



# 柔道

## 競技公式ルール

スペシャルオリンピックス



## 目次

1.	適用するルール	3
2.	公式種目	3
3.	ディビジョニング	3
3.1	エントリーフォーム	3
3.2	順位	3
3.3	個人スキル	3
3.4	スキルレベル	4
3.5	ディビジョニングの基準	4
4.	競技ルール	5
4.1	審判の判断	5
4.2	試合時間	5
4.3	コーチによる支援	5
4.4	開始の姿勢	5
4.5	禁止技	6
4.6	大会体制	6
4.7	医療的な制限	7
5.	柔道着と用具	7
5.1	柔道着	7
5.2	マットエリア	7
6.	罰則	7
6.1	禁止事項	7
6.2	怪我	7
6.3	掴むこと／触れること	8
7.	試合場	8
7.1	試合場	8
7.2	安全地帯	8
7.3	撮影制限	8
7.4	役員	8
8.	コーチによる指導（コーチング）	8
9.	ユニファイドの形	9

## 1. 適用するルール

スペシャルオリンピックス (SO) の柔道公式スポーツルールは、全ての SO 柔道競技において適用される。国際的なスポーツ組織として、SO は国際柔道連盟 (IJF) のルール (参照: <http://www.ijf.org/>) を基に、SO 公式スポーツルールを定めた。SO の柔道公式スポーツルールおよびスポーツルール総則第 1 章と矛盾する場合以外は国際柔道連盟あるいは国内競技団体 (NGB) のルールが採用される。矛盾する場合は、SO の柔道公式スポーツルールが適用される。

参考: スペシャルオリンピックス スポーツルール第 I 章 総則

[http://www.son.or.jp/docs/pdf/rule/general\\_rules.pdf](http://www.son.or.jp/docs/pdf/rule/general_rules.pdf)

行動規範、トレーニング基準、医療および安全面の必要条件、ディビジョニング、表彰、上位レベルの競技会への進出条件とユニファイドスポーツを参照してください。

## 2. 公式種目

これらの種目は、広くあらゆる競技能力のアスリートに競技する機会を提供することを目的としている。各国プログラムは提供する種目、および必要に応じて、それら種目の運営方針を決定することができる。コーチは、それぞれのアスリートの技術と興味に応じて、適切なトレーニングの提供と種目を選択することに責任がある。夏季世界大会においては、1 種目のみ実施される: 男女個人種目

## 3. ディビジョニング

### 3.1 エントリーフォーム

3.1.1 SO の柔道競技に参加するアスリートはエントリーフォームに記載する以下の情報により区分される。

3.1.1.1 性別

3.1.1.2 **スキルレベル**

3.1.1.3 **正確な体重**

3.1.1.4 **年齢**

### 3.2 順位

3.2.1 各アスリートは、IJF の基準と安全面への配慮に従い、能力や特性の近いアスリートとともに適したディビジョンに分けられる。これはディビジョニングの初めに行われる。詳細は下記参照。

### 3.3 個人スキル

3.3.1 続いてのディビジョニング手順は試合会場で、個人のスキルについて行われる。これによってディビジョニングはより高められる。

各アスリートは、コーチからの指示を受けた場合は、それぞれの組において立技と寝技の両方もしくは寝技のみの個人スキルのテストを受けなければならない。(後者の場合、試合中寝技のみで戦うこととなる。)

3.3.2 このテストはトレーニングセッション※を利用して、ディビジョニング委員と畳スーパーバイザーと一緒にいき、プレディビジョニングが適したものかどうかを確認する。

