

受験日	令和 年 月 日
受験段位	三段

受験者	フリガナ	得点
	氏名	
審議員 代表		段

『 固の形 』 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、各問1点とし、合格基準は、**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。

区分	問 題	選 択			
		番号	内 容		
基 本	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『 8 』度	4	拇指球
			前屈する角度は 約『 2 』度	5	巴投
	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『 』で移動すること	8	男子:60、女子:45
			固技の基本動作の『 13 』では、左足は『 』、 右足は、『 』に開く	9	6
			位置の取り方には、遠間『 』と近間『 』	10	正しい順序
			仰臥姿勢では、両手は『 』自然につける	11	約1.2メートル
				13	踞姿または位取
				14	呼吸を合わせる
	留意点		『 10 』であること	15	爪先立ち
			相手と『 』こと	16	体側に
			各動作に『 』こと	17	約0.3メートル
			正面に『 』こと 服装の『 』こと	18	膝行
	抑 込 技	袈裟固		受けは、位取から『 21 』して仰臥姿勢をとる	19
			右手は、『 』にして受の「前膊部(前腕)を取る	20	右脇腹」
肩固			左手は『 』、右手は『 25 』で受の右腕を引き上げる 右足は、爪先立で膝頭を『 』につける	21	一步前進(膝行)
				22	頭を横向き
上四方固			受の横帯を『 』両腕で受の両腕を制する	23	前膊部(前腕)
			胸を受の胸の上のせ『 』にする	24	四指を上
横四方固			右手は四指を上にして受の『 』を握る 『 』を受の右脇と右腰にそれぞれ密着させる	25	四指を下
				26	後ろ襟
崩上違法固		近間からわずかに右斜め前に進み右手で『 』を順に握る	27	深く逆に握る	
		左手は受の左横帯を順に握り『 』腰を下ろす	28	手首を	
絞 技	片十字絞		左手で受の左横襟を『 』	29	順に握って
			受の体に跨り『 』で受の体を挟んで制する	30	両爪先を伏せ
	裸絞		右手首を受の『 』あて、右掌と左掌を受の左肩上で組む 左足から後方に退き両手で引きしめ『 』を絞める	31	両膝頭
				32	咽喉部に
	送襟絞		右手は受の咽喉部に沿って受の左襟を『 』順に深く握る 右頬を受けの左頬につけ、右前肩を受の『 』につけ制する	33	後頭部
				34	上方に高く上げる
	片羽絞		左手を受の左脇下から受の左襟を『 』右手で左襟を深く握る 左腕を受の左脇下からかけ、左方に開くようにして『 』	35	両足
				36	右に組む
逆十字絞		左手で受の左横襟を深く『 』右手で受の後ろ襟近くを逆に握る 受けが絞めをを解こうとする機に『 』両足で受の体を挟む	37	引き下げ	
			38	左方に横転し	
関 節 技	腕緘		受けが左手を上げて『 』をとろうとする	39	左手首
			左手で受の『 』を握り、受の左腕を直角に押さえつける	40	引き上げ気味に
	腕挫十字固		受の右手首を右手、左手はその下に添え『 』握る	41	逆に握り
			受けが伸ばした左手を『 』受の左手首を右肩と右頸部で挟む 右掌を受の『 』にあて左手はこれを覆うように重ねる	42	取の右襟
	腕挫腕固			43	体を沈めながら
腕挫膝固		近間からさらに僅かに進み『 』	44	頸部」	
足緘		右自然体に組み『 』のかたちに入る	45	左肘	

受験日	令和 年 月 日
受験段位	三段

受験者	フリガナ	《指導者用》	得点
	氏名		
審議員 代表		段	

『 固の形 』 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、各問1点とし、合格基準は、**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。

区分	問 題	選 択		
		番号	内 容	
基 本	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 拇指球
			前屈する角度は 約『 2 』度	5 巴投
		座礼	額と畳の間隔は 約『 2 』cm	6 崩し
	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	
		固技の基本動作の『 13 』では、左足は『 15 』、右足は、『 19 』に開く	9 6	
		位置の取り方には、遠間『 11 』と近間『 17 』が	10 正しい順序	
		仰臥姿勢では、両手は『 16 』自然につける	11 約1.2メートル	
			12 踞姿または位取	
			13 呼吸を合わせる	
	留意点	『 10 』であること	14 呼吸を合わせる	
		相手と『 14 』こと	15 爪先立ち	
		各動作に『 18 』こと	16 体側に	
		正面に『 15 』こと	17 約0.3メートル	
		服装の『 11 』こと	18 膝行	
		19 右横に		
抑 込 技	袈裟固	受けは、位取から『 21 』して仰臥姿勢をとる	20 右脇腹	
		右手は、『 24 』にして受の「前膊部(前腕)を取る	21 一步前進(膝行)	
	肩固	左手は『 24 』、右手は『 25 』で受の右腕を引き上げる	22 頭を横向き	
			23 前膊部(前腕)	
	上四方固	受の横帯を『 29 』両腕で受の両腕を制する	24 四指を上	
		胸を受の胸の上のせ『 22 』にする	25 四指を下	
	横四方固	右手は四指を上にして受の『 28 』を握る	26 後ろ襟	
		『 31 』を受の右脇と右腰にそれぞれ密着させる	27 深く逆に握る	
	崩上違法固	近間からわずかに右斜め前に進み右手で『 26 』を順に握る	28 手首を	
		左手は受の左横帯を順に握り『 30 』腰を下ろす	29 順に握って	
	絞 技	片十字絞	左手で受の左横襟を『 27 』	30 両爪先を伏せ
			受の体に跨り『 35 』で受の体を挟んで制する	31 両膝頭
裸絞		右手首を受の『 32 』あて、右掌と左掌を受の左肩上で組む	32 咽喉部に	
		左足から後方に退き両手で引きしめ『 44 』を絞める	33 後頭部	
送襟絞		右手は受の咽喉部に沿って受の左襟を『 27 』順に深く握る	34 上方に高く上げる	
		右頬を受けの左頬につけ、右前肩を受の『 33 』につけ制する	35 両足	
片羽絞		左手を受の左脇下から受の左襟を『 37 』右手で左襟を深く握る	36 右に組む	
		左腕を受の左脇下からかけ、左方に開くようにして『 34 』	37 引き下げ	
逆十字絞		左手で受の左横襟を深く『 41 』右手で受の右後ろ襟近くを逆に握る	38 左方に横転し	
		受けが絞めをを解こうとする機に『 38 』両足で受の体を挟む	39 左手首	
関 節 技		腕緘	受けが左手を上げて『 42 』をとろうとする	40 引き上げ気味に
			左手で受の『 39 』を握り、受の左腕を直角に押さえつける	41 逆に握り
	腕挫十字固	受の右手首を右手、左手はその下に添え『 40 』握る	42 取の右襟	
		受けが伸ばした左手を『 43 』受の左手首を右肩と右頸部で挟む	43 体を沈めながら	
	腕挫腕固	右掌を受の『 38 』にあて左手はこれを覆うように重ねる	44 頸部	
		近間からさらに僅かに進み『 36 』	45 左肘	