

2026年度 審判講習会 関東学生柔道連盟

★2025-2028国際柔道連盟試合
【審判規程の変更点を中心に】

2026年5月28日（木）19時～

<https://www.judo.or.jp/athlete/>より引用



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⇒更に若干の変更が加えられた。

★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。

2026.1.6 国際柔道連盟 (IJF) 発表 国際柔道連盟試合審判規程の更新に関する通知 (要約)

IJFは、昨年1月1日に施行したルールを一年間のIJFツアーで検証し、その結果を踏まえて**判断基準等を明確化**した説明ビデオを公開した。

また、今回のアップデートには大きなルール変更はなく、共通理解のための細かな調整点を示したものであると説明している。

2026年は、オリンピックに向けたポイント加算が始まる重要な年であり、**ウランバートルGS (6月19~21日) 以降、IJFルールは2028年ロサンゼルス大会まで固定される。**

2026.1.6映像資料
国際柔道連盟試合審判規定の更新項目

1. 立技における「有効」の定義
2. 組み手を切る行為による「指導」
3. 「待て」から「はじめ」までの遅延行為による「指導」
4. 首や頸椎を痛める後三角による「反則負け」
5. 消極的試合姿勢（寝技の評価）
6. 止血の措置

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
2. ペアハグについて
3. 抑え込み（安全地帯を超えて場合の扱いについて）
4. 寝姿勢から立ち姿勢への移行について

