

全柔連発第 25-0573 号
2026 年 3 月 17 日

関係各位

公益財団法人全日本柔道連盟
審判委員会委員長 天野安喜子
(公印省略)

本連盟主催大会における国際柔道連盟試合審判規程改正の適用について（通知）

拝啓 時下ますます御健勝のこととお喜び申し上げます。平素は本連盟の諸事業に対し格別のご高配を賜り、厚くお礼申し上げます。

さて、本年 1 月に国際柔道連盟により国際柔道連盟試合審判規程（以下 **IJF** 規程）の改正の公表があり、同年 1 月から開催される国際大会から実施となっております。

これに伴う本連盟主催大会への適用については、下記となりますので、ご確認ください。

敬具

記

2026 年 4 月 1 日以降の大会から適用する。ただし、2026 年 4 月 1 日以前に行われる予選会については、現行のルールで行うこととする。

（適用大会）

- ① 本連盟単独主催大会では原則として改正された **IJF** 規程を適用する

対象大会：全日本選抜体重別選手権大会
講道館杯全日本体重別選手権大会

- ② 本連盟単独主催大会では、寝姿勢から立ち姿勢への移行を除き、原則として改正された **IJF** 規程を適用する

* [寝姿勢から立ち姿勢への移行]については、従来通り、両者が互いに向き合って (Face to face)、寝姿勢から立ち姿勢へ移行した場合は試合を継続し、投技が成立すればスコアを与えるとする。

対象大会：全日本ジュニア体重別選手権大会
マルちゃん杯全日本少年大会
文武両道杯全国高校大会
全日本シニア体重別選手権大会

- ③ 実行委員会のある大会においては実行委員会の判断に委ねる

対象大会：皇后盃全日本女子選手権大会
全日本選手権大会
全国少年大会
全日本少年少女武道錬成大会
全国高等学校選手権大会
柔道マガジン杯全国中学生大会

④ 共催大会においては②の方針を申し入れ、関係団体と協議の上、決定する

対象大会：インターハイ柔道競技会

全国高等学校定時制通信制大会

全国中学校大会

国民スポーツ大会柔道競技会

添付資料：2026 国際柔道連盟試合審判規程について

【問い合わせ先】公益財団法人全日本柔道連盟 大会事業課 渡辺・多田・関口

電話 03-3818-4392 メール shinpan@judo.or.jp

以上

2025-2028 国際柔道連盟試合審判規程の更新について

全日本柔道連盟審判委員会

1

【資料映像について】

- 通常の審判講習会等では、IJFレフリーセミナー等で使用された「検証済み映像（理由付けあり）」を用いていますが、今回の映像はIJFレフリーコミッションによる公式検証を経た教材ではありません。
- 今回は非検証映像を使用しており、直近大会における新ルール適用の“傾向”としてご理解ください。
- 映像等のダウンロードおよびSNS等への発信は、固く禁じます。

2

2026.1.6 国際柔道連盟（IJF）発表 国際柔道連盟試合審判規程の更新に関する通知（要約）

IJFは、昨年1月1日に施行したルールを一年間のIJFツアーで検証し、その結果を踏まえて判断基準等を明確化した説明ビデオを公開した。

また、今回のアップデートには大きなルール変更はなく、共通理解のための細かな調整点を示したものであると説明している。

2026年は、オリンピックに向けたポイント加算が始まる重要な年であり、ウランバートルGS（6月19～21日）以降、IJFルールは2028年ロサンゼルス大会まで固定される。

3

2026.1.6映像資料 国際柔道連盟試合審判規定の更新項目

1. 立技における「有効」の定義
2. 組み手を切る行為による「指導」
3. 「待て」から「はじめ」までの遅延行為による「指導」
4. 首や頸椎を痛める後三角による「反則負け」
5. 消極的試合姿勢（寝技の評価）
6. 止血の措置

