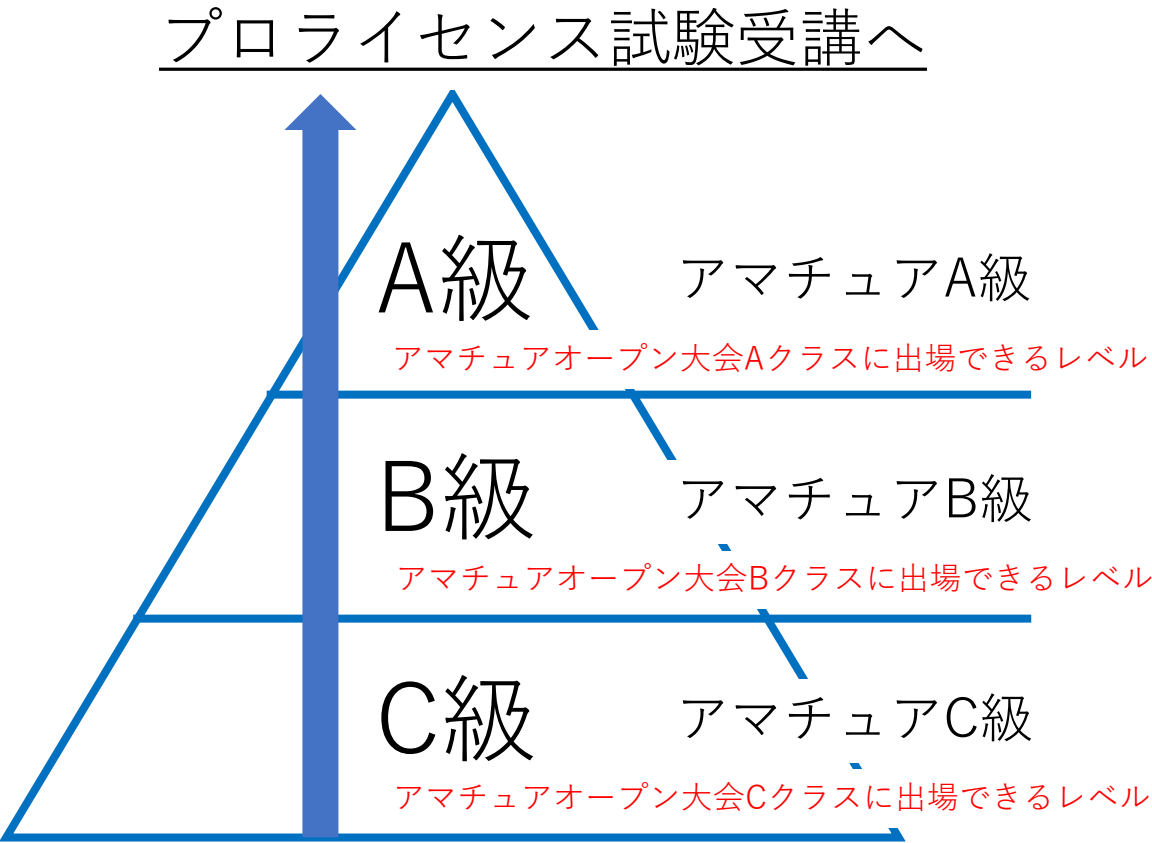
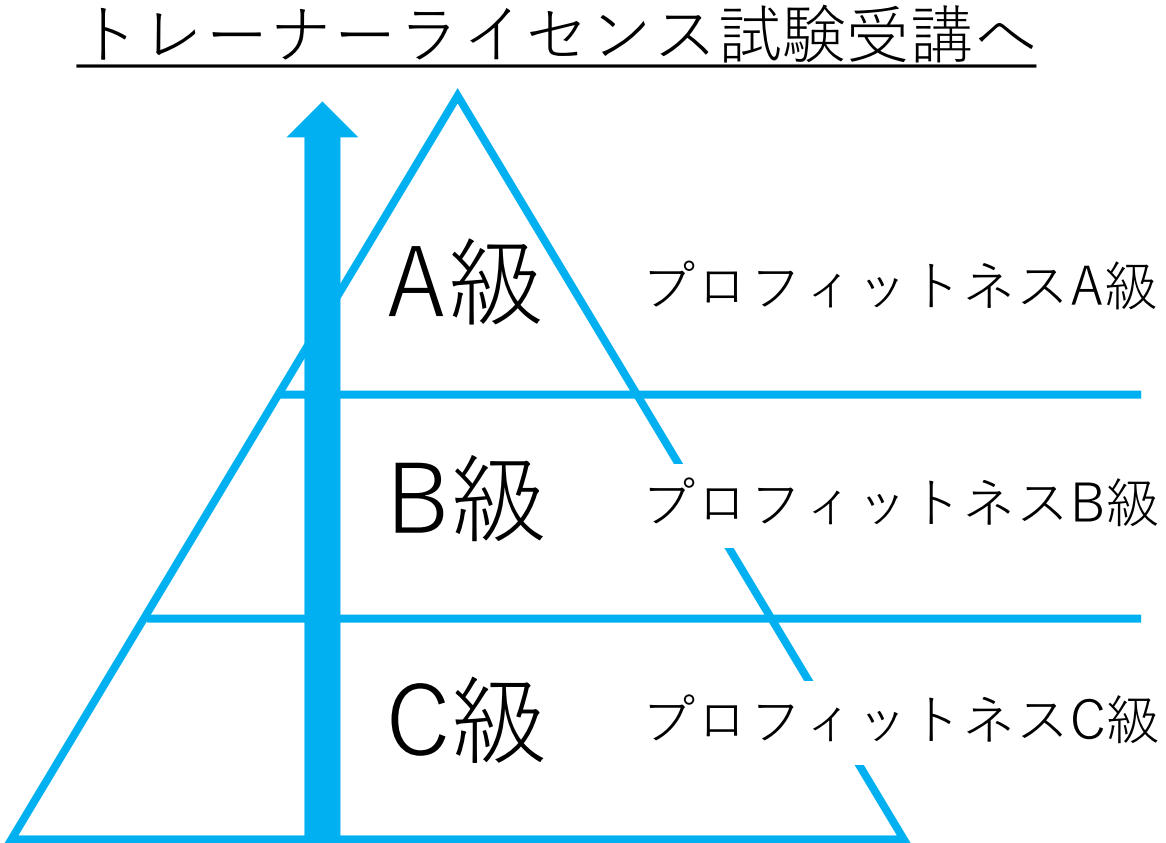


