈裟固）	受けの仰臥姿勢は、『　　』姿勢から右手をついて仰臥する	40	残心（身）
				取りは、受けの右側に腰をつけ、『　　』に受けの右腕を挟んで	41	かばいながら
				右袖を握る。右手は、『　　』を抱え、後襟を握る	42	10
				両脚を前後に『　　』、安定を保つ	43	潔く受身
				常に受けの状態を見て、『　　』抑える	44	咽喉部
		10	絞　技（送り襟絞め）	取り・受けの間、近間は　約『　　』cm	45	位取り
				取りは、受の左脇下に『　　』、受の左襟を握って引き下げる	46	受けの首
				右手は、受けの右肩越しに『　　』に沿い、左襟を順に深く握る	47	左手を差し入れ
				常に受けの状態を見て、『　　』を絞める	48	左脇下
				受けは、「参った」の合図を『　　』打つ	49	50

受験日	令和　　年　　月　　日
受験級位	一　　級

受験者	フリガナ		得　点
	氏　名	《指導者用》	点
審議員　代表		段	

『　基本動作・基本技　』
確認テスト

・基本動作・基本技（基本）について、修得内容を確認するための問題です。
・採点は、配点10の項目各問　2点、配点5の項目各問　1点とする。
・**合格基準**は、80点満点の内　**64点以上**とする。但し、**得点の上限は　72点**とする。
・解答は、各問題　『　　』　の答えについて、右記「選択」欄の該当する番号を記入すること。
・各技の動作は、取の動作を原則とし、受の動作の場合は、「受は」としている。

区分・項目				問題	選択 番号	選択 内容
基本動作	配点	10	礼　法	現在の柔道の座り方・立ち方は、『　3　』が基本	1	4
				礼から元に戻る時間は　約『　1　』秒（一呼吸）	2	30
				立礼で、前屈する角度は　約『　2　』度	3	左座右起
				座礼では、背筋を伸ばし、額と畳の間は、約『　2　』cm	4	逆の技
				座礼の両手人差し指の間隔は　約『　7　』cm	5	左に投げる
		10	後ろ受身	両腕は、体側から　約『　10　』度開く	6	つま先
				あごは、しっかり引き、頭を上げたとき『　11　』を見る	7	6
				足・『　6　』は　伸ばす	8	はずませる
				後ろ帯が『　13　』両腕で強く畳をたたく　（打つ）	9	足裏
				腕は、瞬間的に『　8　』	10	30～40
		10	横受身	仰向け姿勢からでは、腕は体側から『　35　』のところをたたく	11	帯の結び目
				下の脚は『　14　』、上の脚は『　9　』で畳を同時にたたく	12	右掌
				横受身は、足を『　22　』受身と	13	畳につく瞬間に
				送り足払い等で『　15　』受身がある	14	側面全体
		10	前回り受身	右手を前に出した時は、『　12　』を支点にまわる	15	反転する
				『　18　』を回転方向に向ける	16	同時
				『　19　』が前になる。逆にしない	17	前転
				手を中に入れすぎたり、『　17　』にならない	18	右肘
				両脚（足）は、『　16　』にしっかり畳につく	19	右脚
基本技		5	手　技	標準的な組み方では、釣り手の親指が相手の『　25　』に触れる	20	作り
				引き手は、相手の『　27　』を握る	21	体落
				崩して相手を投げやすい体勢にすることを、『　20　』という	22	伸ばす
				手技には、一本背負投、肩車、『　21　』・	23	前回りさばき
				『　26　』などがある	24	大きく開いて
		5	腰　技	体さばきには、『　32　』・『　23　』などがある	25	鎖骨
				両膝を着く、体を曲げすぎる、『　34　』等、危険な掛け方は、	26	背負投
				事故につながりやすい	27	中袖
				大腰・釣込腰で取りは、『　23　』で入る	28	強く2度
				腰技には、跳腰・『　38　』などがある	29	同体で倒れない
		5	足　技	進退動作には、『　36　』と『　39　』がある	30	内股
				受身同様、八方の動作を修得したい	31	頸部
				怪我をしない・させないために『　37　』で相手をかばう	32	前さばき
				大外刈りでは、『　29　』等、相手を思いやる	33	左自然体
				足技には、出足払・膝車・『　30　』などがある	34	前屈姿勢
		5	反対技	右自然体に組んで『　5　』袖釣込腰など、	35	握りこぶし一つ
				『　4　』は、初心者にはたいへん危険なため禁止	36	歩み足
				必ず右自然体から『　33　』に組み替えてから技を施すこと	37	命綱
				取りは、『　40　』で体勢を保持し、	38	払腰
				受けは、『　43　』をとることが、事故防止につながる	39	継ぎ足
		10	抑え込み技（袈裟固）	受けの仰臥姿勢は、『　45　』姿勢から右手をついて仰臥する	40	残心（身）
				取りは、受けの右側に腰をつけ、『　48　』に受けの右腕を挟んで	41	かばいながら
				右袖を握る。右手は、『　46　』を抱え、後襟を握る	42	10
				両脚を前後に『　24　』、安定を保つ	43	潔く受身
				常に受けの状態を見て、『　41　』抑える	44	咽喉部
		10	絞　技（送り襟絞め）	取り・受けの間、近間は　約『　2　』cm	45	位取り
				取りは、受の左脇下に『　47　』、受の左襟を握って引き下げる	46	受けの首
				右手は、受けの右肩越しに『　44　』に沿い、左襟を順に深く握る	47	左手を差し入れ
				常に受けの状態を見て、『　31　』を絞める	48	左脇下
				受けは、「参った」の合図を『　28　』打つ	49	50