

## 審査前の暗記事項一覧

一般的な道場では昇級審査時に審査官が口頭にて質問をします。

内容はテコンドーに関する内容で、主に動作名称や立ち方の内容が質問されます。

テコンドーは朝鮮半島発祥の国際武道です。動作名称や型の名前、試合中の審判の号令など、世界共通で韓国語が使われます。

動作名称は白帯で覚える単語が多いですが、黄帯以降は覚える単語は限られていますので、白帯の時に覚える単語を頑張って覚えてみてください。

以下に昇級審査時に、成年部（高校生以上）の審査課題である質疑応答に対する暗記事項を提示します。審査ではこの中の内容が質問されます。

なお、質疑応答に回答する際は、必ず回答の最後は『です。・ます。』で終わること。

### 白帯（10級）

Q：質問に答えてください。

質問	回答
テコンドーの創始者の名前	チェ・ホンヒ総裁
テコンドー精神	礼儀・廉恥・忍耐・克己・百節不屈
テコンドーの漢字の意味	『足台（テ）』…跳ぶ、踏む、蹴る 『拳』…こぶし 『道』…礼に始まり礼に終わる精神
テコンドーの力の理論	『速さ』×『重さ』＝『力』
力の理論を成り立たせる4つの要素	反動力・集中力・呼吸・バランス

Q：立ち方の説明をしてください。

立ち方	説明
チャリョソギ	<ul style="list-style-type: none"><li>・踵と踵を合わせ、つま先を少し開く。</li><li>・帯の高さ、体よりやや前で軽く拳を握り、肘は少し曲げる。</li><li>・背筋を伸ばす。</li></ul>
ナラニソギ	<ul style="list-style-type: none"><li>・両足の小指側が肩幅。</li><li>・つま先は正面に向ける。</li><li>・背筋を伸ばす。</li></ul>
ナラニチュンビソギ	上記のナラニソギに加え、 <ul style="list-style-type: none"><li>・拳を握り、帯の前に約 7cm、拳と拳の間が約 5cm になるように置く。</li><li>・腕は軽く円を描くように肘を曲げる。</li></ul>
アンヌンソギ	<ul style="list-style-type: none"><li>・両足の内側が肩幅の 1.5 倍。</li><li>・つま先は正面に向ける。</li><li>・膝は、つま先と膝の先端が揃うまで曲げる。</li><li>・背筋を伸ばす。</li></ul>
コンヌンソギ	<ul style="list-style-type: none"><li>・横幅は、両足の中指が肩幅。</li><li>・縦幅は、つま先からつま先が肩幅の 1.5 倍。</li><li>・後ろ足は、つま先を外側 25° に向け、膝を伸ばす。</li><li>・前足は、つま先前に向け、膝は踵の先端と膝の先端が揃うまで曲げる。</li><li>・体重配分は前足：後ろ足で 5：5。</li><li>・背筋を伸ばす。</li></ul>

【動作名称】

- ・赤字のものを発音すること。
- ・単語末尾の『ク』『プ』は日本語では発音しません。
- ・④については、体重が乗っている方の足を基準に同じ側の手を『パロ』、反対の手を『パ  
ンデ』とします。ただし、均等に乗る場合（コンヌンソギ）は前足が基準となります。

Q：サーージュチルギに出てくる動作名称をお答えください。

① 立ち方	② 使用部位	③ 高さ区分	④ 正・逆	⑤ 動作名称
コンヌンソギ(歩+立)	アプチュモク(正拳)	カウンデ(中段)	パロ(順・正)	チルギ(突)
コンヌンソギ(歩+立)	パカパルモク(外腕)	ナジュンデ(下段)	パロ(順・正)	マッキ(受)

Q：サーージュマッキに出てくる動作名称をお答えください。

① 立ち方	② 使用部位	③ 高さ区分	④ 正・逆	⑤ 動作名称
コンヌンソギ(歩+立)	ソナル(手刀)	ナジュンデ(下段)	パロ(順・正)	マッキ(受)
コンヌンソギ(歩+立)	アンパルモク(内腕)	カウンデ(中段)	パロ(順・正)	ヨンマッキ(横受)

Q：キボンチャギに出てくる動作名称

① 立ち方	② 使用部位	③ 高さ区分	④ 正・逆	⑤ 動作名称
コンヌンソギ(歩+立)	パカパルモク(外腕)	ナジュンデ(下段)	※区分出来ないので発しない	ヘチョマッキ(搔分+受)
アンヌンソギ(座+立)	パカパルモク(外腕)	ナジュンデ(下段)	※区分出来ないので発しない	ヘチョマッキ(搔分+受)

【蹴りの名称】

Q：白帯で習得する蹴りの名称

蹴りの名称
アプチャブシギ(前+蹴)
ヨブチャチルギ(横+蹴+突)
トルリョチャギ(廻+蹴)
トラヨブチャチルギ(回+横+蹴+突)