



## 2025年度 審判講習会 関東学生柔道優勝大会 (Zoom)

★2025-2028国際柔道連盟試合  
審判規程の変更点について  
2025年1月1日より施行

2025年5月21日

# 審判規程変更の趣旨

- ★今回のルール変更は、柔道に関わる選手、指導者、審判員並びに柔道ファンに対して、できるだけ分かりやすく、面白く、柔道が発展していくことを念頭に行われた。
- ★やはり柔道の魅力は技の醍醐味であるため、できるだけ技で試合を決着させるようなルールでなければならないことを主眼に変更がなされた。
- ★近年の大会では、ゴールデンスコア(GS)が頻繁に発生し、「指導」狙いの試合が増加していることから、そこを抑制していくために、ペナルティの緩和と簡素化が行われた。
- ★併せて幅広くなった「技あり」の評価を適正化するために、技の評価を細分化し「有効」を加えることで、技による試合決着を選手自身が目指すことを求めた。

# 審判規程変更の経緯

- ★ルール変更の経緯は、2024年10月に、IJFの審判理事及び各大陸の審判理事によるミーティングが行われ、ルール変更の検討が行われた。その会議には、日本側(講道館並びに全柔連)の意見も集約され、提出された。
- ★このミーティングで検討された中には、大幅な脚取りの緩和や判定の復活及びセンタージュリー介入の抑制等も含まれていた。
- ★そして、2024年12月にイスタンブールで行われたIJF テクニカルセミナーにおいて、今回のルール変更がアナウンスされた。

# 主な改正点

- ・「有効」ポイントの復活
  - ・ペナルティの緩和(組み手、逆背負投、ベアハグ、ダイビングヘッド、危険技及び場外「指導」・押し出し「指導」の解釈変更)、偽装攻撃の見極めをしっかり行うことなど  
このルールの適用は、2025年2月のGSパリからスタートし、その後の国際大会における運用状況を検証し、**2025年6月のブダペスト世界選手権大会後に見直し(微調整)**が行われる。
- ★国内においては、2025年4月の全日本選抜体重別選手権大会から導入されるので、国際大会におけるルールの適用状況は、是非注目してほしい。

# 技の定義

- ・「一本」「技あり」に加えて3つ目のスコアとして、「有効」が追加される
  - ・「有効」の累積は、「技あり」に加算されない
  - ・「一本」の定義は変更なし
- ①スピード ②力強さ ③背中が着く④コントロールしている 4つが評価基準となる
- ・「抑え込み」時間  
「一本」20秒「技あり」10秒「有効」5秒
- ゴールデンスコア方式の延長戦では、「抑え込み」5秒で「有効、それまで」となる

# 「技あり」の定義

- ・従来とおり「一本」の4つの評価基準の内、1つを満たしていない場合に「技あり」が与えられる
- ・最初の着地から2回目の着地まで中断があるものは「技あり」が与えられる  
※2ランディング(1アクションではなく2アクションでの着地、側面の着地から背中の着地、尻餅から背中の着地等)
- ・体側面が着地し背中側に肩のラインが90度を超えて倒れた場合も「技あり」が与えられる

# 「有効」の定義

- ・尻餅(上半身が背中側に90度以上傾く)

※両肘/両手/片肘と片手が着いた場合は「指導」なし

- ・**背中上部の着地**・・・肩のみ、あるいは肩の上だけの着地はノースコア

- ・**肘の着地**(背中側に90度以上傾く)

※脇が空いていてもスコアとなる

- ・**体側面の着地**(背中側に90度あるいは若干うつ伏せ)・・・横受け身ができる角度

# 補足説明

★体側面から着地した際に、畠に対して肩のラインが90度は「有効」であり、それを超えて背中側に倒れていれば「技あり」となる。

★そして、やや90度には満たない場合も、体側面が畠についている場合も「有効」となる。

★但し、肩のラインは90度近くあっても、お腹から落ちたり、両膝から着地する(特に、身体の柔らかい選手は、肩は90度弱でも、下半身はうつ伏せに近い状態)場合は、「ノースコア」となる。…ファースランディング(肩のラインは90度近く)、セカンドランディング(両膝)の場合は、「有効」

★IJF テクニカルセミナーにおいて、審判理事から「有効」だけに限らず投技の評価は、着地面だけでは無く、スピード、力強さ、技のキレをトータルで判断すべきことが、求められた。

