

合気道徒手乱取競技規則

最終改正 2023 年 2 月 4 日
(NPO) 日本合気道協会教育局

前文

1. 競技理念

本競技は、創始者富木謙治師範が合気道を教育的に再編する研究のなかから、徒手対徒手の格闘形態で、当身技、関節技及び浮技を競う乱取り法（合気乱取法）として生まれた。師範は、合気道を現代教育に役立ち、しかも価値ある民族文化として発展させるためには、従来の「形」による練習法だけでなく、相互が自由意志によって競う「乱取り」を並行して行なうことの必要性を説いた。形と乱取りを併修することにより、自然体・崩し・柔・間合い・目付・刀法といった武道に通底する技術原理を理解し、身体に内在化することができるからである。

一方、「競技」（試合）は、乱取りで習得した実力を客観化し、それを反省の材料として、心技のさらなる成長に向かえるよう設定された。競技には、冷静沈着、敢闘精神、克己心、仁恕などの心を育む効果が期待できる。競技を行うにあたっては、その趣旨と特長を活かし、勝利至上主義の弊害に陥らないことが求められる。

2. 競技規則の原則

本規則は以下の原則に基づいている。競技者及び審判は競技規則に関する十分な知識と理解を持たなくてはならない。

(1) 安全性の確保

技の攻防場面で怪我が起こらない環境を提供する。

(2) 独自性の維持

徒手対徒手の格闘形態における技の攻防が、離隔態勢の間合いを保つことを基本として行われる環境を提供する。

離隔態勢の間合いとは、互いに自然体で相対した者が、両腕を真っ直ぐに伸ばした時に指頭が触れるか触れない程度の距離をいう。

(3) 技術原理の活用

競技者が武道の技術原理を活用して技術を向上させる環境を提供する。

(4) 楽しい競技の創成

競技者にとって楽しく、また観衆を魅了するような、躍動的な競技環境を提供する。

第 1 条（競技場）

1. 競技場は、場内の広さを原則として五間（約 9.09m）四方とし、これに畳またはマットを敷いたものとする。

2. 競技場の中央に二間（約 3.64m）の距離をおいて開始線を引く。
3. 場外には約一間（約 1.82m）以上に畳またはマットを敷いて安全地帯を設け、場内と場外の区別を明確にしなければならない。

第2条（服装）

1. 競技者は原則として本協会所定の道衣を着用し、紅または白の紐を各々その帯の上に締めなければならない。
2. 上衣の下には原則として、女性は白もしくは黒の T シャツを着なければならない。男性は何も身につけてはならない。尚、男性女性に関らず、ボディプロテクター（プラスチック製）等を着用することは、これを認めない。
3. 本協会所定の道衣とは、次の条件を満たしたものをいう。
 - (1) 白の合気道衣・柔道衣もしくはこれらに準じるもの。
 - (2) 上衣の身の丈は、帯を締めたとき臀部を覆うもの。
 - (3) 袖はゆるやかで長さが前腕部の肘の中心から三分の一以内のところ迄を覆うもの。
 - (4) 下ばきは、ゆるやかで、長さが下腿の半ばをこえるもの。袴の着用は禁止する。
 - (5) 帯は上衣がはだけるのを防ぐため、適度の締め方で結ぶ。長さは結び目から約 15cm 程度の余裕があるもの。
 - (6) 道衣は清潔であり、布地の破損などは補修したものでなければならない。

第3条（競技時間）

試合時間は3分とする。延長の場合は2分とする。

第4条（競技の開始、中断、終了）

1. 競技者は、開始線に向かって立ち、呼吸を合わせて互いに立礼を行う。この際、正面に向かって右側が紅、左側が白とする。
2. 競技は主審の「始め」の宣告で始め、「待て」の宣告で中断し、「止め」の宣告で競技を終了する。
3. 競技が終了したとき、又は競技が中断したときは、競技者は速やかに開始線に戻り、互いに対峙して主審の指示を待つ。
4. 「判定」の宣告後、選手は互いに立礼し、退場する。

第5条（競技の技）

1. 試合は合気乱取り法における 17 本の形の技とその応用技で行われ、勝負を決する。
2. 17 本の技は当身技、関節技、浮技に分類される。
 - (1) 当身技とは相手の姿勢の「崩れ」に乗じて、柔らかい持続的な一点のはたらきで相

