



LEGION☆MMA RULE

最新版を確認して頂くためページ更新を行ってください。(2025年01月26日改訂)

LEGION☆MMA主要ルール早見表

試合形式	試合時間	攻 撃									判定
		肘打ち	スタンドでの顔面膝	グラウンドでの顔面バウンド	グラウンドでのボディバウンド	グラウンドでの顔面への蹴り	グラウンドでのボディへの蹴り	踏みつけ	ヒール	バスター	
プロ	5分2R	△	○	○	○	×	○	×	○	○	マスト
アマ	3分2R	×	×	×	○	×	×	×	×	×	
女子	3分2R	×	×	×	○	×	×	×	×	×	

(1)試合は次の階級にて行われる。

- ①ヘビー級.....120.2kg以下93.0kg以上
- ②ライトヘビー級...93.0kg以下83.9kg以上
- ③ミドル級.....83.9kg以下77.1kg以上
- ④ウェルター級.....77.1kg以下70.3kg以上
- ⑤ライト級.....70.3kg以下65.8kg以上
- ⑥フェザー級.....65.8kg以下61.2kg以上
- ⑦バンタム級.....61.2kg以下56.7kg以上
- ⑧フライ級.....56.7kg以下

(2)前項に属さない試合は契約体重制もしくは無差別級とする。

第一条 階級

第二条 計量

1. 競技者は主催者が指定する日時に行う計量に合格しなければならない。
2. 競技者が計量に合格せず、再計量・最終計量にも合格できなかった場合、原則として不戦敗となり、処分の対象となる。
 なお、故意に計量を見逃した競技者は、失格、出場停止、無報酬、除名の対象となる。
3. 一方の競技者が計量に合格できなかった場合でも、計量に合格した対戦相手

が試合の実施を申し出た場合は、試合は行わなければならない。ただし、試合が行われても、計量に合格できなかった競技者の勝利は記録されず、次のとおり裁定される。

計量に合格した競技者が勝った場合は、その結果を公式記録とする。

計量に合格した競技者が負けるか、引き分けた場合、記録はノーコンテストとする。

第三条 試合場

試合はリングまたはケージで行われる。

1. リングは1辺の長さを5m以上の正方形とし、四方のロープは3本以上とする。
2. ケージは6等辺以上のサークル形状であり、対角線は7m以上の適当な広さのものを用いる。
3. 試合場のマットは2cm以上のウレタン製の素材を敷き、最表面をキャンバスで覆う。

第四条 試合時間

1. アマチュア戦 3分2R／インターバル1分
 2. プロ戦 5分3R／インターバル1分
- ※特別試合においてはこの限りではない。

第五条 服装

(全て審判員の認可するものとする)

以下の競技用具を選手は必ず着用する。着用不可の物の着用は認められない。

- 1.必ず着用しなければならない競技用具
 - ・オープンフィンガーグローブ（主催者側準備）
 - ・マウスピース
 - ・ファウルカップ（紐固定・金属製のムエタイ式カップ）
 - ・アブドメンガード（女子）
 - ・女子選手用コスチューム（ラッシュガード、セパレート、ワンピース等）
- 2.アマチュア戦では、全選手ヘッドギア（主催者準備）、シンガード（選手持参、布製で履くタイプ）、膝サポーター（選手持参、布製）、も着用となります。

任意で着用できるもの

- ・ショーツ
 - 競技者はMMAショーツ（スパッツ）、バトルパンツ、キックパンツ等を着用できる。ただし、下記の要件を満たしていなければならない。
 - 上記コスチュームの丈は膝上までであり、膝頭にかからない長さとする
 - スリットがあるコスチュームは、切り込みの長さをコスチューム丈の半分以下とする。
 - 金属、プラスチックの部品が使用されていないもの

- 着用時のズレを防ぐため紐がウエスト部分に装着されているもの（紐が外側にあるものは不可）
- ポケットまたはそれに類するものが表側に付いていないもの
- その他、審判員により競技上支障がないと判断されたもの

・バンテージ及びテーピング

競技者はバンテージおよびテーピングを使用する場合、内部に芯、コヨリ、その他異物を巻き込んで서는ならない。また拳に装着した状態で拳骨の形が確認できない厚さに巻いてはならない。

①手首からナックル(※画像参考)において、固定テーピングは認めるが、ナックル部分へのテーピングは禁止とする。

②固定テーピングの上に、バンテージを巻く場合もナックル部分へのテーピングは禁止とする。

※バンテージがすれない様に指間のテーピングは有効とする

③オープンフィンガーグローブが装着できる範囲でテーピング・バンテージを巻くこととする。

4枚の画像はMMAの場合





・サポーター

競技者は、金属・プラスチック・硬質ゴム等の部品が使用されておらず、審判員が競技に支障がないと認めるサポーター類を着用することができる（女子競技者は、弾性のある補強材（硬質ゴム）が即部に用いられている膝サポーターを用いることができる）

