



## 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 : **2026年4月12日（日）**

<受付開始> 2026年3月20日（金）10：00 <申込締切> 2026年3月31日（火）17：00  
1部（女性）：受付 10：00～10：15 開始 10：45  
2部（U-12）：受付 13：05～13：20 開始 13：50  
3部（男性）：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 : **花形ボクシングジム**

【神奈川県横浜市都筑区池辺町4478-2 電話番号：045-932-0980】

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 (**2026年3月20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

テストの模様は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30秒] フリーでシャドーボクシングをおこなう

2 R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

## 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

採点項目	評価基準
フォーム	拳をしっかりと握っている。 しっかりと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る
バランス	動作全体が安定しスムーズな動きができている
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） 相手の動きに対して的確な動作ができている（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)