

ブラジリアン柔術 簡単ルール解説

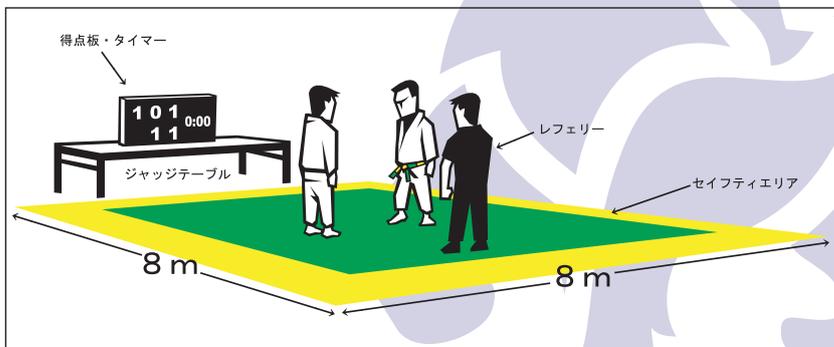
BRAZILIAN JIU-JITSU

監修：日本ブラジリアン柔術連盟

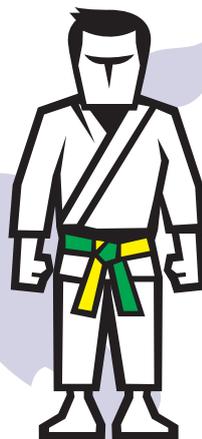
イラスト：田中茂太

1. 試合場

試合場は最低 8 m x 8 m からなり、中央に敷かれる 18 枚のマットからなる対戦エリアと、それを取り囲む 14 枚のマット (異なる色) からなるセーフティエリアとで構成されます。試合は 1 名または 3 名の審判員で司られます。選手は道衣が青、黒、白の優先順位で審判員の右側に立ち、両者が同じ色の道衣の場合は、一方が黄/緑帯を締めて審判員の右側に立ちます。



両者が同じ色の道衣の場合は、一方の選手が黄/緑帯を締める。



黄/緑帯

2. 勝敗の決定

勝敗はサブミッション (関節技・絞め技) によるものか、時間内に決着がつかなかった場合は、両選手が獲得した得点の差により勝敗を決定します。引き分けはありません。代表的なサブミッションには、以下のような種類があります。他の格闘技と比較してもほとんど制限がなく、あらゆる技術が認められています

代表的なサブミッション



下から足で相手の首を絞める
柔術の代表的な技・三角絞め



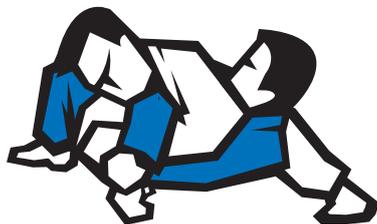
腕拉ぎ (ひしぎ) 十字固め



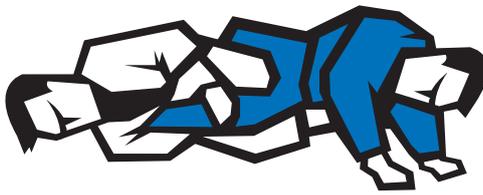
相手の首を絞める
リアネイキッドチョーク



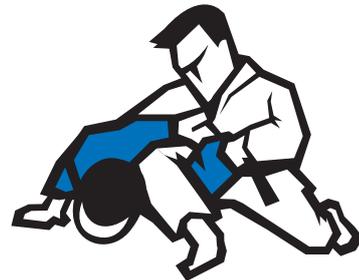
相手の襟を利用した絞め技
カラーチョーク



アームロック (腕絡み)



相手の足首を極めるフットロック



足で相手の肩を極める、柔術の
代表的な技・オモプラータ

3. ポイントシステム

※技を仕掛けて、ポイントに至らないが、技の効果があったと認められた場合にアドバンテージ与えられます。

ポイント		ペナルティー アドバンテージ		
2	3	4	1	1
2	3	4	1	1
テイクダウン スweep ニーオンベリー	パスガード	マウント バックコントロール	ペナルティー	アドバンテージ

