



国際真拳道日本柔術

# **Rules and Regulations**

## **General Conduct**

The general conduct in a martial arts dojo and its essential values are based on respect, humility, sincerity, and self-discipline. In the dojo, it is important to always show respect to instructors, senior practitioners, and fellow students, approaching them with courtesy. Practitioners should abandon arrogance and maintain a mindset open to learning, remaining humble about their skills and progress. Furthermore, they are expected to train with sincerity and uphold promises and discipline. Martial arts are a path of self-improvement, and the etiquette in the dojo embodies that spirit.

### **Respect –**

- 1 Show respect for Sensei, fellow students, and the dojo. Bow upon entering and leaving the dojo.
- 2 When entering the dojo seek the Sensei and Bow to him / her
- 3 When exiting the dojo walk besides the wall to the exit, Do not walk at the center of the dojo.
- 4 Do not eat or chew gum during class.

### **Punctuality –**

- 5 Arrive 10 minutes before training sessions. If late, wait respectfully at the side of the mat in a kneeling position (seiza) and ask for permission to join.
- 6
- 7 When Sensei signals you to join the class walk behind the class.

### **Personal Hygiene –**

- 8 Keep uniforms (gi) clean, nails trimmed, and personal hygiene maintained. This ensures safety during training
- 9 Long hair should be tied and kept back.

### **No Jewelry –**

- 10 Remove all jewelry, watches, or accessories before practice to avoid injury.

## **Training Conduct**

### **Focus on Learning –**

- 11 Follow the instructions of Sensei attentively and execute techniques with discipline.
- 12 Ask questions respectfully if unsure about techniques.
- 13 Do not talk when Sensei gives instructions or while explaining techniques.
- 14 Upon Sensei's verbal or physical explanation, are required to kneel in seiza or stand in 'Heiko-Dachi' (stance to attention).
- 15 Always bow to Sensei after you have been showed a technique.  
Work with an attitude of serious and complete concentration. Do not be disruptive in class.
- 16 For enquiries or questions do not signal Sensei to approach you. Raise your hand or approach the Sensei
- 17 Do not "What if" Sensei at the end of his instruction or explanation
- 18 All greetings are said by the word OSU which is a common martial art greeting. OSU is a mark of respect to dojo and can be used to show the instructor that you understand what he/she said and should always be used instead of yes.
- 19 Asking Questions not relevant to what is being taught is not allowed

### **Early Temporarily Departure -**

- 20 If a student must stop training during a session, please report to the Sensei or the most senior

student

- 21 Report to the sensei prior to class if you have to leave early.
- 22 No student is allowed to leave the dojo during class without first asking the Sensei or having it prior arrange with the Sensei.
- 23 If you wish to temporarily leave the class please bring this to the attention of the Sensei. (Students absent from the training dojo for longer than 10 minutes, will have Sensei or a Senior (Sempai) calling in to check if the student is okay.)

#### **Respect Your Partner –**

- 24 Train with control. Ensure that joint locks, chokes, and strikes are applied safely, giving your partner the opportunity to tap if necessary.
- 25 Always show respect to all fellow members

#### **Tapping –**

- 26 Tapping is a signal of submission. Always respect when a partner taps by immediately releasing pressure.
- 27 Tap your training partner clearly. If you are unable to tap, say Osu!
- 28 Never ignore a tap.

#### **Control of Techniques –**

- 29 Practice techniques at a speed and intensity appropriate for the skill level of your training partner, especially in joint locks and chokes.
- 30 If in doubt practice techniques slowly

#### **No Ego –**

- 31 Leave your ego outside the dojo. Training is about growth, not domination. No aggressive or overly competitive behavior is tolerated.

#### **Self-Defense –**

- 32 Remember, the principles of ShinKenDo Jujutsu are based on self-defense, not violence. Use your skills only in situations where self-defense is necessary.

## **Safety Regulations**

- 33 Injuries – Report any injuries to Sensei immediately. If you're feeling unwell or injured, avoid training until you are fit to participate.

#### **Weapons Practice –**

- 34 When practicing disarming techniques, ensure a controlled and safe environment. No live weapons are permitted during practice.

#### **Advanced Techniques –**

- 35 Higher-level techniques, especially those involving striking vital areas or applying dangerous submissions, must only be practiced under Sensei's supervision.
- 36 Lower grade students are not allowed to practice advance techniques.