チェストガードまたは胸部のパッド（女子）

1.2で指定された競技用具以外の着用、または規格外の競技用具の使用は認められない。

・競技者は、審判員によって顔面部に塗布されるワセリン以外に、いかなる部位にワセリン、油脂類、整髪料、滑り止め等の一切の薬品、塗布物等を使用してはならない。ただし、女子競技者の化粧は、対戦する競技者に不快感を与えず、競技にも支障を来たさない程度において認められる。

・競技者は、いかなる宝飾品、ピアス等も身に着けてはならない。

・男子競技者の上半身は裸とし、競技中に道着やシャツの着用は認められない。

【破損等の処置】

競技者の用具や服装が破損し、試合進行に支障が来たす場合、審査員が一時試合を中断し、審査員が速やかに最善の処置を取る。ただし、競技者自身の責任により試合用コスチューム、マウスピース、ファウルカップが破損し、試合続行が不可能になった場合は失格とする場合もある。

第六条 勝敗

- ・絞め技、関節技によるタップアウト、意識の喪失による一本勝ち
- ・全ての攻防においてレフリーが危険と判断した場合のドクターストップ
- ・全ての攻防においてドクターが危険と判断した場合のドクターストップ
- ・打撃、テイクダウンによるKO勝ち
- ・反則による失格負け
- ・判定による判定勝ち
- ・セコンドのタオル投入によるTKO負け
- ・ノーコンテスト（試合不成立）
- ・引き分け（判定、両者KO）

* 試合結果の保留

(1)試合の裁定をその場で決するのに適さない事態が発生した場合、審判員は試合結果を保留し、主催者の審議に預けることができる

(2)試合時において、裁定を決するための前提となる事実が明らかにならない場合、審判員は、仮に裁定を下すことができる。仮に下された裁定については、後刻事実を確認したうえで、2週間以内に正式な裁定を下さなければならない

第七条 反則

1. 頭突き
2. 肘先端を下に打ち落とす肘打ち
3. 股間へのあらゆる攻撃
4. 脊椎や後頭部への打撃攻撃
5. 喉へのあらゆる打撃（気管を掴む行為を含む）
6. 踵を使っての腎臓への蹴り
7. 両者または一方の競技者がグラウンドポジション（足の裏以外がマットに付いている状態）にあるときの顔面への一切の足技（蹴り）による攻撃
8. 相手競技者がグラウンドポジションから立ち上がる瞬間を狙ってのキック攻撃。ただしグラウンドポジションの競技者がそこから攻撃に移行している場合は可能とする。
9. 相手を踏みつける打撃攻撃
10. 相手の頭や首をキャンバスに突き刺す（いわゆるスパイクング）
11. 試合場外に相手を故意に出す
12. 試合場外に故意に出る
13. 小さな関節(手足の指)への攻撃
14. フィッシュフッキング
15. 相手の体の開口部や傷口、裂傷部に指を入れる
16. 皮膚を掴む、つまむ、ひねる
17. 鎖骨を掴む
18. フェンスや試合場を構成する部位を掴む
19. 相手のシューズやグローブを掴む
20. 噛み付く
21. 相手に唾を吐く

22. 髪を引っ張る
23. 試合場内で口汚い言葉を吐く
24. 審判の指示を著しく無視する
25. 審判員に対する虚偽のアピール、言動
26. ブレイク中の相手への攻撃
27. 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
28. ラウンド終了の合図が鳴らされたあとでの相手への攻撃
29. 相手の負傷の原因となるようなあらゆる非スポーツマン的行為
30. 相手との接触を避けるあらゆる消極的な姿勢(意図的または継続してマウスピースを落とす、怪我のふりをするなど)
31. 塗布物を塗布する行為
32. 試合前に審判員によるチェックを受けていないテーピングや競技用具の着用
33. 試合用コスチューム、マウスピース、ファウルカップ等の競技用具を破損し、試合続行を不可能にする行為

【アマチュア&女子ルール】

- ・ スタンドでの顔面への膝蹴り
- ・ グラウンド状態での手技による顔面への打撃攻撃
- ・ グラウンド状態での足技（蹴り）による打撃
- ・ バスター
- ・ ヒールホールド

