

一般社団法人ルーツオブマーシャルアーツ協会(RMAA)

柔術競技ルールブック

前文

一般社団法人ルーツオブマーシャルアーツ協会(本協会)は、柔術及び道着を着用するMMAの普及、選手及び指導者の育成、資格認定等に関する事業を通じて、日本の格闘技及びスポーツの発展に寄与することを目的とする。我々は、より実践に対応できる格闘技としての柔術の普及を重視し、特にキッズにおいては安全性と将来に向けた心身の強さを育成することを理念とする。本ルールブックは、これらの目的と理念に基づき、公正かつ安全な競技環境を提供するために定められるものである。

第1条 総則

1.1 本ルールブックは、一般社団法人ルーツオブマーシャルアーツ協会が主催または公認する柔術の競技会に適用される。

1.2 本ルールブックは、必要に応じて改定されることがある。

1.3 本ルールブックの解釈に疑義が生じた場合は、本協会執行委員会が最終的な決定を行う。

第2条 目的と活動

2.1 本協会は、柔術及び道着を着用するMMAの普及、選手及び指導者の育成、資格認定等に関する事業を行うことにより、日本の格闘技及びスポーツの発展に寄与することを目的とする。

2.2 本協会は、前項の目的を達成するため、次の事業を行う。

- (1) 大会、イベント等の企画、開催、運営等に関する事業
- (2) 選手及び指導者の育成等に関する事業
- (3) 資格認定等に関する事業
- (4) 前各号に掲げる事業に付随する一切の事業
- (5) その他本協会の目的を達成するために必要な事業

第3条 会員

3.1 本大会に参加する競技者は、所属団体(ジム)が本協会に登録されているか否かを問わず出場することができる。ただし、本協会所定の競技者登録を完了している者に限る。

3.2 団体(ジム)および競技者の登録に関する詳細は、別途定める。

第4条 競技カテゴリー

4.1 競技カテゴリーは、年齢、帯色、性別、体重によって分類される。

4.2 競技者は、実際の年齢ではなく、大会開催年の生まれ年によって年齢カテゴリーに分類される。

4.3 12歳以上の異性の子供を同じカテゴリーに置いてはならない。

4.4 年齢カテゴリー

- (1) キッズ(4歳以上15歳以下)
 - キッズ 4-5 (大会開催年に4または5歳)
 - キッズ 6-7 (大会開催年に6または7歳)
 - キッズ 8-9 (大会開催年に8または9歳)
 - キッズ 10-11 (大会開催年に10または11歳)
 - キッズ 12-13 (大会開催年に12または13歳)
 - キッズ 14-15 (大会開催年に14または15歳)
- (2) ジュニア(大会開催年に16または17歳)
- (3) アダルト(大会開催年に16歳以上29歳以下)
- (4) マスター(大会開催年に30歳以上)
 - マスター 30代(大会開催年に30歳以上39歳以下)
 - マスター 40代(大会開催年に40歳以上49歳以下)
 - マスター 50代(大会開催年に50歳以上59歳以下)
 - マスター 60代+(大会開催年に60歳以上)

4.5 帯色カテゴリー

- (1) キッズ(4歳以上15歳以下)
 - キッズ 4-5 白
 - キッズ 6-7 白、灰
 - キッズ 8-9 白、灰、黄
 - キッズ 10-11 白、灰、黄、オレンジ
 - キッズ 12-13 白、灰、黄、オレンジ、緑

- キッズ 14-15 白、灰、黄、オレンジ、緑
- 試合出場は白帯から可能とする。
- (2) ジュニア (16歳以上17歳以下)
- 白、青、紫
- 試合出場は白帯から可能とする。
- (3) アダルト・マスター (18歳以上)
- 白、オレンジ、緑、青、紫、茶、黒
- 試合出場はオレンジ帯から可能とする。
- 柔道黒帯初段以上、その他グラップリング・レスリングを含む組技格闘技を2年以上経験したものは、青帯カテゴリー以上で出場しなければならない。
- アダルト・マスター向けのオレンジ帯、緑帯は購入できる所が限られているため、白帯にオレンジ、緑のテーピングを巻くことでも出場可能とし、大会側がテープを用意する。
- オレンジ、緑帯の定義については以下の通りとする。
- オレンジ帯: 白帯ストライプ1-2本に相当
- 緑帯: 白帯ストライプ3-4本に相当

