

第十九節 柔道場地(Judo)

最新修正日期：2018/02/26

一、前言

中華民國柔道總會提到：柔道起源於日本，前身是日本柔術。日本柔術演變自古代的相撲，相撲分成二支：一支是以競技、表演、觀賞為目的的相撲；一支是以實踐為目的，為武士攻防技擊演化而成的柔術。

柔道的技術分為摔倒法與地面制敵法兩大體系。競技方式是將對手摔擲出到地上或扭倒在地，再利用壓制使對方無法移動，或是利用關節技或是勒頸等技術使對手屈服。有關柔道項目之單項協會組織如下：

國際組織：國際柔道聯合總會(International Judo Federation，簡稱 IJF)

亞洲組織：亞洲柔道聯盟(Judo Union of Asia，簡稱 JUA)

國內組織：中華民國柔道總會(CTJF)

二、柔道場地之通則規範

(一)比賽場地規格

- 1、比賽場地最小應為長 14 公尺、寬 14 公尺，最大應為長 18 公尺、寬 18 公尺，並須以榻榻米或可接受之類似材質之墊子(通常為綠色)平鋪於表面上。
- 2、「比賽場」，其最小範圍應有長 8 公尺、寬 8 公尺或最大為長 10 公尺、寬 10 公尺。
- 3、當兩個或兩個以上之場地毗鄰，應設置共有之「安全區」其寬度必須有 4 公尺。
- 4、在比賽場地四周，應保留有至少 50 公分寬之「自由區」。

