

2020年1月からの変更部分は白字で標記

ドーハで行われたIJF審判・コーチングセミナーで使用した全ての映像については、以下のURLで閲覧可能。

<https://refereeusb.ijf.org/>

最新版のIJF SORは以下のURLで閲覧可能。

<https://www.ijf.org/ijf/documents/5>

世界中の柔道関係者の皆様へ

2020年1月1日更新版を皆様にご紹介できることを喜ばしく思います。

今回の更新版では、前回のバージョン(2018年3月9日版)からいくつかのポイントについてさらに明確にしたものになっています。

柔道選手や柔道を愛する方々、そして世界に対し、より理解しやすく一貫性のあるルールを発信し、競技の内容やイメージを改善していくことは、柔道界のさらなる発展の為、最善を尽くすべき重要事項です。

IJFでは、柔道がより現代的で、傑出した存在であり、皆に理解できるものであるよう、全ての分野における戦略を継続的に見直して参りました。

私は、新ルールの要素と競技方式が、柔道ファミリー、観客、スポンサー、そしてメディアの皆様に対し、多大なる恩恵をもたらすことを確信しております。

国際柔道連盟

会長 マリウス・ビゼール

IJF理事会作業部会(2018年1月13日)並びにドーハIJFセミナー(2020年1月11日、12日)において決定された主なポイント

- ・両者が立ち姿勢の状態において関節技、絞技を施すことは禁止する。
- ・寝技から立技への移行を認める。
- ・返し技において、取(返し技をかける側)が畳に着地する衝撃を利用して技を施すことは認めない。

2020ドーハIJF審判・コーチングセミナー ビデオ映像

・フォルダ5返し技：映像番号40aから42bに関しては、返し技を施すのが遅すぎるので、最初に施された技のスコアと判断する

・フォルダ5返し技：43aから45bに関しては返し技のスコアとする

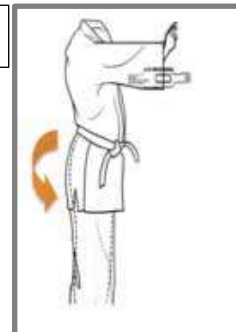
- ・「技あり」と「一本」の定義。一本の評価基準を再検討した。
- ・ブリッジ、ヘッドディフェンスの定義と全ての事例について。
- ・ネガティブな柔道による「両者反則負け」。
- ・試合場内の主審が的確な判定を下せるよう権限を与え、スーパーバイザー及び審判委員は重大な過誤が見られた場合にのみ介入する。
- ・ポジティブな柔道を引き続き促進していく。

柔道衣

- ・より効率的に、より良い組み手で組むことができるように、柔道衣の上衣は、きつく縛った状態の帯の中に収まっていなければならない。さらに、選手は、主審が「待て」を宣告してから「はじめ」を宣告するまでの間に、上衣と帯を素早く直すこと。
- ・仮に選手が時間を稼ぐ目的で、柔道衣もしくは帯を乱した場合、「指導」を与える。

柔道衣コントロール

(図 11)



上衣 (図 11)

上衣 (帯から下の部分) は、完全に臀部を覆っていなければならない。

腕を水平に挙げた位置で、測定器全体が袖の中に、完全にそして滑らかに入ること。

上衣の袖は手首も含めた前腕部を完全に覆わなくてはならない。

上衣を前で重ねる箇所の交差部分の幅は、帯の高さにおいて 20cm 以上であること (図 12)。

・襟の厚さは 1 cm かそれ以下であること

・襟の幅は 4 cm であること。

・胸骨の一番上から上衣の重なり合っている箇所の距離は、

垂直で 10 cm 未満でなくてはならない。



(図 12)

試合時間

- ・男女とも 4 分

試合の決着

- ・規定試合時間 (4 分) において、試合は「技あり」、もしくは「一本」のテクニカルスコアでのみ決着がつくこととする。
- ・ (直接もしくは累計による) 「反則負け」を除き、「指導」 (1 回目、2 回目) の違いだけでは勝者を決定しない。
- ・「指導」は、相手のスコアとはならない。
- ・「指導」の上限は 3 回とし、3 回目の「指導」は「反則負け」とする。

