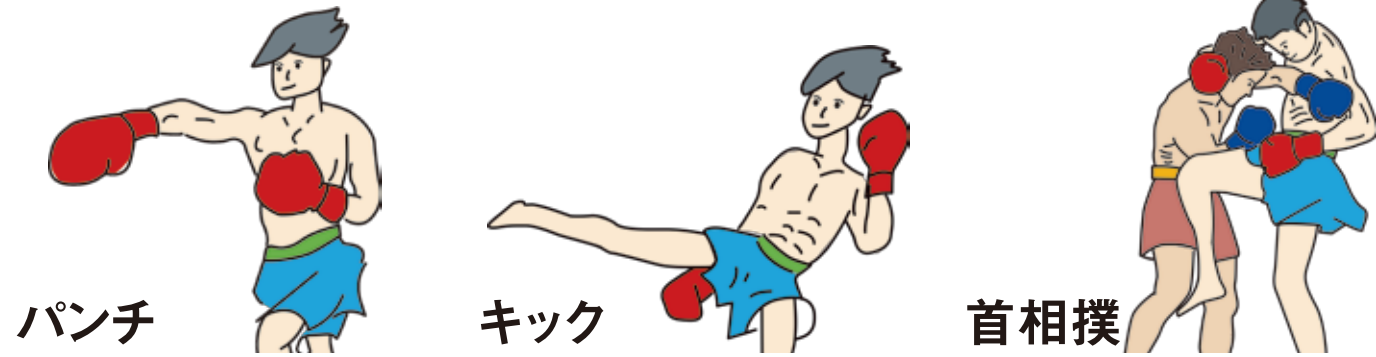


# HOW TO KICKBOXING

キックボクシングを楽しむ3つのこと

## ①ルールを知る



### パンチ

まっすぐに打つ「ストレート」、横から腕を回すように打つ「フック」、下から腕を振り上げるように打つ「アッパー」と、主に3種類のパンチを頭部と腹部を狙って打っていきます。選手それぞれに得意なパンチがあるので、試合をしている選手がどんなパンチが得意か見つけながら試合を見ると、より楽しめます!

### キック

太ももを狙う「ローキック」、腹部を狙う「ミドルキック」、頭部を狙う「ハイキック」の他、頭部や腹部を狙う「前蹴り」や「膝蹴り」など、主に5種類の蹴り技があります。上手い選手程、沢山の蹴り技を使いこなして戦っていきます。

### 首相撲

相手の身体を掴んで膝を打ってダメージを与えたり、相手のバランスを崩し転ばせたりして自分の優位をアピールしていく技の一つです。膝を打たずに膠着した状態になる「クリンチ」や、柔道の様に腰を入れて投げる「投げ技」は反則となるので注意が必要です。

ガンバレー!  
いけー!

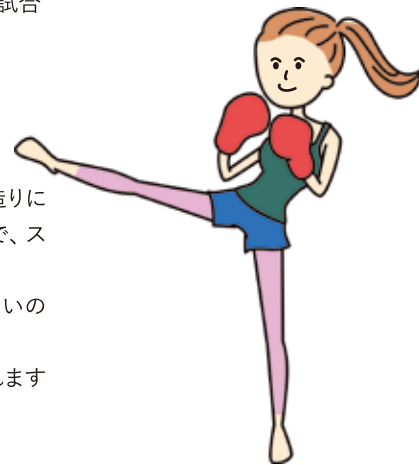
## ②好きな選手を見つける・声を出して応援する

戦い方が好きな選手や、見た目がタイプ(笑)の選手を見つけた時には、沢山応援してあげてください。リングの近くで選手に応援している声が聞こえればとても力になります。試合後に、「良い試合だったよ」と知らない人から声を掛けてもらえると、一生懸命命懸けをした選手はとても嬉しい気持ちになります!!

ファイター!  
いけー!

## ③キックボクシングをやってみる

キックボクシングは「パンチ」と「キック」を使って行う全身運動になるので、身体造りにとても効果的です! 「パンチ」や「キック」を思い切り打つと、とてもスッキリするので、ストレス解消にも効果的です! 茨城県には沢山のキックボクシングジムがあります。パンフレットの裏面に「キックボクシングジム MAP」を掲載していますので、お住まいの近くにジムを見つけたら是非一度体験練習に行ってみてください! PIECE に参加してくれたジムは、どこのジムも初心者の方から丁寧に教えてくれますので、子供や女性でも楽しくトレーニングする事が出来ます!!