#### **Mat Protocol –**

- 37 Keep the training area (tatami) clean and avoid stepping on it with shoes or bare feet that have touched outside areas.
- 38 Walk around the mat to exit and entering the dojo.
- 39 Do not walk in front of the class . Always walk behind class

# Dojo Etiquette

## Hierarchy -

- 40 Respect the hierarchy within the dojo. Senior students (sempai) are expected to guide juniors (kohai), and juniors must show respect to seniors.
- 41 Senior students offer assistance to those in need

## Personal Responsibility -

- 42 Every student is responsible for his or her actions both on and off the mat. Conduct outside of the dojo should reflect the values learned in training.

## Dogi & Belt -

- 43 Wear the appropriate uniform (gi) and belt rank during all training sessions. A clean and well-presented appearance is expected.
- 44 Wear only a dogi with shinkendo kanji
- 45 Women to wear a white T-shirt vest under their dogi
- 46 Men No T-shirts, vest etc to be worn under their dogi

## Bow Before & After Practice -

- 47 Show respect by bowing to your partner, Sensei, and the dojo before and after each exchange of partner.

# Disciplinary Action

## Warnings -

- 48 Any student failing to adhere to the dojo rules will receive a verbal warning.

## Suspension -

- 49 Continued disregard for the rules will lead to suspension from the dojo.

## Expulsion -

- 50 Serious violations, such as harming others intentionally or showing gross disrespect to the dojo or Sensei, can result in expulsion.

# Grading Regulations

Martial arts gradings are conducted every three months, typically for students who train twice a week. These evaluations assess both technical skill proficiency and character development, ensuring that students not only advance in their abilities but also embody the values and principles of the martial art.

Students may be eligible to grade earlier within the three-month period if they increase their training frequency by attending additional weekly sessions.

A grading fee is required and must be paid one week before the grading takes place. Upon successful completion, students will receive their next rank belt along with a certificate confirming their achievement.

- 1 Students must complete 20 lessons or 30 hours of training before qualifying to grade  
Never request to be tested or promoted. The Sensei will inform students when they are qualified to grade.
- 2 Do not confer or talk throughout the exam.
- 3 If you wish to temporarily leave the grade area please bring this to the attention of the Sensei.
- 4 For seated examinees, do not disrupt the grading exam by walking around and out of the Dojo

- 5 A failed grading will be retested 2 weeks later
- 6 Attend class for the result of your grading. Non attendance may have your grade revoked.
- 7 Failure to attend a grade examination with no prior notice will result in being examined at the next scheduled grading assessment.
- 8 No cameras or photography allowed unless authorised by your Sensei
- 9 No spectators or examinees allowed to witness a Black Belt examination

### 一般的な行動規範

武道の道場における一般的な礼儀とその本質的な価値は、敬意、謙虚さ、誠実さ、そして自己規律に基づいています。道場では、師範や先輩、仲間への礼儀を忘れず、相手に対して敬意を持って接することが重要です。修行者は、傲慢さを捨て、学ぶ姿勢を持ち続けるべきであり、自分の技術や進歩に対しても謙虚であるべきです。また、真心を込めて訓練に励み、約束や規律を守ることが期待されます。武道は自己成長の道であり、道場の礼儀はその精神を体現するものです。

1. 敬意 -  
先生、他の生徒、道場に敬意を示してください。道場に入るときと出るときに礼をします。
2. 道場に入るときは、先生を探し、先生に礼をすること。
3. 道場を退出するときは、壁沿いを歩いて退出し、道場の中央を歩かないこと。
4. クラス中は食事やガムを噛まないこと。

### 時間厳守

5. トレーニングセッションには10分前に到着すること。遅刻した場合は、畳の横で正座をして待ち、参加の許可を求めること。
6. 先生がクラスに参加する合図をしたら、クラスの後ろから歩いて入ること。