4.6 体重カテゴリー

(1)キッズ、ジュニアの階級は以下の通りとする。

階級	1	2	3	4	5
•キッズ 4-5 (大会開催年に4または5歳)	-17kg	-20kg	-23kg	-26kg	+26kg
•キッズ 6-7 (大会開催年に6または7歳)	-21kg	-25kg	-29kg	-33kg	+33kg
•キッズ 8-9 (大会開催年に8または9歳)	-25kg	-30kg	-35kg	-40kg	+40kg
•キッズ 10-11 (大会開催年に10または11歳)	-31kg	-37kg	-43kg	-49kg	+49kg
•キッズ 12-13 (大会開催年に12または13歳)	-37kg	-44kg	-51kg	-58kg	+58kg
•キッズ 14-15 (大会開催年に14または15歳)	-45kg	-53kg	-61kg	-69kg	+69kg
•ジュニア (大会開催年に16または17歳)	-53kg	-62kg	-71kg	-80kg	+80kg

(2)男子アダルト・マスター、女子アダルト・マスターの階級は以下の通りとする。

階級	1	2	3	4	5	6	7
男子アダルト・マスター	-60kg	-65kg	-71kg	-78kg	-86kg	-95kg	+95kg
女子アダルト・マスター	-48kg	-52kg	-57kg	-63kg	-70kg	-78kg	+78kg

(3) 計量は、道着着用にて大会当日に実施される。登録体重を超える選手は失格となる。

第5条 試合時間

5.1 各カテゴリーの規定試合時間は以下の通りとする

(1) キッズ (4歳以上15歳以下)

- キッズ 4-5歳: 2分
- キッズ 6-7歳: 2分
- キッズ 8-9歳: 3分
- キッズ 10-11歳: 3分
- キッズ 12-13歳: 3分
- キッズ 14-15歳: 3分

(2)ジュニア (16歳または17歳)

- ジュニア: 3分

(3) アダルト・マスター (18歳以上)

- オレンジ帯、緑帯: 4分
- 青帯、紫帯、茶帯、黒帯: 5分

5.2 試合間の最短休憩時間は、準決勝戦までは各カテゴリーの規定試合時間と同じとし、決勝戦前は各カテゴリーの規定試合時間の2倍とする。

第6条 競技エリアとユニフォーム

6.1 競技エリアは、試合場、スコアテーブル、ウォームアップエリア等で構成される。

6.2 試合場は、競技エリアと周囲のセーフティーエリアで構成される。

6.3 競技者は、本協会の定める基準を満たした柔術衣(道着)またはノーギユニフォームを着用しなければならない。

6.4 柔術衣の色は、白、青、黒のみを許可する。上衣とズボンの色は統一されていなければならない。

6.5 競技者の帯は、それぞれの帯色に対応したものを着用し、適切に結ばなければならない。

- 6.6 柔術衣の袖や裾、襟のサイズについては、本協会の基準に準ずるものとする。*道着規定を参照のこと
- 6.7 片方の選手には、識別のため赤色の識別帯を装着させるものとする。
識別帯は大会が用意し、当該識別帯のみを掴む行為は禁止とする。
赤色識別帯は、トーナメント表において上段(表記上左側)に記載された選手が装着する。
- 6.8 パッチの貼付箇所やサイズ、内容に関する規定は、本協会の基準に準ずるものとする。
- 6.9 競技者は、競技中、ユニフォームの下に下着を着用しなければならない。下半身の着は必須であり、上半身は任意とし、ラッシュガードもしくは体にフィットしたTシャツに限定する。
- 6.10 競技者のユニフォームに問題がある場合、規定の修正時間が与えられる。時間内に修正できない場合は失格となる。