4

2026.1.21 IJF SORの更新（主な項目） （Sport and Organisation Rules）

1. 標準的な組手での積極的な攻防について
2. ベアハグについて
3. 抑え込み（安全地帯を超えて場合の扱いについて）
4. 寝姿勢から立ち姿勢への移行について

5

1 立技における「有効」の定義について

1. 体側（90度）もしくは（90度よりも）前面が着地
2. 上背部および首の着地
3. 肩軸を基準とした着地で、肘もしくは手が畳に接触
4. 片方の臀部での着地

なお、この「有効」基準は、令和8年 天皇杯・皇后盃 全日本柔道選手権大会においては適用せず、昨年1月1日施行のIJF ルールの「有効」基準を適用する。

6

- 1.有効～体側（90度よりも）前面が着地
「手を付かないで着地することが出来る角度」
※腹部または骨盤の前面両側が畳に着地していない場合。



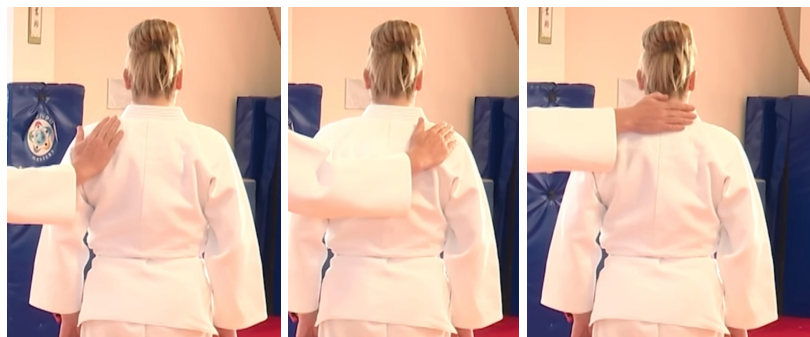
7

体側前面の着地「有効」のケース、2026GSタシケント



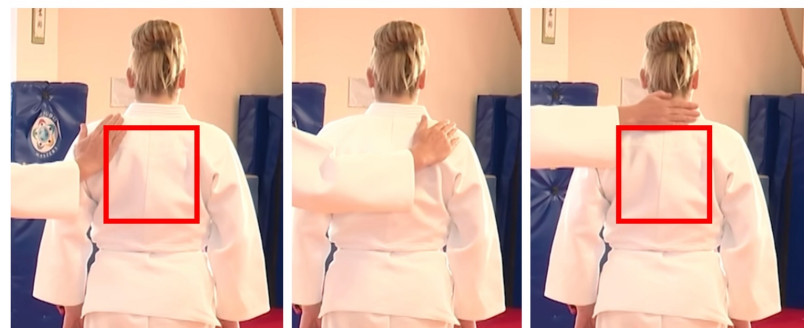
8

2.有効～上背部および首の着地



9

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。

10

上背部の着地「有効」のケース・2026GPアッパー



11

上背部・首の着地「有効」のケース・2026GSパリ



12

3.有効～肩軸を基準とした着地で、肘もしくは手が畳に接触している。



13

3.有効～肩軸を基準とした着地で、肘もしくは手が畳に接触している。