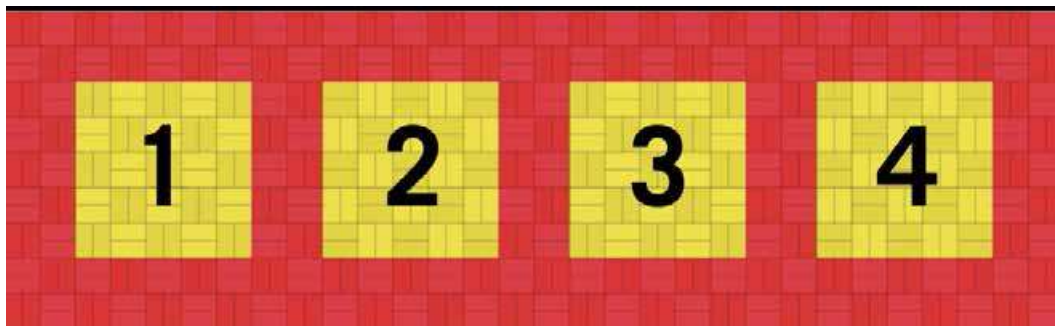


圖 87 柔道榻榻米配置圖-四面

- 5、四面 10 公尺×10 公尺的場地(長 60 公尺、寬 18 公尺，200 片黃色墊

子，340 片紅色墊子)。

- 6、四面 8 公尺×8 公尺的場地(長 52 公尺、寬 16 公尺，128 片黃色墊子，288 片紅色墊子)。

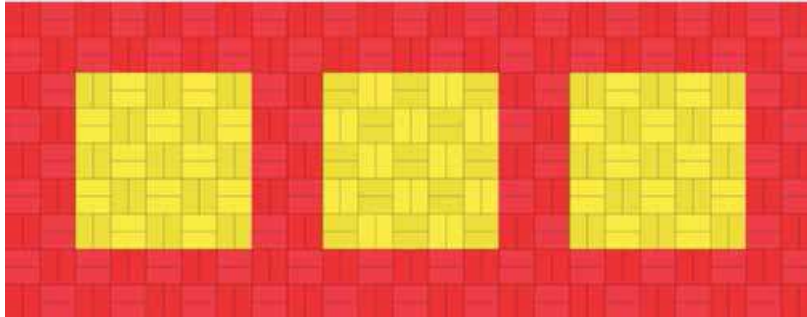


圖 88 柔道榻榻米配置圖-三面

- 7、三面 10 公尺×10 公尺的場地(長 46 公尺、寬 18 公尺，150 片黃色墊子，264 片紅色墊子)。

- 8、三面 8 公尺×8 公尺的場地(長 40 公尺、寬 16 公尺，96 片黃色墊子，224 片紅色墊子)。

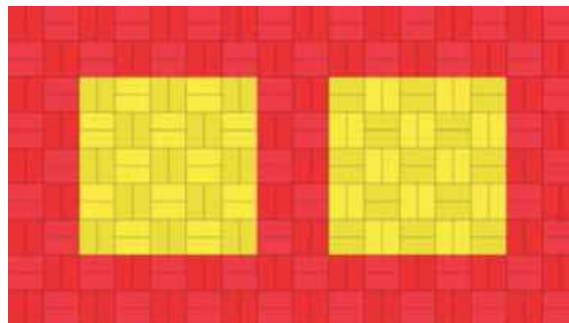


圖 89 柔道榻榻米配置圖-兩面

- 9、兩面 10 公尺×10 公尺的場地(長 32 公尺、寬 18 公尺，100 片黃色墊子，188 片紅色墊子)。

資料來源：International Judo Federation(2015). Event Organization Guide ,134-136.

(二)競賽場地需求

- 1、世界盃、世界青少年錦標賽和奧運會所要求的比賽場地數目各別為 4 面、3 面、2 面。
- 2、相鄰著比賽場地或者在禮堂裡應有 400 平方公尺的熱身區

3、相鄰著比賽場地應有一個 20 至 40 平方公尺的特別區，以供準備好的選手觀看其他選手表現。

4、比賽場地的溫度應控制在 18 至 22 度。

(三)比賽場地附則：通常奧運會、世界盃、各洲際賽及國際柔道總會舉辦之賽會，均應採用最大規格之比賽場地。

1、榻榻米：通常所使用之榻榻米多為 2 公尺長、1 公尺寬，以稻草或泡棉壓縮製成。榻榻米應牢固地平鋪於足下，當選手作護身倒法時，應有防震之特性，其表面應屬不過於粗糙或過於平滑。榻榻米必須緊密排列而無縫隙，並使表面平整，才不至於在比賽中因移位鬆動而造成危險。

2、平臺：擇堅固而富有彈性之木頭建造，四面周邊約為 18 公尺，其高度以不超過 1 公尺為宜

三、熱身區與訓練區基本規範

(一)熱身場地和比賽場地應在同一個樓層，且兩個場地間應有與觀眾或媒體動線分開的通道。

(二)熱身區應為大約 400/600 平方公尺(世錦賽為 600 平方公尺、青少年錦標賽 400 平方公尺)，且鋪設國際柔道總會認證之柔道墊。

(三)熱身區應設置有電視現場轉播設施。

(四)訓練區應順應運動員的數量設置。

(五)每個訓練區應至少為 60 平方公尺。

(六)每個訓練區應提供包含更衣室、淋浴間和磅秤等設施。

四、我國柔道設施分級參考表

設施等級 尺寸位置	(觀賞性) 競技場地 (國際性、全國性)			訓練、教學場地			休閒、推廣場地		
	A1	A2	A3	B1	B2	B3	C1	C2	C3
比賽場地(含危險區、安全區)	18x18m	至少14x14m 建議18x18m	14x14m						
比賽場地 (含危險區)	10x10m	至少8x8m 建議10x10m	8x8m						
安全區 (危險區外側)	4m				2m				
自由區(比賽整 場地四周)	>50cm			—					
平臺長寬	18x18m							—	
平臺高度	<1m (<50cm)					<50cm			
平臺安全區	>4m								
場與場間距離	3-4m								
照度(lux)	1500	1000			750		500		
認證設施	塌塌米						—		

備註：

- 1、有關柔道設施場館之附屬設施空間規劃請參閱第一章第一節之附屬設施空間規劃說明。
- 2、本手冊之各項運動設施之規格係依各國際單項總會要求所修訂，讀者可依據閱讀需求自行至各運動單項總會網站參照最新資訊。
- 3、柔道項目在日本使用之尺寸與國際常用尺寸之換算稍有不同，有些規格會有些微之誤差，如：(1)比賽場地(含危險區、安全區)：14.55 x 14.55 公尺、(2)比賽場地(含危險區)：9.1 x 9.1 公尺。