

2026 寝技錬成会における審判規程及び本錬成会申し合わせ事項について (1/25)

今大会は、国際柔道連盟試合審判規程及び本大会申し合わせ事項で行う。

試合は、主審「1人」・副審「2人」の3審制で行う。

1. 試合時間

一般の部：3分

男子40歳以上の部、女子35歳以上の部：3分

試合終了時に勝敗がつかない場合は、ゴールデンスコア方式の延長戦を2分間行い必ず勝敗を決する。

※上記試合時間を基本とするが、参加人数によって調整する場合がある。

2. 開始時のポジション

○ 両膝立ちで向かい合い片手で組み合った状態から開始する。

《組み合った状態は、以下の手順で行う》

(1) 一方の選手(赤)がまず片手で相手の柔道衣を持つ。

(2) それに対して(白)が片手で持ち返す。

《開始時に認められている組手》

- ・袖や襟は、左右に関わらず持つことができる。(いわゆる片襟の組み方については認める)
- ・帯を掴む

《開始時に認められていない組手》

- ・下穿きを掴む
- ・肩越しのクロスグリップや背面を組む組手

※ただし、「はじめ」の宣告の後、肩越しのクロスグリップまたは背中等を持つことはできる。

《開始時に組み合う際の注意点》

- ・(赤)の選手が先に(白)の選手の袖を持っている場合、(白)の選手が(持たれている袖側の腕で)組み合う際に、(赤)の選手は好きなどころを持たせなければいけない。
(腕を突っ張るなどして組む場所を阻害してはいけない)

○ 主審は、両者が適切に組み合っていることを確認した後、「はじめ」を宣告し、試合を開始する

- ・主審が「待て」を宣告した場合、両者は再び試合中央に戻り両膝立ちで組み合う。
- ・この際、組み合う順番を交代し、(白)が先に持ち、その後(赤)が持つこととする。

3. スコアについて

スコアについては、「一本」のみとする。

「技あり」は適用しない

(抑え込み時間が10秒以上20秒未満だった場合に「技あり」は与えない)

2026 寝技錬成会における審判規程及び本錬成会申し合わせ事項について (1/25)

- (1) スコアは寝技(抑え込み、絞技、関節技)のみを判定対象とする。(投技はスコアの対象としない)
- (2) 反則については、反則行為の重大性により「指導」もしくは「反則負け」が与えられる。
「指導」が3回与えられた場合、その選手は「反則負け」となり、相手の勝ちとなる。
※反則の詳細については、「6. 禁止事項と罰則」を参照。

4. 勝者の決定方法

一般の部：規定試合時間(3分間)における決着方法。

男子40歳以上の部、女子35歳以上の部：試合時間(3分間)における決着方法。

- (1) 「一本」もしくは「反則負け(指導3回含む)」が宣告された時点でその試合は終了する。

《「一本」の基準》

- ・抑え込み時間についてはIJFルールと同じく20秒で「一本」とする

※抑え込みに関する判断や指導を与える所作については、IJF審判規定第17条抑え込みに準じる。

[2018～2020年国際柔道連盟試合審判規程→[〈審判規程.indd \(judo.or.jp\)〉](#) (p 27)]

- ・通常、抑え込み技、絞技、関節技の結果として、試合者が手又は足で2度以上叩くか、又は「参った」と言ったとき。試合者の一方が、絞技あるいは関節技によって、戦意を喪失したとき。
- ・試合者の一方が「反則負け」となったときは、他方の試合者が「一本」と同等の勝者となる。
- ・男子40歳以上の部、女子35歳以上の部においては**見込み一本**を導入する

◎見込み一本が宣告される条件

- (1) 審判が危険と判断した場合
- (2) 技の効果が充分にあると判断した場合

※選手は審判の判定に異議を唱える事はできない

◎「優勢勝ち」の判断基準(一本まで至らなかった場合)