※ 体側部で着地した場合は、手や肘で支えて畳に密着していなくても、「有効」となる。

14

肩軸から手・肘の着地「有効」のケース・2026GSパリ



15

4.有効～片方の臀部での着地



16



17



18



19



20

1 立技における「有効」の定義について

「有効」を与えない場合（ノースコア）

体側（90度）もしくは（90度よりも）前面が着地している場合でも、着地時に以下の場合には「有効」を与えない。

- ・腹部が畳に着地している。（腹這い）
- ・骨盤の前面両側が畳に着地している。
- ・両膝が畳に着地している。

21

1 立技における「有効」の定義について

「有効」を与えない場合～腹部が畳に着地している。（腹這い）



22

1 立技における「有効」の定義について

「有効」を与えない場合～骨盤の前面両側が畳に着地している。



23

1 立技における「有効」の定義について

「有効」を与えない場合

投げられた際に両膝が同時に着いた場合、たとえ上半身が捻れていて背中が着地している状況でも、ノースコアとなる。



24



25



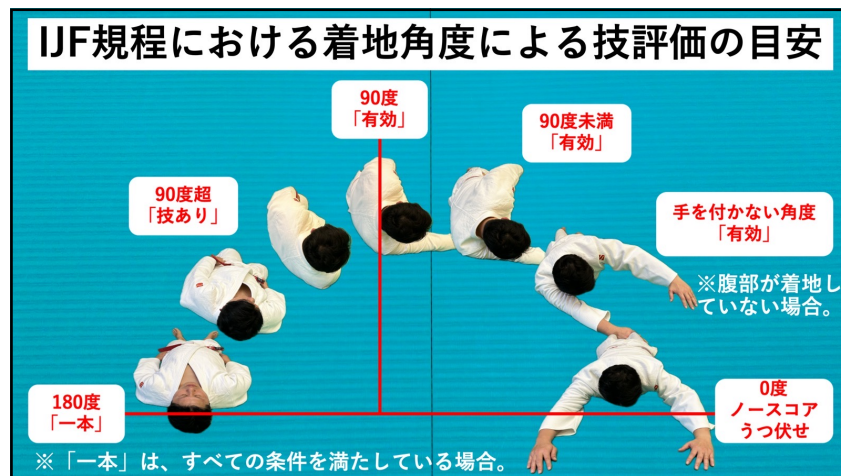
26



27



28



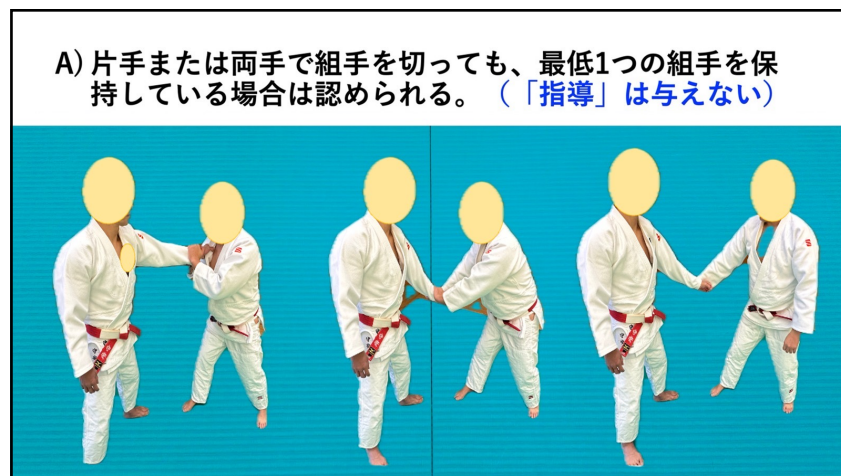
29

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。

30



31

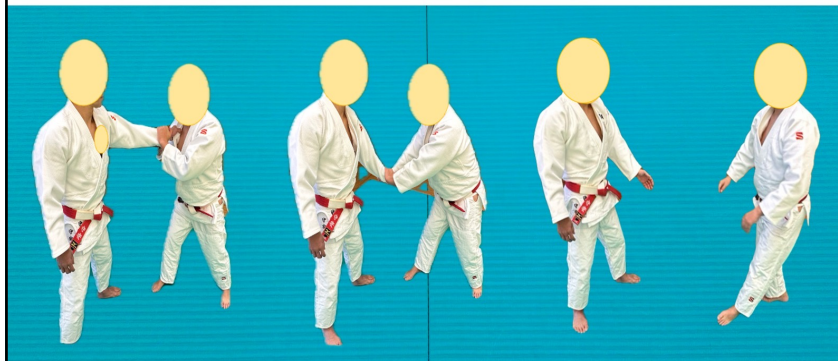
- B) 片手で組手を切り、その後に組手を保持しないことは認められる。 (「指導」は与えない)



