

## 【10級で覚えること】

テコンドローの創始者の名前…チェ・ホンヒ 総裁

総裁の名前…トラン・トゥル・カーン 総裁

ITF の総称…International Taekwondo Federation

ITF の訳…国際テコンドー連盟

ITF の本部…ウィーン (オーストリア)

テコンドー精神…『礼儀』『廉恥』『忍耐』『克己』『百折不屈』

テコンドローの漢字の意味…『テ』→跳ぶ、踏む、蹴る 『拳』→こぶし 『道』→礼に始まり礼に終わる精神

テコンドローの力の理論…重さ×速度=力 (ニュートンの法則)

そ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』

数 (1~10) …『ハナッ』『トゥル』『セッ』『ネッ』『タソ』『ヨソ』『イルゴプ』『ヨドル』『アホプ』『ヨル』

立ち方とその詳細…

チャリョソギ→踵と踵を合わせてつま先を 45° 開く。背筋はまっすぐ伸ばす。

ナラニソギ→両足の小指側が肩幅になるように足を開き、つま先は真っ直ぐに向ける。体重配分は片足ごとに 5:5 とする。背筋は真っ直ぐ伸ばす。

(ナラニチュンビソギ) →足はナラニソギをとり、腕は緩やかに円を描くようにして拳が帯の前に来るようにする。帯と拳の距離は 7~8cm、拳と拳の間は 5cm とする。

アンヌンソギ→足の内側が肩幅の 1.5 倍になるように開く。つま先は真っ直ぐに向ける。膝をつま先のラインまで曲げ。背筋は真っ直ぐ伸ばす。体重配分は片足ごとに 5:5 とする。

コンヌンソギ→足の中指が肩幅になるように開き、つま先からつま先までが肩幅の 1.5 倍になるように開く。後ろの膝は真っ直ぐ伸ばし、前の膝は膝の先端と踵を結ぶラインが床に対して垂直になるように曲げる。背筋は真っ直ぐ伸ばし、体重配分は片足ごとに 5:5 とする。

技の名称の法則…

(立ち方) + (使用する部位) + (攻撃、防御をする所) + (動作の名称)

※ (立ち方) は最後の『ギ』は省略する。

サージュチルギに出てくる動作の名称…

コンヌンソ・カウンデ・パロ・チルギ

コンヌンソ・パカパルモ・ナジュンデ・パロ・マッキ

※カウンデ→中段

※パロ→正

※チルギ→突き

※パカパルモ→『パカ』…外、『パルモ』…手首

※ナジュンデ→下段

※マッキ→受け

サージュマッキに出てくる動作の名称…

コンヌンソ・ソンカル・ナジュンデ・パロマッキ

コンヌンソ・アンパルモ・カウンデ・ヨンマッキ

※ソンカル→手刀

※ヨンマッキ→『ヨン』…横、『ヨンマッキ』→横受け

キボンチャギ（基本蹴り）…

アップチャブシギ（前蹴り）

ヨブチャチルギ（横蹴り）

トルリョチャギ（廻し蹴り）

トラ・ヨブチャチルギ（回転横蹴り）

キボンチャギで目の前で十字を切る動作…

コンヌンソ・パカパルモ・カウンデ・ヘチョマッキ

※ヘチョ→掻き分ける

【9級で覚えること】

サージュマツキに出てくる動作の名称…

コンヌンソ・ソンカル・ナジュンデ・パロマツキ

コンヌンソ・アンパルモ・カウンデ・ヨンマツキ

※ソンカル→手刀

※ヨンマツキ→『ヨン』…横、『ヨンマツキ』→横受け

チョンジ（天地）に出てくる新しい動作の名称…

ニウンチャソ・アンパルモ・カウンデ・ヨンマツキ

ニウンチャソギ…足の向きを前になる足が真っ直ぐ、後ろになる足が真横にする。前の足のつま先から後ろの足の外側が肩幅の 1.5 倍になるように開く。前足を 15° 内側に入れる。この状態で前足のつま先と後ろ足の踵が一直線上に並ぶようにする。後ろ足の膝をつま先のラインまで曲げ、前の膝はそのバランスをとるように曲げる。この状態で体重配分を前足 3、後ろ足 7 となるようにする。

