

## マスボクシングのご紹介 ― 安全・健康・年齢不問の生涯スポーツ ―

マスボクシングは、打撃を当てない形式のボクシングです。初心者や女性、中高年の方でも安心して参加でき、その安全性と競技の魅力から、全国的に競技人口が急増しています。年齢や経験を問わずご参加いただけますので、まずは体験からお気軽にご参加ください。



日本ボクシング連盟主催：第5回全日本マスボクシング選手権大会（2025年開催地：岐阜県）



比護 忍 選手（ミナゾジムスクール）優勝



小野寺 妃菜 選手（水沢農業高校）3位



比護 潤 選手（ミナゾジムスクール）3位

### マスボクシングのルール

マスボクシングは非コンタクト（打撃を当てない）ボクシングです  
（公式戦は1分×3ラウンドインターバル30秒）

#### 競技中の注意点・ファウル

一般社団法人日本ボクシング連盟 普及委員会

○	△	×
<p>お互いに打撃が当たらない距離</p>	<p>距離は離れているが攻撃していない（手数なし）</p>	<p>相手に打撃を与えてしまう</p>
<p>距離は離れているが攻撃している（手数あり）</p>	<p>競技中に距離が近くなってしまふ レファリーの注意を聞きましよう</p>	<p>技術を伴わない前進 故意に打撃を受けに行く前進</p>

### 採点について-1

一般社団法人日本ボクシング連盟 普及委員会

#### 採点基準

正しい打撃動作に対して

- ・相手が防御動作を出来ていない場合
- ・反応動作が遅い場合

**当たったと想定される数をカウントする**

打撃動作に対して相手に正しい防御動作があればカウントしない

#### ・ジャッジの判断条件

- ①正しい打撃動作に対し、相手が防御動作出来ていない場合、反応動作が遅い場合に当たったと想定される数
- ②技術、戦術が優れている
- ③積極性

日本ボクシング連盟 HP より

老若男女が安全に楽しめるマスボクシングにご興味のある方は、岩手県内ボクシングトレーニング場へお越しください



[https://iwate.jabf-revival.com/jabf\\_tournament/traininginiwate/](https://iwate.jabf-revival.com/jabf_tournament/traininginiwate/)

年齢や経験を問わずご参加いただけますので、まずは体験からでもお気軽にご参加ください。

👉 岩手県練習場案内ページ

お問い合わせにつきましては、リンク先の各ボクシング教室までお願いいたします。