

2 組み手を切る行為による「指導」について

15. 組手を切る場合（2026SOR記載事項）

- A) 片手または両手で組手を切っても、最低1つの組手を保持している場合は認められる。（「指導」は与えない）
- B) 片手で組手を切り、その後に組手を保持しないことは認められる。（「指導」は与えない）
- C) 両手で組手を切り、その後に組手を保持しない場合は「指導」とする。

A) 片手または両手で組手を切っても、最低1つの組手を保持している場合は認められる。（「指導」は与えない）



B) 片手で組手を切り、その後に組手を保持しないことは認められる。（「指導」は与えない）



※注意：片手で切る行為は、直接的な「指導」にはならないが、2回、3回と繰り返すようであれば、相手と取り組まない（ネガティブな行為）として「指導」が与えられる。

C) 両手で組み手を切った際に、組み手を持っていない場合は「指導」が与えられる。



「指導」 組ませない目的で、相手の腕を明確に叩くこと。
相手の腕や手を叩いて組手をきる。(2026SOR記載事項)
※今後のIJFツアーの適用状況の確認が必要である。



3 遅延行為による「指導」について

「待て」から「始め」の間に、遅延する以下の行為（時間稼ぎと思われる行為）を行った際は、1回目は口頭による注意を与え、2回目は「指導」が与えられる。

- 寝技の攻防後に、直ぐに立ち上がらない。
- 開始位置に、直ぐに戻らない。
- 髪や柔道衣を整えるのに、時間をかけ過ぎる。
- 帯を結ぶのに、時間をかけ過ぎる。
- 上記行為の組み合わせ

3 遅延行為による「指導」について

- 従来は、「髪の結び直し」と「柔道衣の直し」のみが2回目から「指導」を付与することになっていたが、今回の更新では、「寝技の後にすぐ立たない」「すぐに開始位置に戻らない」といった遅延行為も対象になっている。



3 遅延行為による「指導」について

1回目 遅延行為 口頭注意

2回目 遅延行為

ジェスチャー（立ち上る）

「指導」の付与



4 首や頸椎を痛める可能性のある後三角による「反則負け」について

寝技において、後三角を施し、相手の首や脊椎に高い負傷リスクを伴う行為があった場合、「待て」の有無にかかわらず「反則負け」が与えられる。

「後三角」を施している状態から相手の頸部が屈曲する行為が該当する。

※2023IJFレフリーセミナーから、この行為に対する「反則負け」は適用されている。

認められるケース



「反則負け」となるケース



見極めポイント
取が自身の腰部を持ち上げて、受の頭部を屈曲させる！

「反則負け」となるケース



※取が上側、下側、横側からでも、受の頸部を屈曲させ、相手の首や脊椎に高い負傷リスクを伴う行為が該当する。

2023IJFレフリーセミナー・後三角「反則負け」とすべきケース



5 消極的試合姿勢による「指導」について

- 消極的行為による「指導」を与えるかどうかの判断において、立技での攻撃だけでなく、寝技での攻撃も考慮される。
 - 寝技における攻撃についても、正当に攻撃としてカウントし、試合を展開させる。
 - 同じ選手が、立技・寝技を通じて連続して攻めている場合には、相手選手に対し消極的試合姿勢として「指導」を与える。
- ※ 2025.1.1 IJFルール改正時から導入されている。

6 止血の措置について

- ・止血措置については、1/6通知・SORと実際のIJFツアーの運用が一致していないため、**当面は従来どおり「同じ部位2回まで」を基本とし、医科学委員会と協議を進める。**

- ① 1/6通知・SOR：部位に関係なく、止血措置を1回ごとにカウント（最大2回）する方式へ変更。
- ② IJFツアー運用：原則同じ箇所2回までだが、医科学責任者の判断で3回以上認める場合がある。**軽微な出血は止血対象としない。**

2026.1.21 IJF SORの更新（主な項目）
（Sport and Organisation Rules）

1. 標準的な組手での積極的な攻防について
従来の30秒間から45秒間へ延長
2. ベアハグについて
組み手のない状態から輪を作った場合のみ「指導」とする。
4. 抑え込み（安全地帯を超えて場合の扱いについて）
抑え込みの状態で安全地帯を超えた場合「一本」を宣告する。
3. 寝姿勢から立ち姿勢への移行について
危険な状況にない場合は、寝技から立技への移行を認める。

1. 標準的な組手での積極的な攻防について

- 両者が標準的な組手で組み合い、かつ積極的（ポジティブ）な展開で継続している場合、攻撃を行うまでに与えられる時間は**従来の30秒**から**約45秒へ延長される**ことになった。

