

初級（10～4級）（平成28年度）

9~10級	構え（右，左） 正座法 膝行法 体の変更（一、二） 臂力の養成（一、二） 終末動作（一、二）
6~8級	構え（右，左） 正座法 膝行法 体の変更（一、二） 臂力の養成（一、二） 終末動作（一、二）
	片手持ち四方投げ（一） 片手持ち四方投げ（二） 正面打ち一ヶ条抑え（一） 正面打ち一ヶ条抑え（二）
5級	構え（右，左） 体の変更（一、二） 臂力の養成（一、二） 終末動作（一、二）
	片手持ち二ヶ条抑え（一）（二） 正面打ち三ヶ条抑え（一）（二） 片手持ち側面入身投げ（一） 横面打ち正面入身投げ（二）
4級	構え（右，左） 体の変更（一、二） 臂力の養成（一、二） 終末動作（一、二）
	正面打ち四ヶ条抑え（一） 胸持ち肘締め（二） 正面打ち小手返し（二） 両手持ち天地投げ（一） 座り技両手持ち呼吸法（一）
4級 指定技 1つ	片手持ち四方投げ（一）（二） 正面打ち一ヶ条抑え（一）（二） 片手持ち二ヶ条抑え（一）（二） 正面打ち三ヶ条抑え（一）（二） 片手持ち側面入身投げ（一） 横面打ち正面入身投げ（二）

昇級（3～1級）（平成28年度）

基本	構え（左，右） 体の変更（一） 臂力の養成（一）（二） 終末動作（一）（二）
既定技 3つ	横面打ち四方投げ(二) 座り技片手持ち側面入り身投げ(一) 正面打ち四ヶ条抑え(二)
指定技 3つ	片手持ち 四方投げ（一）（二） 両手持ち 四方投げ（一）（二） 横面打ち 四方投げ（一）（二）
	正面打ち 一ヶ条抑え（一）（二）（座） 横面打ち 一ヶ条抑え（一）（二）（座） 肩持ち 一ヶ条抑え（一）（二）（座） 後技両手持ち一ヶ条抑え（一）（二）
	片手持ち 二ヶ条抑え（一）（二）（座） 肩持ち 二ヶ条抑え（一）（二）（座） 正面打ち 二ヶ条抑え（一）（二）（座）
	正面打ち 三ヶ条抑え（一）（二）（座） 横面打ち 三ヶ条抑え（一）（二）（座） 後技両手持ち三ヶ条抑え（一）（二）
	正面打ち 四ヶ条抑え（一）（二）（座） 横面打ち 四ヶ条抑え（一）（二）（座）
	片手持ち 側面入身投げ（一）（二）（座） 肩持ち 側面入身投げ（一）（二）（座）
	正面打ち 正面入身投げ（一）（二）（座） 横面打ち 正面入身投げ（一）（二）（座）
	正面打ち 肘締め（一）（二）（座） 横面打ち 肘締め（一）（二）（座） 肩持ち 肘締め（一）（二）（座） 胸持ち 肘締め（一）（二）（座）
	正面打ち 小手返し（一）（二）（座） 横面打ち 小手返し（一）（二）（座）
	両手持ち天地投げ（一）（座）
	座り技両手持ち呼吸法（一）（二）