第7条 試合進行とレフェリング

- 7.1 試合はレフェリーの「コンバッチ!(COMBATE!)」のコールで開始される。
- 7.2 試合の中断、終了はレフェリーの「パロウ!(PAROU!)」のコールで行われる。
- 7.3 レフェリーは試合中の最高権威であり、その判定は原則として覆されない。ただし、スコアの計算ミスや禁止技の使用の見落とし等の明確な誤りがあった場合は、大会本部の承認を得て判定が変更されることがある。
- 7.4 試合中に競技者が場外に出た場合、レフェリーは「パロウ!(PAROU!)」で試合を中断し、ポジションを維持させたまま試合場中央に戻して再開させる。
- 7.5 競技者は、相手の道着を掴んでいない状態で座ることも許可される。
- 7.6 ジャッジ(レフェリー)のコールにはポルトガル語を使用する。

第8条 得点

- 8.1 ポイントは、競技者が特定のポジションを5秒間維持した場合に与えられる。レフェリーは、ポジションが確立されたと判断した後、得点する選手の色を示す腕を挙げ、指で得点を示すジェスチャーを行う。
- 8.2 得点となるポジションは以下の通りとし、各ポジションの得点は1ポイントとする。
- (1) アッパーボディコントロール
*サイドコントロール、ノースサウスコントロールなど相手の上半身を制圧・コントロールするポジションを指す。
- (2) マウントポジション
- (3) バックコントロール(四の字で組んでいても可)
- (4) リフト: 足の裏のみで立った状態で、相手の体を全て持ち上げて5秒間キープした場合(亀の体勢やバックポジションから持ち上げられても得点となる)。なおレフェリーはポイントが入った後、ブレイクさせる。
- 8.3 テイクダウン、ニーオンザベリー、スweepに対するポイントは付与されない。
- 8.4 アドバンテージポイントの制度は採用しない。

第9条 反則と罰則

- 9.1 反則(ファウル)は、テクニカルな反則とディシプリナリーな反則に分類される。
- 9.2 テクニカルな反則
- (1) ストーリング(戦意の欠如): 試合中にポジションの進行を明確に追求しない場合、または相手の攻撃を不当に妨げる行為。20秒間膠着状態が続いた場合に適用される。

(2) 許可/禁止される技一覧

技名	キッズ・ジュニア	アダルト以上 白帯	アダルト以上 青帯	アダルト以上 紫・茶帯・黒帯
脊髄、頸椎、首への攻撃	X	X	X	X
ツイスター	X	X	○	○
飛びつきクローズドガード/飛びつきバックグラブ	X	X	○	○
相手の頭や首を地面に落とす投げ技(スパイクング)	X	X	X	X
スラム(バスター)	X	X	X	X
指を後方(反対側)に曲げる行為	X	X	X	X

膝をねじって極める行為	X	X	○	○
膝を側面から極める行為	X	X	○	○
ニーリーピング(外掛け)	X	X	○	○
ストレートフットロックをかけたまま膝を内側にねじる行為	X	X	○	○
トーホールドで足に外向きの圧力を加える行為	X	X	○	○
ヒールフック	X	X	X	○
バイセップスライサー	X	X	○	○
カーフスライサー	X	X	○	○
ニーバー	X	X	○	○
トーホールド	X	X	○	○
ソックロック(エスティマロック)	X	X	○	○
蟹挟みによるテイクダウン	X	X	X	X
ストレートフットロック	X	X	○	○
ギロチンチョーク	X	○	○	○
手首固め	X	X	○	○
袖車絞め	X	○	○	○
胴絞め(体や頭を脚で絞める行為)	X	○	○	○
三角絞めで頭を引き付ける行為	X	○	○	○
オモプラッタ	X	○	○	○

なお、以下の項目については従来の柔術ルールとは異なる本協会独自の規定となるため、念のため明記する。

・座った状態から相手の道着を掴まずにいることは反則としない。

9.3 ディシプリナリーな反則

- (1) 全ての打撃行為
- (2) ローブロー(下腹部、股間への攻撃)
- (3) アイポーク/サミング(目潰し)行為
- (4) 対戦相手を噛む、又は唾を吐く行為
- (5) ワセリン又はそれに類するものを道着や身体に塗ることは認められない。
- (6) 逆エビ固めのような脊柱を反らし、深刻な障害を与える危険性のある行為は認められない。

