公益財団法人
日本パラスポーツ協会

〒103-0014
東京都中央区日本橋蛎殻町2-13-6-3F

［TEL］03-5939-7021
［FAX］03-5641-1213
［HP］https://www.parasports.or.jp/
［FB］https://www.facebook.com/jpsasports

2022年7月　発行

●パラスポーツの情報や動画は
日本パラスポーツ協会HPへ

●最新情報を随時更新中！
日本パラスポーツ協会FBへ

©日本パラスポーツ協会

©日本パラスポーツ協会

柔道とは?

視覚に障がいのある選手たちによる柔道。
組み合った状態で試合が始まり、
投げ技の応酬が見られます。
常に相手と組み合って戦うため、観客は瞬き厳禁です。

1988年のソウルパラリンピックから正式競技として実施されている柔道ですが、過去、日本は多くのメダルを獲得してきました。出場するのは視覚に障がいのある選手たちで、組手争いがなく、組んだ状態で試合を開始するのが特徴です。視覚に障がいがありながら相手の状況を把握して技を繰り出す攻防は、見応え十分です。

©日本パラスポーツ協会

CONTENTS

競技の概要 3

体重別の階級 5

ルールについて 6

試合場について 7

COLUMN
- 視覚以外で情報を得て戦う選手たち 9
- もっと柔道を知りたい! 10

日本パラスポーツ協会公式YouTube

ジャパンパラをはじめ
パラスポーツ動画が充実!

https://www.youtube.com/user/jsadchannel

NPO法人日本視覚障害者柔道連盟

https://judob.or.jp/

©日本パラスポーツ協会

競技の概要

基本規定を国際柔道連盟（IJF）の試合審判規定とし、それに加えてIBSA（国際視覚障がい者スポーツ連盟）JUDOが定める独自規定があります。視覚に障がいのある選手たちが出場することを考慮したルールが加わっていますが、ほぼ一般と同じルールだと言えます。

選手の視力や視野の程度でJ1（全盲）とJ2（弱視）の２つのクラスに分かれ、男女それぞれの体重階級で試合を行います。

試合について

以下は一般の柔道と同様、視覚障がい者柔道にも適用されます。

●勝敗の決定

一本	残り時間に関係なく、一本を獲ればその時点で勝利となります。投げ技、絞め技、関節技、もしくは20秒の抑え込みを決めれば一本です。
技あり	技ありを２回獲得すれば合わせて一本となり、その時点で試合が終了します。4分間が終了した時点では技ありを多く獲得した選手の勝利となります。
反則負け	消極的な姿勢を取るなどした場合は「指導」を受けます。3回指導を受けると、その時点で反則負けとなります。また、相手選手にケガを負わせるような重大な違反をした場合は１回で反則負けとなります。
延長戦	4分間を戦い終えた時点で勝敗が決定できない場合はゴールデンスコア方式の延長戦に入ります。延長戦は時間無制限で、一本または技ありを獲得したり、指導3回で反則負けとなって勝敗が決するまで行われます。

©日本パラスポーツ協会

国際大会に出場する選手の障がい

体重階級に加えて、各選手たちは視力や視野によってクラス分けが行われます。クラスにはJ1とJ2の２つがあり、下表の基準によって分けられます。基準に該当しない選手はパラリンピック等の国際大会に出場することはできません。

階級に加えてクラスも同じ選手同士が戦います

全盲選手は道着の両袖に赤丸を付けられます

●国際大会に出場する選手のクラス

クラス	基準	詳細
J1	全盲	視力0.0025より悪い
J2	弱視	両眼視で0.0032から0.05以内の視力、あるいは視野直径60度以下

©日本パラスポーツ協会

体重別の階級

選手たちは体重によって階級が分けられ、その同じ階級・クラスごとに優勝を争います。階級は男女それぞれ４階級ずつに分けられます。

●男子

J1	J2
60kg級	60kg級
73kg級	73kg級
90kg級	90kg級
90kg超級	90kg超級

●女子

J1	J2
48kg級	48kg級
57kg級	57kg級
70kg級	70kg級
70kg超級	70kg超級

男子90kg超級の大柄の選手が組み合って戦う様子は迫力満点

女子の試合でも力強い投げ技が多くみられます

©日本パラスポーツ協会

ルールについて

ここでは視覚障がい者柔道の代表的なルールの違いを取り上げます。

1　開始から組み合った状態で試合を行う

試合は常に組み合った状態で戦います。審判によって両選手とも道着の同じ位置を掴み、公平な状態を確認してから、「はじめ！」の合図がかけられます。試合中に両手が離れたり、場外に出てしまった場合などは、開始時と同様、審判によって試合場の中央に戻され、再度組み合ってから試合を再開します。

