

# 柔道をはじめて見る人のための審判規定の解説

全日本柔道連盟審判委員会 委員長 関根 忍

イラスト●板橋祐三子・佐藤弘子

本大会は、柔道本来の体重無差別による本年度の柔道日本一を決定するための大会で、試合は「講道館柔道試合審判規定」(平成12年1月12日改正、同年4月1日施行)に則って行なわれます。そこで柔道を初めてご覧になる方のために、柔道のルールについて簡単に解説いたします。

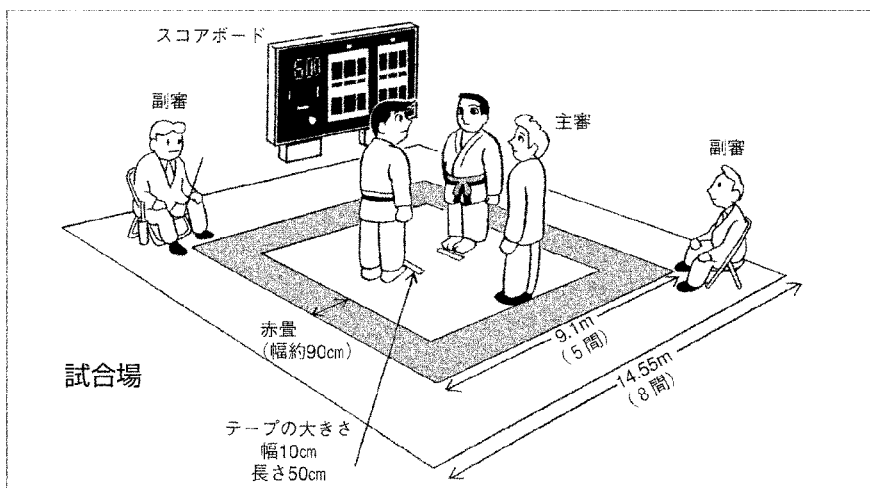
## 1 試合場

試合は、試合場内で行うものとします。試合者の一方、または双方が、場外に出た場合に施された技は、無効となります。

試合者が場外に出た場合とは、立ち姿勢においては、片足でも出たとき、捨身技においては、半身以上、寝技においては、両試合者の全身が出たときをいいます。

投技の効果があつたとき、技を施した者が、効果があつた瞬間まで場内にいた場合は、他方の全身が場外に出ていても、その技を有効とみなします。

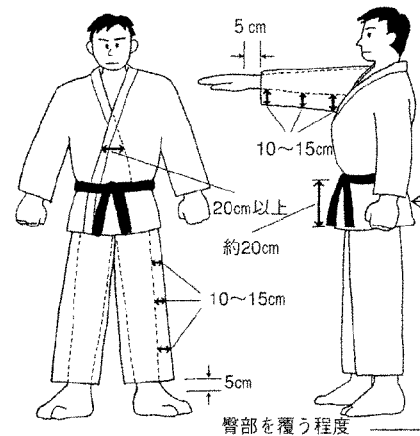
特例として、試合者の双方が、場内において投技が施され、その後、技をかけられた試合者が場外へ出た場合でも、投げの動作が継続しており、技の効果が明らかになる瞬間まで、技を施した試合者が場内にとどまっているときは、その技は有効とします。



## 2 審判員

柔道の試合の審判員は、「主審」1名と「副審」2名によって構成されています。試合の勝敗は、試合場内を選手とともに移動しながら試合を見守り、その進行や勝負の判定を司る「主審」と、試合場外の対角線上に着席して主審を補佐する「副審」によって裁定されます。