※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。

32

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。



33

「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。



34

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。

- 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

35

3 遅延行為による「指導」について

- 従来は、「髪の結い直し」と「柔道衣の直し」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。



髪の結い直し



4.4.3 服装の乱れを直さない

36

3 遅延行為による「指導」について

1回目 遅延行為 口頭注意 2回目 遅延行為 ジェスチャー（立ち上る） 「指導」の付与



37



38

4 首や頸椎を痛める可能性のある後三角による「反則負け」について

寝技において、後三角を施し、相手の首や脊椎に高い負傷リスクを伴う行為があった場合、「待て」の有無にかかわらず「反則負け」が与えられる。

「後三角」を施している状態から相手の頸部が屈曲する行為が該当する。

※2023IJFレフリーセミナーから、この行為に対する「反則負け」は適用されている。

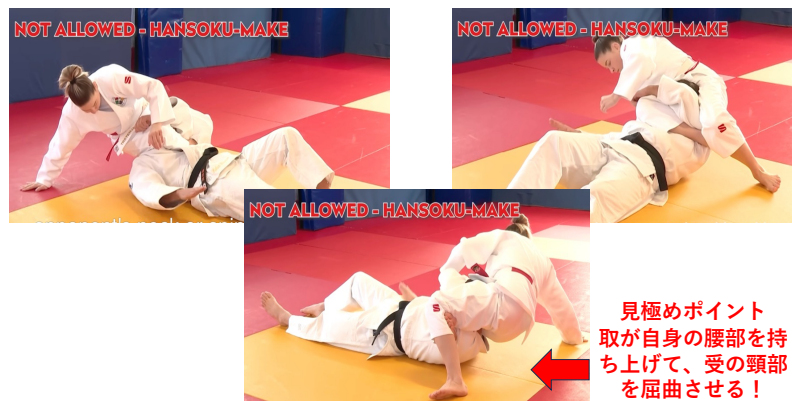
39

認められるケース



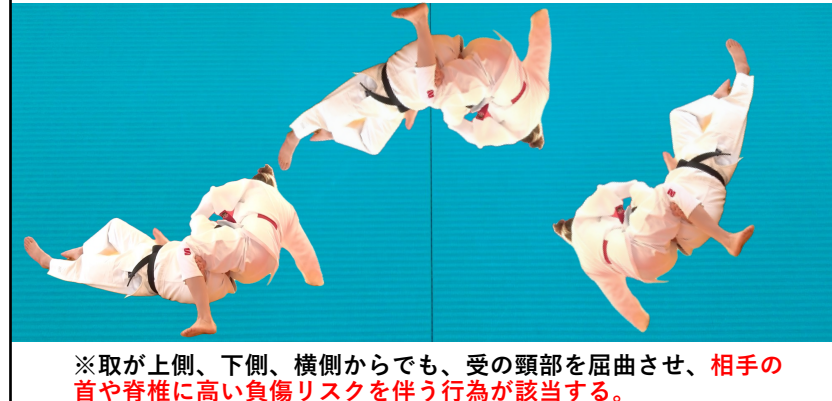
40

「反則負け」となるケース



41

「反則負け」となるケース



42

2023IJFレフリーセミナー・後三角「反則負け」とすべきケース



43

5 消極的試合姿勢による「指導」について

- 消極的行為による「指導」を与えるかどうかの判断において、立技での攻撃だけでなく、寝技での攻撃も考慮される。
 - 寝技における攻撃についても、正当に攻撃としてカウントし、試合を展開させる。
 - 同じ選手が、立技・寝技を通じて連続して攻めている場合には、相手選手に対し消極的試合姿勢として「指導」を与える。
- ※ 2025.1.1 IJFルール改正時から導入されている。

44

6 止血の措置について

・止血措置については、1/6通知・SORと実際のIJFツアーの運用が一致していないため、当面は従来どおり「同じ部位2回まで」を基本とし、医科学委員会と協議を進める。

