

級	帯	氣のテスト・確認事項	独り技	組み技
10級 (A・B・C)	緑帯	1. 立姿の統一 2. 折れない腕 3. 後方転倒 (坐って・立って)	1. 手首振り技 2. 小手下ろし技	1. 片手交差取り呼吸投げ 2. 胸突き小手下ろし(固めない)
9級 (A・B・C)	黄帯	1. 立姿の統一 2. 折れない腕 3. 静坐の統一 4. 立姿静坐途中の統一 5. 後方転倒 (坐って・立って)	1. 手首振り技 2. 小手下ろし技 3. 腕回し技	1. 片手交差取り呼吸投げ 2. 胸突き小手下ろし(固める) 3. 呼吸動作
8級 (A・B・C)	橙帯	1. 立姿の統一 2. 折れない腕 3. 静坐の統一 4. 立姿静坐途中の統一 5. 後方転倒 (坐って・立って) 6. 心身統一の四大原則 暗唱	4. 腕振り技 5. 腕振り跳躍技 6. 一教技 7. 前後技	1. 片手交差取り呼吸投げ 2. 胸突き小手下ろし(固める) 3. 肩取り一教(入身のみ) 4. 呼吸動作
7級 (A・B・C)	橙帯	1.~4.を行う 5. 統一体による呼吸法	8. 八方技 9. 前進後進技	1. 正面打ち呼吸投げ 2. 胸突き小手下ろし(固める) 3. 肩取り一教(入身・転換) 4. 呼吸動作
6級 (A・B・C)	青帯	1.~4.を行う 5. 前方回転 6. 後方回転 7. 膝行 8. 心身統一合気道の五原則 暗唱	1.~9.を行う	1. 正面打ち呼吸投げ 2. 横面打ち四方投げ(入身のみ) 3. 胸突き小手下ろし(前受身) 4. 肩取り一教(入身・転換) 5. 呼吸動作
5級 (A・B・C)	青帯	*心身統一道 初級取得のこと 1. 誦句集「座右の銘」 暗唱	10. 左右技 11. 左右跳躍技 12. 二教技	1. 正面打ち呼吸投げ 2. 横面打ち四方投げ(入身・転換) 3. 片手取り転換呼吸投げ 4. 肩取り二教(入身のみ)
4級 (A・B・C)	紫帯		13. 三教技 14. 舟漕ぎ技	1. 肩取り二教(入身のみ) 2. 肩取り三教(入身のみ) 3. 肩取り四教(入身のみ) 4. 横面打ち呼吸投げ(前方投げ)
3級 (A・B・C)	紫帯	*心身統一道 中級取得のこと	1.~14.を行う	1. 肩取り二教(入身・転換) 2. 肩取り三教(入身・転換) 3. 肩取り四教(入身・転換) 4. 横面打ち呼吸投げ(前方投げ) 5. 両手取り呼吸投げ(前方投げ)
2級 (A・B・C)	茶帯		15. 下方手首交差技 16. 上方手首交差技 17. 後ろ取り技 18. 後ろ手首取り前身技 19. 後ろ手首取り後進技	1. 後ろ手首取り呼吸投げ(前方投げ) 2. 後ろ手首取り首締め三教投げ 3. 両手取り呼吸投げ(天地投げ)(入身・転換) 4. 後ろ取り呼吸投げ 5. 片手取り両手持ち呼吸投げ(円運動)
1級 (A・B・C)	茶帯	*心身統一道 上級取得のこと	1.~19.を行う	1. 坐技半立ち正面打ち呼吸投げ 2. 坐技半立ち胸突き小手下ろし(固める) 3. 坐技半立ち横面打ち呼吸投げ(前方投げ) 4. 胸突き呼吸投げ(前方投げ) 5. 胸突き呼吸投げ(素通り) 6. 胸突き呼吸投げ(回転投げ) 7. 片手取り両手持ち小手下ろし 8. 片手取り両手持ち呼吸投げ(8の字) 9. 横面打ち小手下ろし(円運動) 10. 横面打ち呼吸投げ(8の字) 11. 正面打ち小手下ろし 12. 正面打ち一教(入身・転換) 13. 後ろ手首取り小手下ろし 14. 後ろ手首取り一教

■その他のガイドライン

10級	緑帯	自分で着替えができる / 挨拶や返事ができる
9級	黄帯	挨拶や返事ができる
8級	橙帯	立ち居振る舞いができる
7級	橙帯	柔軟体操のリーダーができる
6級	青帯	小さい子の面倒をみる事ができる
5級	青帯	柔軟体操、受身、独り技のリーダーができる
4級	紫帯	良き先輩として、クラスの指導の助手ができる