

# 幼年技術指導チェック表

用紙更新 2019年 4月 1日 小林志光

名前	
入門日	年 月 日
年齢等	5歳 年長 年中 年少 未就園



入門から12ヶ月間で修得すべき技術項目です。これを修得すると8級の審査が受けられます。指導者もこれに基づいて指導致します。

(「練習の目安」は、あくまでも目安です。習得が早い場合には、次のステップに進みますが「じっくり確実に」を基本とします。)

番号	項目	内容	ポイント	練習の目安	当初指導月	チェック欄	指導者名
1	礼法	立礼と座礼	座礼の座り方と立ち方＝左足から座り右足から立つ	1ヶ月以内	年 月		
		入退場の仕方	大きな声で挨拶	1ヶ月以内	年 月		
2	立ち方	閉足立	声を出して復唱:足を揃える	1ヶ月以内	年 月		
		結立	声を出して復唱:かかとを着ける	1ヶ月以内	年 月		
		八字立	声を出して復唱:肩幅	1ヶ月以内	年 月		
		前屈立(左右)	声を出して復唱:前後は足の長さ分	1ヶ月以内	年 月		
3	その場突き	拳の作り方	親指での締め、大拳頭での突き	2ヶ月以内	年 月		
		交互の突き	正しい位置に脇を締めて打つ、手の捻りは肘の始端	2ヶ月以内	年 月		
4	下段払い	前屈になりながらの下段払い	最初は3挙動。最終的には1挙動。左右	3ヶ月以内	年 月		
		下段払いから左右の突き	順つきは上段、逆突きは中段	3ヶ月以内	年 月		
5	逆突き	2挙動での突き	正しいフォーム	4ヶ月以内	年 月		
		1挙動での突き	完全に突き切ってから引く	4ヶ月以内	年 月		
6	順突き	2挙動での突き	正しいフォーム	4ヶ月以内	年 月		
		1挙動での突き	完全に着き切ってから引く	4ヶ月以内	年 月		
7	前蹴り	座って4挙動での蹴り	前足底の使い方	5ヶ月以内	年 月		
		立って支えながら4挙動での蹴り	足(膝)を揚げる	5ヶ月以内	年 月		
		支え無しでの1挙動での蹴り	バランス	5ヶ月以内	年 月		
8	受け	内受け	3挙動で	6ヶ月以内	年 月		
		外受け	3挙動で	6ヶ月以内	年 月		
		上段上げ受け	3挙動で	6ヶ月以内	年 月		
		上記項目を1挙動で	慌てないで頭の中では上記のリズムを取らせる	7ヶ月以内	年 月		
9	移動基本	逆突きで行う	2挙動(足一手のリズム)。正しい立ち方・突き方	7ヶ月以内	年 月		
		下段払いで回る	4挙動(手一足一足一手のリズム)。正しい足の位置	7ヶ月以内	年 月		
		順突きで行う	2挙動(足一手のリズム)。正しい立ち方・突き方	7ヶ月以内	年 月		
		内受けで行う	3挙動(手一足一手のリズム)。正しい立ち方・受け方	8ヶ月以内	年 月		
		外受けで行う	3挙動(手一足一手のリズム)。正しい立ち方・受け方	8ヶ月以内	年 月		
		上段揚受けで行う	3挙動(手一足一手のリズム)。正しい立ち方・受け方	9ヶ月以内	年 月		
		蹴りで行う	重心を軸足に。膝を高く上げて蹴る。引き足を取る	9ヶ月以内	年 月		
		上記項目を1挙動で行う	慌てないで頭の中では上記のリズムを取らせる	10ヶ月以内	年 月		
10	大極初段	20挙動	移動基本とは下段払いの足の移動が違うことの説明	11～12ヶ月	年 月		
11	ストレッチ	一緒に行う	意識を集中する	1ヶ月以内	年 月		
12	清掃	一緒に行う	皆で行う	1ヶ月以内	年 月		

幼年初級	年 月 日
幼年中級	年 月 日
幼年上級	年 月 日

### 指導者が気づいた点や指導・注意した点

\* 体の各部位の名前も教えること(あしのおやゆび・こゆび、つまさき、かかと、あしくび、ひざ、もも、そけいぶ、てのおやゆび・なかゆび・こゆび、てくび、ひじ、かた、わき等)