



公益社団法人 日本ボクシング連盟  
マスボクシング競技規則

2026年4月1日改定案

審判部執行部・マスボクシング普及委員会

## 第1条 競技者の区分

- (1) 年齢区分及び身長区分に関しては、別表1に定める。

## 第2条 登録の義務と適格性

- (1) マスボクシング大会参加選手・セカンド・役員は日本連盟に登録し、または特に日本連盟が認めたものでなければ競技会等に参加できない。

### 1 選手手帳

- (1) 競技者はマスボクシング選手手帳を競技会に持参する。  
(2) 選手手帳を忘れた場合、また競技会途中で記載欄がなくなってしまった場合は、競技会主催者から発行される選手手帳写しを使用し、終了後すみやかに転記する。

### 2 健診について

- (1) 競技者は、競技会前に健康申告書を提出する。  
(2) 以下の選手が競技に参加する場合は、専門医の診断書を必要とする。  
①生理機能に影響する埋め込み装置（ペースメーカー・ICD・人工内耳等）を使用している場合。  
②不整脈（不整脈を惹起する可能性のある心疾患）がある場合。

### 3 コンタクトレンズ

- (1) 競技者はソフトコンタクトレンズを装着して競技を行うことができる。  
(2) 競技中にソフトコンタクトレンズを失った場合。  
①競技者が競技を続行することを受け入れれば試合は続行される。  
②競技者が競技の続行を拒否した場合は、相手選手が棄権勝ちになる。

## 第3条 ラウンドの時間と回数

- (1) 原則1分3R、各ラウンド間のインターバルは30秒とする。ただしラウンドの時間と回数については、競技会主催者が定めることもできる。

## 第4条 採点

採点は下記評価基準により、「10ポイントマストシステム」に基づいた採点システムで行われる。

### (1) 採点基準

ジャッジは以下の条件により、両競技者の価値を競技規則に基づき自主的に判断する。

- ①強弱に関わらず、相手への直接的な打撃は反則とし評価しない。  
②技術を伴わない前進や反則を誘発させるための前進、さらに、そのような前進によって相手にボクシングをさせない行為、または相手を威圧する行為は評価しない。

- ③ターゲットエリアへ向けた質の高い打撃の数。
  - ・パンチはナックルパートで体や肩の重みを伴ったものでなければならない。
  - ・パンチの数と質を判断する。
  - ・パンチの数が同じときは質を考慮してラウンドの得点を決定する。
- ④技術や戦術の優勢を伴って競技を支配している。
  - ・攻撃と防御を組み合わせて競技を支配している。
  - ・効果的な攻撃をしていること。(前進することのみが主要なことではない。)
  - ・相手の特性を打ち消す戦術を駆使している。

⑤積極性

- ・競技中、継続して勝利を目指している。

(2) 「10ポイント・マスト・システム」

- ① 5名以下の奇数のジャッジがリングサイドより採点をする。
- ② ジャッジは各ラウンドの終了後、優勢な選手に10点、劣勢な選手に9点～8点の得点を与える。
- ③ 得点は必ず優劣をつけなければならない。
- ④ 得点の与え方
  - ・10-9 接近したラウンド  
採点の基準が両競技者ともほとんど同じ場合。
  - ・10-8 優勢に試合を進め勝者がはっきりわかるラウンド  
得点となるパンチの数が大きく違うこと。
- ⑤ レフリーの警告があった場合、減点を加味して採点する。
- ⑥ 競技の最終ラウンドのスコアカードに各ジャッジは、勝者と認める競技者を選択する。もしくは赤、青の旗揚げで勝者と認める競技者を表示する。

第5条 競技の結果

(1) WP…ポイント

(2) ABD…アバondon(棄権)

- ① 競技者が負傷等により自発的に棄権するか、セカンドが棄権を申し出たとき、相手競技者は棄権勝ちとなる。
- ② コンタクトレンズを失い競技の続行を拒否した場合。

(3) RSC…レフリーストップコンテスト

- ① ラウンド開始のゴングで競技ができない場合。
- ② 片方の競技者が、疲労等により競技を続けられないと判断された場合。
- ③ 競技者が脱臼その他の自らの体が原因で競技を続けられない場合。

