

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。



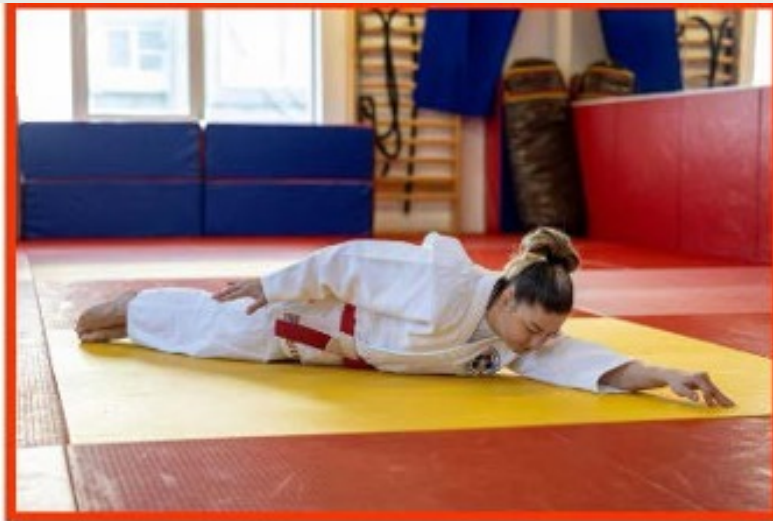
体側前面の着地「有効」のケース・2026GSタシケント



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



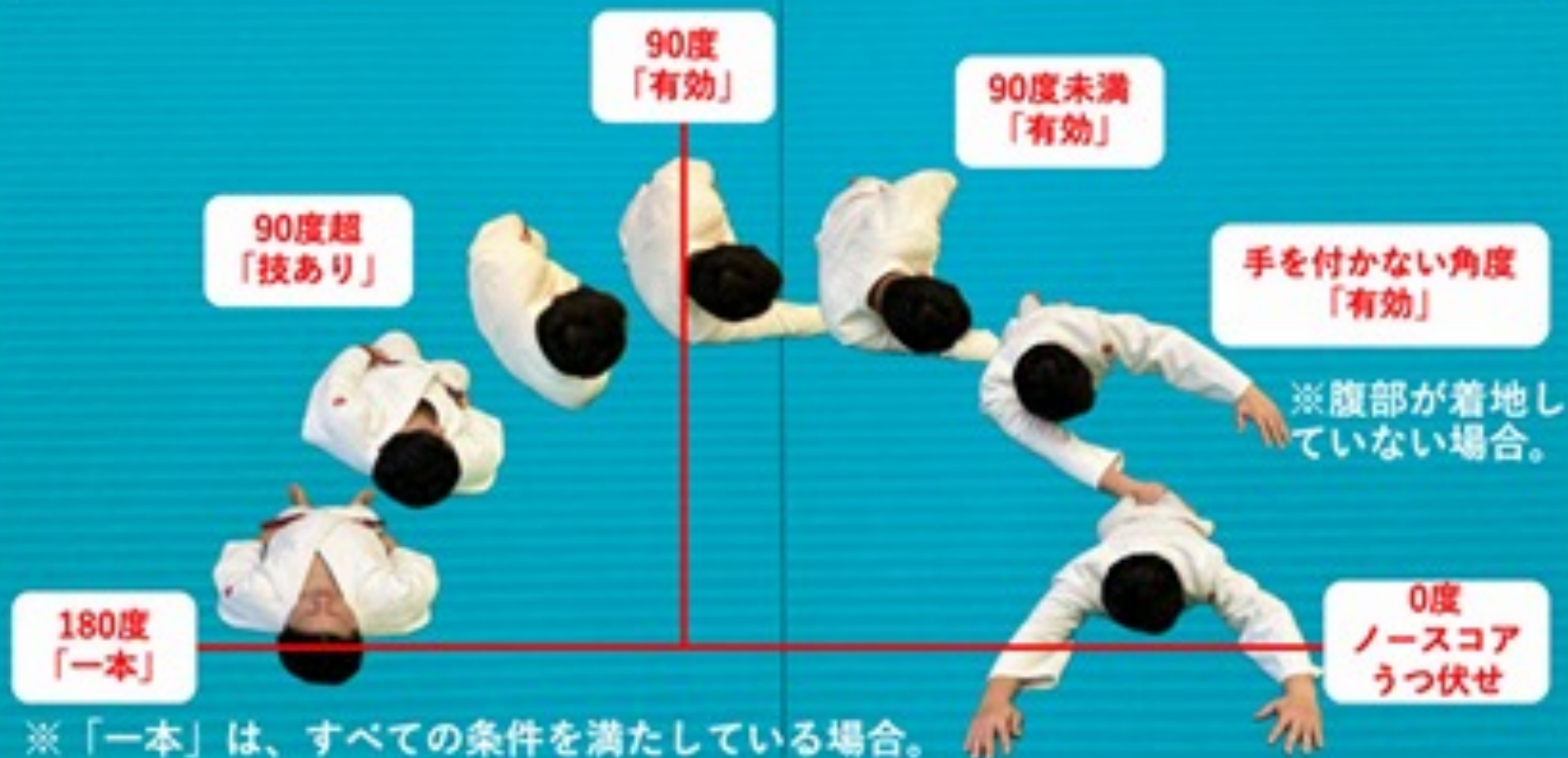
(前傾姿勢90度未満)片方の臀部の着地「有効」のケース・2026GSタシケント



(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。

