

## 新空手 K-2・K-3・K-4 大会出場者のための最低技術・体力チェック

### 『基礎体力なくして技は生きず』

#### 筋力・瞬発力・耐久力・バランス・スピード・リズム・精神力・呼吸

新空手の大会は多くの人に門戸を開いた大会ですが、それだけに安全管理も徹底させています。しかし、一番の安全管理は選手個人が自己の体力と精神を管理することです。新空手の試合は大変過激で危険です。自己の責任で判断し出場を申し込んでください。大会に出場する選手は最低限、以下のトレーニングに耐えうるだけの体力と精神を養い出場してください。

基礎体力や筋力・耐久力をつけるには、自分の体重より重い人とスパーリングやキックミットの練習を行なって下さい。

#### 【K-2】

- ① シャドー  
[合計3分5ラウンド以上]
  1. ステップインしてジャブ
  2. ステップインしてワンツー
  3. ステップインしてワンツー、フック
  4. ステップインしてワンツー、アッパー
- ② ミットもしくはサンドバックトレーニング  
[合計3分5ラウンド以上]
  1. 左右廻し蹴りの連続
  2. 左右前蹴り
  3. 左右ヒザ蹴りなどを含む
- ③ マススパーと基本防御技術  
[合計3分5ラウンド以上]
  1. パンチをブロック、パリー、スウェイドッキング
  2. 蹴りを左右のヒザでブロック
  3. 前後左右に足で捌く
- ④ 基礎体力
  1. 腕立て 30回以上
  2. 腹筋 50回以上
  3. スクワット 50回以上
  4. 首の強化 首をよく廻す  
前後左右・10秒ずつ  
押してゆっくり曲げていく。  
[10回以上]

(顔面攻撃を認めている試合なので強打に耐えられるよう特に首の強化をして下さい)

5. なわとび 10分以上
6. 座位で閉脚前屈45度以上
7. 座位で開脚前屈・側屈45度以上
8. 1500m走9分以内

以上は最低限の技術と体力の目安です。もし、あなたの技術と体力が以上の目安をクリアできないならば、過激で危険な新空手の大会に安易な気持ちで出場するよりも、もう少し稽古に励んだ上で改めて出場を申し込んでください。新空手の大会は今後も2ヶ月に一度の割合で大会開催を予定しています。詳しくは専門誌の情報で確認するか、直接連盟事務局にお尋ねください。上記の目安をクリアしている方は下記欄にサインをして試合に出場して下さい。

私はK-2の目安をクリアしています。

私はK-3・4の目安をクリアしています。

ルール及び参加注意事項も理解致しております。

参加希望者は下記事項を理解した上で参加をお申し込み下さい。

「大規模な自然災害や原発事故が起きた時は、交通網や参加選手及び関係者、観戦者の安全を最優先事項とし、その他常識的な社会通念に基づき、大会を急遽中止(参加費全額返金)する時もありますのでご了承ください。」

サイン \_\_\_\_\_

サイン \_\_\_\_\_