

ピローファイト・チャンピオンシップ 公式ルールブック

令和 8 年 6 月 17 日 改訂版 — Pillow Fight Championship Japan 実行委員会

第 1 条 試合形式と時間

1. 試合時間：1 ラウンド 90 秒
 2. ラウンド数は試合の種類に応じて以下のとおりとする。
 - チャレンジマッチ：1 ラウンドまたは 2 ラウンド
 - ランキング戦：3 ラウンド
 - タイトルマッチ：3 ラウンド
 3. インターバル：60 秒。インターバル中に主審が双方の枕の破損チェックを行う。
 4. 延長ラウンド：最終ラウンド終了時にポイントが同点の場合、90 秒の延賽 1 ラウンドを行う。延長ラウンド終了後も同点の場合はドローとする。（タイトルマッチの場合は防衛）
-

第 2 条 クラス分け

1. 大人クラス：男女別 16 歳以上。体重階級は設けない。
 2. ジュニアクラス：男女別 15 歳以下。体格差を考慮したマッチメイクを行う。
-

第 3 条 クリーンヒットの定義

1. クリーンヒットとは、枕の本体部分が相手の対象部位に対して、明確な軌道を伴って当たることをいう。
 2. 以下はクリーンヒットとみなさない：
 - 枕の端やストラップのみが触れた接触（かすった状態）
 - 軌道が不完全なまま（振り切られていない状態で）接触したもの
 - ハンドガード等で防御され、枕本体が対象部位に十分到達していないもの
 3. クリーンヒットの判定は副審のカウンターが行う。
-

第 4 条 有効な攻撃

以下の攻撃がポイント対象として認められる。すべてクリーンヒットであることを条件とする。

基本攻撃

1. ヘッドストライク（頭部への打撃） **+1 点**

枕による頭部への打撃。ガードの上からであっても、枕本体が頭部に明確に到達していればクリーンヒットとなる。防御側は「避ける（ドッジ）」または「ピローブロック」が有効な防御手段である。

2. レッグストライク（脚への打撃）／アンバランス **+1 点**

相手の脚を枕で叩き、体勢を崩させること。

スペシャルムーブ（必殺技）

3. 360°ストライク（360°回転ストライク） **+3 点**

その場で完全に 360 度回転した直後に、相手の頭部へ打撃を行う。ガードの上からであっても、枕本体が頭部に明確に到達していればポイントとなる。

4. スペシャルムーブ（必殺技） **+3 点**

360°ストライクのように、サマーソルト（宙返り）や側転などのアクロバットな状態から打撃を決める攻撃。両足が地面から離れた空中状態で打撃を決めるなどの攻撃（エアボーン）。

5. 相手のピローを破壊 **+3 点**

打撃によって相手の枕本体を破損させた場合。

最高得点

6. ノックダウン **+5 点**

打撃によって相手を転倒させる、または足の裏以外の身体の一部（手・膝など）を床につかせること。打撃以外の要因（自分で転んだ等）による転倒はポイントにならない。ノックダウンの判定にはダメージの有無を問わない。（フラッシュダウンもノックダウンとして判定する）

その他の許可事項

7. 両手での攻撃。（オーバーヘッドストライク（頭上からの振り下ろし）を除く）

8. 枕の持ち替え。

9. ショーマンシップ（魅せる要素）を取り入れること。

※コンバットピローの3つの持ち手は全て手を通し握りこむこと。

第 5 条 有効な防御

1. ドッジ

頭部や身体を動かして打撃を避けること。（スウェイバックやダッキング等）

2. ピローブロック

自分の枕を使って相手の打撃を受け止めること。ただし、両手を使ったピローブロックは禁止とする。

3. ハンドガード

空いた手や腕で頭部・身体を守ること。ただし、ガードの上から枕本体が対象部位に明確に到達した場合はクリーンヒットとして認められる。

4. フットワーク

ステップやポジショニングにより打撃の射程から離れること。

第 6 条 禁止行為

攻撃に関する禁止

1. 身体の一部（拳・肘・膝・足等）を使って相手を打撃すること。
2. 両手を使ったオーバーヘッドストライク（頭上からの振り下ろし）。
3. 後頭部への意図的な打撃。
4. 締め技。
5. 関節技。
6. 投げ技。
7. その他、レフェリーが危険と判断する行為。

防御に関する禁止

8. 両手を使ったピローブロック。
9. 逃避行為（逃げ続ける行為）。

接触・距離に関する禁止

10. 相手の身体、または相手の枕を掴むこと。
11. 相手を押す、または体当たりをすること。
12. 密着状態を続けること。選手はなるべく相手との距離を保って戦うこと。密着状態が続いた場合、主審が「ブレイク」をコールし選手を離す。
13. 枕を持っていない手で相手の腕を掴むこと。ただし、片手で自分のバランスをとる程度に押したり動かしたりすることは許可する。（強く押す行為は禁止）

構えに関する禁止

14. 枕を頭上で静止させること。
15. 枕を持っていない腕を前方に完全に伸ばしきること（リーチ稼ぎの禁止）。

マナーに関する禁止

16. 暴言、罵詈雑言、スポーツマンシップに反する行為。
17. 枕を故意に落とすこと。

第 7 条 装備品

服装

1. 動きやすい服装であること。
2. 相手の動きを阻害するおそれのある服装（過度に長い袖・裾、ひらひらした装飾等）は禁止する。
3. 金具・ファスナー・ボタン等、相手を傷つけるおそれのある部品が露出した服装は禁止する。

許可される装備

4. リングシューズ：着用可。
5. 手袋：着用可。
6. ヘッドギア：着用可。

禁止される装備

7. アクセサリー（指輪・ネックレス・ピアス等）。
8. 長い爪。
9. 開いた傷口がある状態での出場。

第 8 条 ペナルティ（反則の処理）

すべての反則に対して、以下の段階的ペナルティを適用する。主審がその場で認定・コールする。ただし、反則の深刻度によっては主審の判断によって即時減点や失格もあり得る。

回数	処分
1 回目	警告
2 回目	-1 点
3 回目	-3 点
4 回目	失格

第 9 条 ダウンと試合終了

1. ダウン

ダウンしたファイターに対し、主審が 10 カウントを行う。10 秒以内に立ち上がれない場合は KO 負けとする。

2. ドクターストップ

リングドクターが試合続行不可能と判断した場合、試合を終了する。

3. 棄権（コーナーストップ）

セコンドまたは選手本人が試合続行を辞退した場合、試合を終了する。

4. レフェリーストップ

レフェリーが危険だと判断した場合、試合を終了する。

第 10 条 審判体制

1. 主審（メインレフェリー）：1 名

- 試合進行の統括（「ファイト」「ブレイク」等のコール）
- 選手間の距離・位置のコントロール
- 反則の認定および段階的ペナルティの適用
- ダウン時の 10 カウント
- 試合の停止・再開・終了の判断
- インターバル中の枕の破損チェック

2. 副審（カウンター）：1 名

- クリーンヒットの判定およびポイントカウントに専念する。
- カウンターの判定は最終判定とする。
- 試合進行には関与しない。