チョンジ（天地）の意味…天地は東洋では万物の創造、歴史の始まりとされているので最初に習う型に名づけられました。動作数は 19。

サンボマツソギ（三歩約束組手）の 5,6 番に出てくる動作の名称…

ニウンチャソ・カウンデ・パンデチルギ

ニウンチャソ・アンパルモ・カウンデ・ヨンマツキ

ニウンチャソ・オープンソク・カウンデ・パンデトゥルキ

※パンデ→逆

※オープンソク→『オープン』…伏せた、『ソク』…指先

※トゥルキ→貫手

### 【8級で覚えること】

チョンジ（天地）の意味…天地は東洋では万物の創造、歴史の始まりとされているので最初に習う型に名づけられました。動作数は 19。

タングン（檀君）の意味…紀元前 2333 年に始めて朝鮮を建国したとされる伝説上の王、檀君の雅号にちなんで名づけられました。動作数は 21。

チョンジ（天地）に出てくる新しい動作の名称…

ニウンチャソ・アンパルモ・カウンデ・ヨンマッキ

ニウンチャソギ…足の向きを前になる足が真っ直ぐ、後ろになる足が真横にする。前の足のつま先から後ろの足の外側が肩幅の 1.5 倍になるように開く。前足を 15° 内側に入れる。この状態で前足のつま先と後ろ足の踵が一直線上に並ぶようにする。後ろ足の膝をつま先のラインまで曲げ、前の膝はそのバランスをとるように曲げる。この状態で体重配分を前足 3、後ろ足 7 となるようにする。

タングン（檀君）に出てくる新しい動作の名称…

ニウンチャソ・ソンカル・カウンデ・テビマッキ

コンヌンソ・ノブンデ・パロチルギ

ニウンチャソ・サンパルモ・マッキ

コンヌンソ・パルモ・チキョマッキ

ニウンチャソ・ソンカル・カウンデ・ヨプテリギ

※テビ…漢字で書くと『対』して『備』える

※サンパルモ…サン→漢字で書くと『双』、パルモ→手首

※チキョマッキ…『チキョ』→上

※ヨプテリギ…『ヨプ』→横、『テリギ』→叩く

3 歩マツソギに出てくる新しい動作の名称…

5,6 番の攻撃

ニウンチャソ・カウンデ・パンデチルギ

5,6 番の反撃

ニウンチャソ・オープンソク・カウンデ・パンデトウルキ

9 番の反撃

コンヌンソ・カウンデ・パンデチルギ

10 番の受け

コンヌンソ・パカパルモ・ノブンデ・ヨンマッキ

10 番の反撃

コンヌンソ・オープンソク・ノブンデ・パンデトウルキ

基本蹴り（キボンチャギ）に出てくる新しい動作の名称…

準備姿勢

ニウンチャツ・パルモ・テビマツキ

【7級で覚えること】

タングン（檀君）の意味…紀元前 2333 年に始めて朝鮮を建国したとされる伝説上の王、檀君の雅号にちなんで名づけられました。動作数は 21。

トサン（島山）の意味…日本による植民地支配の時代、その全生涯を朝鮮の教育の向上と独立運動に捧げた、安昌浩（アンチャンホ）の雅号。動作数は 24。

タングン（檀君）に出てくる新しい動作の名称…

ニウンチャソ・ソンカル・カウンデ・テビマッキ

コンヌンソ・ノプンデ・パロチルギ

ニウンチャソ・サンパルモ・マッキ

コンヌンソ・パルモ・チキョマッキ

ニウンチャソ・ソンカル・カウンデ・ヨプテリギ

※テビ…漢字で書くと『対』して『備』える

※サンパルモ…サン→漢字で書くと『双』、パルモ→手首

※チキョマッキ…『チキョ』→上

※ヨプテリギ…『ヨプ』→横、『テリギ』→叩く

トサン（島山）に出てくる新しい動作の名称…

コンヌンソ・パカパルモ・ノプンデ・ヨンマッキ

コンヌンソ・カウンデ・パンデチルギ

コンヌンソ・ソンソク・カウンデ・パロトウルキ

（その後の腕を捻る動作は名称はありません。）

コンヌンソ・トゥンジュモ・ノプンデ・ヨプテリギ

コンヌンソ・パカパルモ・ノプンデ・ヘチョマッキ

コンヌンソ・カウンデ・トゥーボンヨンソチルギ

アンヌンソ・ソンカル・カウンデ・ヨプテリギ

※パカパルモ…手首の外側

※パンデ…反対

※ソン…立てた ソク…指先

※トゥン…裏 ジュモ…拳

※ヨプ…横 テリギ…叩く

※ヘチョ…掻き分ける

※トゥーボン…2回 ヨンソ…連続

2 歩マツソギに出てくる新しい動作の名称…

3 番の攻撃（手）

コンヌンソ・サンジュモ・セオチルギ

※セオ…立てた

3 番の受け (1 動作目)