(4) DSQ…ディスクォリフィケーション(失格)

- ① 1競技で3回の警告を受けた場合、その競技者は自動的に失格となる。

② 反則により、両競技者とも失格になる場合もある。

③ 故意による悪質な反則で失格となった選手には、その競技会における賞状・メダル等を一切与えない。

(5) WO…ウォークオーバー(不戦勝)

① 一方の競技者がリング内に登場し、相手競技者がアナウンス後リング内に現れない場合ゴングが鳴らされる。ゴングの後、1分間が過ぎてもリングに登場しない場合、リングに登場している競技者の不戦勝となる。

第6条 ファウル

(1) 相手に打撃を与えてしまった場合や、その他の度重なるファウル、危険なファウルには注意や警告を与える。

《警告による減点》

- ・ 1回目…1点減点
- ・ 2回目…1点減点
- ・ 3回目…失格

(2) 技術を伴わない前進、または故意に打撃を受けに行くような前進。さらに、そのような前進によって相手にボクシングをさせない行為、または相手を威圧する行為。

(3) 原則として、グローブ同士の接触は行わないものとする。競技の流れの中で偶発的に生じた軽微な接触については直ちにファウルとはしないが、相手のグローブを攻撃対象とする意図的な打撃はファウルとする。

(4) 実戦競技に準ずる反則行為。

(5) その他、レフリーが危険と判断する行為。

(6) レフリーは確認できなかった反則について、ジャッジに確認を行うことができる。その際の手順は以下のとおりとする。

- ・ 「タイム」と宣言し、両選手をニュートラルコーナーへ戻す
- ・ 各ジャッジ (5名以下) に対し、「反則/Foul」か「反則ではない/No Foul」かを確認する
- ・ 各ジャッジは以下のいずれかで回答する  
「反則 (Foul)」／「反則ではない (No Foul)」／「見えなかった (Did not see)」
- ・ 判定は、「動作を確認できたジャッジの過半数」によって決定される。「見えなかった」と回答したジャッジの意見はカウントしない

【判断例】

- ・ 4人が「見えなかった」、1人が「反則」→ 反則と判定される
- ・ 「反則」と回答した1人が、確認できた中での過半数となるため
- ・ 3人が「反則」、2人が「反則ではない」→ 反則と判定される  
※ 「反則」が過半数 (3/5) であるため
- ・ 2人が「反則ではない」、2人が「反則」、1人が「見えなかった」→ 反則ではない  
※ 「反則」2人 vs 「反則ではない」2人 → 同数のため、過半数が成立しない

## 第7条 TD及びDTD

### (1) TD(テクニカルデリゲート)

日本ボクシング連盟による任命を受け、日本連盟主催の大会においてすべてのテクニカル関連事項の全責任を担う。なお、国内大会においては、競技委員長がTDの責任を担う

### (2) DTD(デピュティーテクニカルデリゲート)

①副TDとして競技の進行と各競技の責任を担う

②DTDは、レフリーの位置や角度によってレフリーが視認できなかった相手への直接的な打撃や、その他のファウルについて、レフリーに進言することができる。

## 第8条 レフリー

レフリーはリング内で競技を管理する。

(1) 公認審判員は日本連盟の認定を得なければならない。

(2) 競技会の審判員リストは審判部が作成する。

(3) 競技会の審判割は審判員リストに基づいて作成し、その大会の審判の長が承認する。

(4) 競技者と利害関係のある審判員はその競技者が出場する競技のレフリーおよびジャッジを務めてはならない。

### (5) 服装

① 審判員は白いシャツ(半袖、長袖)、黒色のスラックス、黒色のソックス、踵の低い黒色の靴及び黒色の蝶ネクタイを着用しなくてはならない。蝶ネクタイについては、気候によって競技会審判長の判断により、着用をしなくてもよい。

② レフリーはシャツの胸ポケットの上に日本連盟のワッペンを付けなければならない。金属の記章・眼鏡・時計・指輪(角のない結婚指輪は除く)、その他固いものを身につけてはならない。

