

しゅん が しゅう とう
春 夏 秋 冬

体育⑩柔道

柔道，基于其对于肉体和精神进行历练与教育之目的，全国各地的讲道馆、地方练功场、警察局、中学体育武道课、学校及社会人员体育部等等，都广泛地对柔道进行讲练，因此它与剑道、空手道一样，乃日本习练人口最多的武道之一。

柔道可源溯到战国时代，那时的武士们所习练的武艺，到了江户时代，发展成各种各样的柔术。1882年，嘉纳治五郎将其改称为柔道，并于东京的永昌寺设立了讲道馆。当时讲道馆乃少数流派中的一支，据说在警视厅武术大会上，讲道馆技压群芳，战胜其它流派，一举显示了自身的实力，结果，当时的警视总监将讲道馆的柔道引进警视厅，从而在全国普及开来。

现在，男女柔道双双成为奥林匹克运动会上的正式比赛项目，除去日本以外，在欧洲、俄国、巴西，特别是法国，柔道都拥有极高的人气。可以说，如今它已经普及到了全世界。

另外，在国际比赛中，对方可以穿兰色的柔道服，但是国内是不可以的。

1 段级位制

依习者的功力水准进行分级，从数字大的级别开始算起，级别越高，数字也就越小。而段位则相反，一级或者初段以上的话，数字越大，表示其段位也越高。接受升级考核・升段考核、拿到初段之后，才算是达到了讲道馆的入门水准，也才被允许系黑色腰带。

成年部习者（13岁以上，少年部为不满13岁）的腰带与段级关系：

- ・ 初学者～四级 : 白色
 - ・ 三级～一级 : 咖啡色
 - ・ 初段～五段 : 黑色
 - ・ 六段～八段 : 红白色
 - ・ 九段～十段 : 红色
- ※六段以上也可以系黑色腰带。

すぽーつ じゅうどう
スポーツ⑩柔道

柔道は、身体と精神の訓練と教育を目的として、講道館や地域の道場、警察署、中学、高校の体育の武道の授業、学校や社会人の運動部での活動等が行われていて、剣道や空手道と共に、日本で最も広く行われている武道の一つです。

そもそも戦国時代の武士の武芸が江戸時代にいろいろな柔術として発展し、1882年に嘉納治五郎が柔道とし、東京の永昌寺に講道館を創設しました。当初、講道館は少数派の一派でしたが、警視庁武术大会で他派に勝ったことから実力が示され、時の警視総監が講道館柔道を警視庁に採用し、全国に広まっていったといえます。

現在、柔道は男女共オリンピックの正式競技となり、日本の他、欧州、ロシア、ブラジル、特にフランスでの人気が高く、世界中に普及しています。

なお、柔道着は海外では相手方が紺色を着用して見やすくしておりますが、日本では採用されていません。

1 段級位制

数字の大きい級位から始まり、上達するにつれて数字の小さな級位となり、一級、初段の上はまた数字の大きな段位になっていきます。昇級試験・昇段試験を受け、初段に合格した時点で講道館へ入門と黒帯の着用が認められます。

成年部(13歳以上)、少年部は13歳未満の場合の帯の色と段級位の関係

- ・ 初心者から四级 : 白帯
- ・ 三级から一級 : 茶帯
- ・ 初段から五段 : 黒帯

最高段位是没有上限的，而段位并非仅仅凭“力量”来决定，而是要看升入各个段位的人，其习练柔道的年数。因此，蝉联奥运会冠军的谷亮子的段位，也仅仅是四段。

截至2009年，仅有15人拥有讲道馆十段这一段位。而拥有女子最高段位——九段的，仅福田敬子一人。另外，拥有国际柔道联盟十段的，只有安东·海星克（荷兰）和查尔斯·帕玛（英国）二人。



2 比赛 (有国际规则和国内规则之分, 有些许差异)

按照体重划分赛级

1964年东京奥运会以后，制定了按照运动员体重划分比赛级别的制度。

竞技规则

比赛在8米×8米的榻榻米的场内进行，在场外施技则被判无效。而施立技时单脚出界，施舍身技（指施技者身体先侧倒，然后再将对方甩倒，以及巴投等）时大半个身体出界，还有施寝技时，施技方和受技方二者身体均出界，都将被判定为“出赛区”。

