

A photograph of two men in a physical training exercise. The man on the left is bald and wearing a black t-shirt, looking down with a focused expression. The man on the right has short hair and is wearing a black long-sleeved shirt, smiling and looking towards the first man. He is holding a black knife with a serrated blade against the first man's chest. The background is a blurred indoor setting with bright light sources.

JET KRAVMAGA INSTRUCTOR MANUAL



What is KRAV MAGA

-クラヴ・マガとは-

KRAVMAGAとは

クラヴマガは、イスラエル 建国の為に作られた民兵組織の近接格闘術(クラヴ =格闘、マガ=近接)です。

イスラエルでは男女ともに徴兵の対象であるので、力の弱い女性でも短期間で習得させる必要性があることから、身体の反射に基づいた動きを基本とし、覚えやすくかつ効果的なのがクラヴマガの特徴です。

腕や手首を掴まれた場合、首を絞められた場合などの脱出方法やナイフで襲われた場合、銃器への対処まで様々な武器への対処方法があります。

クラヴマガは、セルフディフェンス(護身術)、コンバティブ(格闘術)、ウェポンディフェンス(対武器)等で構成されている他の格闘術や武術にはない実戦的な近接格闘です。

KRAVMAGAとは②

1940年代にイスラエル軍(IDF)で近接格闘のチーフインストラクターだったイミ・リヒテンフェルトによりクラヴ・マガは開発されました。

イミ・リヒテンフェルトは短期間で兵士に近接格闘を教育する必要性があり、古くからある武道のように習得に何年も必要とする精度の高いテクニックを排除し、人間がもつ本能的な動きを利用した習得しやすいテクニックを開発し、クラヴマガが誕生します。

そして、1964年以降は、軍や警察に指導を行いつつ、クラヴマガを民間に合わせたものに改良し、護身術として一般市民にも指導していました。

KRAVMAGAとは③

1980年代初めにイスラエルのインストラクターが渡米しコミュニティセンターやFBIのトレーニングセンターにてデモンストレーションをおこないました。

その結果、興味を持った人々がインストラクターコースに参加するためにイスラエルに渡り、コースの卒業生それぞれが帰国後にトレーニングセンターを立ち上げました。

そして様々な団体やそのインストラクター達が自国や海外にてクラヴマガを普及させることとなりました。

KRAVMAGAとは④

- CIVILIAN / LAW ENFORCEMENT / MILITARY FORCE -

現在、多くのクラヴマガ団体では特定の職業に特化させたクラヴマガの技術を提供しています。

そして、各職業むけに特化したクラヴマガの違いは、テクニック自体が大きく異なるわけではなく、結末に大きな違いがあります。

- 市民用・Civilian for kravmaga → **逃げる**
- 警察用・Police for kravmaga → **無力化・拘束する**
- 軍隊用・Military for kravmaga → **無力化・終結させる**

KRAVMAGAとは⑥

- CIVILIAN /LAW ENFORCEMENT / MILITARY FORCE -

・市民用 (Civilian for kravmaga)

世界各国で護身術として多くの人々が学んでいる。

・警察用 (Police for kravmaga)

SWAT、FBI、シークレットサービス、イスラエル国家警察

・軍隊用 (Military for kravmaga)

U.S.NAVY SEAL、空軍特殊部隊、イスラエル軍、スウェーデン軍

KRAVMAGAとは⑥

- CIVILIAN / LAW ENFORCEMENT / MILITARY FORCE -

各分野における目的の違い

区分	行動開始	対処	結末
市民用	混乱させる	必要に応じて無力化	逃げる / 110
警察用	混乱させる	無力化	逮捕・拘束・終結
軍隊用	混乱させる	無力化/重大なダメージ	終結



Self-defense

護身術

護身術とは

護身術とは、襲撃者から自身または第三者の身体、生命、財産を護るための技術をいい、一般的には体術を護身術と定義していることが多いが、実際には襲撃されないようにするための防犯的要素も加えられています。

護身術は空手、柔道、柔術、剣道、ボクシング、ムエタイ等の武道や格闘技とは根本的に違い、「反則」や「禁じ手」等の「ルール」が一切ありません。

武道や格闘技が行う試合は競技であり、定められたルールの中で行われ、安全に配慮されたものであるが、護身術は競技ではないため、急所攻撃から物を使った攻撃まで、生還するために必要なあらゆる手段を講じます。



