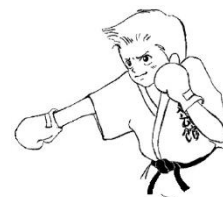


初めて昇級審査を受ける方へ（1）



■受審申請から認定までの流れ

1. 開催日および申請期日を告知します。
2. 所定の受審申請書に必要事項を明記し期日までに審査料を添えて事務局に提出します。
3. 審査当日は開始15分前までに集合します。前日までに届出をせず欠席・遅刻をした場合は理由の如何にかかわらず原級扱いとしますので健康管理をしておきましょう。
- 4 可否は、後日掲示板にて発表します。審査に合格した者には認定証(賞状)を授与します。昇級により帯の色が変わる者には新しい帯も授与します。

■審査内容

審査内容は実技としては①基本技、②ミット打ち、③約束組手、④自由組手、の4種類です。普段の稽古内容にその応用をプラスしたものを一人もしくは複数人で試技します。稽古内容は階級ごとにマスターすべきことが設定されているので、審査ではそれをクリアできるかをチェックする内容となっています。

また、実技のみならず「態度」もみます。審査時間はおよそ1時間ですが、常に実技をしているわけではありません。他の階級者の実技を正座で待機しています。その待機中に集中力を欠くことのないようにします。

■昇級のしくみ

審査は春季、夏季、冬季の年3回実施しますが全て受けるのではなく上達の度合いにより受けるかを決めます。原則として1階級ずつ上がっていきます。技術レベルは帯の色で表され、白帯（無級＝むきゅう）に始まり上達するに従い下表のように進み最後に黒帯となります。帯の色が変わるのは成長の証です。審査の基準も上の級になるに従い厳しくなり不合格(原級といひます)となる比率も高くなります。

基準の厳しさは紫帯から徐々に高まり、緑帯は技の手本が示せること、茶帯からは技の手本に加え後輩に気を配れるなど他者への配慮ができるかということも大事な要素になります。

無級	10級	9級	8級	7級	6級	5級	4級	3級	準2級	2級	準1級	1級	初段～
白	黄		橙		青		紫		緑		茶		黒
自分のことで精一杯											後輩に気を配れる		

■審査の意義

審査は技能習得度を確認し、技術認定をするものです。自分自身が修練の成果として技術レベルがどれだけ向上したかを客観的にチェックできます。また、自分を評価の目にさらすという勇気を養うことができるようになります。合格(昇級)は達成感を味わわせるとともに自分が努力した結果として合格することで自分への自信が高まり次の行動にも積極的に取り組むようになる好ましい結果が得られます。そして不合格(原級)も打たれ強さを身につけるよいチャンスとなります。

審査は学校のテストに似ています。テストでは○と×が付きます。○は良くて×はダメ…。そんなふうに考えるとどうしても×が付くとへこみます。テストをしたくなくなります。だけど本当は×というのは自分を伸ばすチャンス。×になった問題を取り出して、そこを一生懸命勉強すれば理解が深まりしっかり身に付くからです。審査も同じように、よくなった点だけでなく、今一步の点もはっきりと確認できます。次の稽古からはその部分を意識して行うので、格段に身に付くようになるのです。審査は自分がどれだけ向上したかを客観的にチェックできるいい機会です。そう考えて、積極的にチャレンジしましょう。

初めて昇級審査を受ける方へ（２）

■へそ曲げず素直に反省できるかの訓練！

審査では原級になる者もいます。合格するには、やはり足りない部分があったわけです。その部分を見逃しません。しっかり指摘します。「ここが足りなかった」とわからせるわけです。日常でも悪い部分を指摘されて腐ることはよくあることです。それよりも、いい部分を見て認めてあげよう、というのが人を伸ばす要諦です。ところがこの原級はまさに逆。美点凝視に反しますよね。どうして逆のことをするのかというと、**素直さ**とか**感謝の気持ち**も教えているのです。自分の悪い部分を突かれたときに、へそを曲げず素直に反省できるかどうかの訓練です。原級には、自分では気づけなかった。なるほどそこがいけなかったのか。教えてもらってよかったと、そう思えるようになりなさい。という教えもあるわけです。悪いところを指摘されても「なるほど！」とか「ありがとう」と言えるようにする訓練でもあるのです。

■審査を受ける目的は？

ところで審査を受けるそもその目的は何でしょう。特に黒帯は？

よく親子の会話で「黒帯を取るまで頑張ろう」といいますよね。黒帯を取るために休まず稽古しよう、とか。そういうことを目標にかかげるとどうなるでしょう。おそらく黒帯を取ってしまうと、もう、それで終わり。それで満足なのか？何のために黒帯を取るのか？空手を始めるきっかけは何だったのか？

子供たちには「空手をやるのはカッコいい人間になるため」「黒帯を取ることを目標にするのはやめようよ」と伝えています。カッコいい人間になるためだから、黒帯を取っても終わりではないんですね。黒帯というのはゴールに向かう道の途中、まだ先があります。黒帯を取ったあと、どんなことをしてカッコいい人間になるか。子供たちに考えてほしいですね。カッコいい人間ってどんな人間？それは、稽古しながら一緒に考えましょう。

■人を育てる審査でありたい

合格してうれしくないとか、原級でも悔しくないというようでは、審査の意味がありません。が、しかし合格することだけがいいことでもありません。もちろん原級するために受審する人はいませんが、「審査の意義」にも記しましたが原級のようなつらい経験をするのも大事なことです。近頃は子どもにつらい思い悲しい思いをさせることはよくないと考えている親が多いので、子ども達は挫折を経験するとか自分の思うようにならない経験をしないまま思春期を向かえます。そこで友達との人間関係で軋轢が生じるなど大きな挫折があったときそれを乗り越える力もできません。世の中というものはいつも自分の思い通りに運ぶわけではないのだから努力して乗り越えて行かないといけないんだと教えるのが親の役割です。落ちたら空手がキライになったという、短絡な気持ちにさせないようにしましょう。建武館の審査は人を育てる審査でありたいと思っておりますのでその趣旨にご賛同いただいた上で受審してください。

■建武館が目指すもの

それは次世代のリーダーをつくることです。生まれたばかりの赤ん坊が、親の手を借りて成長し、やがて社会人となり親となって子どもの面倒をみるのと同じように、初めは他人にやってもらうことばかりだったものが、徐々にやってあげることが多くなり、周囲に貢献する人となります。最近では自分のことしか考えない人が増え、人を導くという精神に欠ける人が多くなりました。だからこそ建武館が、次世代のリーダーを育てることに努力しているのです。人の上に立つ人とは、人格、勇気、能力を兼ね備えている人であり、その中でも人格が最優先されるといわれます。自分のことは後回しにして後輩のため、世のため人のために尽くす人になってもらいたいと思います。