③ コンタクトレンズの使用は可。

### (6) 義務

① 競技者の安全への配慮をまず念頭に置かなければならない。

② ルールとフェアプレーが守られるように厳しく監視する。

③ あらゆる場合に競技を管理する。

④ レフリーは以下の3つのコマンド(命令語)を使用する。

・ストップ：競技の中止を命じるとき。

・ボックス：競技の続行を命じるとき。

・タイム：競技の中止と、タイムキーパーに計時の停止を命じるとき。

※レフリーは以上の3つのコマンド(命令後)の他に、状況に応じたコマンドを使用する。

・離れて：選手間の距離が過度に近くなり、危険と判断した場合。

・その距離をキープして：選手間の距離が適切であり、良好な攻防が継続している場合。

・もう少し近づいて：選手間の距離が過度に離れており、ジャッジングが行えないと判断した時。

- ⑤ 聴覚に障がいのある競技者に配慮するため、レフリーは、競技を中断し競技者を退かせる必要がある場合や、反則を知らせる場合には、手で競技者の体に触れることができる。
- ⑥ 判決が発表されたら勝者の片手をあげて表示する。

#### (7) 権限

- ① 負傷その他で競技の続行を不相当と認めたときは競技を中止して勝敗を決めることができる。
- ② スポーツマンライクでないときや消極的な競技を続ける場合は、競技を中止して一方、または両方の競技者を失格にすることができる。
- ③ ファウルを防ぎ、フェアプレーを守らせるため注意を与え、警告を発し、ルールの服従を確かめることができる。
- ④ 命令に従わない、または反抗的な態度をとる競技者を失格にすることができる。
- ⑤ 重大なファウルを犯した競技者を警告の有無にかかわらず失格にすることができる。
- ⑥ 競技に関してルールの解釈や規定していない問題を処理することができる。

#### (8) 確認事項

- ① 競技者のグローブや服装等を点検する。
- ② 競技中にグローブが破損した時は競技を止めて対応する。
- ③ 競技前に選手・ジャッジ・タイムキーパーが適切な位置にいるか確認する。
- ④ リングで職務を遂行するに相応しい健康状態にあるか、健診を受けなければならない。
- ⑤ レフリーはジャッジからファウルの進言があった場合、タイムをかけてその内容を確認する。

### 第9条 ジャッジ

各試合は原則として5名以下の奇数人数で採点する。

- (1) 競技中はレフリーや競技者や他のジャッジ、その他に話しかけることはできない。また、競技者及びセカンドとは競技前後にも会話や合図をしてはならない。
- (2) レフリーの位置や角度によってレフリーが視認できなかった相手への直接的な打撃や、その他のファウルについて、手や旗を上げて、レフリーに進言することができる。
- (3) 判決が公表されるまでは席を離れてはならない。

### 第10条 審判資格

- (1) すべての審判員は日本連盟に登録していなければならない。

### 第11条 ドクター

- (1) 大会ドクターは競技者の健康申告書を確認し、選手が傷を負った場合、また体調不良を訴えた場合は応急処置を行う。

## 第12条 タイムキーパーとゴングオペレーター

- (1) ラウンドの回数と時間、ラウンド間のインターバルの時間を管理する。
- (2) 競技のインターバルはすべて30秒であるが、競技会主催者によって変更することができる。
- (3) 各ラウンドの開始と終了をゴングまたはブザーによって知らせる。
- (4) 各ラウンド終了10秒前と開始10秒前に音信号で伝える。
- (5) すべての時間とカウントを計時する。レフリーから「タイム」の命令があった場合、計時を中断し、レフリーの「ボックス」という命令で計時を再開する。