Principles of Krav Maga

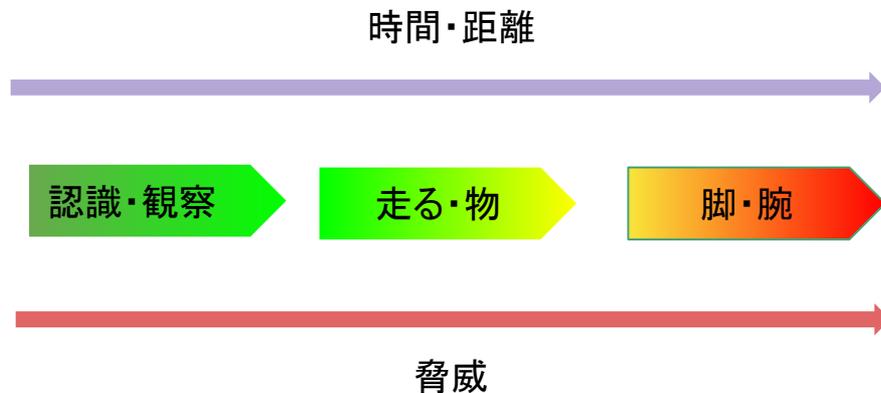
クラブマガの原則

TIME LINE (時間軸)

クラヴマガでは、襲撃者との距離と時間経過にともなう危険度のレベルや対処方法を教えています。

襲撃者や不審者を発見した時点で、自分との距離が遠いほど逃げる等の非接触的防衛の選択肢が多く、自分との距離が近いほど直接的防衛の方法をとることとなります。

- 距離(時間)がある＝低脅威
- 距離(時間)がない＝高脅威



KRAVMAGAの原則

1. 脅威の排除
2. 防御と攻撃を同時に行う(または防御から攻撃への素早い転換)
3. 条件反射を利用した動き
4. 急所等の弱い部分への攻撃
5. 付近にある物の利用

1. 脅威の排除

-Eliminate the threat-

クラヴマガの主な目標は、可能な限り速やかに脅威を排除することにあります。

できるだけ速く攻撃者をコントロールし、無力化することで受けるダメージを最小限に抑えることができます。

差し迫った危機の中では、ルール、厳格な規律、武道の礼儀は役に立たず、攻撃から生き残るためには何でもしなければなりません。

2. 防御と攻撃を同時に行う ①

-Counter Attack-

多くの武道では、攻撃と防御が別々の動作システムとなっていることが多いです。その場合、一旦防御の動作に入ると、そのサイクルから抜け出すことが難しくなり、攻撃者の動きを止めることが困難となります。

クラヴマガでは、防御と攻撃を同時に行う(または防御から攻撃への素早い転換)システムがあり、クラヴマガのテクニックに多く取り込まれています。

2. 防御と攻撃を同時に行う ②

攻撃者はアタック(攻撃)を一度で終わらせることなく、何度も繰り返しアタックをしかけてきます。このように2度目からのアタックをセカンドアタックといいます。

防御と同時にカウンターアタックを攻撃者に対して行うことにより物理的、神経学的にセカンドアタックの動きを制限または遮断することができます。

- 物理的にパワー、スピード、体重を制御できる
- 神経学的 脳から体への伝達を遮断できる

3. 条件反射を利用 ①

-Natural Response-

クラヴマガのテクニックは、人間が咄嗟の場合にとる動き、条件反射をもとに作られたものが多く、覚えやすく忘れにくいという特徴があります。条件反射には、状況により脅威が特定する前にとる動きも多くあります。

- 無条件反射・・・人間に備わっている先天的な反射行動。
- 条件反射・・・経験や訓練によって後天的に身につく反射行動。

3. 条件反射を利用 ②

【無条件反射】

～実際に攻撃を受けた場合に人間がとる無条件反射の例～

- 首を絞められた時に、攻撃者の手を掴み剥がそうとする
- パンチ、刃物等の凶器で襲われた時に咄嗟に手を前に出す(または掴む)
- 腹部や鼠蹊部を蹴られそうになった時に腰を引く
- 手首を掴んで捕まえようとしている攻撃者の手を払う

3. 条件反射を利用 ③

【条件反射】

～実際に攻撃を受けた場合に人間がとる条件反射の例～

- 首を絞められた時に、攻撃者の手をブロックする
- パンチ、刃物等の凶器で襲われた時にアウトサイドディフェンスをする
- 腹部や鼠蹊部を蹴られた時に腰を引くと同時にハンドディフェンスをする
- 手首を掴んで捕まえようとしている攻撃者にリストリリースをする