ゴールデンスコア

- ・規定の試合時間が終了した時点で両者にスコアがない、又はスコアが同等である場合、「指導」の有無にかかわらず、その試合はゴールデンスコアに移行する。
- ・ゴールデンスコアに移行する前に与えられたスコアならびに「指導」は、ゴールデンスコアに持ち越され、引き続きスコアボードに表示される。
- ・ゴールデンスコアにおいては、スコア (「技あり」か「一本」) 又は「反則負け」 (直接的又は「指導」の累積による) によってのみ勝負が決まる。
- ・「指導」は、相手のスコアとはならない。

立技におけるスコアの評価

- ・スコアは「一本」と「技あり」のみとする。
- ・一本は、技を掛けるか相手が攻撃してくる技を返して、最適な理合い(*)を伴う相応な技術で、仰向けに相手を投げた場合に与えられる。
 - (*) “ikioi ” =力強さとスピードを伴った“勢い” を意味する。
 - “hazumi ” = 技術、キレ、リズムを伴った巧みさを“はずみ” という。
- ・一本の評価基準
 1. スピード
 2. 力強さ
 3. 背中が着く
 4. 着地の終わりまでしっかりとコントロールしている
- ・ローリングに関しては、(背中の一部が) 着地してから中断せずに背中が着いた場合にのみ「一本」を与える。

ドーハ IJF 審判・コーチングセミナー ビデオ映像

・フォルダ1 技有 vs 一本：1a から 3b については明らかに技有であり、4a から 6b に関しては明らかに一本である。

・受が着地する角度によりスコアの評価が変わるが、以下の図のように転がり背中を着いた場合、一本とする (※他の基準を満たす場合)。



※全柔連事務局注：

今回クロアチア・ザグレブにおけるルール検証会議により一本の定義が再度議論され、講道館柔道本来の一本の定義に近づく形で合意された。上記は IJF 発行資料の和訳であるが、以下に講道館柔道の本の定義を記載する。

『柔道の本の定義』

「技を掛けるか、又は相手の技をはずして、相当の勢い、あるいははずみで、だいたい仰向けに倒したとき」

スコアの評価

- ・「一本」の4つの評価基準全てを満たしていない場合、「技あり」が与えられる。
- ・「技あり」の評価には、以前の「有効」も含まれる。
- ・「技あり」2つで「一本」（技あり、合せて一本）とし、試合は終了する。
- ・着地してから攻撃動作が継続しその後ローリングした場合、もしくは体側が着地してからローリングした場合（下肢から肩、もしくは肩から下肢）、「技あり」を与えることができる。
- ・受が着地する角度によりスコアの評価が変わるが、以下の図のように転がった場合、技有とする（※他の基準を満たす場合）。