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

1.有効～体側（90度よりも）前面が着地

※腹部または骨盤の前面両側が畳に着地していない場合。



体側前面の着地「有効」のケース・2026GSタシケント



a) 体側での着地（90度）、またはそれより前側への着地：有効



b) 腹部前面が畳に接地している場合：有効なし



c) 両膝（前面）が畳に接地している場合：有効なし



受の両膝が畳に着いて、最初の投げの効果が終わってから、セカンドアクションとして取が押し込んだ場合は、その動きは寝技として扱われるためノースコアとなる。

ノースコア



ノースコア 2026GS パリ・タシケント

JUDO
#JudoF



4 - ROUND OF 32

3:47

四つん這い着地後、セカンドアクションで側面着地・ノースコア



両膝着地後、一連の投げの効果が継続して側面着地「有効」

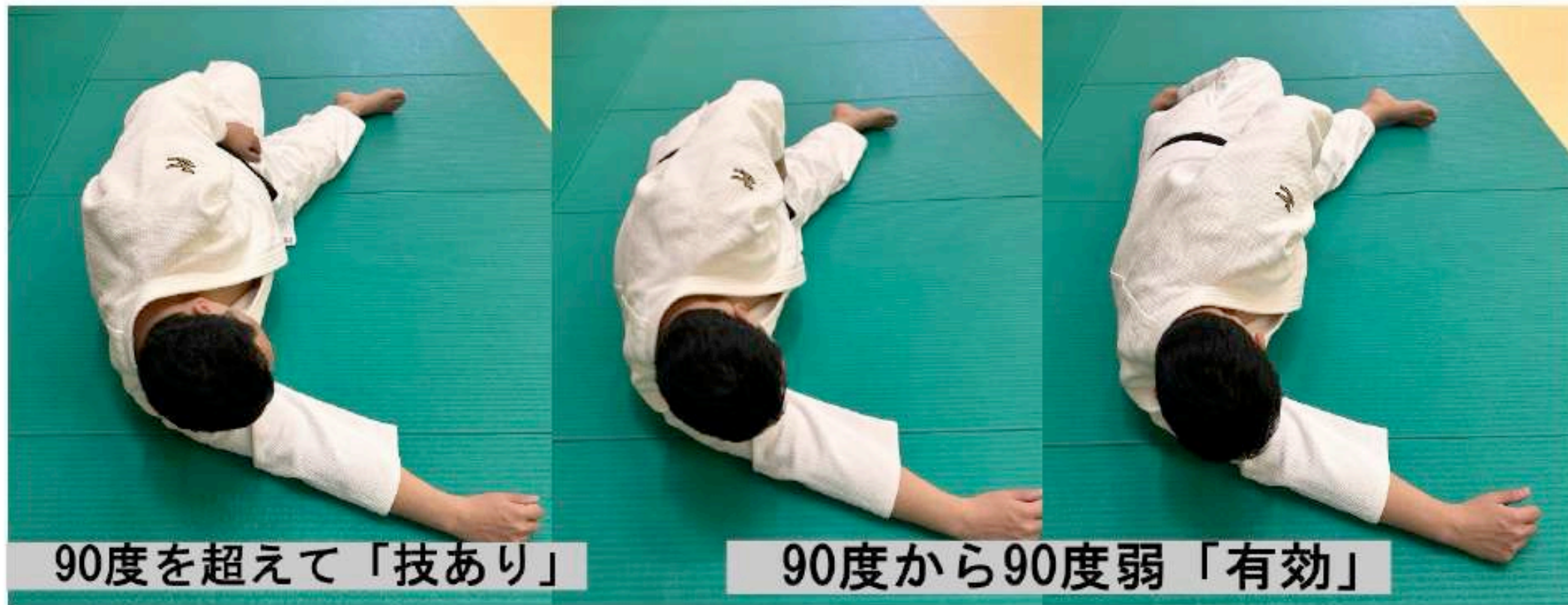
Judo YouTube.com





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



体側面の着地

d) 背中の上部での着地：有効



e) 首での着地：有効



2.有効～上背部および首の着地



2.有効～上背部および首の着地



※着地の目安として、バックナンバーが畳に着地すること。

上背部の着地「有効」のケース・2026GPアッパー



上背部・首の着地「有効」のケース・2026GSパリ



f) 肩軸上で体側に着地し、かつ片肘が畳に接地した場合：有効



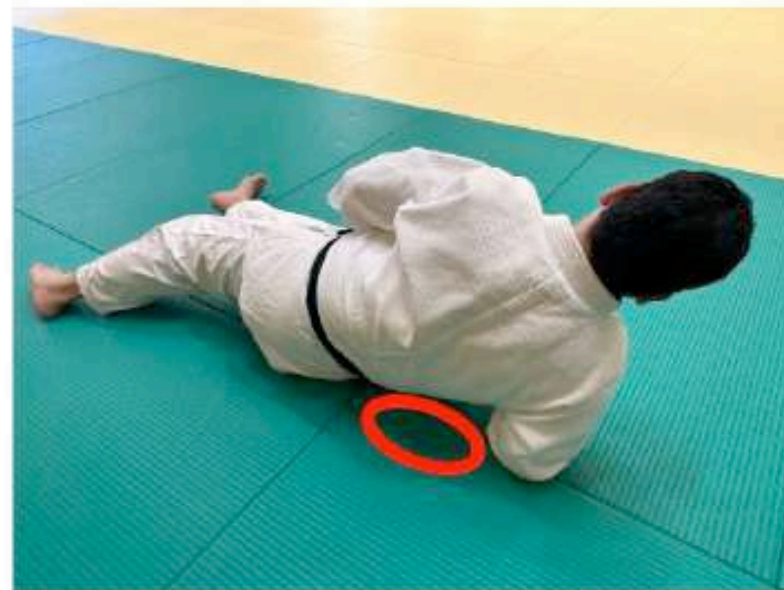
g) 肩軸上で体側に着地し、かつ片手が畳に接地した場合：有効



肩軸から手・肘の着地「有効」のケース・2026GSパリ



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。

h) 片尻での着地（肘および／または腕が畳に触れていても触れていなくてもよい）：有効



4.有効～片方の臀部での着地



片方の臀部の着地「有効」のケース・2026GSタシケント



(前傾姿勢90度未満)片方の臀部の着地「有効」のケース・2026GSタシケント



(90度)両方の臀部の着地「有効」のケース・2026GSタシケント



IJF規程における着地角度による技評価の目安