手を「倒す」技をいう¹。「倒れる」とは、足の裏以外の体の部位が畳につき、かつ、安定性を欠いていることをいう。

- (2) 関節技とは、相手の腕又は手をとらえて、これを捻り、または、返して相手のバランスを崩し、そして「倒す」か「抑える」技をいう。「抑える」とは相手を傷めず、反抗不能の状態に制御することをいう。
- (3) 浮技とは、相手の腕又は手をとらえて、これを捻り、または、返して相手のバランスを崩し、そして「倒す」技をいう。

第6条（勝負の判定）

1. 試合は先に一本を取った者を勝ちとする。相手の反則負けによる勝ち是一本による勝ちとみなす。得点となる徒手技の判定は「一本」「技有」「有効」の三種類とし、各技の判定基準は以下のとおりとする。なお、捨身技（自ら身を投げ出して、仰向け或いはうつ伏せになること）は技の有効性を認めない。

一本

- (1) 相当の勢いで、仰向け、横向け又はうつ伏せに倒したとき。
- (2) 関節技によって、仰向け、横向け又はうつ伏せに抑えながら倒したとき。
- (3) 関節技によって、2秒以上抑え続けたとき。
- (4) 相手が降参の意志を示したとき。
- (5) 「技有」を2度とったとき。

技有

完全に「一本」と認めがたいが、今少しで「一本」となるような技のあったとき。

有効

「技有」と認めがたいが、今少しで「技有」となるように倒したとき。

¹ 古流柔術にみる「当身技」の性格には2種ある。1つは、一撃必殺の破壊的衝撃を与えるものと、もう1つは、一点の力によって相手の姿勢を崩し、そして倒す意味のものである。17本の形の当身技は後者の性格の当身技であるが、乱取り稽古を「武道に通底する技術原理」を体得するための稽古法と位置付けた本競技理念に基づき、本規則では、競技者が「体捌き」と「手捌き」を用いて、当身技を捌く意思を持つことを求めている。特に、実戦における相手の無限定の攻撃に対して、即座に動作を起こせる姿勢として「自然体」を位置付けた富木師範の教えに基づく限り、競技といえども当身技を受け止めることは推奨できない。

2. 一本で勝負が決まらない場合は、以下の(1)から(3)の順番で優勢勝ちとする。優勢の判定によっても勝敗が決定しない場合には延長戦を行う。延長戦においては(1)から(4)の順番で優勢勝ちとする。

- (1) 「技有」の回数が多い方。
- (2) 「有効」の回数が多い方。
- (3) 「注意」の回数が少ない方。
- (4) 「指導」の回数が少ない方。

3. 延長戦における優勢の判定によっても勝敗が決定しない場合には、僅差の判定を行う。僅差による判定勝ちは次の優先順位により決定する。

- (1) 「有効」に近い技の効果を挙げた回数が多い方。
- (2) 積極性が優れている方。
- (3) 間合い、姿勢、捌き、品位（礼法）等の総合評価が優れている方。

第7条（反則事項）

反則には、その程度に応じて、「指導」「注意」「反則負け」の三段階を置く。但し、主審は口頭注意によって是正を促すことが出来る。

指導

軽微な反則を犯した場合

原則として「指導」とする場合

- (1) 当身技に対して手捌きや体捌きをする意思を見せずに受けること。
- (2) 積極的戦意に欠け、攻撃しないこと
- (3) 繰り返し正面から組み付くこと
- (4) 肩・肘・手首以外の関節を攻めること。
- (5) 「注意」には至らないが怪我の恐れのある行為をすること
- (6) 柔道技やレスリング技など、第5条で定められた以外の技を用いること
- (7) 相手の足をすくい上げること
- (8) 相手の足に自分の足を絡めること
- (9) 試合中に場内で戦う努力をせず、場外に出ること。
- (10) 極端な変則姿勢を持続的にとること
- (11) 故意に相手の道衣をつかむこと
- (12) 偽装的な攻撃
- (13) 品位に欠ける態度をとること

注意

- ・重い反則を犯した場合。
- ・競技者が「指導」相当の行為を繰り返し、審判の指導に対する改善の姿勢が見られない場合、審判の判断で「注意」を与えることが出来る。

