

## 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に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（ミナノジムスクール）優勝



小野寺 妃菜 選手（水沢農業高校）3位



比護 潤 選手（ミナノジムスクール）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)



### 採点についてー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

- 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
- 技術、戦術が優れている
- 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をご興味のある方は、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に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ひいたします。