### 〈柔道衣のサイズ〉

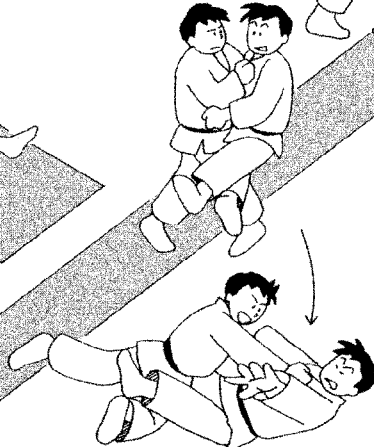


### 〈場内の例〉



捨身技においては、半身以上が場内にあること

技を施した者が効果があつた瞬間まで場内にいた場合は、他方の全身が場外に出ていてもその技は有効



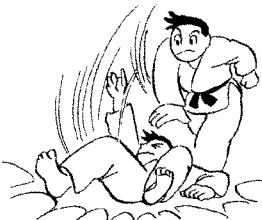
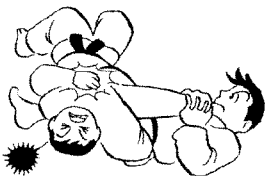
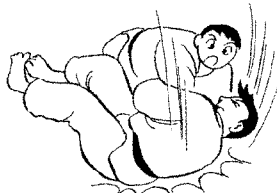


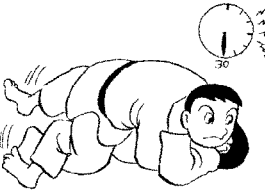
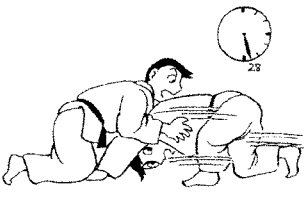

寝技においては、両試合者のうち、いずれかの身体の一部でも立体的に見て場内にある場合

### 3 技の効果の判定

選手は投技（立技・捨身技）と固技（抑込技・絞技・関節技）を駆使しあい、その決まり方程度の高い方から順に、「一本」「技あり」「有効」といった得点が与えられます。試合はいわゆる「一本勝負」ですから、一方の選手が「一本」を獲得した時点でその試合は終了します。また「技あり」2つでも「合わせ技」といい、「一本」とみなされます。しかし、「有効」は何回取っても「技あり」や「一本」と同等とみなされなく、ただその獲得した

回数のみが記録されます。備え付けの電光掲示板を見ると、技の得点や反則の状況、さらに残り時間等が記録されますので、よく理解することができると思います。いずれの選手も「一本」を得ることなく試合時間が終了した場合は、「有効」以上の優位を得た選手に自動的に「優勢勝ち」が与えられます。また、両選手ともに全く得点を得られなかった場合、あるいは獲得した得点に差が無かった場合には、3人の審判員は両選手の試合態度や技の効果と巧拙、あるいは後程述べる反則の有無等を総合的に比較して、「判定

によって「優勢勝ち」を決定します。「一本」「技あり」「有効」といった宣告がどのような時に与えられるかは表をご覧ください。

| 一本  |   | 技あり  | 有効  |
|---|---|--|---|
|   |   |   |   |
| ●技を掛けるか、相手の技をはずして、相当の勢い、あるいははずみで、だいたいの仰向けに倒した場合。                                    | ●発声、あるいは合図で、「まいった」を表明した場合。  | ●完全に「一本」とは認め難いが、いまま少して「一本」となるような技のあった場合。   | ●「技あり」とは認め難いが、いまま少して「技あり」となるような技のあった場合。   |
|  |  |  |  |
| ●絞技、関節技の効果が十分現われた場合。  | ●30秒間抑え込んだ場合。   | ●25秒以上、30秒未満抑えた場合。   | ●20秒以上、25秒未満抑えた場合。  |

### 4 禁止事項（反則）

柔道だけに限らずほとんどの格闘技は、戦場などで真剣に争うために発生した技術をもとにしております。ですから、スポーツ競技として、あるいは体育的な観点から望ましくなかったり、また、選手の身体に危険を及ぼしたりするような技術や動作を伴っております。そこで、柔道のルールにも「禁止事項」と呼ばれ、反則とされている多くの約束ごとがあります。例えば消極的な試合者、技の発達を妨げるような技や動作、相手に危害を加えるような技や動作、柔道精神に反するような言動などで、これらを犯した場合には、その程度に応じて軽い方から重い順に「指導」「注意」「警告」「反則負け」という罰則が与えられます。「禁止事項」にはどのようなケースがあるか、いくつか例をあげます。