### 個人の衛生

7. 道衣 (gi) を清潔に保ち、爪を切り、個人の衛生を保つこと。これにより、トレーニング中の安全が確保されます。
8. 長い髪は束ねて後ろにまとめること。

### 装飾品の禁止

9. けがを防ぐために、練習前にすべてのジュエリー、時計、アクセサリーを外すこと。

## トレーニング中の行動規範

10. 学びに集中すること -

先生の指示に注意深く従い、規律を持って技を実行すること。

11. 技に不安がある場合は、敬意を持って質問すること。

12. 先生が指示を与えたり技を説明している間は話さないこと。

13. 先生の口頭または身体的な説明の際には、正座または平行立ち ( Heiko-Dachi ) の姿勢で待機すること。

14. 技を教わった後は、必ず先生に礼をすること。

15. 真剣かつ集中して作業に取り組むこと。クラスを乱す行為はしないこと。

16. 質問や疑問がある場合は、先生を呼び寄せるのではなく、手を挙げるか、先生のところに行くこと。

17. 先生が指示や説明を終えた後に、「もしも」を言うことはしないこと。

18. すべての挨拶は「押忍」と言う。押忍は道場に対する敬意の印であり、「はい」の代わりに常に使用され、先生の言ったことを理解したことを示します。

19. 教えられていることに関連しない質問は許可されません。

## 途中退席について

20. トレーニング中に途中退席しなければならない場合は、先生または最も上級の生徒に報告すること。

21. クラスの前に早退する必要がある場合は、先生に報告すること。

22. クラス中に道場を離れることは、先生の許可がなければ許されません。

23. 一時的にクラスを離れたい場合は、先生に知らせてください。( 道場を10分以上離れている生徒には、先生または上級生 ( 先輩 ) が安全確認を行います。 )