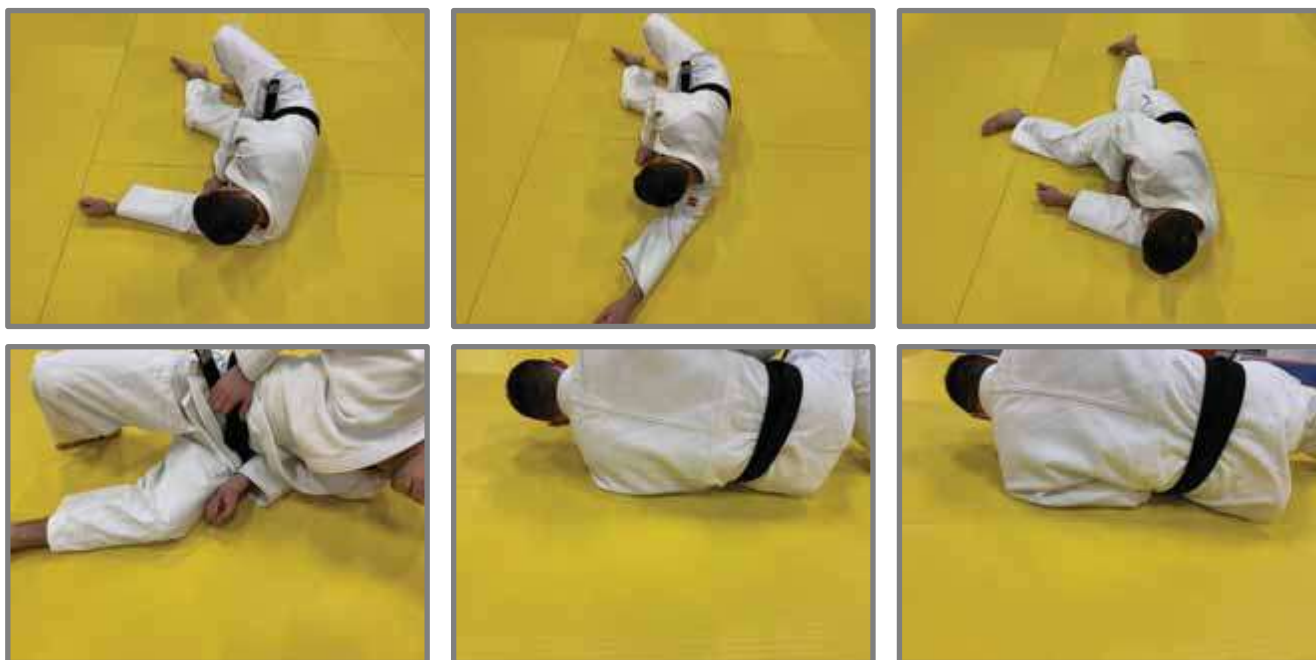


「技あり」

- ・「技あり」の評価は、以前の「有効」と「技あり」を併せたものとする。

ドーハ IJF 審判・コーチングセミナー ビデオ映像

フォルダ2 技有 VS ノースコア：14a から 15b は技有である。



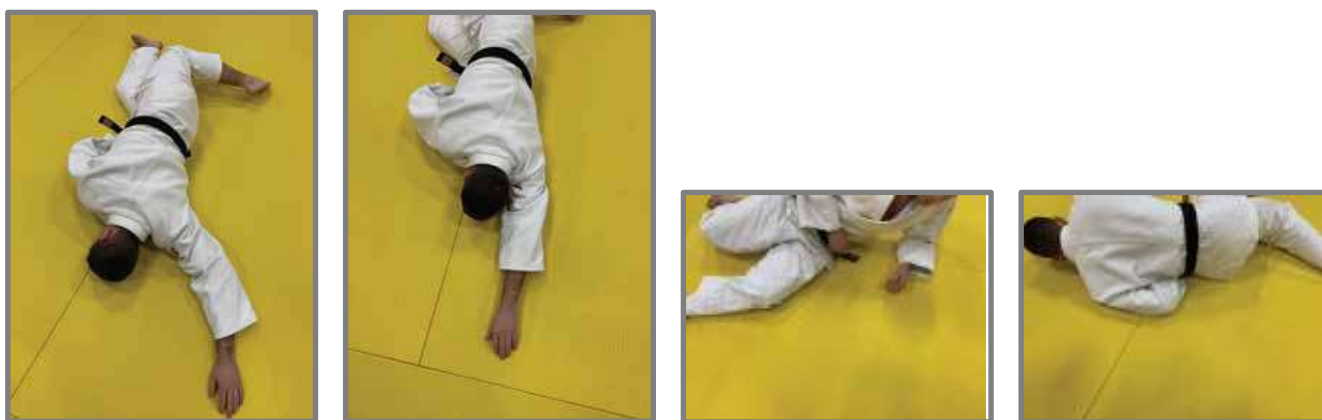
- ・投げられる際に両肘又は両手を同時につき着地した場合、「技あり」が与えられる。
- ・片肘、尻もち、または膝をついて着地し、継続的な流れで直ちに背中を着いた場合、「技あり」が与えられる。
- ・受が肘と手をつき着地した場合、「技あり」が与えられる。



