

受験日	令和 年 月 日
受験段位	初 段 ・ 二 段

受験者	フリガナ	得 点
	氏 名	
審議員 代表		段

『 投の形 』 確認テスト

- ・形の見取り稽古による修得内容を確認するための問題です。
- ・採点は、初段・二段共、各問1点とし、合格基準は、初段 21点/30点、二段 28点/40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。『○○』は、解答例。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。

段別	区 分	問 題	選 択		
			番号	内 容	
初 段	共 通	礼 法	基本	正面に向かって『 』が右	1 4
				受と取の間隔は 約『 7 』m	2 30
				礼から元に戻る時間は 約『 』秒（一呼吸）	3 受
			立 礼	踵をつけ開いた足の角度は 約『 』度	4 拇指球
				前屈する角度は 約『 2 』度	5 継ぎ足
			座 礼	額と畳の間隔は 約『 』cm	6 崩し
				両手人差し指の間隔は 約『 』cm	7 5.5
			基本動作	すり足は『 4 』で移動すること	8 男子:60、女子:45
				進退動作は「歩み足」と『 』がある	9 6
		投技の基本動作には「体さばき」と『 』・「作り」がある		10 呼吸を合わせる	
		受身の目的は「衝撃を減じる・分散させる」・『 』を保護する等である		11 乱れない 13 関節・頭部等	
		留 意 点	『 14 』であること	14 正しい順序	
			相手と『 』こと	15 背部を向けない	
			各動作に『 』こと	16 引き出す	
			正面に『 』こと	17 頭上	
			服装の『 』こと	18 区切りがない	
		手 技	浮 落	受けの踏み出し利用し、受を前方に『 』	19 上向き
				取の足は爪先立ち・足の角度は 約『 』度	20 握らない
	背 負 投		受けは『 』で拳を握る	21 引き寄せ	
		『 』で背負い背中を密着	22 肩甲骨		
	肩 車	四指を『 』に持ちかえる	23 肩		
		下穿きを『 』	24 後ろ襟		
	腰 技	浮 腰	受けの体前に『 』と入り身	25 伸ばす	
			腰に『 』 一気に捻る	26 押し上げ	
		払 腰	釣り手を持ちかえ『 』の内側に当てる	27 弧を画き	
	『 』を離さない		28 左足・右足		
	釣 込 腰	受けの『 』を取る	29 足首の上		
		釣り手は『 』	30 引手		
	足 技	送 足 払	『 』気味に制する	31 斜め後ろ	
			『 』で移動し、足裏で外踝の下を払う	32 後ろ股	
		支 釣 込 足	足は『 』 斜め後方に・爪先内向き	33 歩み足	
	足の裏で受けの『 』を支える		34 下腹部		
	内 股	受けを『 』に引き出す	35 深く踏み込む		
		受けの内股に『 』を当てる	36 抜き上げ気味		
二 段	真 捨 身 技	巴 投	『 』で後方に押す	37 半身	
			足先は反らし受けの『 』に柔らかかに当てる	38 突っ込み	
		裏 投	(片)足を受の後方に『 』	39 斜め後方	
	横 捨 身 技	隅 返	両手を受けの後ろ腰、下腹部にあて『 』に体を反らす	40 滑り込ませる	
			『 』を受けのひかがみ上部に当てる	41 足の甲	
		横 掛	受けの体を『 』に崩す	42 裏投	
外踝を『 』気味に払う					
横 車	『 』で投げようとする				
	弧を画く様に足を『 』				
浮 技	片足を『 』に開く				

受験日	令和 年 月 日
受験段位	初 段 ・ 二 段

受験者	フリガナ	《指導者用》	得 点
	氏 名		
審議員 代表		段	

『 投の形 』 確認テスト

- ・形の見取り稽古による修得内容を確認するための問題です。
- ・採点は、初段・二段共、各問1点とし、合格基準は、初段 21点/30点、二段 28点/40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。『○○』は、解答例。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。

段別	区 分	問 題	選 択			
			番号	内 容		
初 段	共 通	礼 法	基本	正面に向かって『 3 』が右	1 4	
				受と取の間隔は 約『 7 』m	2 30	
				礼から元に戻る時間は 約『 1 』秒（一呼吸）	3 受	
		立礼		踵をつけ開いた足の角度は 約『 8 』度	4 4	
				前屈する角度は 約『 2 』度	5 5	
				額と畳の間隔は 約『 2 』cm	6 崩し	
		座礼		両手人差し指の間隔は 約『 9 』cm	7 5.5	
			基本動作		すり足は『 4 』で移動すること	8 男子:60、女子:45
					進退動作は「歩み足」と『 5 』がある	9 6
		投技の基本動作には「体さばき」と『 6 』・「作り」がある		10 呼吸を合わせる		
		受身の目的は「衝撃を減じる・分散させる」・『 13 』を保護する等である		11 乱れない		
				13 関節・頭部等		
				14 正しい順序		
	留 意 点		相手と『 10 』こと	15 背部を向けない		
			各動作に『 18 』こと	16 引き出す		
			正面に『 15 』こと	17 頭上		
			服装の『 11 』こと	18 区切りがない		
		手 技	浮 落	受けの踏み出し利用し、受を前方に『 16 』	19 上向き	
取の足は爪先立ち・足の角度は 約『 2 』度				20 握らない		
背 負 投	受けは『 17 』で拳を握る		21 引き寄せ			
	『 23 』で背負い背中を密着	22 肩甲骨				
肩 車	四指を『 19 』に持ちかえる	23 肩				
	下穿きを『 20 』	24 後ろ襟				
腰 技	浮 腰	受けの体前に『 28 』と入り身	25 伸ばす			
		腰に『 21 』一気に捻る	26 押し上げ			
	払 腰	釣り手を持ちかえ『 22 』の内側に当てる	27 弧を画き			
		『 30 』を離さない	28 左足・右足			
釣 込 腰	受けの『 24 』を取る	29 足首の上				
	釣り手は『 25 』	30 引手				
	『 26 』気味に制する	31 斜め後ろ				
足 技	送 足 払	『 5 』で移動し、足裏で外踝の下を払う	32 後ろ股			
		足は『 27 』斜め後方に・爪先内向き	33 歩み足			
	支 釣 込 足	足の裏で受けの『 29 』を支える	34 下腹部			
		受けを『 31 』に引き出す	35 深く踏み込む			
真 捨 身 技	内 股	受けの内股に『 32 』を当てる	36 抜き上げ気味			
		『 33 』で後方に押す	37 半身			
	巴 投	足先は反らし受けの『 34 』に柔らかかに当てる	38 突っ込み			
		(片)足を受の後方に『 35 』	39 斜め後方			
	裏 投	両手を受けの後ろ腰、下腹部にあて『 36 』に体を反らす	40 滑り込ませる			
		『 41 』を受けのひかがみ上部に当てる	41 足の甲			
横 捨 身 技	横 掛	受けの体を『 37 』に崩す	42 裏投			
		外踝を『 38 』気味に払う				
	横 車	『 42 』で投げようとする				
		弧を画く様に足を『 40 』				
浮 技	片足を『 39 』に開く					