

# セーフティーボクシング®検定

## 検定項目実施内容

### **E級** ○基本攻撃動作ができる(単発のパンチ)

①構え ②ジャブ ③ステップインジャブ ④ストレート ⑤ワンツース ⑥左フック ⑦右フック ⑧左アッパー ⑨右アッパー

●攻撃動作の正確さ ●安定したバランスと動作のスムーズさ

### **D級** ○基本的攻撃コンビネーション動作ができる(2発・3発・4発のコンビネーション)

①構え ②ステップインワンツース ③ジャブ右フック(2発) ④ジャブ右アッパー(2発) ⑤ワンツース左フック(3発) ⑥右ストレート左アッパー右アッパー左フック(4発)

●攻撃動作の正確さ ●安定したバランスと動作のスムーズさ

### **C級** ○防御動作ができる(ダッキング・ウィービング)・基本的な攻防のコンビネーション動作ができる

①ジャブ→左ダッキング→左アッパー ②ワンツース→右ダッキング→右アッパー③ジャブ→左ウィービング→左フック ④ワンツース→右ウィービング→右フック⑤ワンツース→右ウィービング→左ウィービング

●攻撃動作の正確さ ●防御動作の正確さ ●安定したバランスと動作のスムーズさ ●動作のスピード

### **B級** ○攻防のコンビネーション動作(ダッキング・ウィービング・ダブルのパンチ)・リズムをとった動きができる

(下記の規定動作を間にリズムを取りながら、一連の動作で行なう)

①ジャブ左ダッキング左アッパー右ストレート ②ワンツース右ダッキング右アッパー右ストレート③ワンツース左フック左ウィービング左フック左アッパー  
④ワンツース右ウィービング右ストレート左フック⑤ワンツース右ダッキング左ダッキング左アッパー

### **A級** ○ステップ・フットワーク動作ができる(足の運び・体の入れ替え)・簡単なシャドーボクシングができる

①サークルジャブ3連打→バックステップ→ワンツース ②左まわり込み→右アッパー左フック③ワンツース左フック→左サイドステップ→左アッパー左フック

④ジャブ右ボディーストレート(上下7ツツ)→右サイドステップ→右フック左アッパー

●攻撃動作の正確さ ●ステップ動作の正確さ ●安定したバランスと動作のスムーズさ●動作のスピードとキレ ●リズム感とフットワーク

### **Master級** ○シャドーボクシングができる(相手の動きへの反応・多彩な動き・相手の想定)

<規定動作>

インストラクターの打つ規定のパンチに対し、防御、または防御から攻撃の3つの動作を規定に従い自由に行う  
\*各30秒間(10秒間のインターバル)

■インストラクターの右ストレートに対して

①左ダッキング  
②左ダッキング左ボディ(7ツツ又は7ツツ) 左フック  
③バックステップ→ワンツース左フック右ストレート

■インストラクターのジャブに対して

①右ダッキング  
②右サイドステップ→右ストレート左フック  
③右ダッキング右アッパー左フック

<自由動作>

攻撃・防御・攻撃、又は攻撃・ステップ・攻撃のコンビネーションを主体に相手を想定し自由にシャドーボクシングを行う。

【シャドーボクシング例】

①攻撃のみ ②防御のみ ③攻撃・防御 ④防御・攻撃  
⑤攻撃・防御・攻撃 ⑥リズム・フットワーク・ステップ

\*検定員の指示を合図に60秒間行う。

規定動作・自由動作両方合格で  
Master級合格となります。

### **Master級 GOLD** ○対面シャドーボクシングが出来る(相手の動きへの反応・アグレッシブと距離感)

<規定動作>

インストラクターの打つ規定のパンチに対し、防御、または防御から攻撃の3つの動作を規定に従い自由に行う  
\*各30秒間(10秒間のインターバル)

■インストラクターの左フックに対して

①右ブロック  
②右ブロック左フック左ボディフック左アッパー(トリプル攻撃)  
③右ウィービングワンツース左ボディフック右ストレート(4発・上から下へ)

■インストラクターの右フックに対して

①左ブロック  
②左ブロック右ボディーストレート左フック右ストレート(3発・上から下へ)  
③左ウィービング左フック右ストレート左フック右ストレート(4発)

■インストラクターの左ボディフックに対して

①右ボディブロック  
②右ボディブロック右アッパー左フック右アッパー(3発)  
③左回り込み右ストレート左フック右ボディアッパー

<自由動作>

インストラクターの打つパンチに対し防御、または防御から攻撃攻撃から防御の動作を自由に行う

【インストラクターが出すパンチ】

①ジャブ②ストレート③左フック④右フック⑤左ボディフック⑥右アッパー

【防御】

①パリング②ブロック③スウェー④ダッキング⑤ウィービング⑥ステップ⑦回り込み

\*検定員の指示を合図に1分30秒間行う。

規定動作・自由動作両方合格で  
Master GOLD級合格となります。