黄/緑の得点版（上）は審判員の右側に立った選手の得点を反映し、白の得点版（下）は左側に立った選手の得点を反映します。時間切れとなった場合は、以下の優先順位で勝者を決定します。

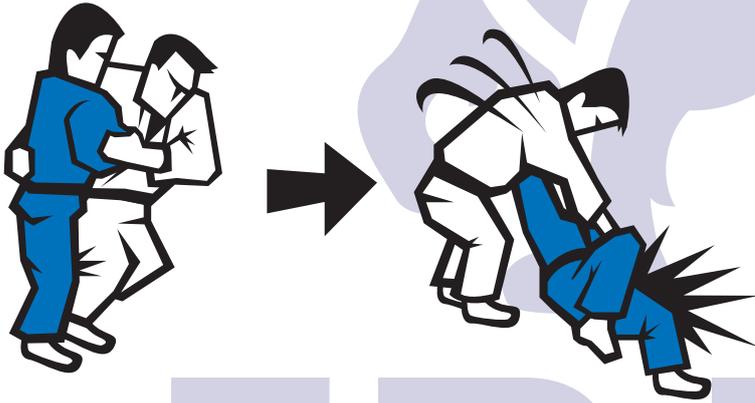
1. ポイント合計が多い方
2. アドバンテージ数が多い方
3. ペナルティー数が少ない方

全て同数だった場合は審判員は、どちらがより積極的に戦ったかを判断し、勝者を決定します。引き分けはありません。

2ポイント

テイクダウン

相手を倒して、トップのポジションを3秒以上維持すればポイントとなる。



ニーオンベリー

膝で相手の腹部を押さえて3秒以上制した場合。



スweep（下からの返し技）

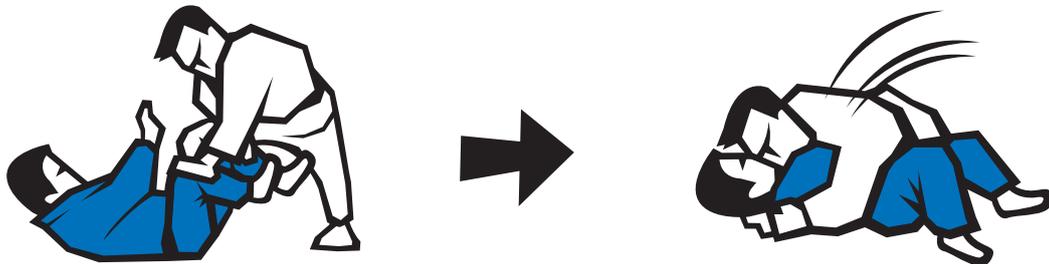
ガードポジションの選手が技術を用いて上下を交代し、トップのポジションを3秒以上維持する。



3ポイント

パスガード

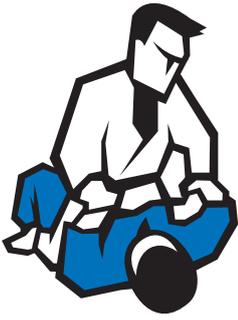
ガードポジションの選手に対して、上の選手が両足を越え、横または頭上から3秒以上抑え込む。



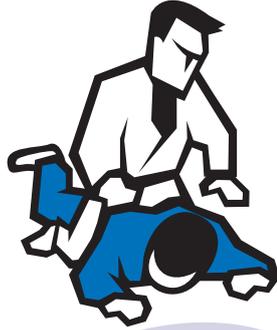
4ポイント

マウントポジション

上の選手が相手にまたがって馬乗りの状態で3秒以上抑え込んだ場合。仰向け、横向き、うつ伏せ全てが有効。



▲典型的なマウントポジション



▲相手がうつ伏せの場合、リバースマウントと呼ぶ

バックコントロール

背後から両足を相手の内腿に絡めて3秒以上制した場合。このとき両足を組んでいてはならない。



4. 反則

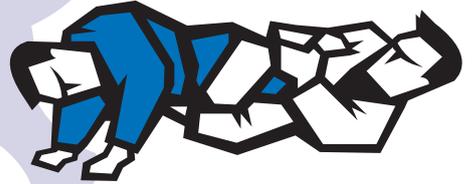
非常に重大な反則 (例) これらの行為は全てのカテゴリで禁止されており、審判員により失格が宣告されます。