#### ■指導

- 偽装的な攻撃をすること
- 積極的戦意に欠けること（ただし1度目は教育的指導、2度目に指導）
- 故意に相手と取り組まないこと（自分の襟を押さえたり、握ったり、あるいは襟を広げて故意に相手に組ませない場合も含む）
- 同側の襟や袖を取り続けること（片手で相手の反対側の襟・袖等を握り、もう一方の手は何も握らないでいる場合も含む）など
- ※軽微な違反を犯した場合

#### ■注意

- 立ち勝負で場外に出ること
- 頸部以外を絞めること
- 寝技に引き込むこと
- 相手の指を逆にして引き離すこと など
- ※少々重い違反を犯した場合、相手に「有効」をとられたと同等にみなす

#### ■警告または反則負け

- 相手が後から褌みついたとき、これを制しながら、故意に同体となって後方へ倒れること
- 故意に場外へ出たり、相手を出すこと
- 払腰等を掛けられたとき、相手の支え足を内側から刈ったり払うこと
- 河津掛で投げること など
- ※これらは場合により「警告」または「反則負け」が与えられる。
- ※「警告」は重いタイプの重大な違反を犯した場合相手に「技あり」ととられたと同等にみなす。
- ※「反則負け」は非常に重いタイプでかなり重大な違反を犯した場合、相手に「一本」ととられたと同等にみなす。

#### ■反則負け

- 頭から畳に突っ込む様に、内股、跳躍、払腰等を掛けること
- ※非常に重いタイプでかなり重大な違反を犯した場合、相手に「一本」ととられたと同等にみなす。

## 禁止事項（反則）例

| 指導  | 注意   | 警告または反則負け  | 反則負け   |
|---|--|--|--|
|  <p>●極端な防御姿勢をとること</p>    |  <p>●立ち勝負で場外に出ること</p> |  <p>●肘関節以外の関節をとること</p>                     |  <p>●頭から畳に突っ込む様に、内股、跳腰、払腰等を掛けること。</p> |
|  <p>●同側の襟や袖を取り続けること</p> |  <p>●寝技に引き込むこと</p>   |  <p>●払腰等を掛けられたとき、相手の支え足を内側から刈ったり払うこと</p> | <p>●(33)号の反則適用の見解について<br/>袖釣込腰、肩甲等では頭から正面に飛び込んで投げるような動作をすること。又、肩車では後方にブリッジするような動作をすること。</p>                              |

## 5 反則の判定基準と処置


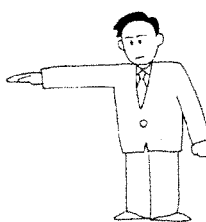


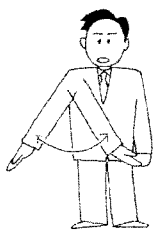

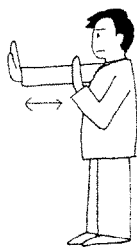
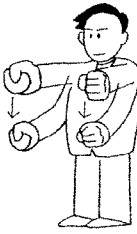
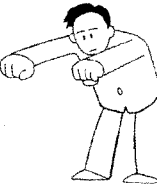
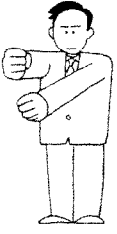
「指導」「注意」「警告」を数度重ねた場合には、右記のように反則が与えられます。

| 既にあった反則 |   | その次の反則 |   | 与えられる反則 |
|---------|---|--------|---|---------|
| 指導      | + | 指導     | = | 注意      |
| 指導      | + | 注意     | = | 注意      |
| 指導      | + | 警告     | = | 警告      |
| 注意      | + | 指導     | = | 警告      |
| 注意      | + | 注意     | = | 警告      |
| 注意      | + | 警告     | = | 警告      |
| 警告      | + | 指導     | = | 反則負け    |
| 警告      | + | 注意     | = | 反則負け    |
| 警告      | + | 警告     | = | 反則負け    |

## 6 審判員のジェスチャー

審判員は右図のように技の効果による得点や、反則による失点を宣告するために、また、試合の進行をつかさどるために、口頭による宣告とともに、決められた動作でそれを示すこととなっています。

