

アカデミールール

トライフォース東中野

1. ユニフォームコード

■ 柔術着について

破損、汚れのない、洗濯済みの清潔な柔術着をご使用下さい。上下は同色をご着用下さい。インストラクターに授与された帯のストライプが剥がれた場合は各自で巻き直して下さい。他スクールさまのPATCH・刺繍等をご遠慮下さい。

■ ノーギクラス（グラップリング）のユニフォームについて

（男性）ラッシュガード、Tシャツ、ハーフショーツ
（女性）ラッシュガード、Tシャツ、ハーフショーツ、レギンス

■キックボクシング

（男性・女性）Tシャツ、短パンなど運動しやすいウェア
冬場など気温が低い時には、ジャージなどご用意して頂き、体が温まってきたら着脱下さい。
※サウナスーツでのクラスご参加はご遠慮ください。
パートナーに汗が飛ぶことがあり、ご配慮頂く為。

■MMA

（男性・女性）Tシャツ、短パンなど運動しやすいウェア
冬場など気温が低い時には、ジャージなどご用意して頂き、体が温まってきたら着脱下さい。
※パートナーとコンタクトする時は、ポケットやファスナー、金具類の付いたウェアはお控え下さい。

2. スパーリングのルール

【柔術・グラップリング】

全クラスにおける禁止技

- ・ 茶帯&黒帯ルールで禁止されている技
- ・ 立っている相手に飛びつく技、飛び乗る技
- ・ 全てのレッグロック（足関節技）※ダブルフットロックを含む

但し、担当指導者の判断で上記制限が解除された場合は、その限りではない。（当日指導者の指示に従って下さい）

フリースパーリングにおける禁止行為

- ・ 茶帯&黒帯ルールで禁止されている技
- ・ 立っている相手に飛びつく技、飛び乗る技
- ・ 男性側から女性にスパーリングをお願いすること（指導員、カップル等を除く）

ノーギスパーリングにおける申し合わせ事項

- ・「ヒール有り」の申し合わせにより、ヒールフック、ニーリープ、ツイストが有効
- ・「全部有り」の申し合わせにより、首関節技（フルネルソンを除く）が有効

■ 茶帯&黒帯ルールで禁止されている技について

茶帯&黒帯ルールで禁止されている技に関しては、アカデミーの壁に掲示されている、または常備されているルールブックをご確認下さい。以下のリンク先でルールブックの完全版を確認することが出来ます。

柔術ルールブック完全版

<http://www.jbjjf.com/rules/rules.html>

（主な禁止技）

1. スラム（相手を持ち上げて叩きつける行為）
2. 首の関節を極める行為（フルネルソン、フェイスロック）
※ギロチン、リアネイキッドチョーク等の絞め技はOK
3. 相手の膝を捻る行為、ヒールフック、ニーリーピング（自分の足を

外側から相手の足に掛ける行為）

■ 飛びつく技について

相手に飛びつく技は、掛けられる側、掛ける側の双方にとって危険であるため禁止します。

（主な禁止技）

1. 飛びつきクローズドガード
2. 飛びつきストレートアームロック、飛びつきトライアングルチョーク
3. 飛びつきバック

【キックボクシング】

1. 肘での攻防は禁止とします。
2. ニーパッドを必ず着用下さい。（各自でご用意下さい）
3. マジックテープ部が露出しているタイプのグローブを使用する場合は露出しないようにテーピングを巻いてください。

【MMA】

1. 肘での攻防は禁止とします。
2. ニーパッドを必ず着用下さい。（各自でご用意下さい）
3. MMAグローブを使用する場合は顔へ打撃を当てないでください。
4. スタンドでの打撃やパウンドを軽く当てて練習したい会員様はパウンドグローブを使用して下さい。
5. マジックテープ部が露出しているタイプのグローブを使用する場合は露出しないようにテーピングを巻いてください。

■ サスペンド制度

【全クラス共通】

スパーリングで乱暴な動きをしてしまい、練習パートナーに怪我をさせてしまった会員さんは、スパーリングへの参加を一定期間サスペンド（停止）します。サスペンド期間はテクニックの反復練習にのみご参加下さい。

サスペンドを宣告する前に、口頭注意や、力を制御するための指導を繰り返し行いますが、どうしても状況が是正されない場合に限っての対応となります。

練習パートナーの怪我を未然に防ぐことと、会員さんご本人に意識して悪い癖を修正して頂くために、このような制度を設けています。

試合に出る目的で尚且指導員の指示があった場合を除いて通常のスパーリングは行いません。

ジムでのスパーリングは全て寸止め、もしくは軽く当てるライトスパーリングを行います。

力の加減が出来ない会員様にはスタッフからお声掛けさせて頂きます。怪我をさせてしまった会員様には、スパーリングの参加を控えて頂き、テクニック、反復練習の参加のみとします。

■試合出場について

【キックボクシング・MMA】

プロ、アマチュアの試合出場について

必ず、出場1ヶ月前には当社社員スタッフにご確認下さい。

【柔術・グラップリング】

出場希望者は担当インストラクターにご確認下さい。

3. 道場内のマナー

■ ユニフォームの着用

女性や一般の来館者もおられますので、更衣室以外の場所では裸やスパッツ姿で歩かないで下さい。必ず道衣やTシャツを着用して下さい。

■ レッスンへの途中参加、途中退出について

やむを得ずレッスンに途中参加、途中退出する場合は、指導員の許可を取って下さい。

■ 携帯電話の持ち込み、充電について

携帯電話（スマートフォン等含む）はマナーモード等に設定の上、マットスペース内へは持ち込まないようにして下さい。また無断でアカデミー内のコンセントを使用して充電をすることはお止め下さい。（指定充電箇所は除く）

■ 撮影について

動画・写真等の撮影はご遠慮下さい。

■ アイスパックの収納方法

アイスパックは水洗いしてから冷凍庫に収納して下さい。

■ フロアへの座り込み禁止

マット以外のアカデミーの床は全面的に座り込み禁止です（トレーニングに必要な場合を除く）。カーペットでは濡れた道衣を着用したまま座り込まないように特に注意して下さい。

■ 更衣室のマナー

収納棚にはできるだけ詰めて荷物を収納して下さい。どうしてもスペースがない場合以外はフロアに荷物を置かないで下さい。

■ シャワーのマナー

混雑時の長時間のご使用はお控え下さい。5分程度を目安にお願いします。

■ 忘れ物について

忘れ物は更衣室のBOX内に1週間保管いたします。持ち主は自主回収をお願い致します。1週間以上来館出来ない場合は事務局までご連絡下さい。ただし汗に濡れたアンダーウェア等は、衛生上の問題の為に即日処分させて頂く場合がございます。予めご了承下さい。

■ 用具の貸出

当ジム内のみでご利用下さい。

※ジム生が試合で使用する場合は、貸し出しを可とします。但し、当社社員スタッフの許可が必要となります。

■ 出稽古について

他トライフォース系列店及び他ジムから当ジムへの出稽古は行なえません。

当ジムから他トライフォース系列店への出稽古は行なえます。

プロ選手による出稽古は担当責任者（板谷）の確認が必要です。

■ 清掃について

毎クラス後、スタッフが清掃を行なっております。

任意ではございますが、会員の皆様にクラス後の雑巾掛けマット清掃をご協力頂いております。

MMAクラス後は壁の清掃も行います。

フリートレーニング後は、使用した場所を雑巾掛け下さい。

使用したジムの用具は次亜塩素酸スプレーをしてクロスで拭き取り、元の場所にお戻し願います。