JFKAプロキックボクサーカテゴリー



JFKAプロフィットネス キックボクサーカテゴリー



JFKAプロキックボクサーカテゴリー 留意事項

- ・C級、B級、A級、プロライセンス試験の順番での受験をお勧めしておりますが、飛び級での受験も可能です。
- ・試験の受験希望者は、申込み時にシャドー等の動画提出をお願いしております。
- ・それぞれの受験対策のためのパーソナルトレーニングも開催しております。
- ・アマチュアA級資格を取得した方は、プロテストはスパーリングのみになります。
- ・計3名以上の受講者がいない場合、試験は不開催とします。

JFKAプロフィットネス キックボクサーカテゴリー 留意事項

- ・C級、B級、A級、プロライセンス試験の順番での受験をお勧めしておりますが、飛び級での受験も可能です。
- ・試験の受験希望者は、申込み時にシャドー等の動画提出をお願いしております。
- ・それぞれの受験対策のためのパーソナルトレーニングも開催しております。
- ・プロフィットネスA級資格を取得した方は、プロテストはミット（受け側）のみになります。
- ・計3名以上の受講者がいない場合、試験は不開催とします。

JFKAライセンス試験の審査基準

シャドー審査基準

- ・基本のパンチ、キックが正しくできている。
- ・フリーシャドーでは、基本のパンチ、キックが単発ではなくコンビネーションとして使われている。
- ・相手をイメージしながら攻撃と防御の動作がスムーズにできている。

ミット審査基準

- ・基本の打ち方ができている。
- ・受けてのタイミングに合わせて的確に打つことができる。
- ・打ったあとにガードができている。

受け返し（ディフェンス）審査基準

- ・正しい動作でディフェンスができている。
- ・受けた後に重心がぶれていない。

フィジカル審査基準

- ・正しいフォームである。
- ・動作中に体軸がブレていない。
- ・正しいフォームで指定の秒数実施ができている。

ライトスパーリング基準

- ・力加減が調整できている
- ・相手の攻撃に対して明確に対処ができている
- ・スタミナ配分ができている。

スパーリング基準

- ・相手の攻撃に対して明確に対処ができている
- ・スタミナ配分ができている。

その他

- ・格闘家にふさわしい礼儀礼節等。

JFKAプロキックボクサーカテゴリー アマチュアC級試験内容

●シャドー

ジャブ・ストレート・フック・アッパー・レバー
ロー（アウト／イン）・左右ミドル・ハイキック・前蹴り

●ミット

ジャブ・ストレート・フック・アッパー・レバー
ロー（アウト／イン）・左右ミドル・ハイキック・前蹴り

フリー（2分×1R）

●受け返し（ディフェンス）

パーリング（ジャブ/ストレート/ワンツース/左右フック/左右アッパー）
ブロック（左右フック/左右アッパー/ボディジャブ&ストレート/レバーブロック）
カット（ロー/ミドル）
前蹴り（パリー／払い受け）

