

試合に向けて

キングオブキョクシンカップ2024

(2024年11月30日(土)開催 兵庫県立総合武道館(姫路))

TEAM-KAMISINJO

【前日準備】

- ・ 試合は申込時の帯で出場してください。(申込後に昇級した人は特に注意! 帯間違いは失格になることがあります)
- ・ 防具には名前を書いてください(道場名と名前)。赤帯にも
- ・ 防具を忘れてきた場合は会場で販売しています。購入してください。
- ・ 道場以外で購入した防具は大会規定違反の場合があります。違反の場合は会場で購入してください。
- ・ 道着・帯にも名前を書きましょう。
- ・ ウォーミングアップのため、一人一つ以上はキックミットを持ってきて下さい。(持っていない人は貸し出します)
- ・ 道着でウォーミングアップすると汗をかいてしまうのでウォーミングアップ用のTシャツなどを持ってきてください。
- ・ **今回から赤紐は自分で付けてです。ゼッケン番号が大きい方(後ろ)が赤です。**
- ・ 受付開始時には会場に来て受付をしてください。
- ・ **全体で開会式があります。型出場者は型のコート、それ以外は組手コートに集合**
- ・ 朝ごはんはしっかり食べましょう。ふだんと違うものを食べると調子をくずします。
- ・ あまり、朝食食べられないものや消化が良くないものを食べるのはさげましょう。
消化がよくエネルギーになりやすい食べ物(炭水化物)
ごはん バナナ パン うどん もち など
- ・ 前日はよく寝ましょう。(眠れなかったとしても心配はいりません)
- ・ 会場(兵庫県立総合体育館)付近にはお店はありません。気をつけてください。
- ・ 入場開始前に来ない。受付は玄関前。メインアリーナ入場時間までは2階席かアップ場で待機。
- ・ **クロックス禁止** 会場で取り違えが頻繁に起きています。稽古・合宿・審査・試合でのクロックスは禁止します。

チェックリスト (名前を書く!)

- 道着(上着・ズボン)
- 帯(申込時のもの)
- ヘッドギア
- 胸当て(チェストプロテクター)
- 拳サポーター
- すね当て
- 金的カップ(男子)
- 赤紐(組手)

【試合中】

- ・ しっかり大きな声であいさつをしましょう。大きく十字を切って礼をします。
(呼ばれた時。コートに入るとき。試合前の礼。終りの礼。出る時の礼)
- ・ 試合が終わってコートを出たら勝っても負けても、戦った相手選手と関係の先生などにあいさつをすること。
「押忍。ありがとうございました」
- ・ 勝ち上がったなら、次の試合にむけて、次の対戦相手の組手をよく見ておきましょう。
- ・ 他の道場生の試合も応援しましょう。
- ・ 父兄の方々もマナーを守って品のある応援をお願いします。(相手選手を罵倒、スタッフヘクレームなどは厳禁です)
- ・ 大会特設サイトの「**大会注意事項**」を遵守してください。(服装・髪型など禁止事項があります)

【試合が終わったら】

- ・ 最後まできちんと礼をして握手をする。
- ・ 帰るときはできるだけ指導員・先生にあいさつして帰りましょう。
- ・ 自分が負けたら帰るのではなく、他の選手の試合を見たりできるだけ他の道場生の応援をしましょう。


【表彰式】

- ・ 各試合が決勝まで終わったら表彰ブースで表彰式が行われます。
- ・ 組手の試合が終わったら 各々上新庄の入賞者・出場者全員で記念写真を撮ります。
森師範のところに集まってください。森師範 : 090-1907-3344

【ウォーミングアップ】

- ・ 試合当日のウォーミングアップはその日の結果を大きく左右します。
- ・ 1回戦はウォーミングアップの出来次第で勝敗が決まります。
- ・ 試合開始1時間前までに上新庄少年部道場で集まって体を温めてください。（型試合選手は型試合に行く）
- ・ ウォーミングアップはTシャツなどを着てください。
- ・ 試合当日は緊張ですぐに疲れた感じになりますが、少々息をあげても試合に影響はありません。
- ・ 試合前に必ず一度しっかりと息をあげて汗をかいてください。

【出場選手・クラス タイムテーブル】

 : ウォームアップリーダー

型		組手1部		組手2部	
KOK		幼年（初級・中級） 小学生（ビギナー・初級・中級）		幼年・小学生（上級） 中学・高校・一般・壮年	
受付 9:50（第二道場）		受付 9:50（第二道場）		受付 9:50（第二道場）	
コート集合 10:20（開会式）		コート集合 10:20（開会式）		コート集合 10:20（開会式）	
試合開始 11:35		試合開始 13:15		試合開始 15:10	
小1 初級	 川口暖	小1 ビギナー重	川口暖	小3 上級	山内雄文
小4 中級	中井大翔			小4 上級軽量	中井大翔
小3・4 上級	山内雄文			小5 上級重量	山内陽文
小5 上級	山内陽文			小6 上級重量	高村祐伊
小6 上級	矢野麗愛			小5・6女子 上級軽量	 矢野麗愛
中学 上級	 山内梨緒			中学女子 初・中級	山内梨緒
				中学女子 無差別	高野真理紗
				14:00くらいから しっかりアップする	
				出場選手	8人

ウォーミングアップ メニュー

- 1 ジャンプ ミットを並べて両足とび（約5分） 1周ずつ休む
- 2 前蹴上げ 片足×20回
- 3 横蹴上げ 片足×20回
- 4 ミット蹴り 片足×50本（スネ当てをつけて）
- 5 ミット蹴り 15秒→10秒休み×片足5セット（スネ当てをつけて）
- 6 うで立てふせ（早く・浅く） 20回×2ラウンド
- 7 パンチ 1分×2ラウンド（拳サポーターをつけて）
- 8 コンビネーションミット 1分×3ラウンド
自分でコンビネーションをきめる。
以上、時間があればミットを軽くやる。