

面着け前チェック

構え／足さばき	
1	構え、足さばきの基本が出来ている
2	前後左右、斜めのすり足、開き足ができる
3	動いても構えが崩れない、すぐに構えに戻る
素振り	
4	竹刀の振り上げ・振り下ろしの基本が出来ている
5	大きく発声できる
6	左手中心に竹刀を振ることができる
7	まっすぐ竹刀を振ることができる
総合	
8	大きく発声できる
9	剣道基本技稽古法の基本1、基本2をしっかりと一拍子でできる
10	刃筋正しくすり足で切り返し（左右面）ができる
11	切り返し（左右面）で体幹がぶれない
着装	
12	所定時間（ 分）以内に垂、胴、面をつけることができる
13	ひもがほどけそうになっていたり、たて結びになっていない
14	手ぬぐいが後ろから出ていない

／ 14点中

90%・・・13点

80%・・・11点

70%・・・10点

受審者名： _____

チェック者名： _____