## 第13条 セカンド

- (1) (公社)日本ボクシング連盟 公認セカンド制度に関する規定に準ずる。
- (2) (公社)日本ボクシング連盟に今年度登録済みで、セカンド資格の有資格者であること。
- (3) セカンドは連盟公認のA級・B級・C級いずれかのセカンド資格を有する者であること。
- (4) セカンドはグロービングチェック以降、連盟より配布されているセカンド資格ワッペンを左胸の見えやすい箇所に付けておくこと。
- (5) エリート、シニア、シルバーエイジの部に出場する選手については、セカンド不在での出場についても可能とする。
- (6) 各競技者はセカンドを2名まで持つことができるが、インターバルにリング内に入れるのは1名のみである。
- (7) セカンドはラウンドの開始前までに椅子・タオル・バケツ等を片付けてリングから降りる。
- (8) 禁止行為
  - ① ラウンド中に立ち上がることや、言葉やサインで観衆を刺激してはならない。
  - ② リングに触れたり、大声を出したり、競技の邪魔をしてはならない
  - ③ ラウンド中は自コーナーのセカンドエリア内に着席していなければならない。
  - ④ セカンドエリアから出ることや、レフリーの処置に同意しないことを表現してはならない。
  - ⑤ セカンドエリア内では、いかなる通信機器の使用も認められない。
  - ⑥ 競技中に競技者に酸素補給をしてはならない。

## 第14条 リング

- (1) 日本連盟公認リング及び、安全の確保をしたうえで、公式リング以外の簡易リングでの競技を可とする。

## 第15条 リングの付属品

- (1) 競技会主催者は、ゴング・ブザー、ホイッスル、ストップウォッチ等を用意する。

#### 第16条 マウスピース

- (1) 競技者は安全のために、必ず歯にしっかりと合ったマウスピースを使用しなくてはならない。

#### 第17条 グローブ

- (1) 競技用グローブは日本連盟検定品を使用しなくてはならない。
- (2) グローブの重さは原則として片手10オンス(284g)あるいは12オンス(339g)とし、競技会主催者が使用グローブを決めることができる。
- (3) 競技者はそれぞれのコーナーの色に応じて、赤または青のグローブをリング入場前に着用しなくてはならない。
- (4) グローブは競技会主催者または開催地が用意し、審判部が大会前に検品しなければならない。
- (5) 競技者所有のグローブの着用は認められない。
- (6) グローブは清潔で状態の良いものでなければならない。

#### 第18条 ヘッドガード (任意)

- (1) ヘッドガードを着用する場合は、競技者の頭部にしっかりと合った、状態の良い日本連盟検定品を使用しなくてはならない。
- (2) ヘッドガードを着用する場合は、競技者は赤または青のコーナー色のヘッドガードを着用しなくてはならない。
- (3) 競技会主催者または開催地は、赤・青それぞれ十分な数のヘッドガードの予備を用意しておく。
- (4) ヘッドガードを着用しない場合において、前髪等が視界や競技の妨げになる場合、または頭髪が長く対戦相手に接触するおそれがある場合は、無地の白・黒・ベージュのヘアゴムまたはヘアバンド等を使用して、髪をまとめなければならない。ヘアピンの使用は不可とする。

#### 第19条 バンテージ

- (1) バンテージは日本連盟検定品を使用しなくてはならない。

#### 第20条 スポーツエントリーズチェック

- (1) チームの監督とコーチは参加競技者の選手手帳・参加申込書の写し・健康申告書を持参してスポーツエントリーズチェックに参加しなくてはならない。
- (2) スポーツエントリーズチェックは、競技開始前までに行う。
- (3) スポーツエントリーズチェックは競技会主催者で執り行い、ドクターは競技前に健康申告書を確認する。

## 第21条 計測

- (1) 参加申し込み階級身長が、大会当日の身長と大きく異なる場合は、再計測を行い、該当階級の出場とする。

## 第22条 試合形式・抽選

- (1) 試合形式はトーナメント形式またはリーグ形式など、競技会主催者が決めることができる。
- (2) 競技会主催者は選手の体調に配慮した上で、1日に複数回の競技を行うことができる。