### 主審の動作

|   |  |   |   |   |   |
|---|--|---|---|---|---|
| 「一本」<br>「総合勝ち」  | 「技あり」  | 「有効」  | 「抑え込み」  |   |   |
|  |  |  |  |   |   |
| 「解けた」   | 「積極的戦意に欠ける」  | 「相手と取り組まない」   | 「偽装的攻撃」   | 「極端な防御姿勢」   | 「同側の襟と袖を握る」   |
|  |   |    |   |  |  |

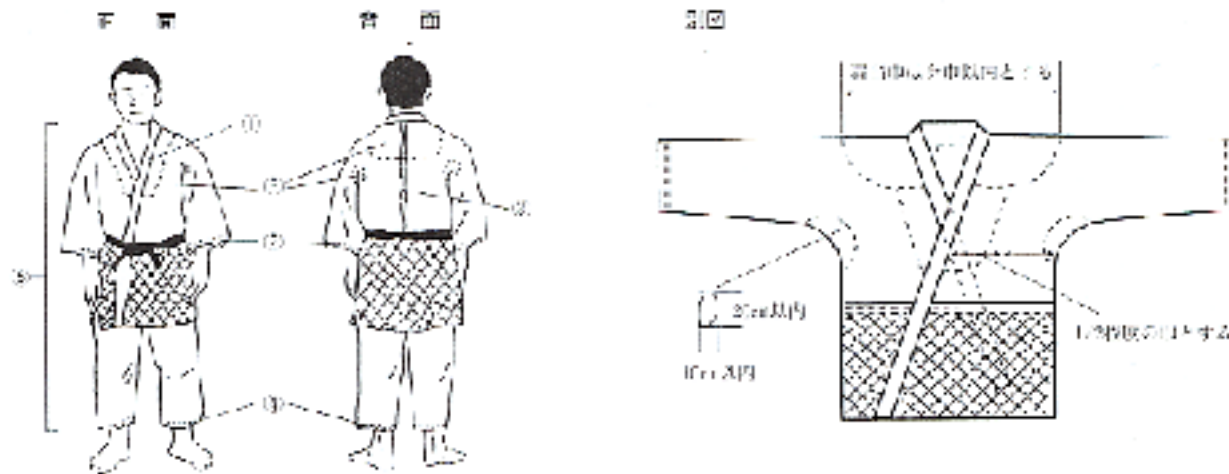
主審の動作



副審の動作



## 柔道衣に関する規格規定 (平成12年1月1日施行)



- ① 襟 巾4cm以上5cm以内、厚さ1cm以内  
※背巾型縫合仕立ての柔道衣の場合は、背縫合は縫合線以上の幅の巾とする
- ② 袖 袖口の折り返し巾は5cm以内  
③ 袖口 甲：背巾で規定する場合、規定巾甲（背巾巾）5cm以内  
乙：裾の折り返し巾は5cm以内
- ④ 袴 裾：裾10cm以内又は裾幅巾の半分（20cm以上）を使用し手縫いのものとする
- ⑤ 生地 生地：絹織・綿織（上着刺子織）又は刺子織を認め、但し、裏地の使用は刺子の生地1枚のみとする  
★裏地の縫合部分には増幅テープを使用する場合は、甲2cm以内の裾手のテープを使用する。

## 講道館柔道の技名称一覧

### 投 技 [67本]

各本は百戦の技（新五戦）大正と平成定・40本）同じ位置を式4（一ノ巻）数で1番）  
■は旧五戦（明治迄年間定）にあり、大正と平成の改定時に消された技を示す（8本）  
○は新五戦の技（昭和9年10月1日開始）を示す  
★は新五戦の技（平成9年4月1日開始）を示す

平投（しんご） [10本]

|      |     |         |
|------|-----|---------|
| 1-0  | 背負投 | (せおい投げ) |
| 2-0  | 背負投 | (せおい投げ) |
| 3-0  | 背負投 | (せおい投げ) |
| 4-4  | 背負投 | (せおい投げ) |
| 1-8  | 背負投 | (せおい投げ) |
| 2-7  | 背負投 | (せおい投げ) |
| 3-6  | 背負投 | (せおい投げ) |
| 4-5  | 背負投 | (せおい投げ) |
| 5-4  | 背負投 | (せおい投げ) |
| 6-3  | 背負投 | (せおい投げ) |
| 7-2  | 背負投 | (せおい投げ) |
| 8-1  | 背負投 | (せおい投げ) |
| 9-0  | 背負投 | (せおい投げ) |
| 10-0 | 背負投 | (せおい投げ) |