このトレーニングセッションは、アスリートにとって、遊びの感覚や初めての仲間との出会う喜びを共有する楽しい時間でなければなりません。

3.3.3 トレーニングセッションでは以下の技を行う。

3.3.3.1 **動作と反応、柔道感覚、闘争心をテストするゲーム**

3.3.3.2 **相手を返してからの抑え込み技**

3.3.3.3 **投げ技**

3.3.3.4 **投げ技の受身**

3.3.4 スキルは以下の基準により評価される。

3.3.4.1 柔道感覚

3.3.4.2 競技の概念

- 3.3.4.3 相手の動作の予測
- 3.3.4.4 危険の予測
- 3.3.4.5 原因・結果に対する意識
- 3.3.4.6 技術
- 3.3.4.7 できばえ
- 3.3.4.8 技のスピード
- 3.3.4.9 反応
- 3.3.4.10 戦術の理解
- 3.3.5 スキルレベルは、競技目的ではなくレクリエーションや教育目的で柔道を行っている一般の選手とアスリートと比較して行う。
- 3.4 スキルレベル
  - 3.4.1 スキルレベル 1 :
    - 3.4.1.1 とても優れた柔道感覚を持っており、上記のような一般の選手と同等に試合形式で戦うことができる。力強い動作と素早い反応ができ、試合中に戦術を組み立てることが出来る。上記の評価基準を最大限に満たしていること。
    - 3.4.1.2 スキルレベル 1 のアスリートは競技を行う際、コーチや審判のわずかな補助や A 誘導を必要とする。
  - 3.4.2 スキルレベル 2 :
    - 3.4.2.1 優れた柔道感覚を持っており、一般の選手と同等に乱取りで戦うことができる。多少動作のスピードや力強さに欠けるが、かなり素早い反応ができ戦術を理解できている。上記の基準をよく満たしている。
    - 3.4.2.2 スキルレベル 2 のアスリートは試合を進行する際にコーチや審判の多少の補助や誘導を必要とする。
  - 3.4.3 スキルレベル 3 :
    - 3.4.3.1 柔道感覚を持っており、一般の選手と楽しむ程度の乱取りをすることが出来る。多少動作にスピードと力強さがあり、やや素早い反応が出来るが、戦術を理解していない。上記の基準をある程度満たしている。
    - 3.4.3.2 スキルレベル 3 のアスリートは、試合を進行する際にコーチや審判の本格的な補助や誘導を必要とする。
  - 3.4.4 スキルレベル 4 :
    - 3.4.4.1 一般の選手と楽しむ程度の乱取りができるが、彼らの補助を必要とする。少しの柔道感覚を持っているが、素早い動作や反応ができず、戦術を理解していない。上記の基準の低いレベルを満たしている。
    - 3.4.4.2 スキルレベル 4 のアスリートは試合を進行する際にコーチや審判の重大な補助や誘導を必要とする。
  - 3.4.5 スキルレベル 5 :
    - 3.4.5.1 一般の選手と遊び感覚の乱取りができるが、彼らの本格的な補助を必要とする。柔道感覚はなく受動的であり、試合を進行する際に最大限にコーチや審判の補助や誘導を必要とする。
- 3.5 ディビジョニングの基準
  - 3.5.1 性別
    - 3.5.1.1 男性／女性
  - 3.5.2 年齢

- 3.5.2.1 状況によって、主催者はアスリートのために公平かつ安全である適切な組を作るために、能力（レベルや体重）に基づき年齢基準をさらに細かく分ける権利を有する。
- 3.5.3 体重
- 3.5.3.1 アスリートの人数が十分であれば、ガイドラインに従い全レベルで公式の体重別階級を採用することができる。
- 3.5.3.2 男子: <60kg、-66kg、-73kg、-81 kg、-90kg、-100kg、+100kg
- 3.5.3.3 女子: <48kg、-52kg、-57kg、-63kg、-70kg、-78kg、+78kg
- 3.5.3.4 主催者には、それぞれの種目において他の能力（レベルや年齢）の組み合わせで、参加者にとって公平かつ安全な組をつくる責任があり、体重別階級を作る権限を有する。