## 第23条 競技者の服装

- (1) (公社)日本ボクシング連盟競技規則第30条「競技者の服装」に準ずる。
  - ① 膝にかからない長さのトランクス、スカート、胸と背中を覆う袖のないランニングシャツ（ノースリーブを含む）を着用して競技する。ただし、ランニング下にTシャツの着用も可とする。
  - ② ユニフォームの色は赤・青と限定せず、他の色でも競技することができる。ただし、ヘッドガードとグローブの色は必ずコーナーカラーを装着すること。
- (2) ユニフォームは(公社)日本ボクシング連盟ユニフォームガイドラインに準ずる。
- (3) 革靴、ハイヒール等のマットを傷つけるような履物を使用しない。
- (4) 裸足、靴なしでの出場を認めない。
- (5) 競技中はピアスやアクセサリを装着することはできない。
- (6) 競技者は金属を使用していないサポーターやテーピングを使用することができる。色は白、黒、ベージュとする。

別表1 競技者の区分

注意：年齢区分は、その年度における満年齢を基準とする。

## カテゴリー & 階級表

< 1 > ~ < 6 > の 6 カテゴリー ① ~ ④⑩ の 40 階級

### < 1 > ゴールデンキッズ (小学生)

小学低学年 (1-3 年) 男子の部	小学低学年 (1-3 年) 女子の部
①125cmまで	②125cmまで
③125cm超	④125cm超
小学高学年 (4-6 年) 男子の部	小学高学年 (4-6 年) 女子の部
⑤140cmまで	⑥140cmまで
⑦140cm超	⑧140cm超

### < 2 > ジュニア (中学生)

中学 (1-3 年) 男子の部	中学 (1-3 年) 女子の部
⑨155cmまで	⑩155cmまで
⑪155cm超	⑫155cm超

### < 3 > ユース (高校生)

高校 (1-3 年) 男子の部	高校 (1-3 年) 女子の部
⑬165cmまで	⑭160cmまで
⑮165cm超	⑯160cm超

### < 4 > エリート (18-39歳)

U-30 (18-29 歳) 男子の部	U-30 (18-29 歳) 女子の部
⑰170cmまで	⑱160cmまで
⑲170cm超	⑳160cm超
U-40 (30-39 歳) 男子の部	U-40 (30-39 歳) 女子の部
㉑170cmまで	㉒160cmまで
㉓170cm超	㉔160cm超

### < 5 > シニア (40-69歳)

U-50 (40-49 歳) 男子の部	U-50 (40-49 歳) 女子の部
㉕170cmまで	㉖160cmまで
㉗170cm超	㉘160cm超
U-60 (50-59 歳) 男子の部	U-60 (50-59 歳) 女子の部
㉙170cmまで	㉚160cmまで
㉛170cm超	㉜160cm超
U-70 (60-69 歳) 男子の部	U-70 (60-69 歳) 女子の部
㉝170cmまで	㉞160cmまで
㉟170cm超	㊀160cm超

### < 6 > シルバーエイジ (70歳以上)

シルバーエイジ(70歳以上)男子の部	シルバーエイジ(70歳以上)女子の部
㊁170cmまで	㊂160cmまで
㊃170cm超	㊄160cm超

付図

ヘッドガードを着用しない場合の頭髪について

■前髪が視界や競技を妨げる等邪魔になる場合

《例》ヘアゴムでまとめる 《例》ヘアバンドを使う

■頭髪が長く対戦相手に接触するおそれがある場合

ヘアゴム・ヘアバンドを使用して髪をまとめること

但し、ヘアゴム・ヘアバンドの色は無地の白・黒・ベージュであること。【ヘアピンの使用不可】



後ろ髪



前髪



ヘッドガード  
(日本連盟公認に限る)  
※着用は任意とする  
コーナーカラーを着用する

マウスピース

グローブ  
主催者側が用意  
コーナーカラーを着用する

ベルトライン

白色、またはトランクス・ランニングシャツとはっきり違う色で6~10cmの幅であること。

シューズ

スパイクのない踵の低い柔軟なシューズであること

ヘッドガード及びヘアバンドからはみ出た毛髪が眼球に達しないこと

ユニフォームの中にTシャツ着用可

ユニフォーム  
袖のないランニングシャツ  
(ノースリーブシャツ可)を着用  
色の指定なし

サポーター・テーピング  
(金属等を使用していないこと)  
但し、色は白・黒・ベージュであること

ユニフォーム  
膝にかからない長さのトランクス  
色の指定なし