- ① 1/6通知・SOR：部位に関係なく、止血措置を1回ごとにカウント（最大2回）する方式へ変更。
- ② IJFツアー運用：原則同じ箇所2回までだが、医科学責任者の判断で3回以上認める場合がある。軽微な出血は止血対象としない。

45

2026.1.21 IJF SORの更新（主な項目） (Sport and Organisation Rules)

1. 標準的な組手での積極的な攻防について
従来の30秒間から45秒間へ延長
2. ベアハグについて
組み手のない状態から輪を作った場合のみ「指導」とする。
4. 抑え込み（安全地帯を超えて場合の扱いについて）
抑え込みの状態で安全地帯を超えた場合「一本」を宣告する。
3. 寝姿勢から立ち姿勢への移行について
危険な状況にない場合は、寝技から立技への移行を認める。

46

1. 標準的な組手での積極的な攻防について

・両者が標準的な組手で組み合い、かつ積極的（ポジティブ）な展開で継続している場合、攻撃を行うまでに与えられる時間は従来の30秒から約45秒へ延長されることになった。

47

2. ベアハグについて

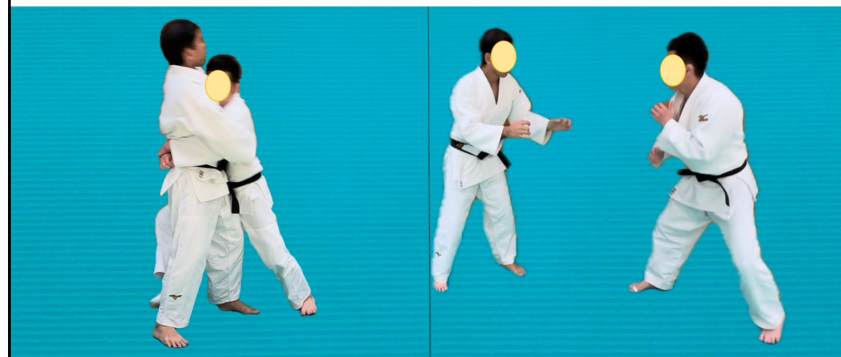
・「ベアハグ」は、自身がどこも掴んでいない状況から抱きついて、腕や手で輪を作った場合のみ「指導」の対象となる。