コンヌンソ・キョチャジュモ・ヌルロマツキ

3 番反撃 (膝蹴り)

ムルプ・オルリョチャギ

※ムルプ…膝 オルリョ…上へ

【6級で覚えること】

トサン（島山）の意味…日本による植民地支配の時代、その全生涯を朝鮮の教育の向上と独立運動に捧げた、安昌浩（アンチャンホ）の雅号。動作数は24。

ウォニョ（元曉）の意味…西暦686年新羅の王朝に仏教を初めて伝えた高僧、元曉（ウォニョ）の名にちなんだ。動作数は28。

トサン（島山）に出てくる新しい動作の名称…

コンヌンソ・パカパルモ・カウンデ・ヨンマッキ

コンヌンソ・カウンデ・パンデチルギ

コンヌンソ・ソンソク・カウンデ・パロトウルキ

（その後の腕を捻る動作は名称はありません。）

コンヌンソ・トゥンジュモ・ノプンデ・ヨプテリギ

コンヌンソ・パカパルモ・ノプンデ・ヘチョマッキ

コンヌンソ・カウンデ・トゥーボンヨンソチルギ

アンヌンソ・ソンカル・カウンデ・ヨプテリギ

※パカパルモ…手首の外側

※ソン…立てた ソンク…指先

※トゥンジュモ…裏拳

※ヨプ…横 テリギ…叩く

※ヘチョ…掻き分ける

※トゥーボン…2回 ヨンソ…連続

ウォニョ（元曉）に出てくる新しい動作の名称…

ニウンチャソ・ソンカル・ノプンデ・アヌロテリギ

コジョンソ・カウンデ・パロチルギ

クブリョチュンビソギ

コンヌンソ・アンパルモ・カウンデ・トルリミョマッキ

※アヌロ…内側

※コジョンソギ…ニウンチャソギより後ろ足1足分広く取り体重配分は5:5。体の向きは45°。

※トルリミョ…廻しながら

2歩マツソギに出てくる新しい動作の名称…

6番受け（1動作目）

ティッパルソ・ソンカル・カウンデ・テビマッキ

※ティッパルソギ…後ろ足の小指側から前足のつま先が肩幅になるようにし、後ろ足の踵のラインに前足の小指側が来るようにL字に立ちます。後ろ足はつま先のラインまで膝を



曲げ、前足は指の付け根で立ちます。体重配分は前足 1：後ろ足 9。体の向きは 45°。

基本蹴り（キボンチャギ）に出てくる新しい動作の名称…

準備姿勢

ティップパルソ・パルモ・テビマッキ

【5級で覚えること】

ウオニョ（元曉）の意味…西暦 686 年新羅の王朝に仏教を初めて伝えた高僧、元曉（ウオニョ）の名にちなんだ。動作数は 28。

ユルゴ（栗谷）の意味…李退溪とともに朝鮮儒学の双璧をなす儒学者、リ・イ氏の事です。東方の聖人と呼ばれた氏の字（あざな）からつけられました。動作数は 38 です。

ウオニョ（元曉）に出てくる新しい動作の名称…

ニウンチャソ・ソンカル・ノプンデ・アヌロテリギ

コジョンソ・カウンデ・パロチルギ

クブリョチュンビソギ

コンヌンソ・アンパルモ・カウンデ・トルリミョマッキ

※アヌロ…内側

※コジョンソギ…ニウンチャソギより後ろ足 1 足分広く取り体重配分は 5 : 5。体の向きは 45°。

※トルリミョ…廻しながら

2 歩マツソギに出てくる新しい動作の名称…

6 番受け（1 動作目）

ティッパルソ・ソンカル・カウンデ・テビマッキ

※ティッパルソギ…後ろ足の小指側から前足のつま先が肩幅になるようにし、後ろ足の踵のラインに前足の小指側が来るように L 字に立ちます。後ろ足はつま先のラインまで膝を曲げ、前足は指の付け根で立ちます。体重配分は前足 1 : 後ろ足 9。体の向きは 45°。

