



エアボクシング C級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10月19日 (日)

1部 : 受付10:00～10:15 開始10:45 **女性クラス** (中学生-49 50-59 60～)

2部 : 受付13:00～13:15 開始13:45 **U-12** (小学生まで)

3部 : 受付15:10～15:25 開始15:55 **男性クラス** (中学生-39 40-49 50-59 60-69 70～)

※ 開催部数の指定はできません

テストは各部オープン戦の終了後に行います

時間変更の場合は公式LINEにてご案内します

開催地 : **アキバボクシング&フィットネスジム**

【東京都荒川区町屋2丁目2-20 斎藤ビル3F 電話番号: 03-5901-9792】

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9月19日(金)10:00受付開始～10月2日(木)15時締め切り**)

https://jpba-airboxing.org/form/2025_10_19c-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マ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)