



2026年03月23日  
オールジャパンアームレスリング連盟

## AJAF 公式大会ルール ※WAF 世界大会ルール準拠

### 1. 禁止事項・その他

- ✓ 選手コール 30 秒過ぎても試合台に来ない場合は失格とする。
  - ※ 本戦の場合は敗者復活戦へ、敗者復活戦の場合は失格。
- ✓ 肩から先のテーピング・サポーター等は禁止。
- ✓ 原則的に帽子等の被り物は不可。(ただし、理由がある場合はヘッドフリーに申請する) 髪の毛の長い選手は後ろで束ねること。
- ✓ サングラス・マスクは禁止。
- ✓ アクセサリー、指輪、時計などは禁止。ネックレスは T シャツの中にしまうこと。
- ✓ 短パン・半ズボン禁止。(ただし、膝が隠れる長さの七分パンツは OK)
- ✓ ジーパン・チノパン・スラックス等は禁止。(基本スポーツウェアに限る)
- ✓ 靴はスポーツシューズのみ。(サンダル・ブーツ・カジュアルシューズ・革靴等は禁止)
- ✓ 露出部分の入れ墨・タトゥーは、コンシーラー (ファンデーション) で隠すこと。
  - ※ 試合ではない腕のサポーター (タイトなサポーター) は OK
  - ※ 腕等に付けたファンデーションで会場 (座席・壁・トイレ等) を絶対に汚さないこと。必ず試合以外の時は長袖を羽織る等すること
- ✓ 選手コール時に服装等で違反がある場合は、60 秒以内に改善しなければ失格とする。

### 2. 試合 (グリップ) 前にレフリーに申告できる事項

- ✓ ストラップスタート。(相手が拒否した場合は無効)



2026年03月23日  
オールジャパンアームレスリング連盟

- ✓ レフリーズグリップスタート。(相手が拒否した場合は無効)
- ✓ 相手選手のアーム台への足かけ拒否。(ただし自分側のみ)

### 3. 選手の権利

- ✓ ファール申告の後は両選手共に30秒間休んでも良い。(レフリーからの打診はしない)
- ✓ ストラップ時のアップダウン選択。(ただし1インチ以内、ストラップの幅分)
- ✓ レフリーズグリップ時の親指オープン・クローズの選択。

### 4. ワーニング

- ✓ フライングスタート。
- ✓ ワーニングにインターバルはない。(インターバルはファールのみ)
- ✓ 片方の選手のみグリップが決まらない。ショルダー・リスト・他(同一箇所3回連続注意で1ワーニング)
- ✓ ペグ(グリップバー)を放した場合レフリーはペグを放した選手に分かる様にワーニング宣告する

※ 試合は中断せず続行。ただし、ワーニングポジション側の選手が放した場合は有利行為とみなし1ファール

- ✓ 足かけ拒否申請された選手が試合中に足かけした場合。ただし、試合は中断せず続行。

### 5. ファール

- ✓ エルボーダウン。
- ✓ エルボーアップ。
- ✓ ワーニング2回宣告で1ファール。



- ✓ スリップ時のインテンショナル（意図的）スリップ。ただし、ルージングポジションでのインテンショナルスリップは負けとなる。（ルージングポジションファール）
- ✓ クロスオーバーセンター。（肩がセンターラインを越えた場合）
- ✓ 手以外の部分（あご・肩・頭など）を使って相手を倒す行為。
- ✓ 意図的に手で相手を押し出した場合。
- ✓ ブレーク・アーム（拳から顔を危険な方向に背ける）及びデンジャラスポジション（エルボーパットの高さより肩と上腕二頭筋の付け根が落ちる）は、レフリーが3回連続注意しても直さない場合にファールとする。
- ※ デンジャラスポジションは、ウィニングポジションの選手には適用しない。
- ※ ブレイクアームは、ナチュラルポジション、ウィニングポジション、ルージングポジション全てにおいて適用する。
- ※ ルージングポジションでは3回連続注意でルージングポジションファールとなり失格。
- ✓ Wファール（両選手同時のファール）はノーファール（コインシデンタル・ファール）とし再スタートする。
- ✓ レフリーズグリップ時にレフリーのドントムーブの発声後に動く。この場合、体のどの部分が動いてもファール。ただし、全身を硬直させた結果としての微振動はファールをとらない。
- ✓ 不適切な言動。

## 6. 勝敗

- ✓ 相手をウィニングポジションでピンした選手が勝ち。ただし、ニュートラルポジションでピンポジションより下がっていても試合続行となる。
- ※ ピンとは、手首から指先の部分がタッチパッドに触れるかタッチパッドより下に下がった場合



2026年03月23日  
オールジャパンアームレスリング連盟

- ✓ 2ファールした選手は負け。
- ✓ ルーzingポジションでファールした選手は、ルーzingポジションファールとなり2ファールの蓄積を待たず負け。

## 7. ポジション

- ✓ ウィningポジションとは、センターから45度以上倒した位置。
- ✓ ルーzingポジションとは、センターから45度以上倒された位置。
- ✓ ナチュラルポジション（ニュートラルポジション）とは、ウィningポジションでもルーzingポジションでも無い位置。