(7) スパイキング(相手を垂直に頭部から落とす行為)は、認められない。弧を描く形の投げ技は、すべて正当な投げ技とみなされるが、スパイキングは、相手の両足が宙に浮いた状態で頭を真下にし、頭からキャンバスや床に無理やり打ち込むような形の投げ技を指す。

(8) 指関節

手の指や足の指を掴むことは許されるが、対象は4本以上とする。

ただし、指の関節を極める行為や指を握り、捻る行為は認められない。

(9) フィッシュフッキング

いかなる形であれ、対戦相手の口腔、鼻腔、耳腔を攻撃する方法で指を使い、その部分の皮膚を引き伸ばそうとする行為は「フィッシュフッキング」とみなされる。一般的には、フィッシュフッキングとは、対戦相手の口指を入れ、皮膚に引っかけたまま手を反対方向に引くことを指す。

手の平で口を覆いチョークを狙う行為は許可される。

(10) 頭髪/髭を引っ張る、又は頭髪/髭を利用した行為

選手は髪を掴んではならない。頭髪/髭の長い選手は、ホールドやチョークの道具として頭髪/髭を使ってはならない。

(11) 解けた帯を利用して攻撃や防御をすることは許可されない。

(12) ケージ/リングでの試合の場合: 指やつま先でフェンスやロープを持つ、又は掴む行為。ケージ/ロープを手や足など身体で押す行為は許可される。(ケージ/ロープを一枚の隙間のない壁とみなして行う動作は許可される。)ロープに肘を引っ掛けたり、腕をロープの上や下に巻きつけてはならない。また、故意にロープを越えてはならない。

選手がケージ、リングロープを掴んだ場合、その反則が試合に大きな影響を与えたのであれば、レフェリーは反則を犯した選手のスコアから1ポイント減点することができる。フェンスを掴んだことによる減点が発生し、また、その反則行為により、反則を犯した選手が優位になった場合、レフェ