- ・一方の選手のみが、(抑え込み時間が20秒未満であるが)抑え込んでいた場合、(抑え込みの秒数にかかわらず)その選手の勝ちとする。

〈例：(赤)の選手が4秒抑え込み、(白)の選手が抑え込んでない場合、(赤)の選手の勝ちとする。〉

- ・両者、それぞれが「抑え込み」の宣告があった場合、**抑え込みの回数に関わらず抑え込みの秒数が長い方の勝ちとする。**

〈例：(赤)の選手が18秒抑え込み「1回」、(白)の選手が10秒と15秒の抑え込み「2回」を行った場合(赤)の選手の勝ちとする。〉

- (3) 両者に「抑え込み」の宣告があり、「抑え込み」の時間の秒数が同等だった際には、2分間のゴールデンスコアを行うこととする。ただし、「抑え込み」の秒数が同等であっても「抑え込み」の回数に差があった場合には、「抑え込み」の宣告の回数が多い選手の勝ちとする。

- (4) 本戦終了時に、上記(1)、(2)に当てはまらない場合、その試合はゴールデンスコアに突入する。
本戦で与えられた「指導」の数に違いがあった場合でも勝者は決定せずゴールデンスコアにて勝者を決定する。

2026 寝技錬成会における審判規程及び本錬成会申し合わせ事項について (1/25)

〈例：本戦終了時に、(赤)の選手に指導2回、(白)の選手に指導1回の場合〉

5. ゴールデンスコア時の試合時間・判定基準

- (1) ゴールデンスコアの試合時間は2分間とし、必ず勝敗を決する。
- (2) 本戦で受けた「指導」の回数についてはゴールデンスコアでも継続とする。
《ゴールデンスコアにおける判定基準(優先順)》
- (3) 「一本」もしくは「反則負け」が与えられた場合
【ゴールデンスコアが終了した時点で「一本」もしくは「反則負け」が与えられていない場合】
- (4) 「抑え込み」が施された場合、抑え込んだ選手の勝ちとする。
(両者抑え込んだ場合等の判定基準は、4・(2)に沿って行う)
- (5) 指導が与えられた回数に差がある場合は、指導が少なく与えられた選手の勝ちとする。
- (6) ゴールデンスコア終了時点で上記(1)・(2)・(3)に該当しない場合には、**旗判定**を行い必ず勝敗を決する。
なお、旗判定は本戦および延長戦を総合的に判断し、僅少差をもって勝敗を決する。

6. 禁止事項と罰則

禁止事項は「軽微な」違反（指導）と「重大な」違反（反則負け）に分類される。

- (1) 軽微な違反：「指導」の罰則が与えられる。
- (2) 重大な違反：直接的「反則負け」の罰則が与えられる。
「反則負け」は、重大な違反を犯した試合者、もしくは「指導」を2回与えられている試合者がさらに軽微な違反を犯したときに与えられる。

(1) 指導(軽微な違反)

「指導」は軽微な違反を犯した試合者に与えられる。

- ① 戦う精神に反して消極的な姿勢の試合者には指導が与えられる。(防御姿勢をとる、消極的な態度である、攻撃の意思がないなど)

*指導により試合決着がつく場合には、合議を行う

- ② 故意に、場外に出ることや相手を出すこと。→ (這い出して逃げる行為)

*絞技・関節技から逃れるため、場外に故意に出る行為

- ③ 相手の顔面に、直接手又は腕、足又は脚をかける。「顔面」とは、額、耳、あごの線から前の範囲を意味する。
- ④ 組み手を切るために、相手の指を逆にとる。
- ⑤ ピistolグリップ・ポケットグリップで掴み、明らかに防御を継続した場合。
- ⑥ 攻撃を避ける目的だけのために相手の手首もしくは腕を持つ。
- ⑦ 帯の端や上衣の裾を、相手の身体に巻きつける。「巻きつける」という動作は、帯又は上衣が完全に1周していることを意味する。しかし(巻きつけることなく)相手の腕を固定するために握りのつなぎ止めとして帯や上衣を使うことは、反則としない。
- ⑧ 柔道衣を口にくわえる。(自分のものでも相手のものでも)
- ⑨ 自分や相手の帯、上衣の裾を使った絞技、あるいは直接指で絞技を施す。