## パートナーへの敬意

24. コントロールを持ってトレーニングすること。関節技、絞め技、打撃は安全に行い、必要に応じてパートナーがタップできるようにすること。

25. 常に他のメンバーに敬意を示すこと。

## タップについて

26. タップは降参の合図です。パートナーがタップしたら、すぐに圧力を解除すること。

27. パートナーにはっきりとタップすること。タップできない場合は、「押忍」と言うこと。

28. タップを無視しないこと。

## 技のコントロール

29. パートナーの技術レベルに**応**じて、適切なスピードと強度で技を練習すること。特に関節技や絞め技の場合は注意すること。

30. 不安がある場合は、技をゆっくりと練習すること。

## エゴの排除

31. エゴは道場の外に置いてくること。トレーニングは成長のためであり、支配のためではありません。攻撃的または過度に競争的な行動は容認されません。

## 自己防衛

32. ShinKenDo JuJutsu

の原則は、暴力ではなく自己防衛に基づいています。自己防衛が必要な状況でのみ、スキルを使用すること。

## 安全規則

33. けが -

けがをした場合は、すぐに先生に報告すること。体調が悪い場合やけがをしている場合は、回復するまでトレーニングを控えること。

## 武器の練習

34. 武装解除技術を練習する際には、制御された安全な環境を確保すること。練習中に実際の武器は許可されません。

## 上級技術

35. 重要な部位への打撃や危険な技をかける場合は、必ず先生の監督のもとで練習すること。

36. 初級生徒は上級技術を練習することは許されません。

## 畳のマナー

37. トレーニングエリア (畳) を清潔に保ち、外で使用した靴や裸足で畳に入らないこと。

38. 道場を出入りする際は、畳の周りを歩くこと。

39. クラスの前を歩かず、常にクラスの後ろを通ること。

## 道場の礼儀

#### 40. 階層の尊重 -

道場内の階層を尊重すること。先輩（先輩）は後輩（後輩）を導き、後輩は先輩に敬意を示すこと。

41. 先輩生徒は助けが必要な人に援助を提供すること。

### 個人の責任

42. 各生徒は、畳の上でも外でも、自分の行動に責任を持つこと。道場外での行動も、トレーニングで学んだ価値観を反映するべきです。

### 道衣と帯

43. すべてのトレーニングセッションでは、適切な道衣（gi）と帯を着用すること。清潔で整った外見が求められます。

44. ShinKenDoの漢字が入った道衣のみを着用すること。

45. 女性は道衣の下に白いTシャツまたはベストを着用すること。

46. 男性は道衣の下にTシャツやベストを着用しないこと。

### 練習前後の礼

47. パートナーや先生、道場に対して、各パートナー交換の前後に礼をすること。

### 懲戒処分

48. 道場の規則に従わない生徒には、口頭での警告が与えられます。

49. 規則の無視が続く場合、道場からの一時停止処分となります。

50. 他人に意図的に危害を加える、または道場や先生に対して重大な無礼を示す行為は、追放の原因となります。

### 昇級規則

51. 生徒は昇級試験を受ける資格を得るために、20回のレッスンまたは30時間のトレーニングを完了する必要があります。

52. 試験や昇級を要求しないこと。先生が生徒が昇級試験を受ける資格があると知らせるまで待つこと。

53. 試験中は話したり相談したりしないこと。

54. 試験エリアを一時的に離れる必要がある場合は、先生に知らせること。

55. 試験に不合格になった場合、2週間後に再試験を受けることができます。

56. 試験の結果はクラスに参加して受け取ること。結果を受け取るために出席しない場合、昇級が取り消されることがあります。

57. 事前に通知なしで昇級試験を欠席した場合、次回の昇級試験時に受験することになります。



58. カメラや写真撮影は禁止されており、先生の許可がある場合のみ許可されます。

59. 黒帯試験の見学は許可されていません。

# **ShinKenDo International**

## **OFFICIAL SYLLABUS**

White To Yellow Belt	
HAND STRIKES	
1	(LEAD HAND) Jab Punch (REAR HAND) Cross Punch
2	(LEAD HAND) Round Punch (REAR HAND) Round Punch
3	(LEAD HAND) Hammer Fist (REAR HAND) Hammer Fist
4	(LEAD HAND) Upper Punch (REAR HAND) Upper Punch
OPEN HAND STRIKES	
5	(LEAD HAND) Front Palm (REAR HAND) Front Palm
6	(LEAD HAND) Hook Palm (REAR HAND) Hook Palm
ELBOW STRIKES	
7	(LEAD HAND) Front Elbow (REAR HAND) Front Elbow
8	(LEAD HAND) Reverse Elbow (REAR HAND) Reverse Elbow
BLOCKS	
9	Forearm Blocks
KNEES	
10	Front Knee
11	Round Knee
KICK TECHNIQUES	
12	Front Groin Kick
13	Front Stomp Kick (low)
14	Front Push Kick (low)
15	Round Kick (low)
16	Side Kick (low)

Yellow To Orange Belt	
HAND STRIKES	
	(LEAD HAND) Jab Punch (REAR HAND) Cross Punch
	(LEAD HAND) Round Punch (REAR HAND) Round Punch
	(LEAD HAND) Hammer Fist (REAR HAND) Hammer Fist
	(LEAD HAND) Upper Punch (REAR HAND) Upper Punch
OPEN HAND STRIKES	
	(LEAD HAND) Front Palm (REAR HAND) Front Palm
	(LEAD HAND) Hook Palm (REAR HAND) Hook Palm
ELBOW STRIKES	
	(LEAD HAND) Front Elbow (REAR HAND) Front Elbow
	(LEAD HAND) Reverse Elbow (REAR HAND) Reverse Elbow
BLOCKS	
	Forearm Blocks
KNEES	
	Front Knee Round Knee
KICK TECHNIQUES	
	Front Groin Kick (mid)
	Front Stomp Kick (mid)
	Front Push Kick (mid)
	Round Kick (mid)
	Side Kick (mid)

Orange To Green Belt	
HAND STRIKES	
	(LEAD HAND) <b>Jab Side Fist Punch</b> (REAR HAND) <b>Side Fist Punch</b>
	(LEAD HAND) Round Punch (BODY) (REAR HAND) Round Punch
	(LEAD HAND) <b>Reverse Hammer Fist</b> (REAR HAND) <b>Spinning Hammer Fis</b>
	(LEAD HAND) Upper Punch (BODY) (REAR HAND) Upper Punch (BODY)
OPEN HAND STRIKES	
	(LEAD HAND) <b>Side Palm</b> (REAR HAND) <b>Side Palm</b>
	(LEAD HAND) <b>Upper Palm</b> (REAR HAND) <b>Upper Palm</b>
ELBOW STRIKES	
	(LEAD HAND) <b>Axe Elbow</b> (REAR HAND) <b>Axe Elbow</b>
	(LEAD) <b>Reverse Round Elbow</b> <b>Spin Reverse Round Elbow</b>
BLOCKS	
	<b>Open Hand Blocks</b>
KNEES	
	Front Knee Round Knee
KICK TECHNIQUES	
	<b>Outside Crescent Kick (mid)</b> <b>Inside Crescent Kick (mid)</b>
	Round Kick (mid) Side Kick (mid) <b>Spin Side Kick (Low / mid)</b>