4. 急所等の弱い部分への攻撃 ①

-Vital Point-

【バイタルポイント(急所)】

痛みを感じやすく、物理的な衝撃に対して最も脆弱な場所です。これらの場所を外部から打ったり、握ったり、締める等すると、人は耐え難い痛みを引き起こしたり、意識を奪ったり死をもたらすこともあります。

クラヴマガでは、「最小限の努力」で「最大のダメージ」の原則を採用しています。これは、できる限り迅速に最悪の状況を終わらせることを目的としているからです。そのため、どんなに体格差のある襲撃者にも、ダメージを与えることのできるバイタルポイントへの攻撃を最優先に行います。

4. 急所等の弱い部分への攻撃 ②

Primary Vital Point & Secondary Vital Point

プライマリーバイタルポイント	セカンダリーバイタルポイント
<p>【高脅威】 ヘアグラブ、チョーク、ナイフ 等</p>	<p>【低脅威】 リストグラブ、シャツグラブ、肩を押される 等</p>
<p>命に係わる急所であり、深刻な脅威がある場合を除いては攻撃することを推奨しない。</p>	<p>脅威が差し迫って深刻ではない場合に攻撃する急所として適している。</p>
<p>目、鼻、耳、喉、首、頭部、鼠蹊部</p>	<p>膝、脛、足、指、皮膚、髪</p>

4. 急所等の弱い部分への攻撃 ③

Primary Vital Point

ポイント	攻撃方法	効果	リスク
目	叩く、突く、擦る	視界の遮断	失明
鼻	叩く・つまむ	出血による呼吸困難、視界の遮断	骨折
耳	叩く(カップ)	平行感覚を失う	鼓膜破裂
喉	叩く・突く	呼吸困難	甲状軟骨破壊による窒息
後頭部	叩く・蹴る	脳震盪	意識喪失・死亡
側頭部	叩く、蹴る	脳震盪	意識喪失・死亡
顎	叩く・蹴る	脳震盪	意識喪失・死亡
鼻唇溝	叩く・蹴る	呼吸困難	重度の外傷
金的	叩く・蹴る	呼吸困難	死亡

4. 急所等の弱い部分への攻撃 ④

Secondary Vital Point

ポイント	攻撃方法	効果	リスク
手の甲	叩く	痛み	打撲・骨折
足の甲	踏む	痛み	打撲・骨折
膝	蹴る	痛み	打撲・骨折
脛	蹴る	痛み	打撲・骨折
指	曲げる	痛み	打撲・骨折
髪	引っ張る	痛み	打撲・骨折
皮膚	引っ掻く	痛み	打撲・骨折

5. 付近にある物の利用 ①

-Use common objects-

クラヴマガでは、もともと徒手格闘術のみならず、ナイフ、銃器等の武器の保持、使用を含む軍事的な近接格闘術として開発されたが、民間のニーズに合わせたテクニックに変更され普及しています。

通常、ナイフや銃器を所持しない民間人には、付近にある物を使い、戦い、護るための方法論があります。

※物を使い防衛または攻撃をする時の共通点は手の延長としての使用することができる点です。

5. 付近にある物の利用②

- Similar to sticks -

【スティックと同類のオブジェクト】

折れた枝、モップ、ほうき、ボトル、杖、傘等の棒状またはそれに近い物。

長さを利用し、攻撃者が近づく前に安全な距離から攻撃ができる。

頭部、喉、鎖骨、肘、膝、鼠径部等を打つ。



5. 付近にある物の利用③

- Similar to shield -

【シールドと同類のオブジェクト】

バッグ、椅子、本、ボードまたはそれに近い物。

手や腕で攻撃からブロックする時は、盾になりえる物を使い、**攻撃を直接受けないようにすることが重要である。**あくまで**遮蔽物となるだけ**であり、攻撃者がこれにより衝撃を受けることは少ない。



5. 付近にある物の利用④

- Similar to knife -

【ナイフと同類のオブジェクト】

ナイフ、ハサミ、ドライバー、ペン、フォークまたは、それに近い物。

これらはミドルレンジ(手の届く距離)で使用し、手、手首、顔、首等、被服で保護されていない部分を攻撃する。致命的な外傷を与える可能性が高いため、十分な知識とトレーニングが必要である。



