

ROMAN STYLE JIU-JITSU ルール / プロ部門

【競技規定】

1. 【試合時間】

- ・ 試合時間は5分間～10分間とし、主催者が事前に決定する。

2. 【キャッチの設定について】

キャッチは、下記の状態時に、レフェリーによりコールされる。

A. サブミッション（関節技や絞め技等）により一本に限りなく近い状態に相手を追いこんでいる時。

B. バックマウント（バックグラブ）で、マットと自身の体で相手の身体を挟み、相手の身体が伸びきった状態で制圧している時。

また、この状態でキャッチコール後、3秒以上その体勢を継続している場合、レフェリーは試合を止め、バックから相手を制していた選手の一本勝ちを宣言する。

3. 【許可される行為の例】

（ * 下記の行為が全てではなく、あくまでも一例である。 ）

(1). 自ら相手に接触なく座り込む、又は寝転びグラウンドに誘いこむ行為は認められる。

(2). ヒールフック

(3). スラミング & スープレックス

スラム（相手を持ち上げてマットに叩きつける行為）やスープレックス（バックドロップやジャーマンスープレックス等）はサブミッション状態であっても、もしくは、通常の攻防中でも許可される。

ただし、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。

(4). ツイスター

(5). 足の裏等を使用し、直接首に押し付けるフットチョーク

- (6). 上衣の袖や下衣の裾の中に指を入れて持つ行為
- (7). 握っていない状態で襟を蹴る行為や首の背部の襟を蹴る行為

4. 【反則行為】

- (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). 対戦相手を嘔む、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。

相手が頭からキャンバスに着地しても、問題はない。

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

手の指や足の指の掴むことは許される。

ただし、指の関節を極める行為や指を握り、振じる行為は認められない。

- (9). 下衣（ズボン）の胴体側（臀部側）に指を入れる行為

- (10). 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、対戦相手の口に指を入れ、皮膚に引っかけてその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。

- (11). 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。

(12). 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。

(13). 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。

(14). リング又はケージ外に故意に相手を投げる行為

(15). 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。

(16). 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。

(17). 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ことを指す。

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。

(18). 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。

(19). 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。

(20). 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。

(21). 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。

(22). 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。

(23). 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。

(24). 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。

5. 【レフェリーの権限】

レフェリーは試合の唯一の裁定者であり、レフェリーのみが試合を停止する権限を持つ。ただし、明らかなルール違反を主張する抗議が、選手が所属する団体の代表者から正式に提起された場合、適切な手続きのもと、映像やその他の方法を用いて

判定を見直すことを妨げるものではない。

6. 【反則行為に対する対応】

(1). 意図的な反則行為の場合

1. 意図的な反則行為により生じた負傷が、試合を即座に終了する必要があるほどの重傷であった場合、負傷させた側の選手は失格負けとなる。
2. 意図的な反則行為による負傷の後も試合続行が認められた場合、レフェリーは反則を犯した選手から1ポイント又は、2ポイントを減点する。意図的な反則に対する減点は必須とする。
3. 意図的な反則行為により負傷が生じたが試合続行が認められた場合、その負傷が原因で、レフェリー/ドクターストップが掛かった場合、負傷した選手がスコアカード上のポイントが上回っている場合はテクニカル・デシジョンによる勝利となる。負傷した選手のスコアカード上のポイントが下回っているか同点の場合は、テクニカル・ドロウとなる。
4. 意図的な反則行為を仕掛けようとした選手が負傷した場合、レフェリーは同選手に有利になる裁定を下すことはなく、この負傷は正当な攻撃による負傷と同等に扱われる。
5. レフェリーは、選手がスポーツマンシップに反する行動をとったと判断した場合、減点する、あるいは試合を中断して同選手を失格とすることができる。

(2). 偶発的な反則行為の場合

1. 偶発的な反則行為が認められた場合、レフェリーは反則を犯した選手に口頭注意を与える。又は1ポイントを減点する。
2. 偶発的な反則により、レフェリーストップがかかるほどの重傷を負わせた場合、試合経過時間が全体の半分以上を過ぎてなければ、ノーコンテストとなる。試合経過時間が全体の半分以上を過ぎていれば、その時点までの採点で判定を行う。

3. 試合中、選手が明らかに身体機能のコントロールを失った場合（嘔吐、小便、大便）、レフェリーは試合を中止し、選手はメディカル・ストップによるテクニカル・ノックアウト（TKO）負けとなる。

(3). 偶発的な反則行為により時間の考慮を必要とする場合

1. ロープロー:

ロープローを受けた選手は、リングドクターが試合続行が可能であると判断した場合に限り、最長5分間の回復のための時間を与えられる。5分が経過する前に試合続行が可能になれば、レフェリーは速やかに試合を再開する。選手が5分を過ぎても試合続行が不可能な場合は、試合は終了となり、中断された時点までの試合経過時間によりノーコンテストか、判定に移行する。