女子 8-11 歳	女子 12-15 歳	女子 16 歳	女性	男子 8-11 歳	男子 12-15 歳	男子 16 歳	男性
-24 kg				-24 kg			
24-26 kg				24-26 kg			
26-26 kg				26-28 kg			
28-31 kg				28-31 kg	-31 kg		
31-34 kg	-34 kg			31-34 kg	31-34 kg		
34-37 kg	34-37 kg			34-37 kg	34-37 kg		
41-45 kg	37-40 kg	-40 kg		37-41 kg	37-41 kg		
45-60 kg	40-44 kg	40-44 kg		41-45 kg	41-45 kg	-46 kg	
+50 kg	44-48 kg	44-48 kg	-48 kg	45-50 kg	45-50 kg	46-50 kg	
	46-52 kg	48-52 kg	48-52 kg	+50 kg	50-55 kg	50-55 kg	
	52-57 kg	52-57 kg	52-57 kg		55-60 kg	55-60 kg	-55 kg
	57-63 kg	57-63 kg	57-63 kg		60-66 kg	60-66 kg	60-66 kg
	+63 kg	63-70 kg	63-70 kg		66-73 kg	66-73 kg	66-73 kg
		+70 kg	70-78 kg		+73 kg	73-81 kg	73-81 kg
			+78 kg			+81 kg	81-90 kg
							90-100 kg
							+100kg

- 3.5.4 他の基準
- 3.5.4.1 第一段階もしくは第二段階のディビジョニングにおいて組に含まれなかったアスリートは、それぞれのコーチや大会主催者の判断によってさらなるディビジョニングを行い判断する。
- 3.5.4.2 その際は、年齢、体重、能力以前にアスリートの安全を第一に考慮する。
- 3.5.4.3 全階級を実施できない場合は、合同階級を作ることができる。これにより本来は階級に含まれなかったはずの障害レベルのアスリートが含まれたとしても、正しく組み分けされたアスリートを再び組み分けし直す必要はない。

#### 4. 競技ルール

- 4.1 審判の判断
- 4.1.1 ルールブックで明確に決められていないが、審判員がアスリートの一人もしくは両者の安全が危ぶまれる状況と判断する場合、審判員はすぐに試合を止めるか、または中断させて必要な対策を取る。これにより審判員は、試合中の行動を考慮し、罰則措置を行う資格がある。
- 4.2 試合時間
- 4.2.1 試合時間は3分とし、ゴールデンスコア（延長戦）は1分とする。
- 4.3 コーチによる支援
- 4.3.1 アスリートが試合場に入るために支援が必要であれば、コーチは審判員（副審）とともにアスリートの支援をすることができる。（注：審判の許可なしには誰も試合場内に入ることはできない。）
- 4.4 開始の姿勢

- 4.4.1 試合に参加するにあたっては、“立技（立ち姿勢での開始）”か“寝技（膝立ちまたは座って開始）”のどちらで試合に参加するのかをエントリーフォームに明記すること。
  - 4.4.2 試合を始める際、寝技には2つの姿勢がある。
    - 4.4.2.1 膝立ち姿勢
    - 4.4.2.2 隣り合って座り、手を基本的な“組み方”にし、脚は前に投げ出す。
  - 4.4.3 障害のために寝技から始めなければならないアスリートの場合、対戦相手は通常の立ち姿勢からの開始を寝技から始めること。
  - 4.4.4 **安全のため、審判員が立技から始めることを認めない場合、審判員はいつでも「待て」の後で寝技から試合を続けることができる。**
  - 4.4.5 寝技で開始した試合は、寝技での試合を続けなければならない。
  - 4.4.6 試合が寝技で始まっても、または寝技に切り換えられた場合でも、いつでも寝技からの投技で得点を得ることが可能である。
  - 4.4.7 寝技試合の場合、対戦相手をまっすぐ後方へ押すことは認めない。
  - 4.4.8 立技、寝技の両方において、審判員は、アスリートの首に負傷を引き起こすような状態でロックされていないことを確認すること。また、「立技」と「寝技」の両方において、脊椎ではなく首を絞めると「待て」がかかります。
- 4.5 禁止技
- 4.5.1 捨身技
  - 4.5.2 腕関節技
  - 4.5.3 絞技
  - 4.5.4 三角技
  - 4.5.5 **片膝または両膝をついての投げ技**
  - 4.5.6 技をかけた後、相手の上に倒れる。
  - 4.5.7 対戦相手の首を危険にさらすような技をかけてはならない。
  - 4.5.8 立技での以下の技は禁止とする。
    - 4.5.8.1 腰車
    - 4.5.8.2 首投
  - 4.5.9 寝技での以下の技は禁止とする。
    - 4.5.9.1 本袈裟固
    - 4.5.9.2 枕袈裟固（正式名称：崩袈裟固）
    - 4.5.9.3 肩固
    - 4.5.9.4 縦四方固（片腕のみで抑えられている場合を除く）
  - 4.5.10 さらに、受けの頭部を制御するような技は、取りが片腕で受けの片腕を制御している場合のみ認められる。
- 4.6 大会体制
- 4.6.1 最終ディビジョニングによって分けられた各階級は最大8名の選手から成る。
  - 4.6.2 同じ階級の選手5名まで1つの組に分けられ総当たり戦によって戦う。
  - 4.6.3 同じ階級に6~8名の選手がいるときは、A組とB組（3人+3人、4人+3人、4人+4人）のように2つの組に分けられ、その組の中で総当たり戦によって戦う。2組での試合が終わったら、それぞれの上位2名が最終ブロックで戦う。最終ブロックは、Xパターン（A1vsB2、B1vsA2）により準決勝に進出を決めるエレメンタリーノックアウト形式で行われる。準決勝の勝者は決勝戦に進出する。A組同士、もしくはB組同士が決勝であたった場合再度戦い、予選での試合結果に関係なく、決勝戦で勝った方が優勝となる。
  - 4.6.4 1つの組の2人の選手が引き分け（同じ勝ち点かつ同じポイント）た場合、両者とも1位~3位にふさわしければ、両者の対戦での勝者が上位になる。



