



## エアボクシングライセンステスト概要

開催名 : エアボクシングC級ライセンステスト

開催日 : 2025年8月24日 (日)

1部 : 受付10:00～10:15 開始10:45

2部 : 受付13:05～13:20 開始13:50

3部 : 受付15:50～16:05 開始16:15

※ 開催部数の指定はできません

受付時間前の待機場所はありません

時間変更の場合があります。変更の場合は公式LINEにてご案内します

開催地 : RK蒲田ボクシングファミリー

【東京都大田区蒲田5-20-7 K520ビル 3F 電話番号: 03-6424-4422】

主催者 : 日本プロボクシング協会/エアボクシング検定委員会

受験資格 : 日本プロボクシング協会加盟ジムに所属の健康な方で、所属ジムで受験を認められた方

申込方法 : オンラインエントリー (2025年7月25日(金)10:00受付開始)

[https://jpba-airboxing.org/form/c-test\\_entry.html](https://jpba-airboxing.org/form/c-test_entry.html)

エントリーの確認は申込受付終了後、エアボクシングline公式アカウントの「出場確定のお知らせ」にてご案内しますので、個別のお問い合わせはご遠慮ください

受験料 : 一般(高校生以上): 2,000円

中学生以下: 1,000円

※: 当日現金でお支払いください

実施内容 : 1ラウンド目[1分30秒] フリーでシャドーボクシングをおこなう

2ラウンド目[1分30秒] 2名が対面に向かい合い対戦シャドーをおこなう

※ 小学生以下・50歳以上は1ラウンド1分

採点方法 : ジャッジが2名を同時に採点。合計120点満点/80点以上合格

相手に接触した場合は2点減点。対面時、中心の輪に接触した場合は1点減点

服装 : 運動のできる服装・シューズ・バンテージ着用

その他 : テスト結果は、当日の練習会後に発表いたします

テストの様子はTV・YouTube・SNS等で配信する場合がありますので予めご了承ください  
やむを得ない事情により開催中止や延期になる場合もあります

各部終了後30分程度の練習会を行う予定です  
テスト受験者も参加できますので、是非ご参加ください

## C級ライセンステスト実施内容／評価基準

### 実施内容

- 1 R 目[1 分 3 0 秒] フリーでシャドーボクシングをおこなう  
2 R 目[1 分 3 0 秒] 2 名が対面に向かい合い対戦シャドーをおこなう

### 採点方法

ジャッジが 2 名を同時に採点。合計 1 2 0 点満点／8 0 点以上合格

相手に接触した場合は 2 点減点。

対面時、中心の輪に接触した場合は 1 点減点。

### 服装

運動のできる服装・シューズ・バンテージ着用

| 採点項目    | 評価基準   |
|---------|--|
| フォーム    | 拳をしっかり握っている。<br>しっかりガードが上がっている。                            |
| 攻撃      | 身体の使い方、パンチの打ち方が正確である。                                      |
| 防御      | 身体の使い方が正確で、明確な防御動作である。                                     |
| フットワーク  | リズム感があり軽やかに、素早く足の運びができています                                 |
| バランス    | 動作全体が安定しスムーズな動きができています                                     |
| スピード    | 動作全体のスピードやキレのある動き  |
| スタミナ    | "パフォーマンスを維持しているか、手数がでているか"                                 |
| 想定      | 相手を想定している機敏な動き（フリーシャドー時）<br>相手の動きに対して的確な動作ができています（対戦シャドー時） |
| パフォーマンス | 全体的なパフォーマンス力。ダイナミックな動き                                     |
| フィニッシュ  | ゴング後に静止状態を維持(3秒)   |