

子どもクラス・体操の課題

- ① 日常生活 十の誓い
- ② 腕振り技・腕振り跳躍技 ※体操は、大きな声を出して行います！
- ③ 左右技・左右跳躍技
- ④ 八方技
- ⑤ 舟こぎ技
- ⑥ 前進後進技
- ⑦ 後ろ取り技

子どもクラスの部（親子参加も）

※子どもクラスのお子さんと親子で参加の方もこの課題です。

白帯～黄色帯

- ① 片手取り転換呼吸投げ（緑・黄色は取りに来たところを投げる）
- ② 片手取り両手持ち円運動（持っているところから）
- ③ 肩取り一教・入身（固める）

オレンジ帯

- ① 片手取り両手持ち円運動（取りに来たところを転換して投げる）
- ② 肩取り一教・入身（ステップを踏んで投げる・固め）
- ③ 肩取り一教・転換

青・紫帯

- ④ 片手取り両手持ち円運動（取りに来たところを転換して投げる）
- ⑤ 肩取り一教・入身（ステップを踏んで投げる・固め）
- ⑥ 肩取り一教・転換
- ⑦ 胸突き小手おろし（前方投げ）

★青・紫帯～学生＋有段者で、稽古の進み具合で、「飛び越し受け身」を披露しようと思います。

静岡北中学校・高等学校の部

- ① 片手取り両手持ち呼吸投げ（飛び込み）
- ② 片手取り両手持ち呼吸投げ（円運動）
- ③ 片手取り両手持ち呼吸投げ（ハの字）
- ④ 片手取り両手持ち一教

※この内容は、来年度の競技大会の中等部課題の一部です。

競技大会出場者の部

出場した内容を発表会でも披露します。

中等部 剣技 1、2

高等部 杖技 1、2

中等部体技 第1体技（片手取り）

高等部体技 第8体技（両手取り）

大会出場者は、以下の中から参加形態を選択してください

- ① 競技大会出場者の部門のみ出場
- ② 競技大会出場者の部門＋大人クラスの部門で出場
- ③ 競技大会出場者の部門＋学生の部門で出場

大人クラスの部 課題

<級なし～5級>

- ① 片手交差取り呼吸投げ（取りに来たところ）
- ② 片手取り転換呼吸投げ（取りに来たところ）
- ③ 胸突き小手おろし（固め）

<準4級～4級>

- ① 肩取り一教（入身）ステップを踏んで・固めあり
- ② 肩取り一教（転換）
- ③ 肩取り二教（入身）

<準3級～3級>

- ① 肩取り三教（入身）＊リズムよく
- ② 肩取り四教（入身）＊リズムよく
- ③ 後ろ手首取り首締め三教授げ

<準2級～1級>

準2・2級 自分で3種選択 ＊自分の次に受ける級の課題から選択

準1・1級 自分で4種選択

※1級の方は坐技、前方投げを各1種入れる
（坐技は膝、腰などに不安がある場合不要）

<有段者>

体技（5、15を除く）

※体技以外で複数技を組み合わせたい場合は、応相談にて
（6種程度）

有段者の部

第1体技～第24体技までの中から