リーはニュートラルなポジションで試合を再開させることもある。

(13) リング又はケージ外に故意に相手を投げる行為

(14) 相手の体の開口部、傷口や裂傷部に意図的に指を入れること。

開いている裂傷に指を入れ、傷を広げようとしてはならない。対戦相手の鼻、耳、口など、いかなる体腔にも指を入れてはならない。

(15) 相手の体に爪を立てる、つまむ、捻る

選手の皮膚に爪を立てたり、皮膚を引っ張る、捻るなどして痛みを与えようとする攻撃は反則である。

(16) 消極的行為

接触を避ける、マウスピースを何度も落とす、怪我をしたふりをするなど。

また対戦相手との接触を故意に避けたり、試合から逃げようとするを指す。

また、反則や負傷を偽ってタイムをとろうとしたり、その他の試合の進行を遅らせようとする行為も、レフェリーが消極的行為とみなした場合、反則となる。

(17) 試合場内での暴言の使用。

試合中に暴言を使用することは禁止される。

暴言になる一線を越えるかどうかは主催者/レフェリーの判断に委ねられる。

試合中に選手が話すことは可能であり、声を出すことがこのルールに違反するわけではない。暴言の例としては、人種差別的な発言や誹謗中傷とみなされる発言などがある。

(18) レフェリーの指示を著しく無視すること。

選手は、常にレフェリーの指示に従わなければならない。レフェリーの指示を無視する、又はレフェリーの指示に反した行為は反則となる。

(19) ブレイク中に相手を攻撃すること

試合中のタイムアウトやブレイク中に、いかなる形であれ、対戦相手に攻撃を仕掛けてはならない。

(20) レフェリーのチェックを受けている最中の相手への攻撃。

試合の続行が不可能な選手を保護するためにレフェリーストップがかかった時点で、対戦相手への一切の攻撃は中止しなければならない。

(21) 試合終了後の相手への攻撃

レフェリーが試合終了をコールをした後に開始された攻撃は、反則となる。

(22) 相手を故意に負傷させるようなスポーツマンシップに反する行為。

試合に出場するすべての選手は、スポーツマンシップと謙虚さを重視し、肯定的なあり方でスポーツとしての格闘技を代表するよう期待されている。

試合のルールを遵守しない、タップアウトした選手に不必要な危害を加えようとするなどの行為は、スポーツマンシップに反しているとみなされる。

(23) 選手のコーチやセコンドの介入

試合を妨害したり、自分のコーナーの選手に不当に利益を与えることを目的とした行為は許可されない。

9.4 罰則

(1) テクニカルな反則およびストーリーリングに対しては、以下の手順で罰則が適用される。

•1度目の反則: 口頭での注意(「ルーチ」)。得点への影響なし。

•2度目の反則:口頭での注意(「ルーチ」)、相手に1ポイント加点。

•3度目の反則:口頭での注意(「ルーチ」)、相手に1ポイント加点。

•4度目の反則:反則を犯した競技者は失格となる。

なお、ストーリングは、20秒以上にわたり動いたり極めにいこうとせずに相手を特定のポジションに留める行為、相手から離れるために立ち上がる行為、または相手にストーリングを誘発させるようなポジションを取る行為が該当するとみなされる。

(2) ディシプリナリーな反則を犯した競技者は、その反則の性質により、直ちに失格となる。

(3) 禁止されているテクニック(反則技)を使用した競技者は、直ちに失格となる。

第10条 試合の決着

10.1 試合の勝敗は、以下のいずれかによって決定される。

(1) サブミッション: 競技者がタップするか、口頭で降参した場合。または、悲鳴や痛みを表す呻き声を発した場合。レフェリーが競技者が危険な状態であると判断した場合も含む。

(2) 失神: 合法的な技や偶発的な事故により競技者が意識を失った場合。

(3) 失格: 競技者が反則等により失格となった場合。

(4) 棄権(WO): 競技者が試合に出場しなかった場合。

(5) 負傷または体調不良による中止: 医師またはレフェリーが競技者の続行が不可能と判断した場合。この場合、負傷が相手の禁止行為によるものでない限り、負傷した競技者が敗者となる。

(6) ポイント判定: 規定時間終了時または試合中止時に、獲得ポイントが多い競技者が勝者となる。

(7) レフェリー判定: 規定時間終了時または試合中止時にポイントが同点の場合、レフェリー(または複数レフェリーの多数決)が、試合中の有効な攻撃や攻勢等を評価して勝者を決定する。アドバンテージは判定基準として使用しない。

(8) 両者失格: 両者とも続行不能でポイントが同点の場合、レフェリー判定でも決定できない場合、または両者がディシプリナリーな反則等により失格となった場合。

(9) ランダム判定: 決勝戦において、両競技者が偶発的な事故により続行不能となり、スコアが完全に同点の場合。

第11条 表彰

11.1 トーナメント形式で実施される各カテゴリーにおいては、上位3名の競技者にメダルを授与する。

1位に金メダル、2位に銀メダル、3位(1名または2名)に銅メダルを授与する。

11.2 ワンマッチ形式で実施される試合においては、勝者に対し金メダルを授与する。

11.3 表彰式には、本協会の定める競技ユニフォームで出席しなければならない。

11.4 失格となった競技者、または規定の計量・ユニフォームチェックをパスしなかった競技者には、メダルは授与されない。

第12条 行動規範

12.1 競技者、指導者、および大会関係者は、常にスポーツマンシップに則り、互いに敬意を払って行動しなければならない。

12.2 競技エリア内外での不適切な言動、相手や審判への侮辱行為は厳禁とする。

12.3 競技場内では、許可なくユニフォームの一部を脱いではならない。

12.4 許可されたエリア以外での裸足での歩行は禁止する。

12.5 大会運営スタッフは、競技エリアの競技者に対して指示を出してはならない。

第13条 その他

13.1 視覚障害または身体障害を持つ競技者は、公正な試合のために、グリップを持った状態からの開始や着座姿勢での開始等を選択できる場合がある。

13.2 抗議は、所定の手続きに従って行わなければならない。

※当ルールは2026年2月10日現在で想定しているものであり、今後、変更する可能性があります。