

A vibrant illustration featuring several people in white judo uniforms (judogi) with various colored belts (black, green, blue, brown). They are depicted in dynamic, celebratory poses, some with arms raised, suggesting a victory or a joyful moment. The background is a light yellow with scattered green and brown confetti. The overall style is cartoonish and energetic.

# 柔道

を  
始めてみよう!  
続けてみよう!

 公益財団法人 全日本柔道連盟

2025年度 審判講習会  
関東学生体重別選手権大会  
(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7月20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ぬ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と行うことなど。

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⇒本年度中に若干の変更があるかも知れない。

★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への着地、尻餅から背中への着地等）
- ・体側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、**畳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、体側面が畳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。



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

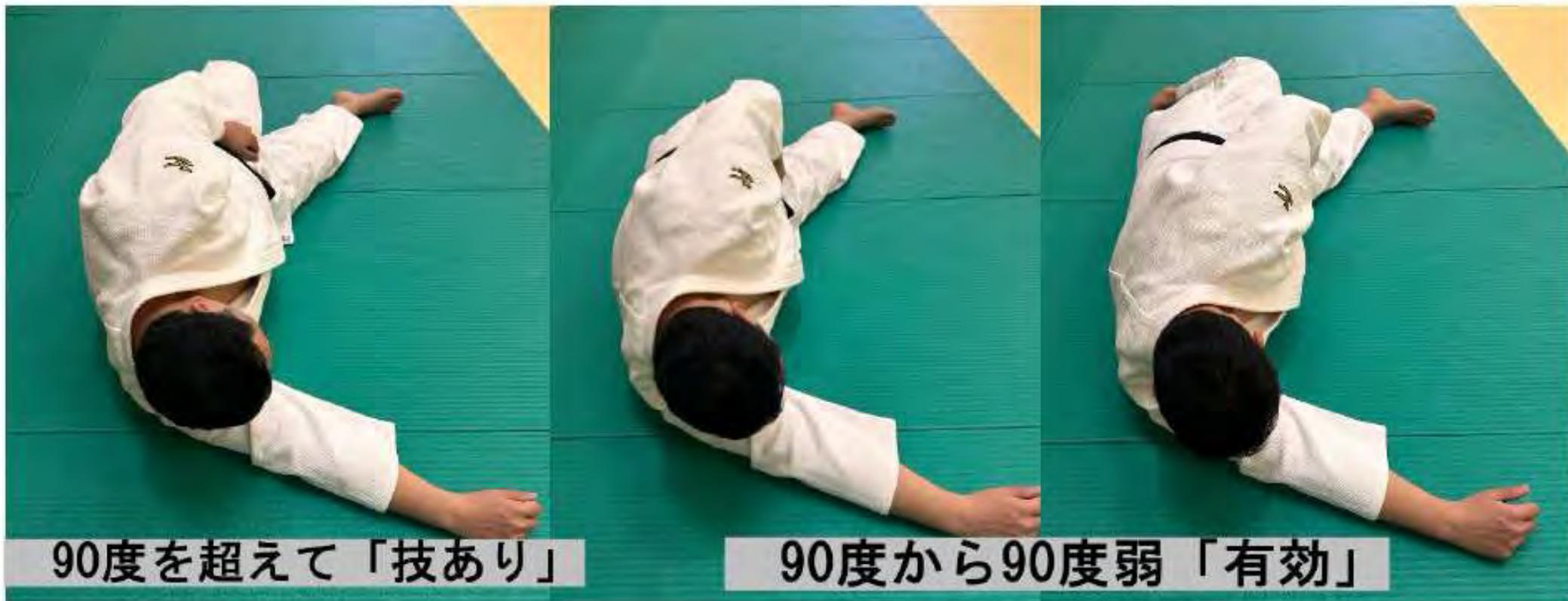


背中上部の着地

## 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。



## 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
- グ片尻、即座にうつ伏せもノースコア

ファーストランディング

も「ノースコア」となる



・両膝が着いている



・腰の前側ついている



・両膝が着いている



・腰の前側ついている



・うつ伏せ状態



・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、手と腕で輪を作っ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（手と腕で輪を作っているかどうか）」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、輪を作っても「指導」にはならない。

