

柔道試合における礼法

昭和42年3月15日実施

平成元年5月1日改正

平成7年10月27日改正

趣 旨

礼は、人と交わることに当り、まずその人格を尊重し、これに敬意を表することに発し、人と人との交際をととのえ、社会秩序を保つ道であり、礼法は、この精神をあらわす作法である。精力善用・自他共栄の道を学ぶ柔道人は、内に礼の精神を深め、外に礼法を正しく守ることが肝要である。

1. 敬 礼

(1) 立 礼

立礼は、まずその方に正対して直立の姿勢をとり、次いで上体を自然に前に曲げ(約30度)、両手の指先が

膝頭の上・握り拳約一握りくらいのところまで体に沿わせて滑りおろし、敬意を表する。

この動作ののち、おもむろに上体をおこし、元の姿勢にかえる。この立礼を始めてから終わるまでの時間は、平常呼吸において大体一呼吸（約4秒）である。

直立（気をつけ）の姿勢は、両踵をつけ、足先を約60度に開き、膝を軽く伸ばして直立し、頭を正しく保ち、口を閉じ、眼は正面の眼の高さを直視し、両腕を自然に垂れ、指は軽く揃えて伸ばし体側につける。

(2) 坐 礼

1. 正坐のしかた

正坐するには、直立の姿勢から、まず左足を約一足長半ひいて、体を大体垂直に保ったまま、左膝を左足先があった位置におろす（爪立てしておく）。次いで、右足を同様にひいて爪立てたまま右膝をおろす（この場合、両膝の間隔は大体握り拳二握りとする）。次いで、両膝の爪先を伸ばし、両足の親指と親指とを重ねて臀部をおろし体をまっすぐに保って坐る。この場合、両手は、両大腿の付け根に引きつけて指先をやや内側に向けておく。

2. 坐 礼

坐礼は、まずその方に向かって正坐し、次いで、両肘を開くことなく両手を両膝のまえ握り拳二握りのところにその人差し指と人差し指とが約6センチの間隔で自然に向き合うようにおき、前額が両手の上約30センチの距離に至る程度に上体を静かに曲げて敬意を表する。この動作ののち、静かに上体を起こし、元の姿勢に復する。上体を前に曲げるとき、臀部があがらないように留意する。

3. 正坐からの立ちかた

立ち上がるには、まず上体を起こして両足先を爪立て、次いで坐るときと反対に、右膝を立て右足を右膝頭の位置に進め、次いで右足に体重を移して立ち上がり、左足を右足に揃えて直立の姿勢に復する。

2. 拝 礼

拝礼は、敬礼と同様な方法であるが、体の前に曲げる度が深く、立礼の場合は体を前に自然に約45度に曲げ、両手は膝頭まで滑りおろし、坐礼の場合は、両手の人差し指と人差し指と、拇指と拇指とが接するよう

にし、前額を両手の甲に接するまで体を前に曲げ、両肘をつけ敬意を表する。

3. 個人試合における礼法

試合者は、試合場の中央で約3.64メートル（2間）の距離をとって向かいあった後、正面に向きをかえ、双方同時に立礼し、次いで、再び互に向かいあって立礼を行ない、左足から一歩前に進んでそれぞれ自然本体に構える。その後、審判員の「始め」の宣告により、直ちに試合を始める。

試合者は、試合が終わったとき、開始時の位置に戻り、向かい合って自然本体に立ち、審判員による勝ちの宣告と指示あるいは「引き分け」の宣言と動作の後、右足から一歩さがって直立の姿勢になり、互いに立礼を行ない、次いで正面に向きをかえ、同時に立礼し、終わって退場する。

互いの礼は、坐礼を行なってもよい。また、正面に対する礼は、対象により拝礼に代えることができる。

4. 団体試合における礼法

(1) 団体試合を始める場合

両団体は、試合場中央部の両側に約3.64メートル（2間）の距離をとって各々一線（主将を上席とする編成順）に整列して向かい合い、主審の「正面」の合図により上座に向きをかえ、「礼」の合図により一斉に立礼し、終わって再び向かい合う。次いで、主審の「礼」の合図により互いに一斉に立礼し、各待機の席につく。

この場合、主審は、下座の中央に、副審はその両側に、1名の場合はその左側に整列する。終わった場合もまた同じ。

また、正面に対する礼は、対象により拝礼に代えることがある。

(2) 団体試合を終る場合

両団体は、始めの位置に向かい合って整列し、主審による勝ちの宣告と指示あるいは「引き分け」の宣言と動作の後、「礼」の合図により互いに一斉に立礼し、次いで、主審の「正面」の合図により上座に向きをかえ、「礼」の合図により一斉に立礼し、終わって、主審の指図により退場する。

（注）団体試合を終る場合、主審による勝ちの宣告

と指示あるいは「引き分け」の宣言と動作は次のとおりとする。

「赤（又は白）勝ち」と宣告して勝った団体を指示する。

「引き分け」と宣言して動作をする。

(3) 団体試合における個々の試合の場合

各試合においては、上座に対する礼を除くほか、個人試合における礼法による。

5. 審判員の礼法（個人試合の場合）

試合開始前、最初の試合に登場する3人の審判員は、主審を中央にして、上席に相対する場外端の中央に位置し、上席に向かって立礼を行なう。

その後、審判員は場内（赤畳上）に進み、再度、上席に向かって立礼をし、互いの立礼をした後、それぞれの位置につく。このとき、両副審は、同時に着席する。

第2試合以降、3人の審判員は、場外端の中央で、上席に立礼を行った後、それぞれの位置につくこととする。終了する場合も同様に行う。

主審・副審が交替する場合は、場内（赤畳上）に歩みよって、互いの立礼をしてそれぞれの位置につく。

最後の試合を終了後、3人の審判員は、場内（赤畳上）で上席に向かって立礼をし、さらに互いの立礼をする。その後、審判員は場外端の中央に進み、再度、上席に向かって立礼をし、試合場から退場する。試合場が複数の場合も、同様に行うものとする。