基本蹴り（キボンチャギ）に出てくる新しい動作の名称…

準備姿勢

ティッパルソ・パルモ・テビマッキ

ユルゴ（栗谷）に出てくる新しい動作の名称…

アンヌンソ・カウンデ・トゥーボンヨンソチルギ

コンヌンソ・ソンパダ・カウンデ・コルチョマッキ

コンヌンソ・ソンパダ・カウンデ・パンデ・コルチョマッキ

コンヌンソ・アパルクテリギ

ニウンチャソ・サンソンカルマッキ

キョチャソ・トゥンジュモ・ノプンデ・ヨプテリギ

コンヌンソ・トゥーパルモ・ノプンデ・パロマッキ

※コルチョ…引っ掛ける

※パルク…肘（アブパルク…前方を肘で）

※トゥーパルモ…二つの手首

新しい立ち方⇒キョチャソギ…前になる足を 45° の角度にし、踵の付近に後ろになる足を前足と交差するように真横に置き、指の付け根で立ちます。前の膝はつま先のラインまで曲げ、後ろの足もバランスをとって曲げます。体重配分は前 8、後ろ 2 です。体の角度は常に 45° です。

#### 【4 級で覚えること】

ユルゴ（栗谷）の意味…李退溪とともに朝鮮儒学の双璧をなす儒学者、リ・イ氏の事です。

東方の聖人と呼ばれた氏の字（あざな）からつけられました。

動作数は 38 です。

チュンゲン（重根）の意味…朝鮮の独立の為に闘った民族の英雄、安重根の名にちなんでつけられました。動作数は 32 です。

ユルゴ（栗谷）に出てくる新しい動作の名称…

アンヌンソ・カウンデ・トゥーボンヨンソチルギ

コンヌンソ・ソンパダ・カウンデ・コルチョマッキ

コンヌンソ・ソンパダ・カウンデ・パンデ・コルチョマッキ

コンヌンソ・アブパルクテリギ

ニウンチャソ・サンソンカルマッキ

キョチャソ・トゥンジュモ・ノプンデ・ヨプテリギ

コンヌンソ・トゥーパルモ・ノプンデ・パロマッキ

※コルチョ…引っ掛ける

※パルク…肘（アブパルク…前方を肘で）

※トゥーパルモ…二つの手首

新しい立ち方⇒キョチャソギ…前になる足を 45° の角度にし、踵の付近に後ろになる足を前足と交差するように真横に置き、指の付け根で立ちます。前の膝はつま先のラインまで曲げ、後ろの足もバランスをとって曲げます。体重配分は前 8、後ろ 2 です。体の角度は常に 45° です。

