

# レスリング競技の心得

## 選手の皆さん

レスリングは、握手に始まり握手で終わるスポーツです。競技ルールや、マナーを良く守り、指導して下さる監督やコーチの方々、一緒に練習している仲間たち、試合で初めて会う他のチームの選手たち、そして、いつも応援してくれている、お父さんお母さん、家族の皆さんに感謝して、いつでも「ありがとう」の気持ちを忘れず、いつでも元気に礼儀正しく、試合や練習に臨みましょう。

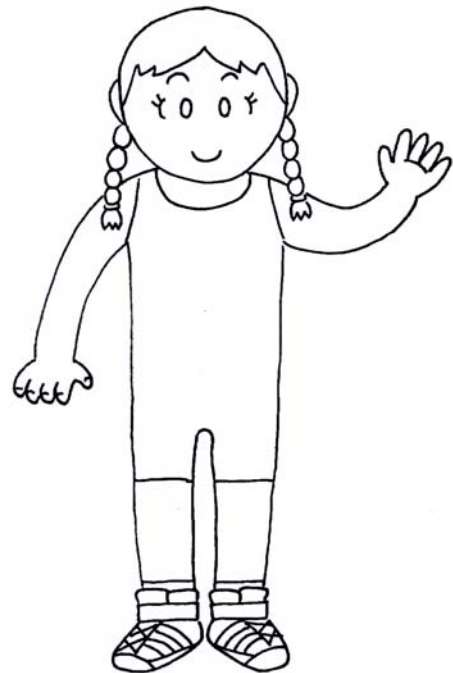
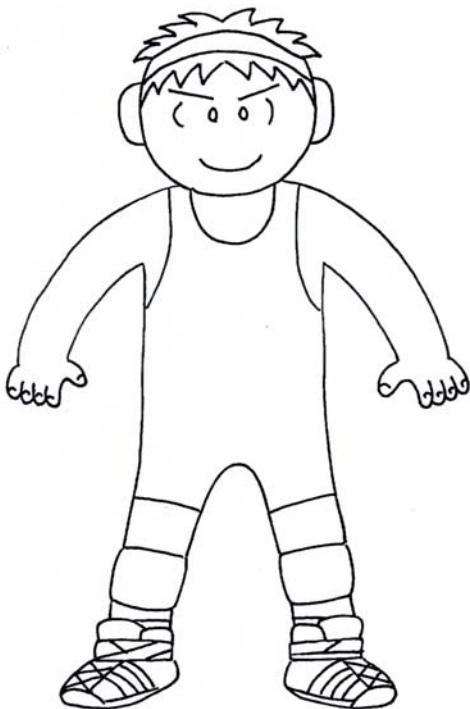
### あくしゅ・あいさつ・ありがとう



これはNGだよ！



髪飾り、ミサンガ、ブレスレッド、ピアス、タトゥー  
 感染する皮膚病(トビヒ、水いぼなど)  
 怪我、病気が完治しないままの試合や練習



#### 【確認しよう】

- シングレットの色は？
- ハンカチはもった。爪は伸びていない。
- シューズのひもが緩まないように、テーピングで止めてある。
- 髪の毛が長いのでゴムでとめた。
- レスリングシューズはきれいな。

## 指導者の皆さん

- \* 競技ルールや公共施設の使用上のマナーやエチケットを十分に指導する。
- \* 減量をさせてはならない。(試合の申し込みの際には余裕を持って)
- \* 大会参加は、保護者の承諾を得る。
- \* 試合時も、練習時に於いても、選手の健康管理、安全管理に努める。
- \* 計量を受ける際は、選手のシングレット、ハンカチ、爪、髪の毛、皮膚疾患など、監督が事前にきちんとチェックをする。



### これはNG!



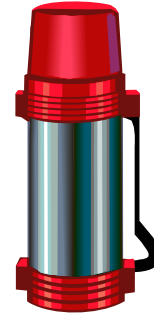
- 審判への野次や暴言
- 帽子の着用
- メガホンを使ってのアドバイスや応援
- サンダル履き、裸足、短パンツ、ジーンズなどでセコンドにつくこと



- 対戦相手の子供と同じ目の高さで、ねぎらいの言葉をかけてください。
- レスリングシューズか清潔なスポーツシューズを履いてください。
- セコンドに入る時は、トレーニングウェアを着用してください。
- 荷物(リュック、ウエストバック)は、チームメイトに預けてセコンドに入ってください。

## お父さん・お母さん

- \* 子どもたちに、公衆道徳やマナーなどの躰をしてください。
- \* 大会時には、会場内、会場外での事故や怪我をさせないように、子どもから目を離さないよう、お願いします。
- \* 小さいお子さんをお連れの方は、迷子にさせないでください。
- \* 会場は、土足厳禁です。上履きをご用意ください。(ハイヒール、ミュールの禁止)
- \* マットサイドでは、三脚、一脚、携帯椅子での応援はできません。
- \* 応援席は、譲り合ってください。
- \* 会場内のコンセントよりバッテリーの充電は禁止します。
- \* 喫煙は、限られた場所で。
- \* ゴミは、分別して所定の場所に
- \* 忘れ物はしないように。
- \* 選手には、マイボトルを用意してあげてください。  
応援団のお父さんお母さんも、マイボトルをお持ちください。
- \* 気持ちの良い応援を心がけてください。相手選手や、審判への野次は禁物です。



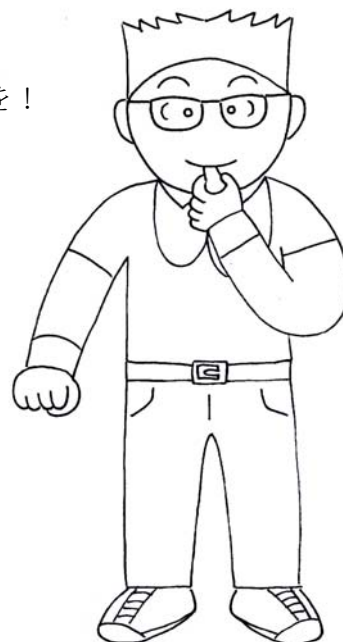
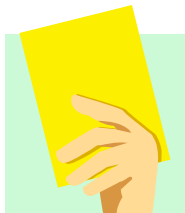
## レフリーの皆さんへ

- \* 全国少年少女レスリング連盟公認審判員であること。
- \* よりよいレフリーをする為に、レフリー講習会を受講しましょう。
- \* 計量時には、正確な計量を心がけ、シングレット、爪、髪の毛、皮膚疾患、怪我、病気などの安全面、マナー面に配慮する。
- \* 試合時には、選手の安全を第一に審判に当たる。
- \* 試合時には、選手のマナーやエチケットに注意を払い、円滑な試合運びに配慮する。
- \* レフリーの服装

\* イエローカードについて

こんな時はイエローカード、レッドカードを！

**審判への野次や暴言**



審判手帳も忘れずに

