

# アカデミールール

## 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。  
他スクールさまのパッチ・刺繍等をご遠慮下さい。

### アクセサリについて

指輪、ピアス、ネックレス、ブレスレット、ミサンガ、その他のアクセサリ類は、練習中は外して下さい。

### ノーギクラスのユニフォームについて

#### 男性

- (トップス) ラッシュガード
- (ボトムス) ハーフショーツ

#### 女性

- (トップス) ラッシュガード
- (ボトムス) ハーフショーツ、スパッツ、又はレギンス

## 2. スパーリングのルール

### ベーシック、ビギナー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
- ・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
- ・立っている相手に飛びつく技、飛び乗る技

### レギュラー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
- ・一方が白帯の場合のストレート&ダブルフットロック以外のレッグロック

### フリースパーリングにおける禁止行為

- ・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](#)

（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。

（飛びつき技の例）

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

### サスペンド制度

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。

### 3. 道場内のマナー

#### ウェアの着用

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。必ず道着やTシャツを着用して下さい。

#### 2クラス連続で受講する場合のユニフォーム交換

2クラス連続で受講される場合は、必ず新しいユニフォームへお着替え下さい。

#### レッスンへの途中参加、途中退出について

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、クラス中は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。

#### レンタル料金のお支払い

各種レンタル用品のお支払いは、トラブルを避けるために先払いをお願いします。

#### ペットボトルの持ち帰り

持ち込んだペットボトルは各自でお持ち帰り下さい。

#### 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）。カーペットには濡れたウェアを着用したまま座ら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。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。個室の場合は、入室時はドアをロックしてください。入室後は必ず鍵をかけてご使用ください。着替えが終わりましたら速やかに退室をお願いします。

### シャワー室のマナー

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。個室の場合は、ドアをロックしてください。入室後は必ず鍵をかけてご使用ください。

### 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。

トライフォース柔術アカデミー横浜