5. 付近にある物の利⑤

- Similar to Rock -

【岩石と同類のオブジェクト】

石や小さな岩、ビリヤードボール、携帯電話、灰皿、彫像またはそれに近い物。これらの物は2つの使用方法がある。

- ・離れた距離から攻撃者へ投げつける
- ・近距離から打撃用として使用する

※オブジェクトと標的の間に指を挟まないようにする



5. 付近にある物の利用⑤

- Similar to Small objects -

【小物と同類のオブジェクト】

鍵、小銭、時計、ライター、食べ物等またはそれに近い物。襲撃者の顔を標的として投げつけることで、襲撃者の注意をそらす。これにより、反撃もしくは逃げるための時間を作り出すことができる。また、水、コーヒー、アルコール等の液体もカップやペットボトルのまま投げつけることにより襲撃者に衝撃をあたえ、視界も奪うことができる。



5. 付近にある物の利用⑥

- Similar to Rope -

【ロープと同類のオブジェクト】

ベルト、ロープ、電源ケーブル、ストラップ等またはそれに近い物。鞭のように扱うことで、遠い距離からでも打撃同様の衝撃を与えることができる。また、手足を拘束する際にも使えるが、特別なトレーニングが必要になる。





Combat theory

-戰鬥理論-

攻撃の原則

攻撃の原則

- PRINCIPLE OF ATTACK -

【攻撃のためのツール】

- 頭部……………額、頭頂部
- 腕……………掌、拳、手刀、指先、肘
- 脚……………膝、脛、拇指球、踵、足刀

※ 付近にある物

攻撃の原則

部位	テクニックの例
額	ヘッドバット
頭頂部	ヘッドバット
掌	掌底打ち
拳	パンチ
手刀	チョップ/ハンマーフィスト
指	アイストライク

部位	テクニックの例
肘	エルボー
膝	ニーストライク
脛	フロントキック
拇指球	フロントキック
踵	バックキック
足刀	サイドキック

攻撃の原則

- PRINCIPLE OF ATTACK -

【ストライク理論】

① 5RANGE(レンジ)

ストライクの5種類の距離

② 5LINE(ライン)

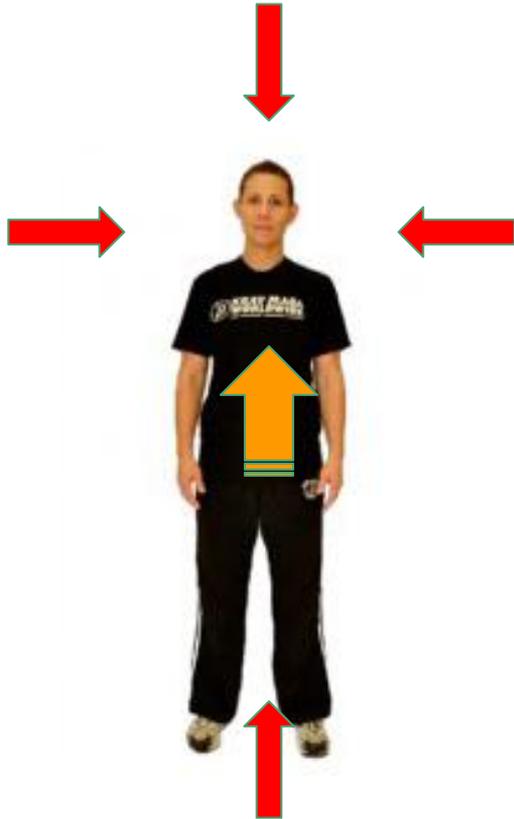
ストライクの5つの動線

① 5RANGE

ストライクを打つ距離は大きく分けて5つに分類される。

距離	テクニック
XS	関節/投げ/グラウンド
S	ヘッドバット/エルボー/ニー/フック
M	パンチ/キック
L	キック
XL	付近にある物を使う

② 5LINE



ストライクを打つ動線は大きく分けて5方向に分類される。

- 右から左
- 左から右
- 上から下
- 下から上
- 直進方向

攻撃の原則

- PRINCIPLE OF ATTACK -

【主観的痛みと客観的破壊】

攻撃を終わらせるのは、相手が戦意を喪失した時です。

戦意喪失の判断基準を、自身の主観的な痛みの基準に合わせてはならず、客観的に見て相手が戦闘不能であるかで判断しなければなりません。

体の一部が破壊される等、客観的に見て物理的に相手が戦闘不能だと認識できるまでは攻撃を終わらせてはならないのです。

攻撃の原則

- RETZEV -

【レツェプ】

クラヴ・マガにはヘブライ語で連続動作を意味する「レツェプ」という概念があります。ストライク(打撃)の連続動作であり、一度攻撃を始めたら、相手が戦意を喪失するまで攻撃を止めてはいけません。

