

「有効」の定義

◆立技での「有効」の評価

- ★体側での着地（90度）、またはそれより前側（腹側寄り）への着地。
- ★背中の上部での着地。
- ★肩軸上で体側に着地し、かつ片肘または片手が畳に接地した場合。
- ★両尻で着地した場合（前側に近い90度、または後側に90度以上）。
この場合、有効を与え、指導は与えない。

★片尻での着地（片肘・両肘、または片腕・両腕が畳に触れていても触れていなくてもよい）。

★首での着地。

なお、体側への着地（前側へ90度以上）に至る前に、腹部前面、両股関節前面、または両膝が先に畳に触れた場合は、「有効」は与えない。

◆寝技における「有効」の評価

- ★抑え込み技において、主審が「抑え込み」を宣告してから5秒以上10秒未満（5～9秒）継続した場合、「有効」が与えられる。
- ★「有効」は（1、2、3…）のように数として記録されるが、「技あり」には加算されない。

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。



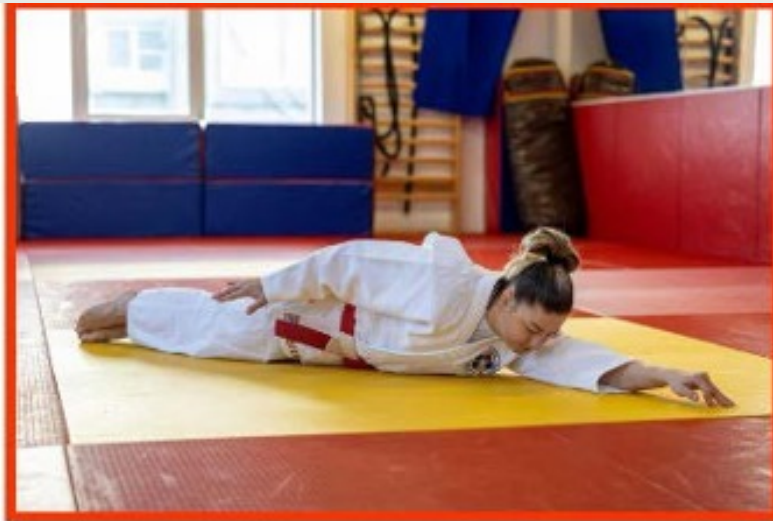
体側前面の着地「有効」のケース・2026GSタシケント