原則として「注意」とする場合

- (1) 関節の損傷の恐れがある状態で技を施すこと
- (2) 当身技において衝撃的な打突を行うこと
- (3) 急所に直接急激な負荷を加えること
- (4) 審判員の制止又は指示に従わないこと
- (5) 競技者が「指導」相当の行為を繰り返し、審判の指導に対する改善の姿勢が見られない場合

反則負け

- ・極めて重い反則を犯した場合。
- ・「注意」を2回受けた場合

原則として「反則負け」とする場合

- (1) 人命にかかわる技、特に競技者の頭部を強打させる技をかけた場合
- (2) 反則によって相手側に競技続行不可能な傷害を負わせた場合
- (3) 「注意」を2回受けた場合

第8条（「痛み分け」における処置）

1. 「痛み分け」とは、競技者が不可抗力による負傷により、競技続行不可能となった場合に主審が行う処置をいう。
2. 個人戦においては負傷していない側に次の出場権を与える。
3. 団体戦においては、その時点での得点により勝負を判定する。

第9条（競技運営）

1. 主審は、競技途中、競技を中断する必要があるときは、速やかに「待て」を宣告し、競技者を開始線に戻らせる。
2. 主審は、競技者が離隔態勢の間合いを保たずに試合が膠着した場合には、速やかに「待て」を宣告し、競技者を開始線に戻らせる。
3. 副審は、競技中に必要と認めた場合、所定の動作合図によって競技を中断し、主審に

対して意見を述べる事が出来る。

第10条（審判法）

1. 原則として、三人制審判法による。
2. 三人制審判法は、二人の副審が、それぞれ右手に白旗、左手に赤旗を持って、主審と向かい合う側の場外角にそれぞれ位置する。
3. 技の判定に際して、主審は副審の判定を自らの判定と同様に扱い、多数決の原則によって判定する。但し主審は副審の判定に疑義を感じた場合、副審をよんで協議することができる。これによっても意見の一致を見ない場合は、多数決の原則（但し、可否同数の場合は主審の判定）により判定する。

第11条（審判員）

1. 審判に従事する者の構成は、審判長、審判主任（2 試合場以上の場合）、審判員とする。
2. 審判長は、当該試合の責任者として、審判員を掌握し、規則および細則の厳正な運用に留意する。
3. 審判主任は、当該試合場の責任者として、規則および細則が適切に実施されているか留意する。
4. 審判員は、競技の運営並びに勝敗の判定を司り、これに関して中立公平に努めなければならない。
5. 競技中において、審判員が判定について規定上疑義を感じた場合は、当該審判主任または審判長と協議し審判の厳正をはかることができる。

第12条（技の判定動作）

1. 主審は、競技中断あるいは終了のため、競技者を開始線に戻らせた後、以下の第2項から第6項に定める状況に応じた動作と発声を同時に行う。
2. 「一本」は、ほぼ踵結び立ちの直立姿勢より、指を伸ばして掌を内向きにし、施技者の側の腕を真っ直ぐ上方に高く上げ、同時に「一本」と発声する。
3. 「技有」は指を伸ばして掌を下向きにし、施技者の側の腕を体側にほぼ直角に上げ、同時に「技有」と発声する。第6条第1項の一本（5）となる場合は、続けて「一本」の動作を行うと同時に「合わせて一本」と発声する。
4. 「有効」は「技有」と同様だが、腕の角度を45度下方にさげ、同時に「有効」と発声する。
5. 「不十分」は技の効果が認められなかった場合に行い、両手を腰の前で掌を下向きにし、開いて交差する動作を二回繰り返して同時に「不十分」と発声する。
6. 「無効」は技の効果は認められたが、本規定の内容や精神に沿わないと判断された場

合に行う。動作は両手刀を胸の前で交差静止し、同時に「無効」と発声する。尚、「無効」の対象となる施技をした競技者には「指導」または「注意」を所定の動作により宣告する。

7. 関節技による抑えが認められた場合、主審はその場で「技有」の判定動作を行い、2秒経過後に「一本」の判定動作を行うと同時に「止め」を宣告する。
8. 副審は競技者が技をかけた場合、必ず判定動作をして自らの判断をはっきりと主審に示し主審にその意図が伝わるまでその動作を継続する。
9. 副審は、判定動作継続中に、主審の「待て」の宣告により競技が中断した場合、主審がその判定を下す間、判定動作を継続する。
10. 審判員は、競技者の一方が「有効」或いは「技有」相当の技をかけている場合において、更に技に移行する可能性があれば、判定動作を継続して競技を継続する。