チュンゲン（重根）に出てくる新しい動作の名称…

ニウンチャソ・ソンカルトウン・カウンデ・パンデ・ヨンマツキ  
ヨプアプチャプシギ

ティッパルソ・ソンパダ・パンデ・オルリヨマツキ

コンヌンソ・ウィッパルクテリギ

コンヌンソ・サンジュモ・セオチルギ

コンヌンソ・サンジュモ・ティジボチルギ

コンヌンソ・キョチャジュモ・チキヨマツキ

ナチョソ・ソンパダ・オルリヨマツコ・ヌルロマツキ

モアソ・カウンデ・キウッチャチルギ

コジョンソ・ティグッチャマツキ

※ソンカルトウン…背刀

※ティジボ…返す

※オルリヨ…上へ

※アヌロ…押さえる

※ウッパルク…上方を肘で

※サンジュモ…立てた拳

※キウッチャ…L字

※ティグッチャ…コの字

【3級で覚えること】

チュンゲン（重根）の意味・・・朝鮮の独立の為に闘った民族の英雄、安重根の名にちなんでつけられました。動作数は32です。

テェゲ（退溪）の意味・・・朝鮮儒学の最高峰であるリ・ファン氏の別名、李退溪の何ちなんです。動作数は37です。

チュンゲン（重根）に出てくる新しい動作の名称・・・

ニウンチャソ・ソンカルトウン・カウンデ・ヨンマッキ

ヨプアプチャプシギ

ティッパルソ・ソンパダ・カウンデ・オルリヨマッキ

コンヌンソ・ウィッパルクテリギ

コンヌンソ・サンジュモ・セオチルギ

コンヌンソ・サンジュモ・ティジボチルギ

コンヌンソ・キョチャジュモ・チキョマッキ

ナチョソ・ソンパダ・オルリヨマッコ・ヌルロマッキ

モアソ・カウンデ・キウッチャチルギ

コジョンソ・ティグッチャマッキ

※ソンカルトウン・・・背刀

※ティジボ・・・ひっくり返す

※オルリヨ・・・上へ

※アヌロ・・・押さえる

※ウッパルク・・・上方を肘で

※サンジュモ・・・立てた拳

※キウッチャ・・・L字

※ティグッチャ・・・コの字

テェゲ（退溪）に出てくる新しい動作の名称・・・

コンヌンソ・ティジブンソク・ナジュンデ・トゥルキ

モアソ・トゥンジュモ・ノブンデ・ヨプティッテリギ

モアソ・サンヨブパルク・トゥルキ

アンヌンソ・パルモ・サンマッキ

ニウンチャソ・トゥーパルモマッキ・ナジュンデ・ミロマッキ

ニウンチャソ・トゥンジュモ・ノブンデ・ヨプティッテリギ

キョチャソ・キョチャジュモ・ナジュンデ・ヌルロマッキ

ニウンチャソ・ナジュンデ・ソンカル・テビマッキ

※ティジブン・・・裏返した

※ヨプティッテリギ・・・横後ろを叩く

※ミロ・・・押す

【2級で覚えること】

テェゲ（退溪）の意味・・・朝鮮儒学の最高峰であるり・ファン氏の別名、李退溪の何ちなん  
でつけられました。動作数は37です。

ファラン（花郎）の意味・・・新羅王朝時代の青年貴族の軍団で、三国統合の原動力の一つと  
なった花郎徒（ファランド）の名にちなんです。動作数は29です。

テェゲ（退溪）に出てくる新しい動作の名称・・・

コンヌンソ・ティジブンソク・ナジュンデ・トゥルキ

モアソ・トゥンジュモ・ノブンデ・ヨプティッテリギ

モアソ・サンヨブパルク・トゥルキ

アンヌンソ・パルモ・サンマッキ

ニウンチャソ・トゥーパルモマッキ・ナジュンデ・ミロマッキ

ニウンチャソ・トゥンジュモ・ノブンデ・ヨプティッテリギ

キョチャソ・キョチャジュモ・ナジュンデ・ヌルロマッキ

ニウンチャソ・ナジュンデ・ソンカル・テビマッキ

※ティジブン・・・裏返した

※ヨプティッテリギ・・・横後ろを叩く

※ミロ・・・押す

ファラン（花郎）に出てくる新しい動作の名称・・・

アンヌンソ・ソンパダ・カウンデ・ミロマッキ

ニウンチャソ・オルリョチルギ

スジクソ・ソンカル・ネリョテリギ

ニウンチャソ・カウンデ・パロチルギ

ニウンチャソ・カウンデ・ヨッパルクトゥルキ

モアソ・アンパルモ・ノブンデ・ヨバンマッキ

※ミロ・・・押す

※ネリョ・・・下へ

※ヨッパルク・・・横を肘で

※ヨバン・・・横前

新しい立ち方⇒スジクソギ・・・後ろ足は真横にし、前足は内側15度に向け、後ろ足の踵  
のラインに前足の小指側が来るようにL字に立ちます。後ろ足の親指側から前足のつま先  
が肩幅になるように開き、体重配分は前4、後ろ6です。体の角度は45°です。

【1級で覚えること】

ファラン（花郎）の意味・・・新羅王朝時代の青年貴族の軍団で、三国統合の原動力の一つとなった花郎徒（ファランド）の名にちなんでつけられました。動作数は29です。

チュンム（忠武）の意味・・・豊臣秀吉の侵略軍を粉砕した李朝の海軍提督、李舜臣（リ・スンシン）将軍の諡号（しごう）。

ファラン（花郎）に出てくる新しい動作の名称・・・

アンヌンソ・ソンパダ・カウンデ・ミロマッキ

ニウンチャソ・オルリョチルギ

スジクソ・ソンカル・ネリョテリギ

ニウンチャソ・カウンデ・パロチルギ

ニウンチャソ・カウンデ・ヨッパルクトウルキ

モアソ・アンパルモ・ノブンデ・ヨバンマッキ

※ミロ・・・押す

※ネリョ・・・下へ

※ヨッパルク・・・横を肘で

※ヨバン・・・横前

新しい立ち方⇒スジクソギ・・・後ろ足は真横にし、前足は内側15度に向け、後ろ足の踵のラインに前足の小指側が来るようにL字に立ちます。後ろ足の親指側から前足のつま先が肩幅になるように開き、体重配分は前4、後ろ6です。体の角度は45°です。

チュンム（忠武）に出てくる新しい動作の名称・・・

コンヌンソ・ソンカル・ノブンデ・アプテリギ

ティミョ・ヨプチャチルギ

ニウンチャソ・パカパルモ・ノブンデ・パンデマッキ

コンヌンソ・ソンカルトウン・ノブンデ・パンデ・アプテリギ

ティッチャチルギ

アンヌンソ・アンパルモ・ノブンデ・アンマッキ

アンヌンソ・トゥンジュモ・ノブンデ・ヨプテリギ

ニウンチャソ・キョチャソンカル・カウンデ・モンチョマッキ

コンヌンソ・サンソンパダ・オルリョマッキ

※モンチョ・・・止める