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



90度を超えて「技あり」



90度から90度弱「有効」



体側面の着地

d) 背中の上部での着地：有効



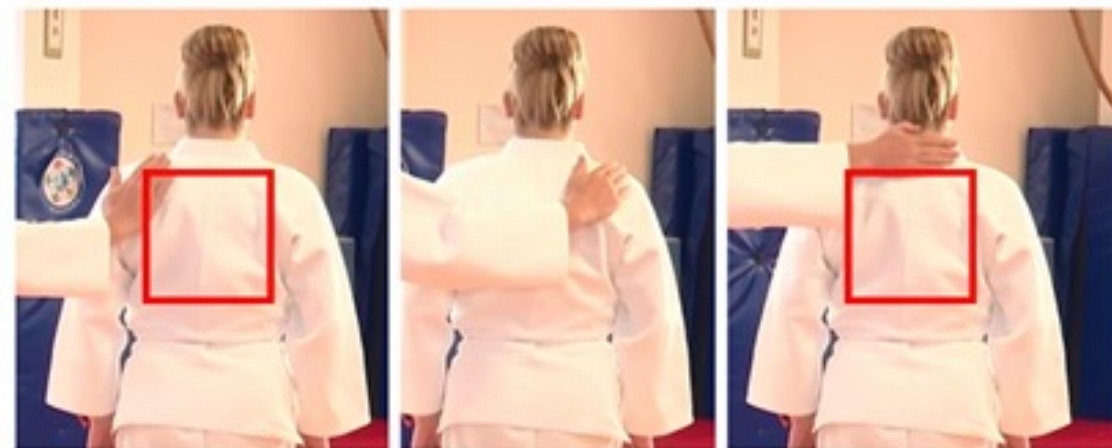
e) 首での着地：有効



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

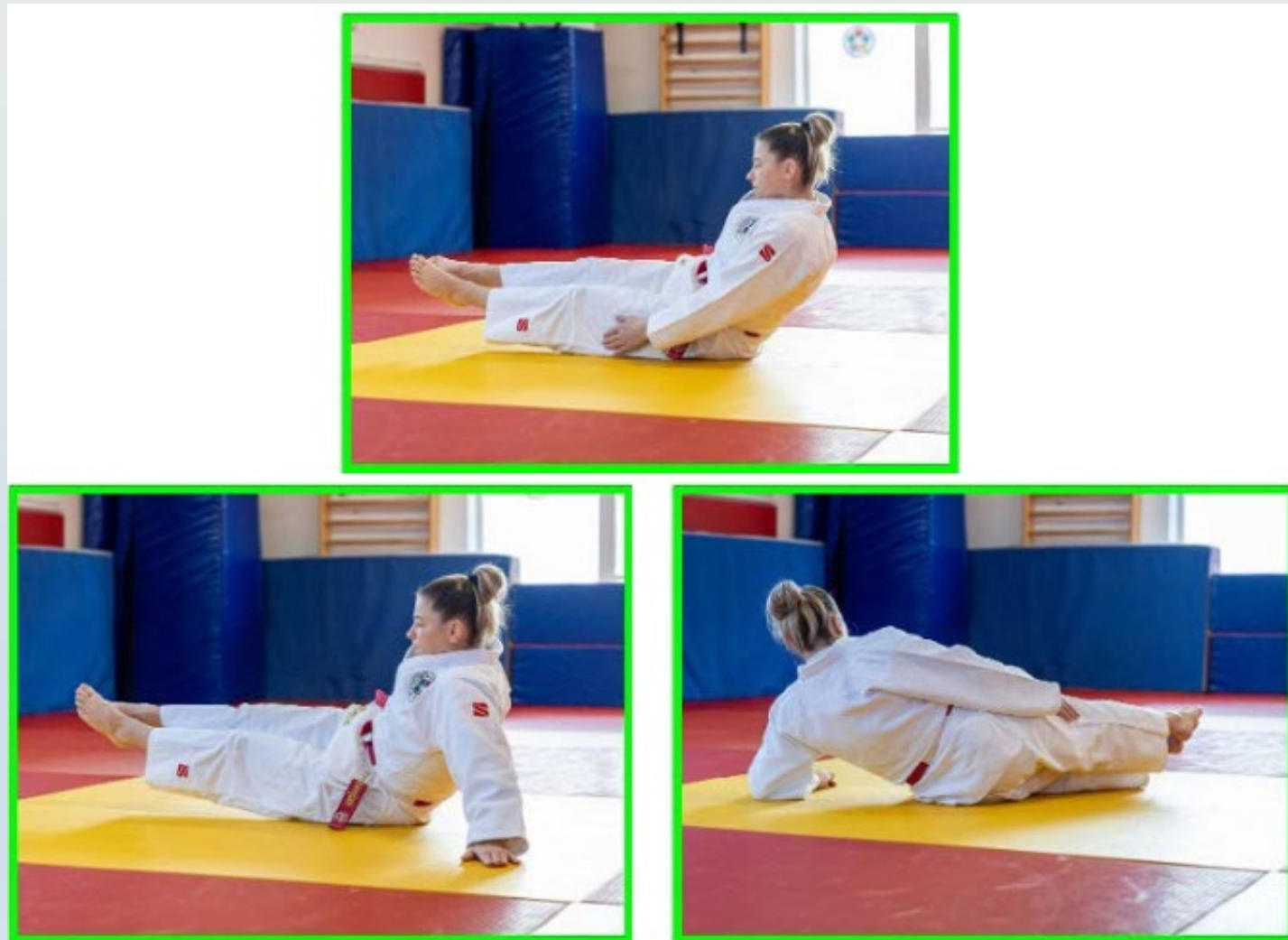


肘の着地（背中側に90度以上傾く）



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



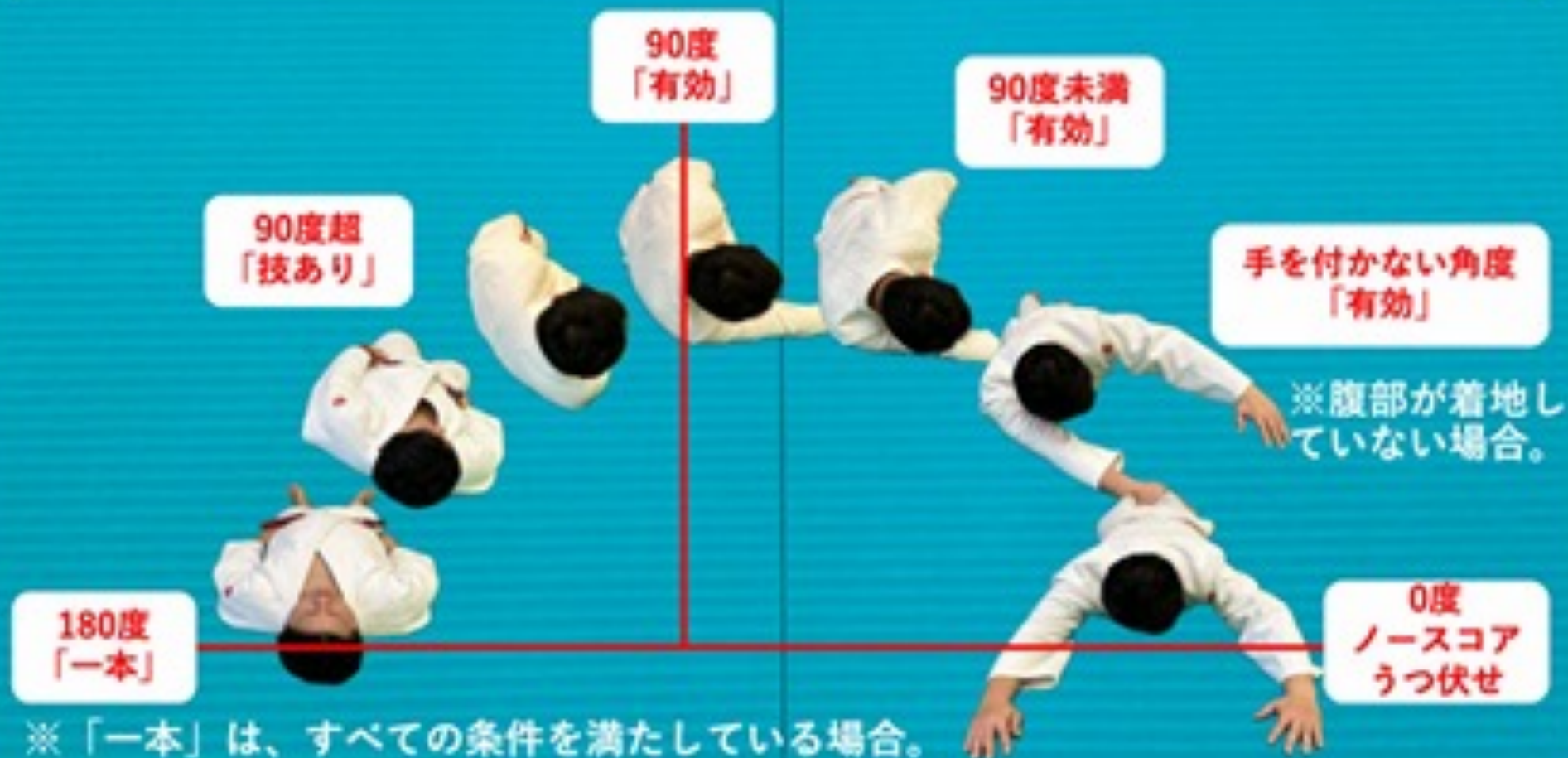
(前傾姿勢90度未満)片方の臀部の着地「有効」のケース・2026GSタシケント



(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



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。

↑
注意

- 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

IJF SOR (Sport and Organisation Rules) 改正の一部

IJFのSOR (Sport and Organisation Rules) が7月24日付で更新されました。
今後、日本においても変更されます。現在、審判委員会で確認中。

☆柔道衣を直す:選手に柔道衣を整えるよう指示する場合、審判員は「始め」の姿勢で立ちながら、左手を右手の上に交差させ、手のひらを内側に向けて、帯の高さで示す。

☆髪の手直し:選手に髪を結い直すよう指示する場合、審判員は「始め」の姿勢で立ちながら、小指を髪の横に当てて、選手に髪を整えるよう示す。

☆遅延行為:「待て」から「始め」までの間に時間を浪費すること。具体的には、寝技の後すぐに立ち上がらない、開始位置に速やかに戻らない、髪を整えるのに時間をかけすぎる、柔道衣を直すのに時間をかけすぎる、帯を結ぶのに時間をかけすぎる、またはこれらの組み合わせによるもの。審判員は「始め」の姿勢で立ちながら、該当する選手に向けて片腕を伸ばし、手のひらを上に向けて畳と平行に、腰の高さで示す。