相手を持ち上げ叩きつける行為 (スラム)



ヒールフック (膝をねじる行為)



かに挟みによるテイクダウン



頸椎への攻撃
(正面から)



頸椎への攻撃
(後方から)



足を外から掛けて膝をねじる

JAPAN BRAZILIAN JIU-JITSU FEDERATION

重大な反則 (例) これらの反則には、1度目は注意が与えられ、2度目以降からペナルティが与えられます。4度目の反則を犯した選手には、審判員は失格を宣告します(ティーン以下の部では6度目で宣告する)。



ストーリング (戦う意志の欠如)



交戦を避けて場外に逃げる

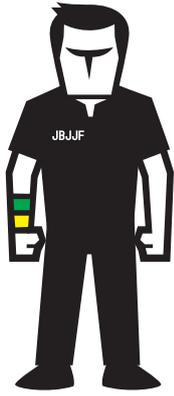


上(下)の選手が交戦に戻らない

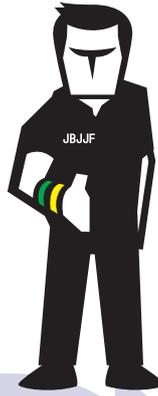


スweepの場外逃避
(即時ペナルティ+2ポイント)

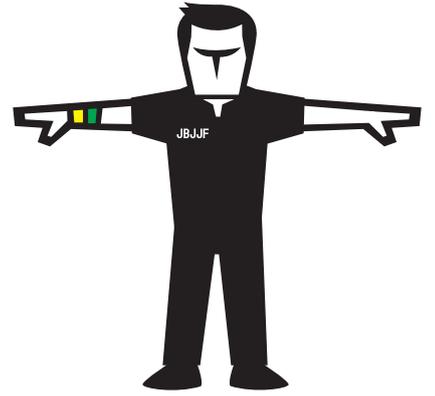
5. レフェリーのジェスチャー



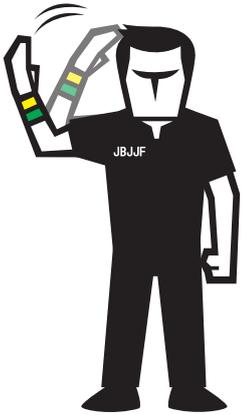
▲公式審判制服が決められている
右手には黄/緑バンドを着用する



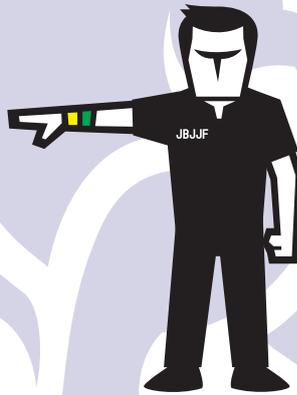
「コンパッチ（試合開始）」



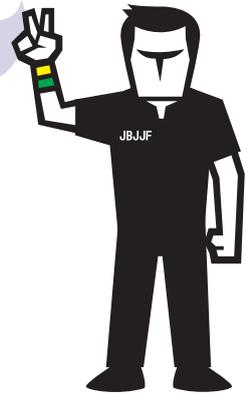
「パロウ（試合の中断・終了）」



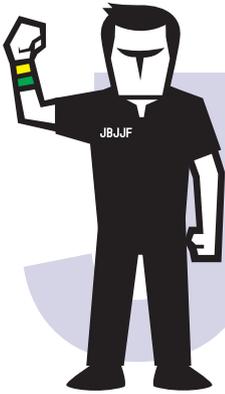
「取り消し」



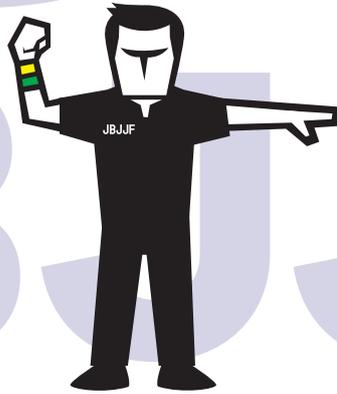
「アドバンテージ」



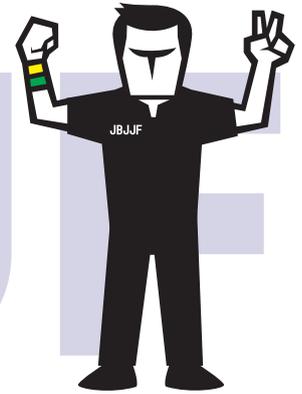
「ポイント表示」



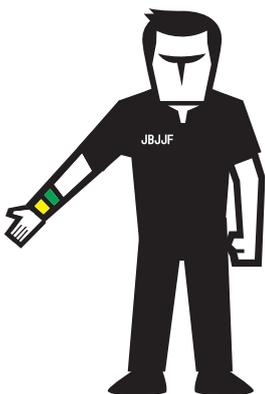
「1度目の反則に対するペナルティ」



「2度目の反則に対するペナルティ」
(対戦相手にアドバンテージ)



「3度目の反則に対するペナルティ」
(対戦相手に2ポイント)