レツェプによる連続した攻撃を続けることにより、自身が攻撃を受けるデッドスペースを極限まで小さくできるメリットがあります。

攻撃の原則

- 5RHYTHM -

【打撃リズム】

- ・ Unconnected(1+1)・・・ 連続した打撃それぞれに関連性のない動き
- ・ Natural rhythm(1.9)・・・ 体の反動を利用する連続した打撃
- ・ Broken rhythm(1.5)・・・ 最初の打撃を完全に戻す前に次の打撃を開始する
- ・ Shattered rhythm(1.1)・・・ 最初の打撃を打つ瞬間に次の打撃を打ち出す
- ・ Simultaneous(1)・・・ 同時に打ち出す

エキスペローシブモーシヨソ

- EXPLOSIVE MOTION -

【爆発的動作】

速く瞬発的な動きをすることで、相手の体もしくは武器に接触している時間を最小限にすることで相手の反応を遅らせる効果があります。

また、接触している時間が長いほど抵抗しようとする時間と力を与え、強い反発力をださせることになるのです。



防衛の原則

防御の原則

- PRINCIPLE OF DEFENSE -

ボディディフェンス

- 8方向(コンパス)
- 縦軸(横・高さ)
- ピボット

ハンド(レッグ)ディフェンス

- ブロック(止める)
- ディフレクション(軌道をそらす)
- リダイレクト(軌道を変える)
- プラック(引っ掻く)
- Cグリップ(握る)

スキャン

-SCAN-

スキャンとは、目を使いあらゆる情報を取得するための行動です。

人間は情報の90%を目から取得しているといわれ、状況を把握するためにはこれを意識して行う必要があります。

人間は意識して見ることではじめて脳が認識し、反対に無意識で見ているものは視界には映っているが脳は認識しません。

不審者や襲撃者に遭遇した場合、相手や付近をスキャンすることで逃げるための様々な情報を得ることができるのです。

例えば、襲撃者の人数や武器の有無、付近にある武器になりうる物、逃げ込める場所などです。



How to proceed with the class

-クラス運用-

テクニック指導方法

- TECHNIQUE FLOW -

【テクニック指導の基本的な流れ】わかりやすい指導を心がける

展示

インストラクターによる展示: 2 fast 2 slow

2回早い動作で見せて、2回遅い動作で見せる。これを左右で行うことにより、受講側からの死角をなくすることができる。

分解

インストラクターによる分解説明

展示したテクニックを、分解して大まかな流れを体に覚えさせる。

シャドー

生徒の練習方法①シャドー

テクニック分割して徐々に覚えてもらう。覚えてくるにつれて分割数を減らし、最後は一挙動でできるようにする。

対人練習

生徒の練習方法②対人練習

分解でテクニックの流れを覚えた後に、二人一組によるトレーニングを開始する。アタッカーとディフェンダー役を交互に行う。時間や回数で交代を行う。

トレーニング方法

- Training time allocation -

【トレーニングの時間配分】50分(休憩5分)の場合



- ① アップ・ストレッチ・基本動作
- ② コンバティブ
- ③ テクニックA
- ④ ドリル
- ⑤ テクニックB
- ⑥ ドリル

Teaching method of drill

-ドリルの指導方法-

Fatigue drill

疲労ドリル

疲労ドリル

- Fatigue Drill -

【特長】

疲労ドリルは、特定の体の部分または体全体を消耗させるために有酸素運動および無酸素運動を伴うものです。

【目的】

実際の攻撃を受けると、アドレナリン・サージが発生し、心拍数が急上昇することで聴力が低下（聴覚的排除）し、視力が狭くなります（トンネル・ビジョン）。

このような状態になると、人間は本能的な運動か、体にすりこまれた条件反射しか機能しません。これを擬似的に作りだすのが「疲労ドリル」です。

（例）

- ・腕立て伏せ10回＋チョークディフェンス
- ・バーピー10回＋パンチ連打10秒＋ガンディフェンス

Recognition drill

認識ドリル

認識ドリル

- Recognition Drill -

【特長】

認識ドリルは、他のタスクを実行しながら他の脅威を発見、認識して適切な方法で対処するように行われます。

【目的】

アタッカーの対処中や、作業中等に過集中により差し迫った脅威を見逃さないため、または脅威を追跡するための能力を高めます。

(例)