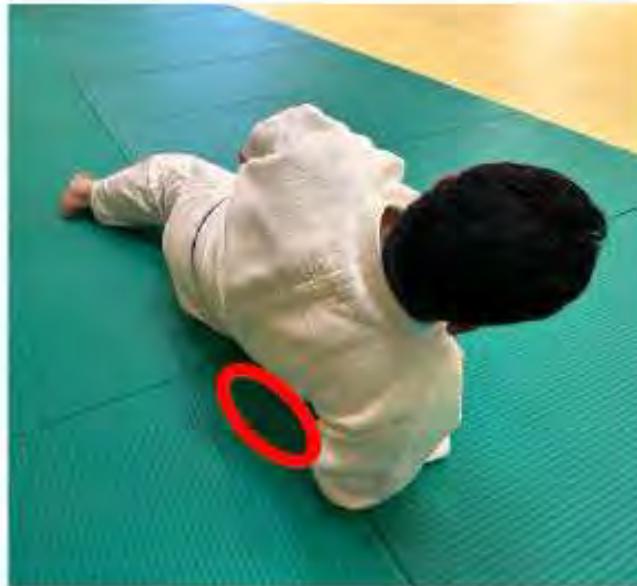


※両肘/両手/片肘と片手が着いた場合は「指導」なし



背中上部の着地

## 肘の着地（背中側に90度以上傾く）



肘から着地際に、肩のラインが背中側に90度以上傾いておれば、脇が空いていても「有効」となる。



90度を超えて「技あり」



90度から90度弱「有効」

体側面の着地

# 「ノースコア」の定義

肩のラインが90度弱でも

- ・両膝が着いている状態
- ・腹ばいの状態
- ・腰の前側がついている状態
- ・尻餅で上半身が胸腹側に倒れている状態…・ファーストランディング片尻、即座にうつ伏せもノースコア

も「ノースコア」となる



・うつ伏せ状態

・両膝が着いている

・腰の前側ついている

・尻餅で上半身が胸腹側  
に倒れている状態

# ベアハグ

・袖及び襟を掴んでいない状態から、直ちにベアハグを施すことは認められるが、手と腕で輪を作つてベアハグを施した場合は「指導」が与えられる

※従来は、ベアハグによる「指導」が与えられる判断基準は「組手の有無(袖または襟を掴んでいるかどうか)」であったが、今後の「指導」を与える判断基準は、「ベアハグの組み方(手と腕で輪を作つてあるかどうか)」となる

・内股上部(両脚足の付け根の水平ライン)から下部への双手刈等は認められず、施した場合は「指導」が与えられる

\* 受けが後方から抱きかかえて「抱きわかれ」「後腰」「裏投げ」などは、輪を作つても「指導」にはならない。

# ベアハグが認められるケース



## ペアハグ「指導」となるケース



# 逆背負投（通称）

- ・シニア、ジュニア大会では、認められる
- ・カデ大会では認められず、「待て、指導」とする

# ユージングザヘッド（通称）※頭部を 使っての投技

- ・シニア、ジュニア大会では、認められる
- ・カデ大会では認められず、「待て、指導」とする

# ダイビング（通称）※真正面・真後に飛び込む

- ・ユージングザヘッド（通称）は認められるが、従来通り内股、袖釣込腰等で真正面に飛び込む、あるいは肩車等で相手を担ぎ上げて真後ろに飛び込む行為は、ダイビング（通称）として「反則負け」が与えられる…真正面の場合、最初に手や肩が畳に着こうが「反則負け」
- ・ダイビング（通称）は、頭部と両肩が着地した場合が目安ではあるが、完全に正面に飛び込んだ場合は、仮に頭が着かなくてもダイビングとみなし「反則負け」とする。頭部と片方の肩が着いた場合はダイビング（通称）としない

# ヘッドディフェンス（通称）※頭部を使っての防御

- ・シニア、ジュニア大会では、認められる
- ・カデ大会では認められず、「待て、指導」とする
- ・ブリッジについては、従来通り「一本」と評価する…巴投げなどで、投げた選手の腹や胸に頭が着いてブリッジしたような場合は、ブリッジとみなさない。

# 帯から下への攻撃・防御

- ・帯から下への攻撃・防御については、内股上部(両脚の付け根の水平のライン)までのレベルであれば掴む(握る)ことが認められる
- ・内股上部より下に腕(肘)や手で脚を引っ掛けたり、脚を抱えたり、下履きを掴んだり、触れる行為は禁止され、「指導」が与えられる
- ・上衣や内股上部までの組手がネガティブ(ディフェンスやブロック)なものであった場合は「指導」が与えられる