腰投（こしなげ） [10本]

|     |    |        |
|-----|----|--------|
| 1-4 | 腰投 | (こしなげ) |
| 1-0 | 腰投 | (こしなげ) |
| 2-3 | 腰投 | (こしなげ) |
| 2-4 | 腰投 | (こしなげ) |
| 2-7 | 腰投 | (こしなげ) |
| 3-6 | 腰投 | (こしなげ) |
| 4-5 | 腰投 | (こしなげ) |
| 5-4 | 腰投 | (こしなげ) |
| 6-3 | 腰投 | (こしなげ) |
| 7-2 | 腰投 | (こしなげ) |
| 8-1 | 腰投 | (こしなげ) |
| 9-0 | 腰投 | (こしなげ) |

足投（あしなげ） [12本]

|     |    |        |
|-----|----|--------|
| 1-1 | 足投 | (あしなげ) |
| 1-2 | 足投 | (あしなげ) |
| 1-3 | 足投 | (あしなげ) |
| 1-4 | 足投 | (あしなげ) |
| 1-5 | 足投 | (あしなげ) |
| 1-6 | 足投 | (あしなげ) |
| 1-7 | 足投 | (あしなげ) |
| 1-8 | 足投 | (あしなげ) |
| 1-9 | 足投 | (あしなげ) |
| 2-0 | 足投 | (あしなげ) |
| 2-1 | 足投 | (あしなげ) |
| 2-2 | 足投 | (あしなげ) |
| 2-3 | 足投 | (あしなげ) |
| 2-4 | 足投 | (あしなげ) |
| 2-5 | 足投 | (あしなげ) |
| 2-6 | 足投 | (あしなげ) |
| 2-7 | 足投 | (あしなげ) |
| 2-8 | 足投 | (あしなげ) |
| 2-9 | 足投 | (あしなげ) |
| 3-0 | 足投 | (あしなげ) |
| 3-1 | 足投 | (あしなげ) |
| 3-2 | 足投 | (あしなげ) |
| 3-3 | 足投 | (あしなげ) |
| 3-4 | 足投 | (あしなげ) |
| 3-5 | 足投 | (あしなげ) |
| 3-6 | 足投 | (あしなげ) |
| 3-7 | 足投 | (あしなげ) |
| 3-8 | 足投 | (あしなげ) |
| 3-9 | 足投 | (あしなげ) |
| 4-0 | 足投 | (あしなげ) |
| 4-1 | 足投 | (あしなげ) |
| 4-2 | 足投 | (あしなげ) |
| 4-3 | 足投 | (あしなげ) |
| 4-4 | 足投 | (あしなげ) |
| 4-5 | 足投 | (あしなげ) |
| 4-6 | 足投 | (あしなげ) |
| 4-7 | 足投 | (あしなげ) |
| 4-8 | 足投 | (あしなげ) |
| 4-9 | 足投 | (あしなげ) |
| 5-0 | 足投 | (あしなげ) |
| 5-1 | 足投 | (あしなげ) |
| 5-2 | 足投 | (あしなげ) |
| 5-3 | 足投 | (あしなげ) |
| 5-4 | 足投 | (あしなげ) |
| 5-5 | 足投 | (あしなげ) |
| 5-6 | 足投 | (あしなげ) |
| 5-7 | 足投 | (あしなげ) |
| 5-8 | 足投 | (あしなげ) |
| 5-9 | 足投 | (あしなげ) |
| 6-0 | 足投 | (あしなげ) |
| 6-1 | 足投 | (あしなげ) |
| 6-2 | 足投 | (あしなげ) |
| 6-3 | 足投 | (あしなげ) |
| 6-4 | 足投 | (あしなげ) |
| 6-5 | 足投 | (あしなげ) |
| 6-6 | 足投 | (あしなげ) |
| 6-7 | 足投 | (あしなげ) |
| 6-8 | 足投 | (あしなげ) |
| 6-9 | 足投 | (あしなげ) |
| 7-0 | 足投 | (あしなげ) |
| 7-1 | 足投 | (あしなげ) |
| 7-2 | 足投 | (あしなげ) |
| 7-3 | 足投 | (あしなげ) |
| 7-4 | 足投 | (あしなげ) |
| 7-5 | 足投 | (あしなげ) |
| 7-6 | 足投 | (あしなげ) |
| 7-7 | 足投 | (あしなげ) |
| 7-8 | 足投 | (あしなげ) |
| 7-9 | 足投 | (あしなげ) |
| 8-0 | 足投 | (あしなげ) |
| 8-1 | 足投 | (あしなげ) |
| 8-2 | 足投 | (あしなげ) |
| 8-3 | 足投 | (あしなげ) |
| 8-4 | 足投 | (あしなげ) |
| 8-5 | 足投 | (あしなげ) |
| 8-6 | 足投 | (あしなげ) |
| 8-7 | 足投 | (あしなげ) |
| 8-8 | 足投 | (あしなげ) |
| 8-9 | 足投 | (あしなげ) |
| 9-0 | 足投 | (あしなげ) |
| 9-1 | 足投 | (あしなげ) |
| 9-2 | 足投 | (あしなげ) |
| 9-3 | 足投 | (あしなげ) |
| 9-4 | 足投 | (あしなげ) |
| 9-5 | 足投 | (あしなげ) |
| 9-6 | 足投 | (あしなげ) |
| 9-7 | 足投 | (あしなげ) |
| 9-8 | 足投 | (あしなげ) |
| 9-9 | 足投 | (あしなげ) |