審判が両選手が公平に組み合った状態にします

2　声や音で選手に情報を伝える

試合を行う選手たちは視覚から情報を得ることができない、もしくは難しいため、声や音を使って情報を伝えます。例えば、場外が近づいている場合は審判が選手に「場外！場外！」と声をかけて伝えます。試合時間が残り１分になった時点では信号音を鳴らして選手に残り時間を伝えます。選手に聴覚障がいがある場合は、手のひらに文字を書くこと（技ありなら「W」）で情報を伝えるなど、障がいに合わせた工夫がルールに盛り込まれています。

場外が近づくと審判が声で選手に伝えます

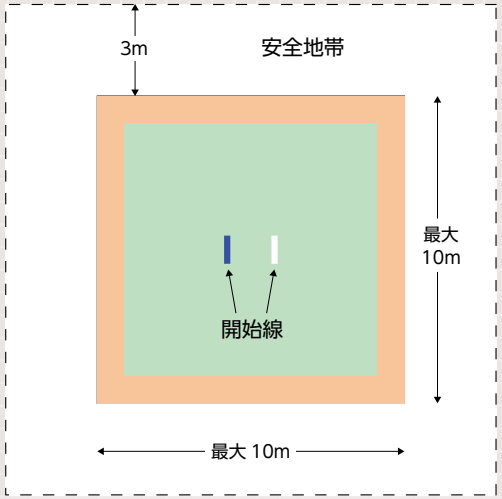
©日本パラスポーツ協会

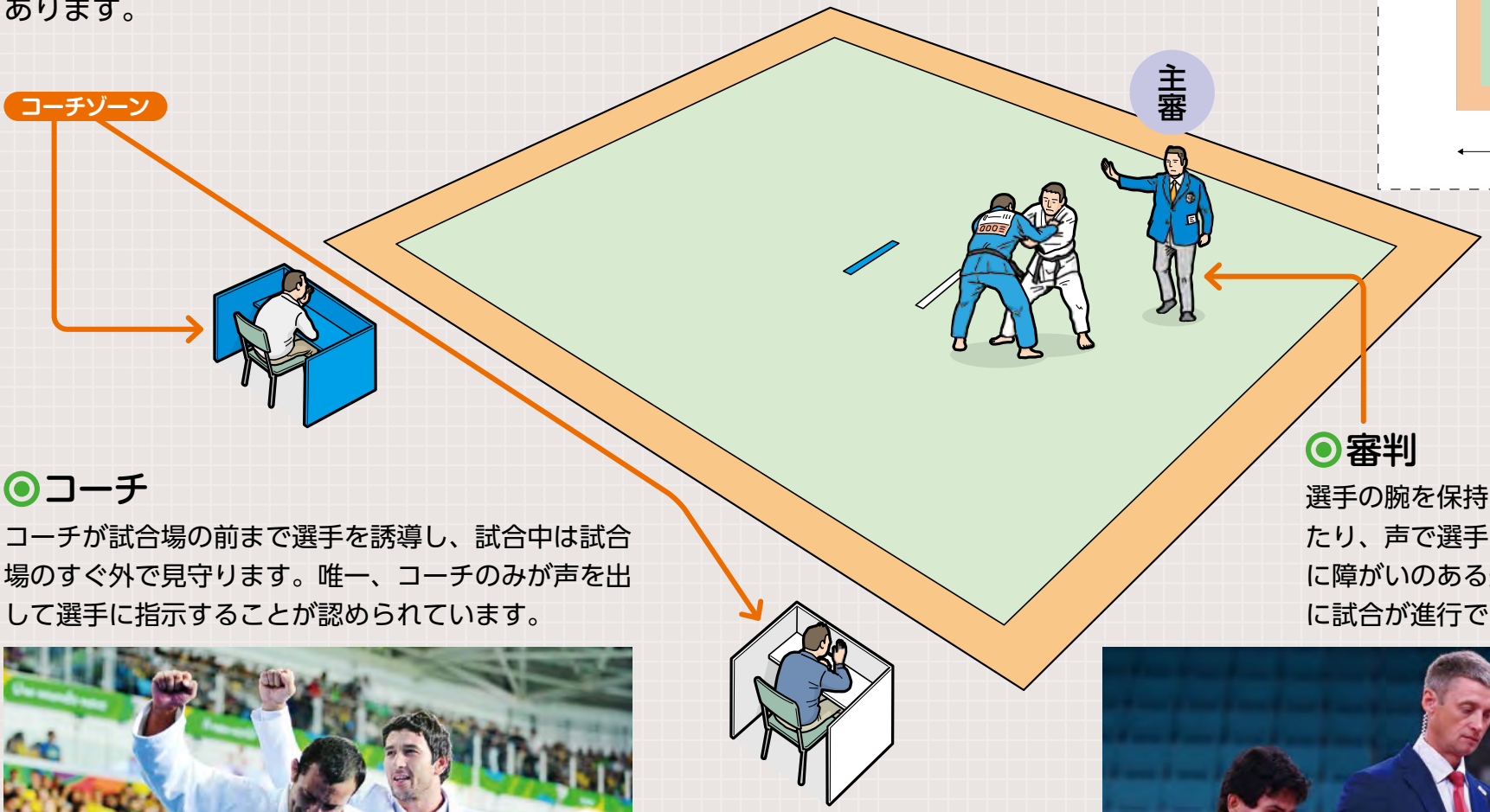
試合場について

視覚障がい者の柔道も、一般と同じ試合場を使用します。審判による選手の開始位置への移動や、音や声で情報を伝える工夫があります。

◎試合場の規格

試合場は一辺最大10mの正方形で、その周囲に3mの安全地帯を設けます。





◎コーチ

コーチが試合場の前まで選手を誘導し、試合中は試合場のすぐ外で見守ります。唯一、コーチのみが声を出して選手に指示することが認められています。

試合後にはコーチと勝利を分かち合うこともあります

◎審判

選手の腕を保持して試合場の中央に誘導したり、声で選手に情報を与えるなど、視覚に障がいのある選手たちに対してスムーズに試合が進行できるよう立ち回ります。

©日本パラスポーツ協会

©日本パラスポーツ協会

視覚以外で情報を得て戦う選手たち

視覚障がい者の柔道は組み合った状態から試合を始めるため、組み手争いがほとんどなく、大きな技を繰り出しやすいと言われています。しかし、いくら組んだ状態だからと言って、いつでも相手を投げられるわけではありません。相手の体勢が崩れたときなど、正しいタイミングで正しい場所に技をかけなければ投げることができません。それどころか、技に失敗すると逆に返し技をくらってポイントを奪われる危険すらあります。それではどのようにして選手たちは相手の状況を把握して技を仕掛けているのでしょうか。