ベアハグ「指導」となる輪を作る組み方



48

「ベアハグ」は、自身がどこも掴んでいない状況から抱きついて腕や手で輪を作った場合のみ「指導」となる。



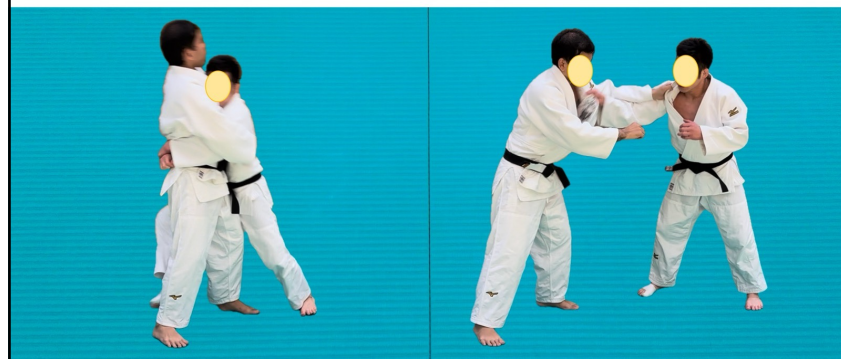
49

相手に掴まれていても、自身がどこも掴んでいないで輪を作れば「ベアハグ」が成立し「指導」となる。



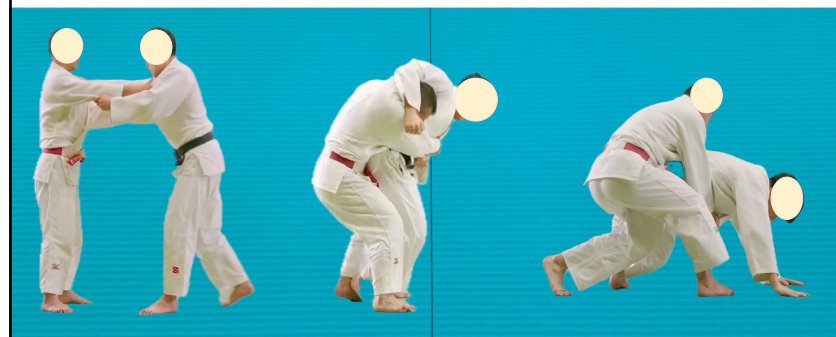
50

取に組手がある状態から、ベアハグで腕や手で輪を作っても「指導」は与えない。



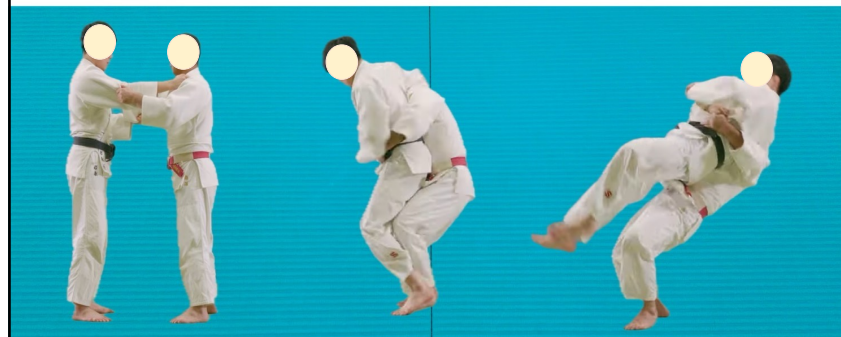
51

立ち姿勢から寝姿勢に移行する際、相手を抱えるために、腕や手で輪を作っても「指導」は与えない。



52

相手の技を捨て身技等で返す際に、相手を抱えるために、手と腕で輪を作っても「指導」は与えない。



53

ペアハグ（組み手あり「指導」ではない）ケース・2026GPアップー



54

「抑え込み」の安全地帯を超えた場合の扱いについて

- ・場外において抑え込みの状態で安全地帯を超えた場合、主審は「一本、それまで」を宣告する。

(2026 SOR 記載事項)

- ・この取り扱いは、IJFツアーにおいて運用として適用されていたが、今回のSORで正式に明文化された。
- ・国内においても、昨年の国体と講道館杯において、大会申し合わせ事項として採用されたが、実際の適用事例はなかった。

55

- ・実際の運用には、試合場の外に、1 m以上のフリースペースの確保が必要となる。
- ・確保できない場合は、従来通りに、抑えられている者、あるいは抑えている者が、試合場から出そうになり、机、掲示板等にぶつかりそうになり、攻防に不公平が生じた場合は「待て」とする。

56



57

寝技から立技への移行

- 組み手のあるなしに関わらず、両選手にとって危険な状況にない場合は、寝技から立技は認める。

(2026 SOR 記載事項)

- 2025年までの国内運用
- 両者が互いに向き合って (Face to face)、寝姿勢から立ち姿勢へ移行した場合は試合を継続し、投げが成立すればスコアを与える。

58



59

- 当該ケースについて
- 2026 SOR：危険がなければ、組み手の有無に関わらず寝技から立技へ移行を認めている。
- 試合を止める権限は主審だけにあり、選手が自分の判断で動きを止めたり、背を向けて「待て」を促すような行為は認められていない。
- そのため、「待て」が宣告される前に背を向けて立ち上がった場合は、その選手が自己判断で試合を中断したものとみなされる。
- 選手は「待て」が宣告されるまで、積極的な攻防を続けることが求められる。

60