



BLIND JUDO

ブラインド柔道

見えないことが、
強さに変わる

心身ともに強くなる

日々の鍛錬によって
相手に勝つことで自分に自信が持て、
自分でもやればできるんだと思わせてくれる

武道の精神

「礼に始まり礼に終わる」
柔道を通して相手の人格を尊重し迷惑を
かけない心掛けを学ぶ

受け身の習得

日常生活において段差や障害物につまずく
などの危険な場面に遭遇したときでも自らを
受け身によって守られたり、怪我を軽減する
ことができます。

ブラインド柔道とは…

視覚障害者が行う柔道のことです。

組み手から始められることで健常者とも同等に組むことができるので、
他の視覚障害者競技にはない面白さがあります。

視力がない人だけではない

B1	全盲	光覚なしから光覚まで。どの距離や方向からでも手の形を認知できないもの
B2	弱視	視力0.03まで、または視野が5度以内
B3	弱視	視力は0.04から0.1または視野が20度以内

※ブラインドとは、基本的にはB1をさしますが、B2、B3も総称して表現しています。

男女別階級

男子	60kg級	66kg級	73kg級	81kg級	90kg級	100kg級	100kg超級
女子	48kg級	52kg級	57kg級	63kg級	70kg級	78kg級	78kg超級

※女子選手人口が少なく、重量級では大会によって出場選手がいないケースがある



ルール

1. 試合開始線は、1メートル離す。
2. お互いに組んでから試合を始める。
3. 試合中に両手が離れた時は、試合を中断する。その後は試合開始の時と同じ手順で始める。
4. 場外規定は、基本的には適用しない。ただし、故意に利用した時は指導の対象となる事がある。
5. 試合者が場外に近づいた時は主審が「場外、場外」とコールする。
6. 技が決まるか「指導」などの時は、主審がジェスチャーと共に「指導・白」などと分かりやすくコールする。
7. 視覚・聴覚障害者の選手には、掌に文字を書きそれを本人の胸の方向に向ける(例：有効は「Y」)。

RIO PARALYMPICS MEDALIST リオパラリンピックメダリスト



男子柔道60kg級 銀メダル
廣瀬 誠
B2クラス
アテネパラリンピック2位
リオパラリンピック2位



男子柔道66kg級 銅メダル
藤本 聡
B2クラス
アトランタ・シドニー・アテネパラリンピック1位/北京パラリンピック2位/リオパラリンピック3位



女子柔道57kg級 銅メダル
廣瀬 順子
B3クラス
リオパラリンピック3位



男子柔道100kg超級 銅メダル
正木 健人
B2クラス
ロンドンパラリンピック1位
リオパラリンピック3位

家でできる柔道トレーニング

①引き相撲

1. 2人で向かい合い、足を開いてつまさきがお互いに触るように立ち、握手をします。
2. 足をその場から動かさないようにふんばって、握手した手を互いに引っ張ったり、相手が引っ張ったときにフイに緩めたりしながら、相手のバランスを崩します。
3. 足を動かしてしまった方の負けです。

②タオル引き相撲

1. 2人で向かい合い、足を開いて1mくらい離れて立ち、お互いにタオルの端を持ちます。
2. 足をその場から動かさないようにふんばって、タオルを互いに引っ張ったり、相手が引っ張ったときにフイに緩めたりしながら、相手のバランスを崩します。
3. 足を動かしてしまった方の負けです。