・帯から下への攻撃・防御については、内股上部（両足の付け根の水平のライン）までのレベルであれば掴む（握る）ことが認められる。



・腕（肘）や手で足を引っ掛けたり、脚を抱えたり、下履きを掴んだり、内股上部より下に触れる行為は禁止され、「指導」が与えられる。

# 立ち姿勢における関節技

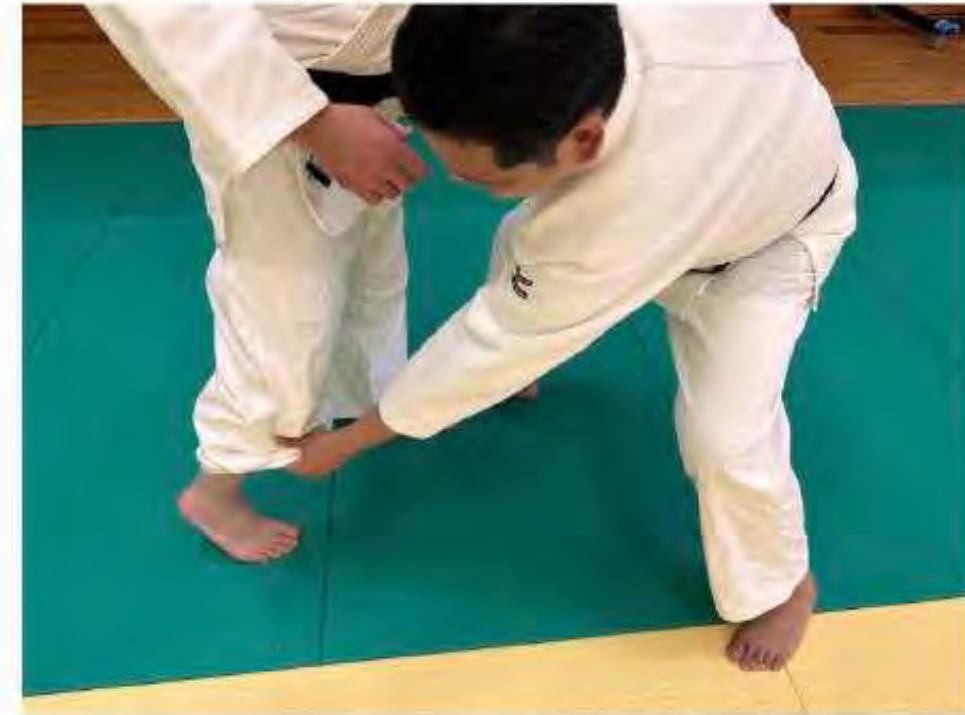
・従来通り、肘関節を固定し、相手の逃げ場を無くして、一気に体を捨てる危険行為には「反則負け」が与えられる

・但し、相手に逃げる余地がある場合は、「指導」が与えられる

\* 悪質性で判断する

# 組み方

- ・立ち姿勢において、相手の上衣の袖の中に指を入れて組手を取ることを認めるが、下履きの裾に指を入れて組手を取ると「指導」が与えられる
- ・寝姿勢において、相手の袖・下履きの裾の中に指を入れることは認められる



・立姿勢において、相手の上衣の袖の中に指を入れて組手を取ることを認めるが、下履きの裾に指を入れて組手を取ると「指導」が与えられる。



・寝姿勢の攻防において、相手の上衣の袖口及び下履きの裾口の中に、指を入れることは認められる。

# 偽装攻撃

下記の場合は、偽装攻撃として「指導」が与えられる。…掛けた形から投げられますか…投げられるのであれば偽装攻撃ではない。

- ・取が投げる意思がない場合
- ・取が組手を持たずに攻撃する、またはすぐに組手を放す場合
- ・取が単発の偽装攻撃や、相手のバランスを崩さない状態で繰り返し攻撃を行う場合
- ・取が脚を受けの両脚の間に入れて、攻撃の可能性を妨ぐ場合
- ・取が現実的に投げる可能性がない場合

※いわゆるバッドアタックを繰り返したことに対して、相手側に消極的として「指導」を与えないように留意する

# 場外「指導」と押し出し「指導」

- ・立ち姿勢、寝姿勢において、故意によらず試合場から出た場合は「待て」、故意の場合は「指導」が与えられる…双方組み合って場外に出た場合は、まず「場外指導」「押し出しの指導」はないと思って良い
- ・どちらかが、片脚だけでも場内において、投技が施されれば、両者が完全に場外に出ても技の継続が認められ、技が決まればスコアが認められる  
\* 技のスタートの際の位置で判断
- ・場外にいる側が、返し技を施しても技の効果は認められる

# 標準的でない組手

- ・標準的な組手(釣手、引手を持つ)の場合、攻撃をするまでに30秒が与えられる
- ・標準的ではない組手(クロスグリップ等)はポジティブな状態であれば継続とする
- ・標準的ではない組手でも、従来より長めにみること
- ・標準的でない組み方(例袖口に指を入れて)防御→防御姿勢で「指導」
- ・例えば、クロスグリップで攻撃を継続していた場合、相手に「消極的指導」はあり得る
- ・首抜きをした場合で、首抜きした選手が技を掛けなければ、その選手に首抜きの指導を与えること。首抜きをした瞬間に攻撃をする場合はその限りではない。

# 「抑え込み」の定義

- ・「抑え込み」が宣告される為には、講道館の技名称にある抑込技で、相手に覆い被さり圧力を掛け、制していることが必要である
- ・「覆い被さり固める」動作が重要である。例「肩固め」・・・coverの解釈
- ・相手の側方から、相手の胴体を脚で挟む等して、コントロールして、たとえ相手が動けなくても、それは「抑え込み」ではない
- ・今まででは、抑込技の名称が付かないような浅い形で相手をコントロールしている状態で、早い「抑え込み」の宣告をする場面があったが、今後はしっかりと抑え込みの形(抑込技の名称が付く形)になってから「抑え込み」の宣告をする
- ・寝技における積極的な攻撃は考慮される

[https://www.youtube.com/watch?v=vh\\_2Z0cROp4](https://www.youtube.com/watch?v=vh_2Z0cROp4)

を視聴しましょう【全柔連TV】

ありがとうございます