ミットへのストライク中に、アタッカーが全角度から不規則に近付いたり、アタックを仕掛けてくるので対処する。または、アタックされないよう常に注意を払いながらストライクを続行する。

Stress drill

ストレスドリル

ストレスドリル

- Stress Drill -

【特長】

ストレスドリルは、複数のタスクを実行し、次々と変わる脅威へ対処します。

【目的】

様々なシチュエーションにおけるストレス下で対処できる能力の開発を行います。

(例)

・プレッシャーテスト

ミットを持ったアタッカーに360度囲まれてプレッシャーをかけられます。ストレス下の中で打撃を打ち続けるドリルです。

・マルチプルアタッカー

複数人が様々な種類の武器を持って立て続けにアタックを仕掛けます。どんな脅威がくるか分からないというストレスの中で適切に対処するドリルです。

Reflection drill

反射ドリル

反射ドリル

- Reflection drill -

【特長】

このドリルは、クローズドアイ(目を閉じた)からアタックされるため、攻撃方法が目を開けてリアクションをする直前まで分かりません。

【目的】

アタッカーの攻撃やリアクションに対してフリーズすることなく、早く適切な反射行動ができるよう開発、強化するためのドリルです。

(例)

・リアクションストライク

ミットを持ったアタッカーが、目を閉じているディフェンダーをプッシュします。プッシュされたディフェンダーは目を開け、出されたミットの位置や角度により適切なストライクを実行します。

・ナイフスレッド(クローズドアイ)

ナイフを持ったアタッカーが、目を閉じているディフェンダーの前後左右に立ち、ナイフを突きつけます。合図を受けたディフェンダーは、目を開け状況を確認後、素早く適切な対処を行います。

AB drill
ABドリル

ABドリル

- AB Drill -

【特長】

このドリルは、2つ以上のアタック方法からランダムに選び、アタックされます。

【目的】

様々な攻撃方法へ対処する能力の開発を目的とするドリルです。

(例)

・ナイフディフェンス

アタッカーはアイスピックスタブとアンダースタブどちらかを選びアタックします。

・チョークディフェンス

アタッカーは正面からのチョークと横からのチョークどちらかを選びアタックします。

Variable intensity drill

強度可変ドリル

強度可変ドリル

- Variable intensity training -

【特長】

主にコンバティブで、パワー、スピード、タイミングを変えて行うトレーニングです。

【目的】

段階的にスパーリングを行えるようにするためのドリルです。

(例)

・グローブを使用したコンバティブ / 定形

レベル1・・・パワー2 / スピード2 / レスポンスタイム1

レベル2・・・パワー3 / スピード3 / レスポンスタイム0.5

レベル3・・・パワー4 / スピード4 / レスポンスタイム0.1

レベル4・・・パワー5 / スピード5 / レスポンスタイムなし(打ち合い)

2nd attack drill

セカンドアタックドリル

セカンドアタックへの対処とトレーニング①

- SECOND ATTACK -

【セカンドアタックを想定したトレーニング】

テクニックを覚えるトレーニングの段階では、1回のアタックに対して1回のディフェンス+カウンターアタックでシナリオは終わります。

しかし実戦では、1度目のディフェンス+カウンターが効果的でなかった場合、アタッカーは2度目、3度目と複数回のセカンドアタックを仕掛けてくる可能性があります。

実戦では最初のディフェンスが『失敗』したから『やり直す』ことはできません。

このようにセカンドアタックに対するトレーニングは、「失敗してしまった」「もうダメだ」というような、自らの動きに制限をかけてしまうネガティブマインドを持たないようにするためにも必要なトレーニングです。

セカンドアタックへの対処とトレーニング②

- CAN'T GUESS -

【トレーニング方法】

	アタッカーの2回目のアタック	ディフェンダーの2回目のディフェンス
初級	1回目と全く同じアタック 例) アイスピック右上→アイスピック右上	同じディフェンスを2回行う 例) アウトサイドD左上→アウトサイドD左上
中級	1回目と違う予め決められたアタック 例) アイスピック右上→アンダー右下	2回目は違うディフェンスを行う 例) アウトサイドD左上→アウトサイドD左下
上級	2回目のアタックを2種類以上用意し その中からMixしたアタック 例) アイスピック右上→アンダー右下 or 左下	2回目のディフェンスを数種類行う 例) アウトサイドD左上→アウトサイドD左下 or 右下