2026 寝技錬成会における審判規程及び本錬成会申し合わせ事項について (1/25)

- ⑩ 相手の帯、もしくは襟に足や脚を掛ける。
- ⑪ 相手の脚を過度に伸展して施す絞技・関節技は禁止とする。これらの行為が見られた場合、主審は直ちに「待て」を宣告し、「指導」を与える。
- ⑫ 相手の胴（胴絞）、頸、頭を脚で挟んで絞める。（両足を交差し、両脚を伸ばして）
- ⑬ 主審の許可なしに、帯や下穿の紐をほどいたり、締め直したりする。柔道衣や帯を直すのを故意に長引かせる。＊試合を始める前から帯・髪をしっかりと結ぶよう事前に選手へ指示する
- ⑭ 主審の許可なしに、髪のをほどいたり、結い直したりする。

《IJF 審判規程と異なる「指導」》

○ 立ち上がる行為

- ・相手の攻撃から逃れるために立ち上がる。
- ・攻撃、もしくは防御のために膝をつかない(片膝は可)立ち姿勢を続ける。
(ただし攻撃動作が継続している場合、瞬間的に立ち上がることは認める)

《「指導」が与えられない行為》

- ① 試合者の一方が、相手を寝技に引き込み、相手が寝技を続けようとしないうち。
- ② 相手の腕の下から首を抜いた場合。(ダッキング)
- ③ (試合の中で)クロスグリップ、片襟、帯を掴み続けた場合。
- ④ (試合の中で)脚を掴む行為、下穿きを掴む行為、手や腕を使って相手の脚をブロックもしくは押す行為。
- ⑤ 両膝立ちの状態を組み合った状態から直接絞技、関節技を施す行為。
ただし、脇固等で相手に危害を与えうる危険な行為と認められた場合には「反則負け」となる。
- ⑥ 組手を片手、もしくは両手を使って切った場合。
- ⑦ 膝や脚を使って組手を切る。
- ⑧ 相手に組ませないために自分の襟を覆う。
- ⑨ 相手の腕や手を叩いて組手を切る

(2) 反則負け

- ① 試合者が「指導」を3回繰り返したとき、主審は副審と合議した上で、その試合者に「反則負け」を宣告する。3回目の「指導」は、「指導」ではなく「反則負け」と宣告され、試合は終了する。
- ② 肘関節以外の関節をとる。
- ③ 相手に危害を加えるためだけの攻撃をする。特に頸や脊椎・脊髄など、相手を傷つけたり危害を及ぼしたり、あるいは柔道精神に反するような動作をする。
- ④ 試合者の一方が、後ろからからみついた時、これを制しながら故意に同体となって後方へ倒れ込むこと。
- ⑤ 背を畳につけている相手を引き上げ、これを畳に突き落とす。
- ⑥ 試合中に、無意味な発声や、相手や審判員の人格を無視するような言動を行う。
- ⑦ 硬い物質又は金属の物質を身につけていること。(覆っていても、いなくても)

2026 寝技錬成会における審判規程及び本錬成会申し合わせ事項について (1/25)

- ⑧ 柔道精神に反する行為があった場合は、試合時間のいかなるときにでも直接的な「反則負け」が与えられる。

7. 主審が「待て」を宣告する状況

- (1) 場内で施された技の効果がなく、両試合者の身体が完全に外に出た場合。
- (2) お互いが膠着状態となり進展が見込まれない状態。
- (3) 危険と思われる場合には、機を失せず「待て」の宣告をかける。
- (4) 試合者の一方又は双方が負傷又は発病したとき。
- (5) 試合者の一方又は双方に柔道衣の乱れを直させるとき。
(ただし、帯がほどけていない選手が有利な状況の場合は少し様子を見る)
- (6) 試合者の一方又は双方が禁止事項を犯したとき。
- (7) 一方が絞技または関節技を施した際、もう一方が防御をし、主審がこれ以上の進展が見込まれないと判断した際、また絞技を施している手が顎（または顔）にかかっている場合は「待て」を宣告する。
- (8) その他、主審が必要と認めたとき。

以上