2. アイポーク/サミング（目潰し）:

アイポーク/サミングを受けたとレフェリーに判断された選手は、リングサイドのドクターが試合続行が可能であると判断した場合に限り、最長5分間の回復のための時間を与えられる。選手の視力が戻り試合続行が可能となれば、ドクターの確認の後、レフェリーは速やかに試合を再開する。選手が5分を過ぎても試合続行が不可能な場合は、中断された時点までの試合経過時間によりノーコンテストか、判定に移行する。

7. 【勝敗の決定】

(1). サブミッション

1. タップアウト：選手が自分の体を使って、これ以上の試合の継続を希望しないことを示した場合。
2. バーバル・タップアウト：選手がレフェリーに対し、試合の継続を希望しないことを口頭で表明した場合、または自発的に、もしくは思わず苦痛の叫びをあげた場合。
3. テクニカル・サブミッション：正当なサブミッションにより、失神、又は骨や関節の骨折・脱臼が生じた場合
4. テクニカル・ノックアウト（TKO）

- a. レフェリー・ストップ：選手がスラミング等を受け、失神、あるいは理性的な判断で防御をしていないと判断した場合。
- b. コーナー/セコンドによるストップ
- c. メディカル/ドクターストップによるTKO
- d. 裂傷
- e. 身体機能の制御不能

(2). キャッチ

バックマウント、又はバックグラブで相手の身体を伸ばして制圧したキャッチ宣告から、3秒以上その状態を継続した場合

(3). 失格

- 1. 試合中に意図的な反則の結果で生じた怪我が、試合を中断させるほどの重傷であった場合、
- 2. 故意による重大な反則があった場合。
- 3. 複数の反則があった場合、及び/又はルール及び/又はレフェリーの指示を著しく無視した場合。

(4). ノーコンテスト

偶発的な負傷によって試合が尚早に中断され、スコアカードによる判定を下すのに十分な時間が経過していない場合

(5). 判定

1. 【勝敗】

- a. ユナニマス・デシジョン：3人のジャッジ全員が同じ選手を支持した場合
- b. スプリット・デシジョン：2人のジャッジが一方の選手を支持し、1人のジャッジが対戦相手を支持した場合

- c. マジヨリテイ・ デシジョン : 2人のジャッジが同じ選手を支持し、1人のジャッジがドロウを主張した場合
- d. テクニカル・ デシジョン : 試合が偶発的な反則による負傷のため尚早に中断され、スコアカード上で片方の選手がリードしている場合

2. 【ドロウ (引き分け)】

- a. ユナニマス・ ドロウ:3人のジャッジ全員がドロウと判定した場合
- b. マジヨリテイ・ ドロウ:2名のジャッジがドロウと判定した場合
- c. スプリット・ ドロウ:3人のジャッジの判定が異なり、その合計がドロウとなった場合
- d. テクニカル・ ドロウ - 意図的な反則行為により負傷が生じたが試合続行が認められた場合、その負傷が原因で、レフェリー/ドクターストップが掛かった場合、負傷した選手がスコアカード上のポイントが上回っている場合はテクニカル・ デシジョンによる勝利となる。負傷した選手のスコアカード上のポイントが下回っているか同点の場合は、テクニカル・ ドロウとなる。

8. 【判定基準】

- (1). 試合は最低3名のジャッジによって評価・ 採点される。
 - (2). 一本、又は、より終結に近づけた方が勝者となる判定を下す。
 - (3). 採点の経過には10ポイントシステム (10点満点の減点方式) を採用する。
- 10ポイントシステムでは、ジャッジが勝者と判断した選手に10点が与えられ、敗者には9点あるいはそれ以下の点数が与えられる。
- また両選手に全く差がないと判断した場合は、両選手に10点が与えられ、ドロウとなる。

判定の優先度は、

- 1 , キャッチ、ダメージ、又は効果的なサブミッション
 - 2 , 効果的な積極性 (アグレッシブ)
 - 3 , 支配性 (コントロール)
- ・ ジャッジは、キャッチや効果的なスラミング、又は効果的なサブミッション (関