What you need to do before you start training of Krav Maga

- トレーニングを始める前に必要なこと -

安全管理

安全管理

- Safety management -

【安全管理とは】

トレーニングを行う際に、トレーニングそのもの以上に最も重要となる要素が『安全管理』です。クラスを運用するにあたり、クラス中だけではなく、施設の特性から、万が一の際の連絡系統も含め、予め知り得る情報を入手し、備えておく必要があります。

事故が起きたり、怪我をしてから慌てて対応するのでは、適切な処置ができないことが多く、安全管理は防犯同様、事前に準備しておくことができることの方が圧倒的に多く、準備が多いほど、事後対応がスムーズに適切に対応できます。

【事前準備】

前もって予測できる準備

突起物の保護・救護キットの用意・トレーニング強度の調整・スポーツ保険の加入手続き etc

【事後対応】

事故や怪我起きてからの対応

応急救護・救急通報・スポーツ保険手続き etc

クラスの安全管理

安全管理

クラス前

- 環境の確認
 - 施設の広さ、突起物、室温・湿度、照明、臭い
- 緊急時の対応
 - 応急救護キット、連絡系統
- 人数の把握
 - 人数によって、クラス中の配置を考慮する
- 体調管理
 - 事前に生徒の体調を把握しておく

安全管理

クラス中

- 室温・湿度管理、照明の管理
 - 体熱による気温と湿度の上昇
- 配置、パワーバランス
 - 適切な配置と、適度なパワーバランス(ケガ防止)
 - クールダウンさせる
- 体調管理
 - 生徒の様子を常に確認し、水分をこまめに補給させる
 - 顔色を常に見る(チアノーゼが出たらすぐに中止させる)
 - 出血がある場合は中止させ、手当てをする

安全管理

クラス後

- クラス後に発覚するケガや疾病の対応
 - 病院にかかった場合は、積極的に「スポーツ保険」の案内をする
 - 真摯に対応する

トレーニング前に
行うこと

1. プログラムの宣言と自己紹介

プログラムを実施する前に、下記の説明を伝えるようにする。

- **プログラム名(トレーニングレベル)を伝える**
 - 「これから、クラヴマガ レベル1を始めます。」
 - 「このプログラムは、クラヴマガの基本動作からセルフディフェンスまでを行います。」
 - 「このプログラムは、ジェット・クラヴマガのイエローベルトに対応した内容をトレーニングします。」等
- **自己紹介**
 - 「今日、このプログラムを担当する〇〇です。よろしくお願いします。」
- **安全管理と体調管理**
 - 「体調が不安な方、身体に痛みのある方、その他体調で気になる部分がある方はいますか？」
 - 施設に突起物、角、滑りやすい等がある場合は、事前に伝える。

2. ウォームアップ

- **体操**

- 予め、関節を伸ばしておくことで、腱や関節にかかる怪我を防止する為の合理的運動
- 心拍数の急激な上昇を防ぎ、循環器系の大きな負荷を防ぐ為の合理的運動
- プログラム内に導入しない場合は、始まる前に行うように声かけする
- 全身の関節や筋肉を概ね動かすように組む

- **軽い筋カトレーニング**

- ステップワーク(軽く走る、軽いラダートレーニング): 心拍数を徐々に上げる、体を温める
- 自重を使った筋トレ: 筋肉の増強を目指す
- ファンクショナルトレーニング: そのトレーニングに必要な技術を専門的に習得させる為のトレーニング
- HIIT: 心拍数を急激に上げることで心肺機能の向上を目指す

配列

フォーメーション

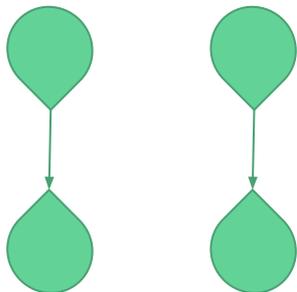
フォーメーション作りに必要なポイント

- 人数の把握
 - 少人数、大人数
- 偶数、奇数
 - 奇数の場合、インストラクターが入らなければならないこともあります。
- 男女比
 - セルフディフェンスの際は、特に気を付ける
 - レベル1・・・シャツグラブのアームホールド等
- パワーバランス
 - 体格差、男女の組み合わせ
- トレーニンググループ
 - one-to-one、2member、3member、サーキットトレーニング、マルチプルアタック