- 4.6.5 1つの組の3人の選手が引き分け（同じ勝ち点かつ同じポイント）た場合、3者とも1位～3位にふさわしければ、さらに3者で戦うチャンスが与えられる。もし同じことが再度起こった場合の順位は試合当日の会場での体重計量の結果を考慮して決定する。
- 4.6.6 選手がその組でのいくつかの試合に出場できないまたは参加を望まない場合、その階級での結果において、その選手のそれまでの結果は考慮されず、その選手自身にもその対戦相手にもカウントされない。
- 4.7 医療的な制限
  - 4.7.1 環軸椎不安定（亜脱臼）性のダウン症アスリートは原則柔道プログラムに参加することは出来ない。より詳しい情報やこの制限を放棄する手順については、SOスポーツルール第I章 総則を参照のこと。

## 5. 柔道着と用具

- 5.1 柔道着
  - 5.1.1 ディビジョニングや試合において、アスリートは白い柔道着を着る。
  - 5.1.2 両アスリートの区別のため、主催者が様々なサイズで用意した青と白の帯を腰部に締める。試合中、アスリートは他の帯を締めてはならない。
  - 5.1.3 柔道着は清潔にし、広告やしるしなど何も装飾されていないこと。
  - 5.1.4 主催者は、（運営者が許可した場合）必要であれば柔道着の背部の適切な位置にゼッケンを縫い付けさせる。アスリートはそれに従う義務がある。ゼッケンは、ディビジョニングと試合において、簡単に区別できるものでなければならない。
  - 5.1.5 女性は柔道着の下に無地の白Tシャツを着なければならない。
- 5.2 マットエリア
  - 5.2.1 1つの試合会場につき
    - 5.2.1.1 スコアボード：1個
    - 5.2.1.2 試合用時計：2個（電子スコアボードは1個のみ必要）
    - 5.2.1.3 書記の机：1脚、係員の椅子：3脚、組織役員に必要な数の椅子
    - 5.2.1.4 副審用椅子：2脚
    - 5.2.1.5 **試合者用青帯と白帯を各1つ**
    - 5.2.1.6 各アスリートのコーチ用の椅子：2脚