節技&絞め技等)「プラン1」、効果的な積極性「プラン2」、ファイティングエリアのコントロール「プラン3」などを評価する。

プラン2とプラン3が考慮されるのは、プラン1が同等であると評価された場合のみ。

- ・ 評価は上記で示された通りの順番で行われる。

つまり、キャッチ、ダメージを与えたスラミング、又は効果的なサブミッションが最も重視され、その後、効果的な積極性、ファイティングエリアのコントロールが続く。

- ・ 効果的なサブミッションは、より一本に近づいた極め技等や効果によって評価される。

- ・ 効果的な積極性とは、積極的に試合を終わらせようとする試みを指す。

- ・ ファイティングエリアのコントロールとは、試合のペースや場所、ポジションをどれだけコントロールしているかによって評価される。

9. 【採点基準】

ラウンドの採点には、以下の客観的採点基準が用いられる。

(1). 試合時間を通じて両選手ともに試合を継続し、両者の間に差異が見られない場合は10-10として採点される。

(2). 片方の選手が、効果的な攻撃によって僅差で上回っている場合、その試合は10-9として採点される。

(3). 片方の選手が、より効果的な攻撃で大差をつけて上回っている場合は、10-8として採点される。

(4). 片方の選手が、より効果的な攻撃で、完全に優位で上回っている場合は、10-7として採点される。

* この際に、どちらか又は双方の選手に反則による減点がある場合は、その減点数が採点から差し引かれる。

10. 【判定結果発表方法】

(1). ジャッジは上記の判定/採点基準に基づき採点し、スコアカードにどちらかの選

手を勝者として記載する。又は、ドローと記載する。

(2). レフェリー、又は、アナウンサーは、集計されたスコアカードでジャッジ2人以上の勝利の支持を集めた選手を、試合の勝者として発表する。

(3). ジャッジ2人以上の勝利の支持が集まらなかった場合は、その試合はドローとされる。

(4). 10ポイントシステムでの採点はいくまでも各ジャッジの勝者、又はドローの判定にのみ用いられる。

(5). 3人のジャッジの合計採点数において、1人のジャッジが支持した選手の点数が他方の選手を上回っていたとしても、2人のジャッジが支持した選手が勝者となる。

(例：ジャッジA：赤(10-7)、ジャッジB：青(9-10)、ジャッジC：青(9-10)、合計点数のみでは、赤：28 / 青：27となるが、この場合2人のジャッジが支持した青コーナーの選手の勝利となる。)

11. 【セコンド規定】

(1). セコンドの人数

試合のセコンドは1名の選手につき最大で3名までとする。

(2). セコンドの禁止事項

セコンドは下記の事項を守らなければならない。違反者には注意が与えられる。度重なる違反を犯した場合や、悪質な違反を犯した場合、そのセコンドには退場が命じられる。また主催者の判断により、以後の大会参加の一時停止、或いは大会からの永久追放も命じられる。

1. 試合中、レフェリーやドクターの指示以外で、選手の身体に触れた場合、そのセコンド側の選手には口頭注意が与えられる。又は減点、失格となる。
2. 試合中、レフェリーやドクターの指示以外で、試合場内に入った場合、そのセコンド側の選手には口頭注意が与えられる。又は減点、失格となる。

3. 暴言の使用。

セコンドが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。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。

(3). セコンド用具

試合においてセコンドが使用出来る用具等は下記の通りである。

1. 清涼飲料水
2. タオル
3. 時計/ストップウォッチ
4. テーピング
5. 氷
6. バケツ
7. 霧吹き
8. 予備の競技用具
9. その他、試合開始前に主催者/レフェリーにより許可されたもの

【体重階級区分/計量】

アトム級：47.6 kg以下

ストロー級：52.2 kg以下

フライ級：56.7 kg以下

バンタム級：61.2 kg以下

フェザー級：65.8 kg以下

ライト級：70.3 kg以下

ウェルター級：77.1 kg以下

ミドル級：83.9 kg以下

ライトヘビー級：93.0 kg)以下

クルーザー級：102.1 kg以下

ヘビー級：120.2 kg以下

スーパーヘビー級：120.2 kg以上

(* 道着無しでの計量を行う。)

・ 計量に失敗した場合のキャッチウエイト：一方の選手が計量に失敗し、体重超過した場合、規定体重より2.3 kgを超えてはならない。

規定体重より2.3kg以上から落とせなかった場合、100%ファイトマネーを没収した上で、契約で規定した罰金を主催者に支払わなければならない。

一方の選手が規定体重から2.3kg以内で、もう一方の選手がキャッチウエイトを受け入れた場合、体重超過した選手のファイトマネーの50%を没収し、その金額は相手選手に支払われる。

また、「減点1」を与えられた状態から試合は開始される。

・ 主催者による試合の中止：両選手が契約体重以下である限り、許容される体重差の規定はない。ただし、主催者は、体重差があまりにも大きく、どちらかの選手の安全に影響を及ぼすと判断した場合、試合を中止することができる。

※当ルールは、ボクシング・コミッション・コンバティブ・スポーツ協会 総合格闘技 (MMA) ユニファイド・ルールを元に作成しています。

※当ルールは2025年3月7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。