Small Group

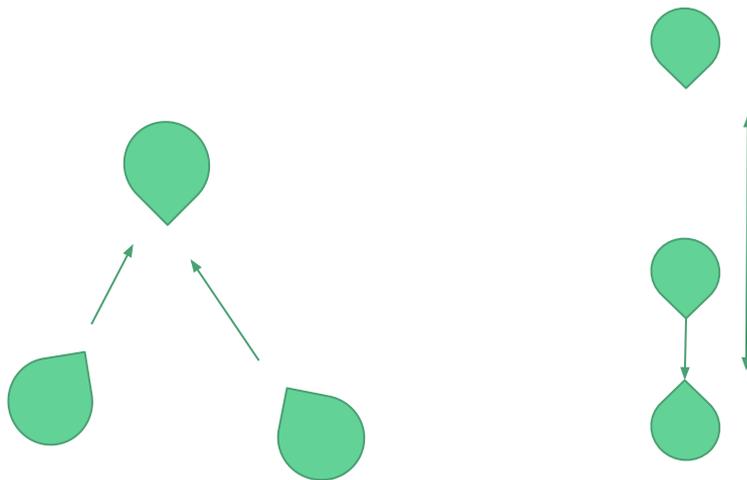
One-to-one

ミット打ちからセルフディフェンスのトレーニングまでほとんどのトレーニングに向く



3member・4member

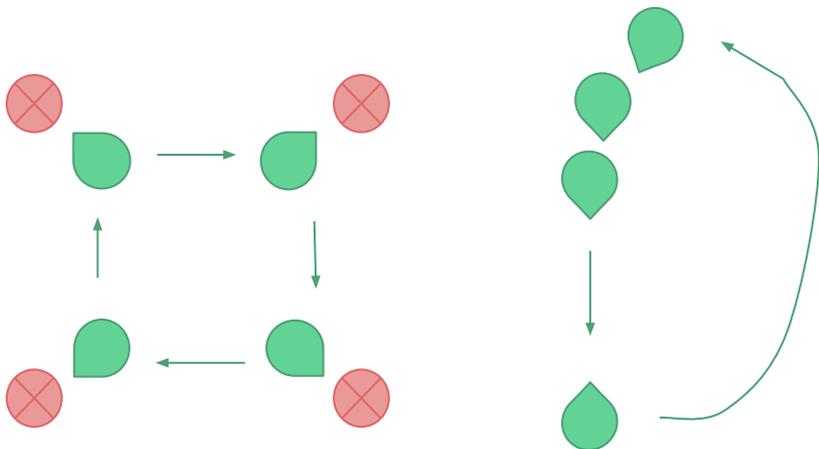
One-to-two / One-to-three / Two-to-twoの構成。対複数のトレーニングや、ドリル、シチュエーショントレーニングに向く。



Large crowds

Circuit

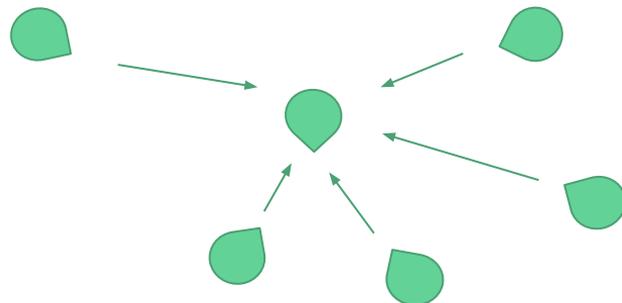
クラスの数が多い場合に、強度を落とさずに行うことができる。様々なトレーニングを複合して行う。



Multi pull attack / Pressure test

クラヴマガの代表的トレーニングともいえる、対複数戦のトレーニング。One to All (Many People)

- マルチプルアタック: 様々な武装解除、セルフディフェンス、コンバティブ等を複合して行う。
- プレッシャーテスト: ミットを持ったアタッカーが実施者にプレッシャーをかけ続ける。



応急救護

Primary care (一次ケア)

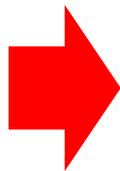
ただちに生命に関わる事態への対応

【ただちに生命に関わる場合とは】

- 意識がない
- 呼吸をしていない
- (激しい出血を伴うケガ)



ただちに
通報



早期の
CPR



早期の
AED



早期の
ケア

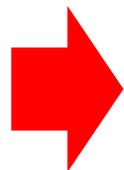
Secondary care (二次ケア)

ただちに生命に関わる事態ではないが手当が必要な場合の対応

【例】出血(大量ではない)を伴うケガ、骨折、打撲、捻挫、熱疲労、火傷、中毒、アレルギーショック等



まず
ケア



通報



早期の
CPR

早期の
AED