特に重要な情報源となると言われているのが、相手の肩口の道着を掴んでいる「釣り手」です。釣り手で相手の肩の高さを知ることができ、何かをしようと動けばおのずと肩の高さや位置が前後に動きます。その動きを把握するとともに、次にどのような技が来るかを予測して自分の防御や攻撃につなげていくのです。

もちろん釣り手以外にも相手の息遣いなど、視覚以外のすべての感覚をフル活用して情報収集して戦っていきます。一瞬のうちに繰り広げられる攻防の中に、選手の研ぎ澄まされた感覚や駆け引きを感じ取ってみてはいかがでしょうか。

選手たちは相手の肩口を掴んだ右手（釣り手）を重要な情報源とします

相手の動きを察知して戦うことが求められます

投げ技が決まる裏では様々な予測や駆け引きが行われています

©日本パラスポーツ協会

もっと柔道を知りたい!

全日本視覚障害者柔道大会

NPO法人日本視覚障害者柔道連盟が主催する日本一決定戦で、各男女階級・クラスで試合が行われます。国際大会出場を目指す選手にとってはこの大会を勝ち抜くことが重要となります。

東京国際オープントーナメント大会
(IBSA Judo Tokyo International Open Tournament)

東アジアで初めて開催されるIBSA公認の国際大会。国際大会出場に必須の国際クラス分けを実施するほか、世界ランキングポイントが付与されます。2024年パリパラリンピックを目指す選手達にとって重要な大会となり、世界各国の強豪が集結してハイレベルな熱戦が期待されます。

その他大会

競技者の裾野を拡げるために学生を対象とした全国視覚障害者学生柔道大会や、国際大会派遣選手を決める選考大会等を開催しています。大会の情報はNPO法人日本視覚障害者柔道連盟のHPをご確認ください。

©日本パラスポーツ協会