「技あり」ではない

ドーハ IJF 審判・コーチングセミナー ビデオ映像

フォルダ2 技有 VS ノースコア：11b (は技有ではない)



ブリッジ

- ・故意にブリッジの体勢で着地した全ての動作は「一本」とする。



ヘッドディフェンス

- ・(相手の投技に対して) 背中から着地することやスコアを取られることを防ぐ為、故意に頭部を使用する動作に対しては「反則負け」が与えられる。この場合、受はうつ伏せもしくは膝付き状態で着地する。この行為により反則負けが与えられた選手に関しては、次の試合がある場合(敗者復活戦、3位決定戦など)は出場することができる。



故意ではないヘッドディフェンス（取・受双方に罰則を与えない）

・取が投技で相手を投げようと試みた以下のような状況においては特に注意深く判定が行われる。

一 背負落（注：背負投、一本背負投の形で直下に投げ落とす技）

一 背負投

一 相手の両袖を掴んだまま施される袖釣込腰

一 相手の両襟を掴んだまま施される腰車

上記は例であり、別の投技でも故意ではないヘッドディフェンスは起こり得る

故意ではないヘッドディフェンス（取・受双方に罰則を与えない）

例1：背負落（注：背負投、一本背負投の形で直下に投げ落とす技）



故意ではないヘッドディフェンス（取・受双方に罰則を与えない）

例2：相手の両袖を掴んだまま施される袖釣込腰



故意ではないヘッドディフェンス（取・受双方に罰則を与えない）

例3：相手の両襟を掴んだまま施される腰車



ダイビング

全てのダイビング行為には反則負けが与えられる。

この行為により反則負けが与えられた選手に関しては、次の試合がある場合（敗者復活戦、3位決定戦など）は出場することができる。



ドーハ IJF 審判・コーチングセミナー ビデオ映像

フォルダ 12 帯より下への脚取り：99a, 99b

フォルダ 17 その他：135a, 135b

返し技

- ・返し技において、取（返し技をかける側）が畳に着地する衝撃を利用して技を施すことは認めない。
- ・スコアを与えるに値する場合、適切なスコアが与えられる。（前回バージョンからは削除）
- ・どちらの選手も明らかに動作をコントロールすることなく、両選手が同時に着地した場合、双方にスコアを与えない。
- ・着地後のいかなる行為も寝技とみなす。

ドーハ IJF 審判・コーチングセミナー ビデオ映像

フォルダ 5 返し技：41a, 41b は青のスコアで

フォルダ 5 返し技：44a, 44b は良い返し技であり、白のスコアである

抑え込み時間

- ・10秒で「技あり」、20秒で「一本」とする。

抑え込み

- ・裏固は（抑え込み技として）有効である。



抑え込み

このような形の抑え方は抑込と認めない。



抑え込み

・寝技で（取が）腕や脚を使って（受の）腕を含まず首だけを固めて受をコントロールした場合（抑え込んだ場合）、「待て」を宣告する。



ドーハ IJF 審判・コーチングセミナー ビデオ映像

フォルダ7 抑込 or 抑込でない：59a, 59b ならびに 60a, 60b（は抑え込みではない）

指導

- ・相手の脚を過度に伸展して施す絞技・関節技は禁止とする。
- ・取が絞技を施しながら、受の脚を過度に伸展する状況においては、特に注意深く判定が行われる。
- ・これらの行為が見られた場合、主審は直ちに「待て」を宣告し、「指導」を与える。



絞技（罰則行為）

- ・自身もしくは相手の帯、上衣の裾、もしくは指だけで絞技を施すことは認められていない。
- ・これらの行為を行った場合「指導」が与えられる。



有効なアクション（指導ではない）

- ・投技の動きが終わり、両選手が明らかに寝技に移行した場合に限り脚を掴んでもよい。立ち姿勢である取（白）は受が寝姿勢であるので、関節技、絞技をかける事ができる。