2. ベアハグについて

- 「ベアハグ」は、自身がどこも掴んでいない状況から抱きついて、腕や手で輪を作った場合のみ「指導」の対象となる。

ベアハグ「指導」となる輪を作る組み方



「ベアハグ」は、自身がどこも掴んでいない状況から抱きついて腕や手で輪を作った場合のみ「指導」となる。



相手に掴まれていても、自身がどこも掴んでいないで輪を作れば「ベアハグ」が成立し「指導」となる。



取に組手がある状態から、ベアハグで腕や手で輪を作っても「指導」は与えない。



立ち姿勢から寝姿勢に移行する際、相手を抱えるために、腕や手で輪を作っても「指導」は与えない。



相手の技を捨て身技等で返す際に、相手を抱えるために、手と腕で輪を作っても「指導」は与えない。



ベアハグ（組み手あり「指導」ではない） ケース・2026GPアッパー



「抑え込み」の安全地帯を超えた場合の扱いについて

- 場外において抑え込みの状態でも安全地帯を超えた場合、主審は「一本、それまで」を宣告する。

(2026 SOR 記載事項)

- この取り扱いが、IJFツアーにおいて運用として適用されていたが、今回のSORで正式に明文化された。
- 国内においても、昨年の国体と講道館杯において、大会申し合わせ事項として採用されたが、実際の適用事例はなかった。

- 実際の運用には、試合場の外に、1m以上のフリースペースの確保が必要となる。
- 確保できない場合は、従来通りに、抑えられている者、あるいは抑えている者が、試合場から出そうになり、机、掲示板等にぶつかりそうになり、攻防に不公平が生じた場合は「待て」とする。

安全地帯を超えた「抑え込み」一本・2017WCブダペスト



寝技から立技への移行

- ・組み手のあるなしに関わらず、両選手にとって危険な状況にない場合は、寝技から立技は認める。

(2026 SOR 記載事項)

- ・2025年までの国内運用
- ・両者が互いに向き合って (Face to face)、寝姿勢から立ち姿勢へ移行した場合は試合を継続し、投げが成立すればスコアを与える。

寝姿勢から立ち姿勢への移行 スコア「一本」GSパリ 2026



- 当該ケースについて
- 2026 SOR：危険がなければ、組み手の有無に関わらず寝技から立技へ移行を認めている。
- 試合を止める権限は主審だけにあり、選手が自分の判断で動きを止めたり、背を向けて「待て」を促すような行為は認められていない。
- そのため、「待て」が宣告される前に背を向けて立ち上がった場合は、その選手が自己判断で試合を中断したものとみなされる。
- 選手は「待て」が宣告されるまで、積極的な攻防を続けることが求められる。

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）

※頭部を使っでの投技

- ・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

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。

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・防衛

- ・帯から下への攻撃・防衛については、**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



・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。

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

「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

主審は、これ以上、技の進展がない場合は「待て」を宣告すること。



抑え込みにおいて、（相手の首を抱える場合）相手の少なくとも片方の腕をコントロール（一緒に抱える）しなければならない。首や頭だけを固めることは許されない。寝技において、腕を使って相手の首をコントロールする場合、相手の腕が（首と一緒に）内側にはない場合は「待て」を宣告すること。脚を使って相手の首をコントロールする場合、相手の腕が（首と一緒に）内側にはない場合は「待て」、「指導」を宣告すること



「指導」とされる行為であっても、その行為が明らかにスポーツ精神やフェアプレイ精神に反したものであれば、「反則負け」が与えられる（例：一方の選手が相手を投げるために1回より多く相手の脚を踏みつける、もしくは指を絡めブロックすることで組手を避ける、抑え込まれている選手が逃げるために乱暴に抑え込んでいる選手の顔を押すなど）。

相手に攻撃させないことを目的に故意に組み合わない。

「標準的」組み方とは、左手で相手の柔道衣の右側部より、すなわち袖、襟、胸部、肩の上部、背部を、右手で相手の柔道衣の左側部より、すなわち袖、襟、胸部、肩の上部、背部を握ることである。いずれにおいても帯より上を握ること。

より投げる機会を与え、柔道を魅力的にするために、標準的でない組手もゆるされる。両襟、片側（ワンサイド）、クロスグリップ、帯、ポケットグリップ、ピストルグリップは選手が積極的に技を施そうとしている間は許される。選手が積極的であれば、攻撃を行うための時間を与えられる。

同じ組手（もしくは両襟を持って）、片手、もしくは両手で相手を強制的に押さえつけて腰が曲がった状態にさせ、防御姿勢、消極的な姿勢、ブロック姿勢にした場合、（押さえつけている選手に）指導が与えられる。

ありがとうございます