对施技的判定

有效得分是根据“一本”、“技有”和“有效”三种情况来评定的。

一本

投技：指在将对方压制住的同时，凭借“力量”和“速度”将对方甩到，并让对方的“大部分肩背着地”。

固技：指对手表示“认输”的时候。也就是将对手压制住，致使其连续25秒无法动弹。

有技

投技：指“大部分脊背碰到榻榻米上”、“力量”、“速度”这三者中欠缺一个时。

固技：指压制住对手，并让其双肩或一个肩膀碰到榻榻米上，连续25秒无法动弹。

- 六段から八段 : 紅白帯
- 九段から十段 : 紅帯

※六段以上は黒帯でも構わない。
最高段位の上限はなく、段位は柔道の「強さ」だけで決まるものではなく、それぞれの段位に進む為の修業年数が規定されています。その為、オリンピック二連覇の谷亮子選手でさえも、段位は四段です。

2009年現在までの講道館十段所有者は、15人のみです。女子の場合は、最高段位は九段の福田敬子ただ1人です。また国際柔道連盟での十段所有者は、アントン・ヘーシンク（オランダ）とチャールズ・パーマー（イギリス）の2人です。

2 試合 (国際ルールと国内ルールがあり、多少の違いがあります。)

体重別階級

1964年の東京オリンピックの開催から、体重による区分を設けています。

競技のルール

試合は場内(8m×8m四方の畳の上)で行われ、場外でかけた技は無効となります。立ち姿勢では片足でも、捨身(身を捨てて頭越しに投げる技、巴投とか)では半身以上、寝技では両者の体全部が出たことを「場外に出た」と見做します。

技の判定

有効な技は、「一本」、「技あり」、「有効」の3つの判定で評価されます。

一本

投技：相手を制しながら「強さ」と「速さ」をもって「背を大きく畳につくように」投げたとき。

固技：「参った」を表明したとき。25秒間抑え込んだとき。

技あり

投技：「背を大きく畳につく」「強さ」「速さ」の

有効

投技：指在将对手压制住的同时，“大部分肩背着地”、“力量”、“速度”这三者中欠缺两个时。

固技：指将对手压制住，致使其连续 20 秒无法动弹。

比赛何时结束

- ① 一方施“一本”技时，比赛即结束。
- ② 1) 两次获得“技有”判定。
2) 获得“技有”和对手犯规被判“警告”时。
3) 当三次“指导”合判为“总胜”时。
1) ~3) 被视为与“一本”等同时。
- ③ 对手喊“认输”，或通过信号（用手或身体拍打榻榻米 2~3 次）时，判施技方以“一本”技取胜。

比赛时间

年長者为 5 分钟；年少者为 4 分钟。

对于犯规的判罚规则

对于犯规行为，轻的判“指导”；重的则判“取消该场比赛资格”。

得分栏

在赛场上或通过电视转播比赛时，得分栏由左至右显示两名运动员“R、W”（红、白选手）的得分。一本为“1”，技有为“W”，有效为“Y”。

罚分则分别显示在红白两个选手得分栏的上下两侧。遭到三次指导，用“●”；而被判“取消该场比赛资格”，则用“H”来表示。（O）

得分表示の例

得分栏之例

どれか一つが欠けたとき

固技：両肩または片方の肩を畳につくように制して、25 秒間抑え込んだとき

有効

投技：相手を制しながら「背を大きく畳につく」

「強さ」「速さのどれか二つが部分的に欠けたとき

固技：20 秒間抑え込んだとき

試合の終了

- ① 「一本」の時点で試合は終了します。
- ② 1) 2 度の「技あり」
2) 「技あり」と相手の反則「警告」
3) 3 度の「指導」を合わせた「総合勝ち」の場合
1) ~3) は「一本」と同等に扱う。
- ③ 相手が「参った」と言うか、合図（相手の体もしくは畳を 2~3 回叩く）をすれば「一本」勝ちになります。

試合時間

シニアは 5 分、ジュニアは 4 分。

禁止事項に対する罰則

罰則は、軽い違反行為に対する「指導」と重大な違反行為に対しては「反則負け」があります。

得点表示

試合場やテレビ中継での表示は、有効な技の回数、左から、試合者「R、W」、一本「1」、技あり「W」、有効「Y」と表示されます。

罰則は各得点の上下に加算されます。指導は 3 回まで「●」で、反則負けは「H」で表示されます。（O）

		●			
R(赤の選手) (红色一方的選手)	1	0		0	
	(一本) (一本)	W(技あり)	(有技)	Y(有効) (有効)	0 : 00
W(白の選手) (白色一方的選手)		1		1	
				●	