寝技の継続

- ・寝技が試合場内で始まり、どちらかの選手の継続した動作により場外に出た場合、「待て」はかけない。
- ・取もしくは受が相手を投げる意思を伴う投技又は返し技を施した場合、寝技（絞技や関節技）への移行は認められる。

腕返

立技で腕返が施された場合、主審は直ちに「待て」を宣告し「指導」を与える



ドーハ IJF 審判・コーチングセミナー ビデオ映像

フォルダ17 その他：136a, 136b (は腕返である)

抑え込み

抑込が宣告されている場面で、受が取の脚を上から、もしくは下から自身の脚を巻き付けた場合には「とけた」が宣告される



抑え込み

- ・抑込が場内で宣告された場合、(両者が) 場外に出ても抑込は継続される。
- ・場外で寝技(抑込)が施されている時に、受が(※写真のような動作で) 継続性をもって主導権を奪い抑込の体勢となった場合、(※取の抑込を「とけた」とした後、受の) 抑込を宣告する。



有効なアクション（「待て」を宣告する場面ではない） 絞技



有効なアクション（「待て」を宣告する場面ではない）

・場内で始まった行為については、継続される。



・場内で始まった行為については、継続される。



有効なアクション（「待て」を宣告する場面ではない） 関節技



組み手における適用

- ・標準的な組み手から攻撃を行うまでの時間は延長し、積極性と進展が認められる限り45秒まで認める。

指導

相手の組み手を両手できる。



- ・相手の腕や手を叩いて組手をきる。



- ・攻防に関係の無い行為で相手または、自らの柔道衣（裾部分）を帯から出す。



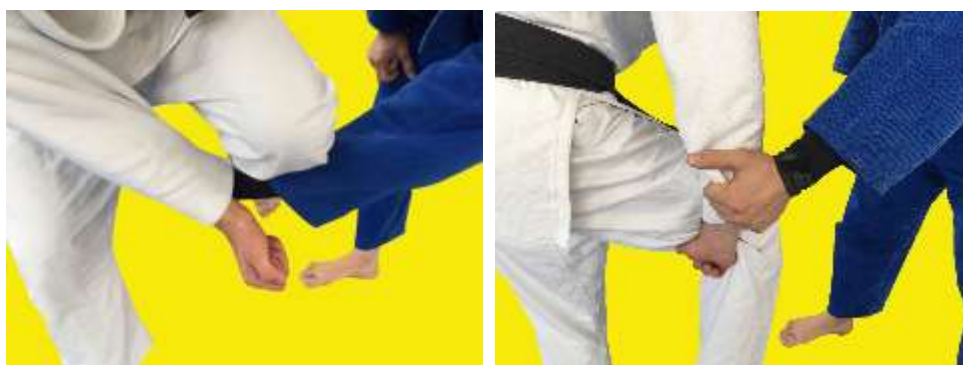
- ・相手に組み手を持たせないために襟をガードする。



相手の手をブロックする。



脚を使って相手の組み手をきる。



標準的でない組み方

- ・ 審判の判断や、(※選手や観客などの) 理解を簡潔化する為、いくつかの柔道衣の握り方を含む、全ての標準的でない組み方（ピストルグリップ、ポケットグリップ等）はそのような組手になってから直ちに攻撃をすれば認められる。
- ・ 直ちに攻撃しない場合、これらの組み方に対しては「指導」が与えられる。



・直ちに攻撃しない場合、これらの組み方に対しては「指導」が与えられる。



ベンディングポジション

・両腕、特に襟と奥襟を持って相手を屈ませるような状態にさせ、直ちに攻撃をしない場合、ブロックをしている行為として「指導」が与えられる。



片足、もしくは両足が場外

片足が場外に出ている場合、直ちに攻撃しない、もしくは直ちに場内に戻らない：「指導」

(アクションなく両足が場外に出た場合)「指導」

「指導」



青の選手が直ちに場内に戻らない、
もしくは直ちに攻撃をしない：「指導」

ベアハグ

・ベアハグを行う場合は、攻撃する選手が攻撃を行う前に少なくとも片方の組み手を持っていなければならない。



・両手同時にもしくはほぼ同時に（ベアハグの体勢に）組む事は認めない。柔道衣に触れただけでは組んでいるとはみなさない。しっかり柔道衣を握っていること。

ドーハ IJF 審判・コーチングセミナー ビデオ映像

フォルダ 13 ベアハグ：103a, 103b (はベアハグである)