第13条（勝敗及び「反則事項」の判定・宣告動作）

1. 競技の勝敗は、競技者を開始線に戻した後、勝者の側の腕を真っ直ぐ前方に伸ばし、更に手のひらが内側を向くように斜め側方に上げ、「紅（白）」と宣告する。
2. 「引き分け」「痛み分け」の宣告動作は、競技者を開始線に戻した後、右手刀を頭上から胸の前に垂直に振り下ろしてそれぞれ宣告する。
3. 「反則負け」による勝敗の宣告は、競技者を開始線に戻してからその理由をつけて当該競技者に対して「反則負け」と宣告し、続いて第1項と同じ要領で動作しながら「紅（白）」と宣告する。
4. 僅差の判定は、競技者を開始線に戻した後、審判員が紅白の旗を両手に持ち、主審の「判定」の宣告と同時に、各審判員が勝者と判断した競技者の旗を上げる。主審は上がった旗の数が多き競技者の旗を再度上げて「紅（白）」と宣告する。
5. 「指導」及び「注意」の宣告動作は、「注意」の場合は当該競技者に向かって人差し指を伸ばして斜め上方にあげながら指さし、「指導」の場合は前を向いたまま斜め上方を指差してそれぞれ宣告する。

第14条（団体戦の方法）

1. 団体戦は、正選手5名、補欠2名を原則とするが、事情により増減を認める。
2. 団体戦の勝敗は出場各組の勝ち数により決定する。
3. 団体戦における各競技の勝敗の判定は、第6条の通り行う。但し、第6条3項の「僅差の判定」は行わない。
4. 団体戦の勝ち数が同数の場合は、一本勝ちの数の多い団体の勝ちとする。一本勝ちの数が同数の場合は、当該団体戦出場競技者による代表決定戦一試合を行う。代表決定戦は、「僅差の判定」まで見るものとしこの勝敗を団体の勝敗とする。
5. 競技方法は、トーナメント戦、リーグ戦、それらの混合を採用することができる。

6. 団体リーグ戦において、勝敗数が同じになった場合、その順位は、団体の勝者数、「優勢の判定」基準に照らした団体全員の得点数の順位によってその勝敗を決定する。
7. 団体戦において欠員が出た場合、欠員は先鋒から順に登録するものとする。但し、団体戦規定人数の半数を割った場合、これに出場することができない。

第 15 条（競技者の権利・観客の義務）

1. 競技者及び所属団体の責任者は、安全な競技ができないと感じた時、あるいは競技の公平を欠く事象に気づいたときは、審判員、審判主任または審判長に改善を要求できる。
2. 観客は審判員および選手を罵倒してはならない。
3. 観客は審判員の要請のあった場合を除いて、競技場内に入ってはならない。
4. 観客は競技者に競技時間を伝えるなど、競技の公平を欠く言動を慎まなければならない。

第 16 条（競技進行委員）

1. 審判員を補佐する競技進行委員としては、記録係り、計時係り、呼び出し係りをおく。
2. 記録係りは原則として 2 名とし主審の宣告をその都度得点表示板に記入し、同時に所定の試合記録用紙に記入する。また、記録係りは記録用紙を当該大会終了時に大会記録担当役員に手渡すまで保管する義務を持つ。
3. 計時係りは原則として 1 名とし、終了を警笛等によって審判員に報せる。また、競技の中断時には時計を止め、片手を高く上げて、時間の計測を止めていることを表示しなくてはならない。
4. 呼び出し係りは記録係りのうち 1 名が担当し、各競技の始まる前に競技の順番に従って競技者名を場内に告げ、選手を呼び出す。

第 17 条（本規則の改正）

1. 本規則の改正は、教育局に置かれた徒手乱取り研究委員会が、徒手乱取り競技規則検討会による審議を経て原案を作成し、教育局がこれを決定する。
2. 徒手乱取り競技規則検討会の構成員は、徒手乱取り研究委員会の指名を受けた本協会師範、徒手乱取り研究委員及び指導委員らで構成する。

制定 2019 年 7 月 22 日

改正 2021 年 11 月 30 日

改正 2023 年 2 月 4 日