Fix judogi



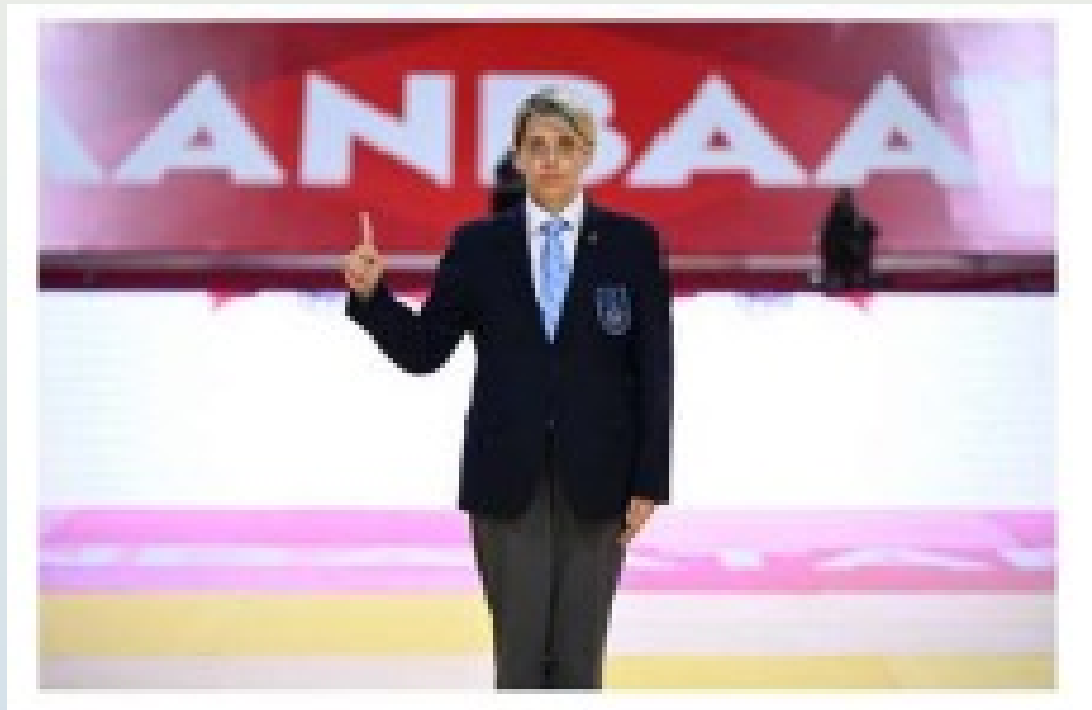
Fix hair



3 遅延行為による「指導」について

- 従来は、「髪の手直し」と「柔道衣の手直し」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。





☆最初の警告は、審判員が「始め」の姿勢で立ちながら、腕を曲げて人差し指を上に向けて示すものとする。指導の宣告は行わない。

☆2回目以降は、審判員は該当する選手の方を向いて、柔道衣を直す、髪を結い直す、または遅延行為をする場合のジェスチャーを再度示し、その後「始め」の姿勢に戻り、拳を握り人差し指を伸ばして畳と平行に、腰の高さで示すことで、その選手に指導を宣告するものとする。審判員は、選手がそのジェスチャーを明確に確認できるようにしなければならない。

第18条第1項3 道衣または髪の乱れ、および遅延行為

いかなる選手も柔道衣の直しや髪結び直しをするために試合の時間を中断することはできない。

柔道上衣、下穿き、帯を正しく着用し、髪をしっかり結んでおくことの責任は各選手にある。選手は、試合場へ入場、退場する際は、柔道衣を正しく着用し、髪も正しく結った状態でなければならない。試合中に柔道衣の上衣、下穿、帯、または髪が乱れた場合、選手は速やかに正しい状態に戻さなければならない。これは「待て」から「始め」までの間、または試合中断中のいずれの時点でも行うことができる。

以下の行為は禁止される:

- 審判員の許可なく帯または下穿の紐を解く、または結び直すこと
- 自身の柔道衣を意図的に乱すこと
- 相手の柔道衣を意図的に乱すこと
- 審判員の許可なく髪結びを解くこと
- 髪を乱れたままにしておくこと

試合中の意図的な時間の浪費は容認されない。時間の浪費には、以下を含むがこれに限定されない。

- 寝技が終わった後に、速やかに立ち上がらないこと。
- 開始位置に直ちに帰らないこと。
- 髪を整える、または結び直すのに過度な時間をかけること。
- 柔道衣の上衣を直す、または帯や下穿を整える、結び直すのに過度な時間をかけること。
- 審判員が時間の浪費と判断するその他の行為。
- 上記行為の組み合わせ。

本条に記載された行為が最初に発生した場合には、罰則は科されない。

3 遅延行為による「指導」について

1回目 遅延行為



2回目 遅延行為



ジェスチャー（立ち上る）



「指導」の付与