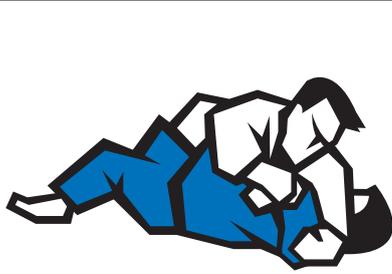


「ルーチ or ファルタ」

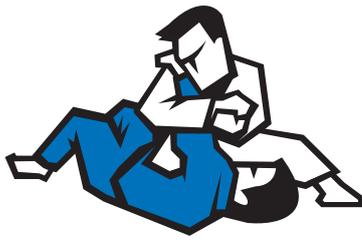


「失格の宣告」

6. ブラジリアン柔術・その他の技術例



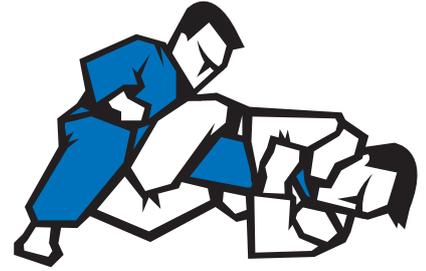
手首固め
(青帯以上から有効)



腕固め(アームバー)



トーホールド
(茶帯以上から有効)



ストレートニーロック
(茶帯以上から有効)



足を組んで制する
クローズドガード



足を開いて制する
オープンガード



足を絡めて制する
スパイダーガード



座って攻める
シットイングガード



片足を挟んで制する
ハーフガード



パイセップスライザー
(茶帯以上から有効)



腕拉ぎ十字固め



マウントからの十字絞め

7. 試合時間・階級別一覧

※アダルト以上の体重区分です。

試合時間

アダルト	
白帯	5分
青帯	6分
紫帯	7分
茶帯	8分
黒帯	10分
マスター 1	
白帯	5分
青帯	5分
紫帯	6分
茶帯	6分
黒帯	6分
マスター 2 以上	
白帯	5分
青帯	5分
紫帯	5分
茶帯	5分
黒帯	5分

階級別一覧

階級名	女子	男子	階級名	ノーギ柔術部門(ユニフォーム込)	
				女子	男子
ルースター級	46.5kg	55.5kg	ミディアムヘビー級	71.5kg	85.5kg
	48.5kg	57.5kg		74.0kg	88.3kg
ライトフェザー級	51.5kg	61.5kg	ヘビー級	76.5kg	91.5kg
	53.5kg	64.0kg		79.3kg	94.3kg
フェザー級	56.5kg	67.5kg	スーパーヘビー級	81.5kg	97.5kg
	58.5kg	70.0kg		84.3kg	100.5kg
ライト級	61.5kg	73.5kg	ウルトラヘビー級	81.6kg-	97.6kg-
	64.0kg	76.0kg		84.4kg-	100.6kg-
ミドル級	66.5kg	79.5kg	オープンクラス	OPEN	
	69.0kg	82.3kg			