有効な握り方



ベアハグ：ダブルポイント ※18/7/17 一部修正

青の選手がベアハグをした後に、もしくは青の選手が脚取りを行った後、白が青の選手を投げて「技あり」を獲得した場合、スコア（白に「技あり」）に加えて罰則（青への「指導」）が与えられる。

また、3回目「指導」の場合は「反則負け」が優先される。

脚を巻き付けるポジション

脚を巻きつける行為は、直ちに攻撃しない場合「指導」が与えられる。



河津掛「反則負け」

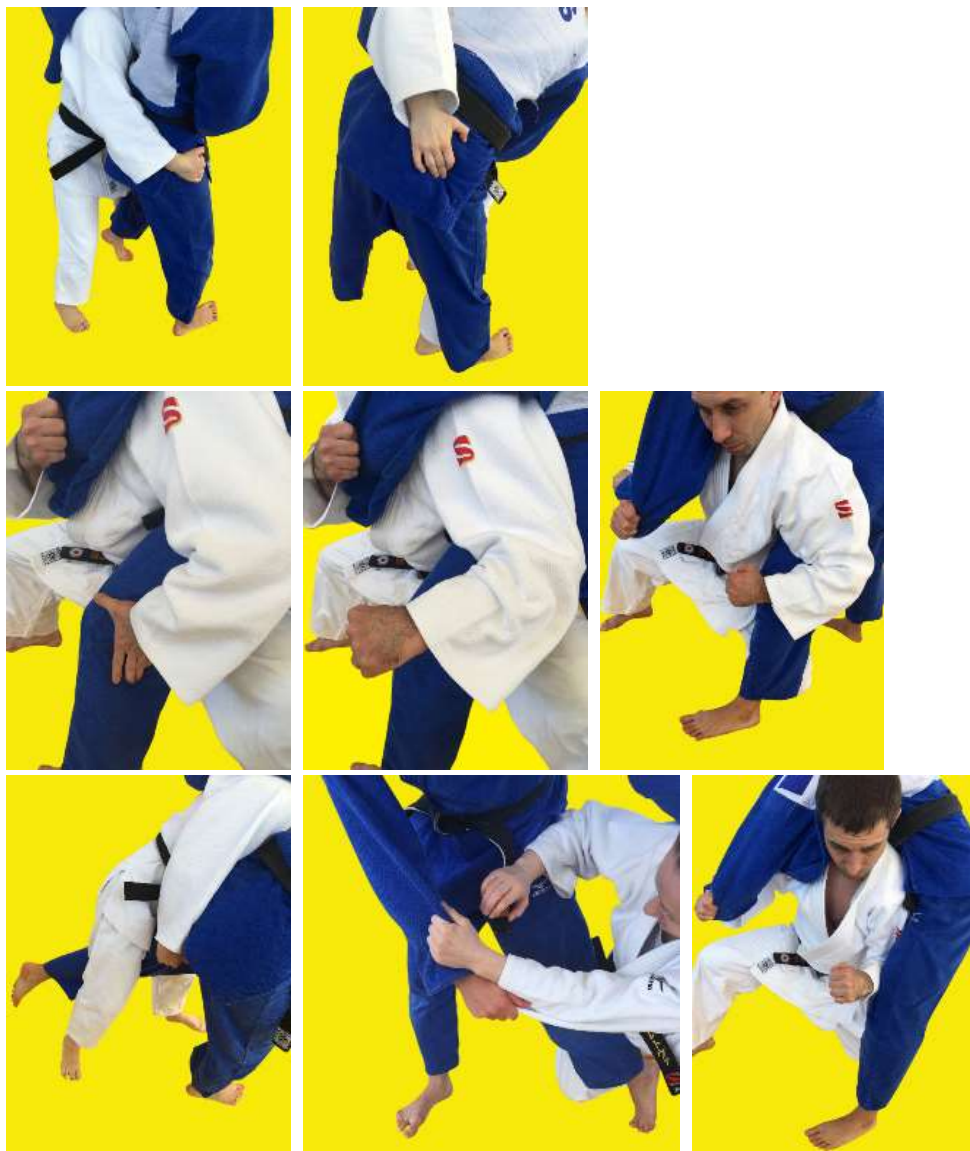


脚取り（罰則行為）

・（組み手がない状態で）帯より下を掴む全ての行為には指導が与えられる。

・脚取り、もしくは下穿きを掴む行為に対しては、毎回「指導」が与えられる。

・「指導」が3つ累積した場合、「反則負け」となる（脚取り指導2回での「反則負け」の廃止）。



脚取りではない

有効なアクションであり、「指導」は与えられない。



“肩三角グリップ” 相手の首と片方の肩を両腕で抱える行為

寝技の場合、肩三角グリップを施しても良い。



寝技において、脚で相手の体を固定し肩三角グリップを施すことは禁止行為であり「待て」が宣告される。



立技における肩三角グリップは「待て」が宣告される。



(立技において) 肩三角グリップの状態に故意に投技を施した場合、反則負けが与えられる。

(肩三角グリップによる投技の行為が) 寝技の場面から始まった場合には直ちに「待て」が宣告されなければならない。



寝技の定義

写真における全ての場面では、青の選手は（相手の）脚に触れることが出来る。

両選手の両膝が畳についている場合、（立技から動きの流れが止まった場合や、寝技で攻め

る意志がなく）相手と一切接触がない場合「待て」が宣告される。



腹ばいになった場合、青の選手は寝姿勢とみなされる。

青の選手が両肘ならびに／もしくは両手と両膝が同時に畳についた場合、白の選手は寝技に移行する技しか施すことが出来ない。この状態で、投技を施してもスコアにはならない。



