

柔術クラス参加にあたっての確認事項

- ・色帯が白帯、または自分より体が小さい相手と組むときは、技を受けていただくようお願いいたします。特に自分より小さい相手に力づくで技をかけると、ケガをさせる危険性がありますし、自分の練習にもなりません。
- ・男性が女性と組む場合は、コーチの指示に従ってください。
- ・スパーリングでは、相手を痛めつけるような技、関節技や締め技を勢いよく極めるなど、ケガをさせる危険性がある行為は禁止です。練習相手に対し、思いやりの気持ちを持ってスパーリングを行ってください。
- ・スパーリングは、IBJJF ルールに準じます。こちらの[ルールブック](#)または[専用ページ](#)を事前にご確認ください。また不明な点は、コーチへご質問ください。
- ・クラスへの途中参加、終了前の退出が可能です。ただし、コーチへ一声かけて参加、または退出願います。
- ・道着は、破損のない清潔なものをご用意ください。なお、柔術着、柔道着、合気道着での参加が可能です（空手着は、薄く破損しやすいため不可）。同じ日に複数のクラスへ参加する場合、汗をかいた道着は新しいものへ交換してください。
- ・道着の下に、ラッシュガードまたはTシャツを着用し参加してください。また着替える際に、異性がいる場合は必ずロッカーをご利用ください。
- ・髪留めはゴムなど柔らかい素材のものをご利用ください。また、指輪、ピアス等アクセサリー類は外してご参加ください。
- ・少しでも飲酒した日、及び体調がすぐれない日は練習をお控えください。
- ・レッスン中の動画および写真撮影は可能ですが、テクニック内容をご自身の利用のみでお願いします（SNS などへの投稿は禁止となります）。SNS への投稿は、ご自身だけの場合は可能ですが、他のメンバーが映っている場合はその方へ許可をとってください。また投稿する際に、#buenbjj、@buenbjj をぜひご使用ください。

- ・クラスへお子さんを連れ来ていただいても構いませんが、クラスの妨げとなる場合は、お控えいただきますようお願いいたします。また、お子さんにタブレットや携帯ゲームを使わせる場合は、周囲やクラスの妨げとならないように音声を OFF にするかイヤホンを使用させてください。
- ・試合の出場や他のアカデミーへの出稽古及び練習会に参加される場合は、事前にご連絡ください。

BuenBJJ