

## 【トイカツ道場でのスパーリングにおける安全対策】

トイカツ道場ではスパーリング時に以下の安全対策を行なっています。

### ①スパーリング前に健康状態を確認

- ・持病は無いか
- ・熱や咳は無いか
- ・倦怠感は無いか
- ・病気は無いか
- ・怪我や痛いところは無いか

### ②スパーリング時には

- ・16オンスグローブ
- ・膝サポーター
- ・レガース
- ・マウスピース
- ・ヘッドギア
- ・ファウルカップを必ず着用

### ③以下を禁止

- ・頭部へのハイキック
- ・頭部への強いパンチ
- ・腹部への強い打撃
- ・怪我に繋がるような危険な技

### ④インストラクターが

常にスパーリングを監視し  
安全にスパーリングを運営

### ⑤打撃強度の強い方

ルールを守れない方は  
スパーリングの参加を禁止