肩投（かたなげ） [10本]

|     |    |        |
|-----|----|--------|
| 3-7 | 肩投 | (かたなげ) |
| 4-1 | 肩投 | (かたなげ) |
| 5-6 | 肩投 | (かたなげ) |
| 6-3 | 肩投 | (かたなげ) |
| 7-2 | 肩投 | (かたなげ) |
| 8-1 | 肩投 | (かたなげ) |
| 9-0 | 肩投 | (かたなげ) |

### 固 技 [29本]

☆は新五戦の技（昭和9年10月1日開始）  
★は舊五戦の技（平成9年4月1日開始）  
▼は平成9年4月1日開始で廃止された技

寝技（ねわざ） [12本]

|    |       |
|----|-------|
| 寝技 | (ねわざ) |
| 寝技 | (ねわざ) |
| 寝技 | (ねわざ) |
| 寝技 | (ねわざ) |
| 寝技 | (ねわざ) |
| 寝技 | (ねわざ) |
| 寝技 | (ねわざ) |
| 寝技 | (ねわざ) |
| 寝技 | (ねわざ) |
| 寝技 | (ねわざ) |
| 寝技 | (ねわざ) |
| 寝技 | (ねわざ) |

絞技（しめわざ） [12本]

|    |        |
|----|--------|
| 絞技 | (しめわざ) |
| 絞技 | (しめわざ) |
| 絞技 | (しめわざ) |
| 絞技 | (しめわざ) |
| 絞技 | (しめわざ) |
| 絞技 | (しめわざ) |
| 絞技 | (しめわざ) |
| 絞技 | (しめわざ) |
| 絞技 | (しめわざ) |
| 絞技 | (しめわざ) |
| 絞技 | (しめわざ) |
| 絞技 | (しめわざ) |

捕投技（とびなげ） [10本]

|     |        |
|-----|--------|
| 捕投技 | (とびなげ) |
| 捕投技 | (とびなげ) |
| 捕投技 | (とびなげ) |
| 捕投技 | (とびなげ) |
| 捕投技 | (とびなげ) |
| 捕投技 | (とびなげ) |
| 捕投技 | (とびなげ) |
| 捕投技 | (とびなげ) |
| 捕投技 | (とびなげ) |
| 捕投技 | (とびなげ) |