

トレーニング・ギア（防具）

トレーニングに最低限必要なギア（防具）は、マウスガード（男女共必須）とファウルカップ（男性メンバーは必須）になります。

ファイティング・クラスに参加する場合は、シンガード（すね当て）と厚いパット付きのMMAグローブ（パウンディング・グローブ）が必要になります。

トレーニング・シューズに関しては、屋内の練習にはレスリング・シューズが一番適しています。

トレーニング・ギアは各自で購入して下さい。実物を見たい場合は、**武術用品店ISAMI**がオススメです。



東京と横浜のISAMIのホームページは、こちらのリンクをご覧ください。

水道橋/新宿ISAMI

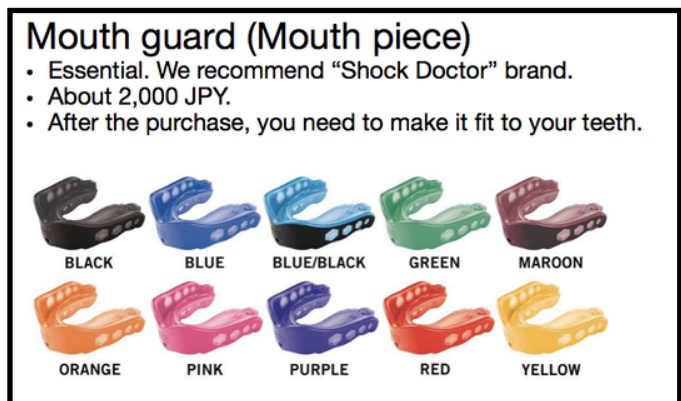
<https://www.tokyo-isami.com/>

横浜ISAMI

<https://www.yokohama-isami.com/>

マウスガード（マウスピース）

- 男女問わず必須です。お勧めはShock Doctorというメーカーです。
- 約2000円です。
- 購入後、ご自宅で自分の歯型に合わせて加工する作業があります。



Groin guard for men.

- Don't buy a boxer type but a cup type.



ファウルカップ（男性用）

- ボクサータイプではなくカップタイプを買ってください。練習の時は毎回着用してください。

アンダーガード（女性用）

- 必須ではありませんが、安全のため着用をお勧めします。

Under guard for women.

- Not essential but recommended.



Inner training shoes

- Wrestling shoes are recommended.
- Don't wear shoes with crampons
 - They can hurt your training partner
 - They damage the mats.



室内用トレーニングシューズ

お勧めはレスリングシューズです。

滑り止めがついたシューズは履かないでください。

- 練習相手を怪我させる危険があります。

- マットを損傷させます。

シンガード

- あなたの脛（スネ）を守るための防具です。
- 練習相手をあなたのキックから守るための防具でもあります。
- ソフトなもの、軽いものではなく、合皮でできた厚みのあるものを購入してください。

Shin guards

- They are meant to protect your shin
- They also protect your partner from your kicks
- Don't buy light ones, buy thick ones



Pounding MMA gloves

- They protect your hands
- They protect your partner from your punches
- Buy gloves with thick padding
- Your fingers must be free so you can grab



パウンディングMMAグローブ

- あなたの手を守るための防具です。
- 練習相手をあなたのパンチから守るための防具でもあります。
- 通常のMMAグローブではなく、厚いパットの入ったグローブを購入してください。
- ナイフや練習相手の腕を握れるように、指がフリーに使える必要があります。