**Blue To  
Brown Belt**

**Brown To  
Black Belt**

**HAND STRIKES**

(LEAD HAND) **Jab Back Fist Punch**  
(REAR HAND) **Back Fist Punch**

**HAND STRIKES**

(LEAD HAND) **Back Fist Jab Punch**  
(REAR HAND) **Back Fist Punch**

(LEAD HAND) **Round Punch** (GROIN)  
(REAR HAND) **Round Punch** (GROIN)

(LEAD HAND) **Round Punch** (GROIN)  
(REAR HAND) **Round Punch** (GROIN)

(Lead/Rear) **Rising Hammer Fist**  
(REAR) **Spinning Hammer Fist**

(LEAD HAND) **Rising Hammer Fist**  
(SPIN) **Rising Hammer Fist**

(LEAD HAND) **Upper Punch** (BODY)  
(REAR HAND) **Upper Punch** (BODY)

(LEAD HAND) **Upper Punch** (BODY)  
(REAR HAND) **Upper Punch** (BODY)

**OPEN HAND STRIKES**

(LEAD HAND) **Front Knife Hand**  
(REAR HAND) **Round Knife Hand**

**OPEN HAND STRIKES**

(LEAD HAND) **Front Knife Hand**  
(REAR HAND) **Round Knife Hand**

(LEAD HAND) **Rising** (GROIN) **Palm**  
(REAR HAND) **Rising** (GROIN) **Palm**

(LEAD HAND) **Rising** (GROIN) **Palm**  
(REAR HAND) **Rising** (GROIN) **Palm**

**ELBOW STRIKES**

(LEAD HAND) **Rising Elbow**  
(Rear Hand) **Spin Rising Elbow**

**ELBOW STRIKES**

**Rising Elbow**  
**Spinning Rising Elbow**

(LEAD HAND) **Thrust Elbow**  
**Spinning Thrust Elbow**

**Thrust Elbow**  
**Spinning Thrust Elbow**

**BLOCKS**

**Knife Hand Blocks**

**BLOCKS**

**Knife Hand Blocks**

**KNEES**

**Front Thrust Knee**  
**Diagonal Round Knee**

**KNEES**

**Front Thrust Knee**  
**Diagonal Round Knee**

**KICK TECHNIQUES**

**Front Snap Kick** (mid)  
**Round Ball Kick** (mid)  
**Reverse Round Kick** (mid)  
**Spin Reverse Round Kick**  
**Spin Crescent Kick**

**KICK TECHNIQUES**

**Front Snap Kick**  
**Round Ball Kick**  
**Reverse Round Kick** (mid)  
**Spin Reverse Round Kick**  
**Spin Crescent Kick**

There are 2 Joint Locks Weapons defence Escapes Throws for each of the following grades.

Students are expected to know each thoroughly with skilful execution prior to grading'

<b>White To Yellow</b> Wrist Locks 1 and 2 Knife Defence 1 and 2 Baton Defence 1 and 2 Escape 1 and 2 Choke 1 and 2 Throw 1 and 2 Leg Lock 1 and 2	<b>Yellow To Orange</b> Wrist Locks 3 & 4 Knife Defence 3 & 4 Baton Defence 3 & 4 Escape 3 & 4 Choke 3 & 4 Throw 3 & 4 Leg Lock 3 & 4	<b>Orange To Green</b> Wrist Locks 5 & 6 Knife Defence 5 & 6 Baton Defence 5 & 6 Escape 5 & 6 Choke 5 & 6 Throw 5 & 6 Leg Lock 5 & 6
<b>Green to Blue</b> Wrist Locks 7 & 8 Knife Defence 7 & 8 Baton Defence 7 & 8 Escape 7 & 8 Choke 7 & 8 Throw 7 & 8 Leg Lock 7 & 8	<b>Blue To Brown</b> Wrist Locks 9 & 10 Knife Defence 9 & 10 Baton Defence 9 & 10 Escape 9 & 10 Choke 9 & 10 Throw 9 & 10 Leg Lock 9 & 10	<b>Brown To Black</b> Wrist Locks 11 & 12 a&b Knife Defence 11 & 12 a&b Baton Defence 11 & 12 a&b Escape 11 & 12 a&b Choke 11 & 12 a&b Throw 11 & 12 a&b Leg Lock 11 & 12 a&b