寝姿勢の定義

白の選手は、写真の状態から投技を施すことができる。ただし、攻撃は直ちに行われなければならない。



立ち姿勢の選手（写真：白）が組手を制御している場合、膝をついている選手（写真：青）も依然立ち姿勢の状態であるとみなし、投技の規定が適用される。ただし、白が直ちに攻撃しなかった場合、主審は「待て」を宣告する。
膝をついている選手（写真：青）は、投げられるのを防ぐために白の脚を掴む（※その他脚取りに該当する行為）ことはできない。もし、そのような行為を行った場合は指導が与えられる。



白の選手は、写真の状態から投技を施すことができる。ただし、攻撃は直ちに行われなければならない。



1

2

3

4

5



1

2

3

4

関節技・絞技をかけたてはいけない場面

・両者が立ち姿勢の状態関節技、絞技を施すことは禁止する。直ちに「待て」を宣告し「指導」を与える。

ただし、これらの行為が（相手にとって）危険である場合、もしくは怪我を負わせるような行為であった場合は、通常通り「反則負け」が与えられる。



ドーハ IJF 審判・コーチングセミナー ビデオ映像

フォルダ 15 立技からの関節技（指導）：117a, 117b ならびに 118a, 118b（は指導対象の行為）

投技が有効な場面

- ・取（青）は投げることを目的とした捨身技をかけた後、以下の様な体勢の時に寝技へ移行できる。



- ・投げることを目的とした技もしくは返し技を施した後、以下のような体勢において取（青）は投技を施すこともできるし、寝技（関節技、絞技、抑込）にも移行



ネガティブ柔道（SOR 第23条）

- ・3つ目の「指導」を同時に受けた場合（通常の試合時間及びゴールデンスコア）、「両者反則負け」となり、両選手は大会から失格となる。
- ・直接的「反則負け」が両選手に与えられた場合、IJF ジュリーが対応を決定する。

重要

スコアや罰則をどちらに与えるかが明確でない場合、フェアプレー精神の観点からいかなる決定も下さず、選手が試合を継続することが望ましい。