●フィジカル

プッシュアップ
スクワットジャンプ
腹筋バイシクル
プランク
各20秒 ※プランクのみ30秒

●スパーリング

ライトスパー2分×1R

●バンテージ巻き

正しくバンテージを巻けているか

JFKAプロフィットネス キックボクサーカテゴリー C級試験内容

●シャドー

ジャブ・ストレート・フック・アッパー・レバー
ロー（アウト／イン）・左右ミドル・ハイキック・前蹴り

●ミット

ジャブ・ストレート・フック・アッパー・レバー
ロー（アウト／イン）・左右ミドル・ハイキック・前蹴り

フリー（2分×1R）

●フィジカル

プッシュアップ
スクワットジャンプ
腹筋バイシクル
プランク
各20秒 ※プランクのみ30秒

JFKAプロキックボクサーカテゴリー アマチュアB級試験内容

●シャドー

ジャブ・ストレート・フック・アッパー・レバー
ロー（アウト／イン）・左右ミドル・ハイキック・前蹴り・膝蹴り

フリー（2分×1R）

●ミット

ジャブ・ストレート・フック・アッパー・レバー
ロー（アウト／イン）・左右ミドル・ハイキック・前蹴り・膝蹴り

フリー（2分×2R）

●受け返し（ディフェンス）

パーリング（ジャブ/ストレート／ワンツー、逆ワンツー/左右アッパー）
ブロッキング（ボディジャブ&ストレート／ジャブアッパー、ストレートアッ
パー／ジャブ→右ボディ、ストレート→左ボディ）
カット（左右ロー、左右ミドル）
前蹴り（パリー／払い受け）
膝蹴り（左右捌き）
ハイキック（左右ブロッキング）

●フィジカル

プッシュアップ
スクワットジャンプ
腹筋バイシクル
プランク
各30秒 ※プランクのみ60秒

●スパーリング

ライトスパー2分×1R

JFKAプロフィットネス キックボクサーカテゴリー B級試験内容

●シャドー

ジャブ・ストレート・フック・アッパー・レバー
ロー（アウト／イン）・左右ミドル・ハイキック・前蹴り・膝蹴り

フリー（2分×1R）

●ミット

ジャブ・ストレート・フック・アッパー・レバー
ロー（アウト／イン）・左右ミドル・ハイキック・前蹴り・膝蹴り

フリー（2分×2R）

●フィジカル

プッシュアップ
スクワットジャンプ
腹筋バイシクル
プランク
各30秒 ※プランクのみ60秒

JFKAプロキックボクサーカテゴリー アマチュアA級試験内容

●シャドー

パンチフリー（1分） ※基本のパンチ全てを使うこと
キックフリー（1分） ※基本のキック全てを使うこと
肘フリー（1分） ※肘中心でのシャドーをすること

フリー3分×1R

●ミット

パンチフリー（1分30秒）
キックフリー（1分30秒）
肘フリー（1分） ※肘中心のミット打ちを実施
フリー（2分30秒×2R）

●受け返し（ディフェンス）

受け返し（交互にパンチ1本打つ／交互にパンチ2本打つ／交互にパンチ3本ずつ／交互にパンチ3本+キック1）
ブロッキング（ジャブ／ワンツース／ワンツース→フック／ワンツース→ボディ）
受け返し（交互に蹴り1本ずつ）
蹴りマス（2分1R）

●フィジカル

プッシュアップ
スクワットジャンプ
腹筋バイシクル
プランク
各45秒 ※プランクのみ60秒

●首相撲

基本的な捌き

●スパーリング

ライトスパー2分30秒×2R

JFKAプロフィットネス キックボクサーカテゴリー A級試験内容

●シャドー

パンチフリー（1分） ※基本のパンチ全てを使うこと
キックフリー（1分） ※基本のキック全てを使うこと
肘フリー（1分） ※肘中心でのシャドーをすること

フリー3分×1R

●ミット

※ミットに打つ側と受ける側の両方実施
パンチフリー（1分30秒）
キックフリー（1分30秒）
肘フリー（1分） ※肘中心のミット打ちを実施
フリー（2分30秒×2R）

●フィジカル

プッシュアップ
スクワットジャンプ
腹筋バイシクル
プランク
各45秒 ※プランクのみ60秒

●バンテージ巻き

自分以外の人に正しくバンテージを巻く