【グラップリングルール】

※MMAルールから全ての打撃を無くしたものがグラップリングルールとなります。

《グラップリングルール試合時間》

- ①アマチュア 5分×1R
- ②プロ(ノンタイトル戦) 5分×2R
- ③プロ(タイトル戦) 5分×3R

◎反則に対する処置

メインレフェリーは反則に対して次のように処置する。

- ・メインレフェリーは、競技者に対して①口頭による注意②注意③警告④反則負けの処置を取ることができる。その場合、反則を犯した競技者とその処置を合図や身振りで明確に示さなければならない。
- ・メインレフェリーは、所持している2種類のカードにより反則の裁定を明示する
- ・カードの色は反則への処置を示し、黄色（イエローカード）は注意、赤（レッドカード）は警告となる

- ・各ラウンド中、イエローカードを提示された競技者は1点減点される
- ・各ラウンド中、レッドカードを提示された競技者は2点減点される
- ・反則によってはカードを提示せず、反則負けになる場合もある
- ・反則を犯した競技者の形勢が優勢または互角であったとメインレフェリーが判断した場合、「ブレイク」または「ストップ」をコールし反則への処置をとり、スタートポジションから試合再開となる。反則を犯した競技者の形勢が劣勢であったとメインレフェリーが判断した場合、「ストップ・ドント・ムーブ」をコールし反則への処置をとりそのままの大勢から試合を再開するかメインレフェリーの判断により再開時のポジションを決めることができる
- ・偶発に起きた軽度の反則行為、および軽度の負傷等に対しては、レフェリーの裁量により試合を中断せず続行させることができる
- ・反則を犯した競技者の形勢が優勢または互角であったとレフェリーが判断した場合、「ブレイク」または「ストップ」をコールし反則への処置をとり、スタートポジションからの再開となる。反則を犯した競技者の形勢が劣勢であったとメインレフェリーが判断した場合、「ストップ・ドント・ムーブ」をコールし反則への処置をとりそのままの体勢から試合を再開するかメインレフェリーの判断により再開時のポジションを決めることができる
- ・本ルールに規定のない事態が発生した場合、ルールの全体の趣旨およびその他に規定と整合的な最低を下すことができる

1. 以下の場合レフリーによりブレイクとコールされる。ブレイクのコールを受けた場合、競技者は速やかに攻防をやめ、相手から離れ、スタンドの状態に戻らなくてはならない。

- ・ 試合が膠着し動きが止まったまたはこれ以上の進展がないとレフリーが判断した場合
- ・ 試合場外へ転落または転落するもしくは試合場外へ同じ体制が維持できない形で出てしまったとレフェリーが判断した場合
- ・ その他レフリーがブレイクのコールが必要と判断した場合

第八条

試合進行

2. レフリーの試合中のコールは以下の通りである

- ・ 「ファイト」－試合開始、試合続行を告げる時
- ・ 「アクション」－試合中膠着状態の競技者に動きを促す時
- ・ 「ブレイク」－お互いの体を離しいったんスタートポジションに戻す時
- ・ 「ストップ」－試合を止める時
- ・ 「ストップ・ドント・ムーブ」－試合を一時中断し、競技用具の整備や選手の状態の確認が必要と判断した場合

MENU
第九条

セコンドタイム

1. セコンドは1名もしくは2名(主催者決定)までとする。尚セコンドは試合中試合進行の妨げになる行為、発言、相手競技者またはセコンド、レフリーに対する侮辱、罵倒行為をしてはならない。セコンドがそれらの違反行為を行った場合はセコンドについている競技者に反則が告げられる。
2. 試合タイムはレフリーのストップの声により停止し、ファイトのコールにより開始される。それ以外はランニングタイムとする。

第十条

判定

1. 勝敗がつかないまま試合を終了した場合3名の審判員で判定を行う。
2. 3名のうち2名以上が支持した競技者の判定勝ちとする。
3. 10ポイント・マスト・システムが採点の標準システムとなる。
4. 主催者の判断により判定無しの試合が行われる大会もある。
 - ・ 判定においては、効果的な打撃、効果的なグラップリング、試合のコントロール、効果的な積極性、およびディフェンスなどの技術を総合的に評価する。

第十一条

提訴

- ・ 競技者及びセコンドは、次に掲げる事由について主催者に提訴することができる。
- ・ 試合判定に対する異議（ただし、試合における3名の審判員が同一の結果を下した半手有為については提訴を受理しない。）
- ・ 試合結果に影響を及ぼす重大な事実誤認
- ・ 提訴は全て文書をもって試合後2週間以内に行うこととし、口頭によるものは無効とする。その提訴に対して主催者（審判部）は、文書による結果を通告する。

LEGION☆JAPAN/格闘技 福永道場 お問い合わせ

Copyright© LEGION☆JAPAN All Rights Reserved.

《Web Design:Template-Party》