**日本空手協会 昇級・昇段審査の評価や評定について**

**Ⅰ．評価項目**

**1.態度の良否**

**「礼儀正しい」**（挨拶がきちんとできる）こと。相手がある事に感謝する。どんな相手でも相手があって初めて技術の向上が出来る。相手から自身が学べ初心に帰る事などが出来る。相互扶助であるという認識を常に忘れない

**「気迫がある」**（気合いが大きく、とても元気がある、十分なやる気がある）こと。　　　　　　　　他に力強く働きかける精神力。力強く立ち向かってゆく精神力。

**「着眼が良い」**（注意すべき事がわかっている、物事を見分ける能力を持っている）こと。　　　　　　　　相手や目標に対して、視線や意識をしっかり向け、注意を払っている状態。

**「残心がある」**（相手の行為に反応できるように気を抜かず注意を払っている状態、心が途切れない、余韻がある）こと。武道においては、技を決めた後も心身ともに油断をしないことである。一拍おいて直るといった一挙動を「残心」と呼ぶ。だらしなくない事や気を抜かない事や卑怯でない事であり、裏を返せば「美しい所作」の継続ともいえる。生活の中では、襖や障子を閉め忘れたり乱暴に扱ったり、後片付けなどを怠ることは、残心が無いか、出来ていないということ。

　　※「躾け」とは「美しい」所作が「身」につく事

**2.正しい姿勢と立ち方**

　　立ち方（前屈立、後屈立、騎馬立など）が、重心の位置と折り曲げた膝の位置が適切か否か。

　　足底全体を床面に密着しているか否か。 運足は踵を上げていないか如何か。

　　腰を水平に保ち、上体を直立しているか否か。

　　正拳や手刀、虎趾や足刀がしっかり形づくられ、締められているか否か。

　　受の肘と手首を決める位置が正しいか否か。 蹴る時に支持脚の足底と膝が崩れないか否か。

**3.技のコース・スピード・力の集中と強さ…極め**

　　攻防の技が目標部位に対し、最短かつ瞬時に最大の強い力が発揮されているか否か。

　　引き手と腰の回転、受けと突きの前腕の動きが互いに協調して正しく行われてるいるか否か。

　　蹴り脚の膝のかいこみと伸展、および引き足が正しく十分に行われているか否か。

　　全身的な力の集中が行われているか否か。

**4.形の順序・意味・三要諦・演武線など**

　　順序が正しいか否か。

　　技の正確さと威力があるか否か。

　　技の意味を正しく理解しているか否か。

　　力の強弱、体の伸縮、技の緩急が行われているか否か。

　　演武線が正確であり、開始位置へ正しく戻ったか否か。

**5.組手における問合い・攻防の適否**

　　攻防の技の目標部位に対する射程距離と入射角の適否。

　　受けるタイミングが適切で、相手の手首・足首を正確に受け、突き手または蹴り脚の延長線上を、 身体の外へ確実にそらせているか否か。

　　受けた時の間合いに応じて、最も自然で効果的な極技が、所定の目標部位に対し、敏感に、受極一呼吸で行われているか否か。

　　攻防いずれの場合にも、全身的な力の集中が行われているか否か。

　　技を極める時の立方姿勢、及び使用部位が的確であるか否か。

　　気合が充実し、心気力一致しているか否か。

**Ⅱ．総括的な評価と評定**

　　5.十分に満足できると判断するもののうち、特に程度の高いもの

　　4.十分に満足できると判断するもの

　　3.おおむね満足できると判断するもの

　　2.努力を要すると判断されるもの

　　1.努力を要すると判断されるもののうち、一層の努力を要するもの

**Ⅲ．その他**

　　空手道とは、全身の合理的運用に熟達し、的確なタイミングと間合で、瞬時に最大の「技」を目標へ極める武術である。極め無き技はいくら動き、形が空手に似ていても決して空手とはいえない。勝敗を究極の目的とするものではなく、様々な試練を乗り越え、厳しい練磨の中から人格形成を図る伝統武道である。心技体ともに高度な自己制御能力が要求される。技の優劣、心の働きが即、自他共の生死を決すた古の武術の厳しい死生観が根底にある。本来、空手道の修練は一生であり、「礼に始まり、礼に終わる。」を根幹に文武両道を志し、道場だけの稽古ではなく平素の心構え、行為そのものが大切であり、日常の生活すべてをあげて努力精進する中に「人間形成」として武の道がある。空手道修行にとって大切なことは「続ける」ことである。生涯武道として空手道に汗を流して、10 年、20 年とこつこつと続けていただきたい。