# ベアハグが認められるケース



## ベアハグ「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」

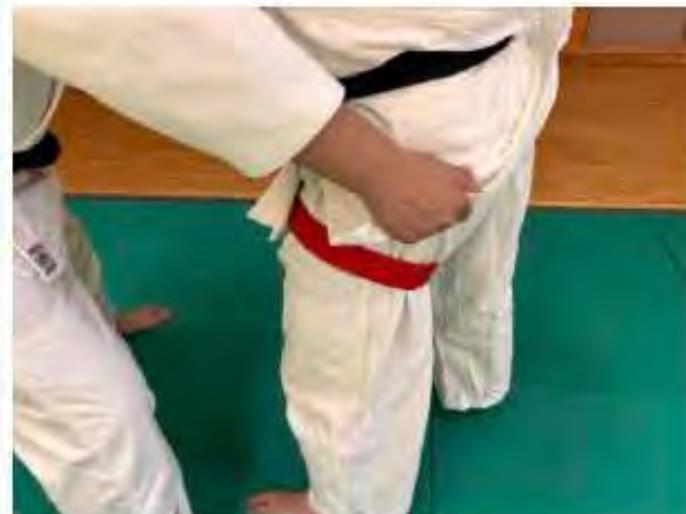
・ダイビング（通称）は、頭部と両肩が着地した場合が目安ではあるが、完全に正面に飛び込んだ場合は、仮に頭が着かなくてもダイビングとみなし「反則負け」とする。頭部と片方の肩が着いた場合はダイビング（通称）としない

# 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キング）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

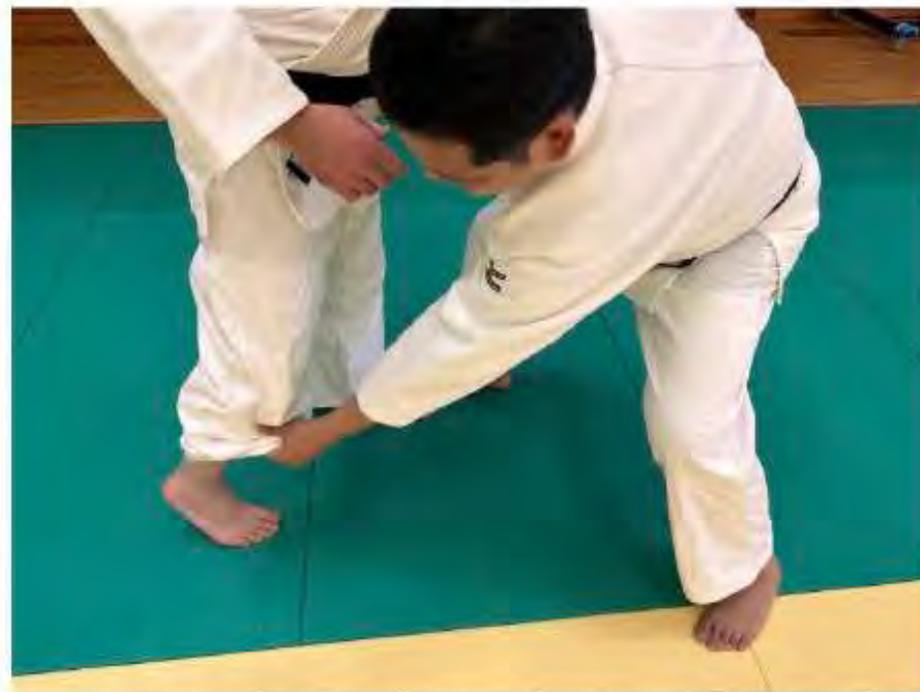
- ・従来通り、肘関節を固定し、相手の逃げ場を無くして、一気に体を捨てる危険行為には「反則負け」が与えられる

- ・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（有効・・・5秒）

- ・「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



終了です