【計量開始11時 / 試合開始12時となります】 ★印の選手は2試合となります。

0		風見 大樹 (MIYABI)	VS	高野 恵菜 (PAL-GYM)	
オープニングファイト ジュニア ビギナークラス -22kg級 <45秒×1R>					
1		栗原 稜侑 (フリー)	VS	武内 彪雅 (フリー)	
第1試合 ジュニア ビギナークラス -22kg級 <45秒×1R>					
2		池田 悠愛 (MIYABI)	VS	松本 尚樹 (PAL-GYM)	
第2試合 ジュニア ビギナークラス -28kg級 <45秒×1R>					
3		横山 颯太 (フリー)	VS	入澤 萌奈 (フリー)	
第3試合 ジュニア ビギナークラス -37kg級 <45秒×1R>					
4		吉澤 鳳飛 (MIYABI)	VS	小高 篤輝 (拳伸ジム)	
第4試合 ジュニア 初級クラス -22kg級 <1分×2R>					
5		松井 源之助 (G-KICK)	VS	永井 啓翔 (PAL-GYM)	
第5試合 ジュニア 初級クラス -28kg級 <1分×2R>					
6		飯島 結希奈 (MIYABI)	VS	日暮 洸冴 (拳伸ジム)	
第6試合 ジュニア 初級クラス -31kg級 <1分×2R>					
7		蕎麦田 一輝 (MIYABI)	VS	澤田 大和 (PAL-GYM)	
第7試合 ジュニア 初級クラス -37kg級 <1分×2R>					
8		山本 愛 (MIYABI)	VS	菅谷 美紅 (PAL-GYM)	
第8試合 一般女性 初級クラス -50kg級 <1分×2R>					
9		大原 直美 (MIYABI)	VS	★大内 玲子 (PAL-GYM)	
第9試合 一般女性 初級クラス -50kg級 <1分×2R>					
10		菊池 悠太 (PAL-GYM)	VS	大野 雅恭 (D-TRIBE)	
第10試合 一般男性 初級クラス -67kg級 <1分×2R>					
11		楠山 晃世 (G-KICK)	VS	斉藤 勇真 (フリー)	
第11試合 一般男性 初級クラス -62kg級 <1分×2R>					
12		★森 篤哉 (モリタキックボクシングジム)	VS	村岡 拓実 (PAL-GYM)	
第12試合 一般男性 初級クラス -54kg級 <1分×2R>					
13		大橋 敏行 (K CRONY)	VS	★柴崎 まこと (フリー)	
第13試合 一般男性 初級クラス -80kg級 <1分×2R>					
14		澤 徹 (K CRONY)	VS	田村 拓哉 (D-TRIBE)	
第14試合 一般男性 初級クラス -73kg級 <2分×2R>					

PIECE 2019.12.22. アマチュアキックボクシング大会 対戦表

PIECE  
AMATEUR  
KICKBOXING  
EVENT

公式SNS

Twitter



アカウント

@PIECE01737514

ユーザー名

PIECEアマチュア大会

Instagram



アカウント

piecekick

ユーザー名

PIECEアマチュア大会

Line



ユーザー名

PIECE実行委員会

PIECE  
WEBSITE



https://www.piecekick.com/

サービスステーションから地域に元気を発信します!

株式会社 照沼商事

本社: 那珂郡東海村石神外宿2531-3 ☎029-284-0707



照沼商事 検索



車検・新車販売・中古車販売・保険・キズへこみ直し・整備



セルフフィット東海店  
東海村石神外宿2531-2 ☎029-282-2988  
Dr. Drive東海シティ店  
東海村白方239-1 ☎029-284-0625  
Dr. Driveセルフワンナップ店  
東海村舟石川714-5 ☎029-283-2255

Dr. Driveセルフ  
アビーロードなか店  
那珂市菅谷3865-1 ☎029-298-5558  
Dr. Driveセルフ  
HAPPYチェリオ店  
ひたちなか市中根880-12 ☎029-276-0011