## 6. 罰則

- 6.1 禁止事項
  - 6.1.1 **レベル1、2、3で禁止技が繰り返し用いられた場合、審判は「指導」を与えることができる。審判は禁止行為が行われた場合には警告を与え、選手に禁止行為の内容について説明する。審判は同じ間違いが繰り返された場合には罰則を与えることができる。**  
**罰則ガイドライン：レベル1では1回の警告後、レベル2では2回の警告後、レベル3では3回の警告後。審判は、レベル4および5では、アスリートの母国語または簡単な言い回しで間違いについて説明できるよう説明時にコーチの立ち合いを求めるものとする。レベル4および5では、繰り返し説明を行った後にのみ「指導」が出される。レベル1および2では、説明時にコーチが立ち会うことが強く推奨されている。**
- 6.2 怪我

- 6.2.1 禁止されている技や動作によって、アスリートが負傷した場合や試合が続けられない場合は、負傷を負ったアスリートの勝ちとする。負傷は、救護担当者によって畳の上で処置され、必要であれば、アスリートのコーチが補助する。

## 7. 試合場

- 7.1 試合場
- 7.1.1 試合場は、最小で6m×6m四方、最大で10m×10m四方であること。
- 7.2 安全地帯
- 7.2.1 安全地帯は試合場の周りを囲み、試合場とは異なる色であること。  
(最小で3m幅)
- 7.3 撮影制限
- 7.3.1 いかなるカメラマンも、試合場から3m以内に入ることは認められない。
- 7.4 役員
- 7.4.1 以下はナショナルゲームレベルかそれ以上の大会に適用される。
- 7.4.1.1 審判員：3名
- 7.4.1.2 記録係：1名
- 7.4.1.3 時計係：1名

## 8. コーチによる指導（コーチング）

柔道ではコーチングが重要な要素である。コーチがアスリートのレベルに合わせて試合中に指示を出すことで、両選手の安全が保証される。レベル1および2のアスリートに対しては「待て」がかかっている間のみ指導することができる。レベル3のアスリートに対しては試合中を通じて励ますことができるが、技術的なアドバイスは「待て」がかかっている間のみ与えることができる。レベル4および5のアスリートに対しては、試合中を通じて励ますことも技術的なアドバイスを与えることもできる。

## 9. ユニファイドの形

- 9.1 ユニファイドの形：スペシャルオリンピックスのアスリートが「取り」、ユニファイドのパートナーが「受け」
- 9.1.1 全能力レベルが参加可能
- 9.1.2 あらゆる形が可能
- 9.1.2.1 カテゴリーA1-投げの形-レベル1、2、3の3グループ-初心者
- 9.1.2.2 カテゴリーA2-投げの形-レベル1、2、3の3グループ-上級者
- 9.1.2.3 カテゴリーB1-投げの形-レベル2、3、4の2グループ-初心者
- 9.1.2.4 カテゴリーB2-投げの形-レベル2、3、4の2グループ-上級者
- 9.1.2.5 カテゴリーC1-投げの形-レベル3、4、5の1グループ-初心者
- 9.1.2.6 カテゴリーC2-投げの形-レベル3、4、5の1グループ-上級者
- 9.1.3 (その他の形でも同じ組み分けが可能)
- 9.2 ユニファイドの形の試合では、以下の点を「定石」（判断材料）として選手のパフォーマンスを評価する。
- 9.2.1 礼にはじまり、礼に終わる形。
- 9.2.2 可能な限り通常の形に近づけ、必要に応じて調整している。
- 9.2.3 国際柔道連盟に従い、1人の選手が全ての形を演技する。ユニファイドの形では、ユニファイドパートナーではなくスペシャルオリンピックスのアスリートが形を演技しなくてはならない。
- 9.2.4 形はそれぞれ既存の形に基づいたものとしなくてはならない（例として「投げの形」、「固の形」、「後の先の形」など）
- 9.2.5 例えば、ある技を他の技に置き換える場合、投げ技の一種から他の技へのつながりに注意を払う。
- 9.2.6 演技実施の質
- 9.2.7 取りの制御





9.2.8 実施までの順序を踏んだ技の進展

9.2.9 試合で禁止されている技（「捨て身技」、「関節技」、「絞技」）は認められていない。

9.2.10 何らかの調整を加えた場合には形名説明書（Kata Inscription form）に記入しなくてはならない。

9.2.11 道具類の使用は減点対象ではない。