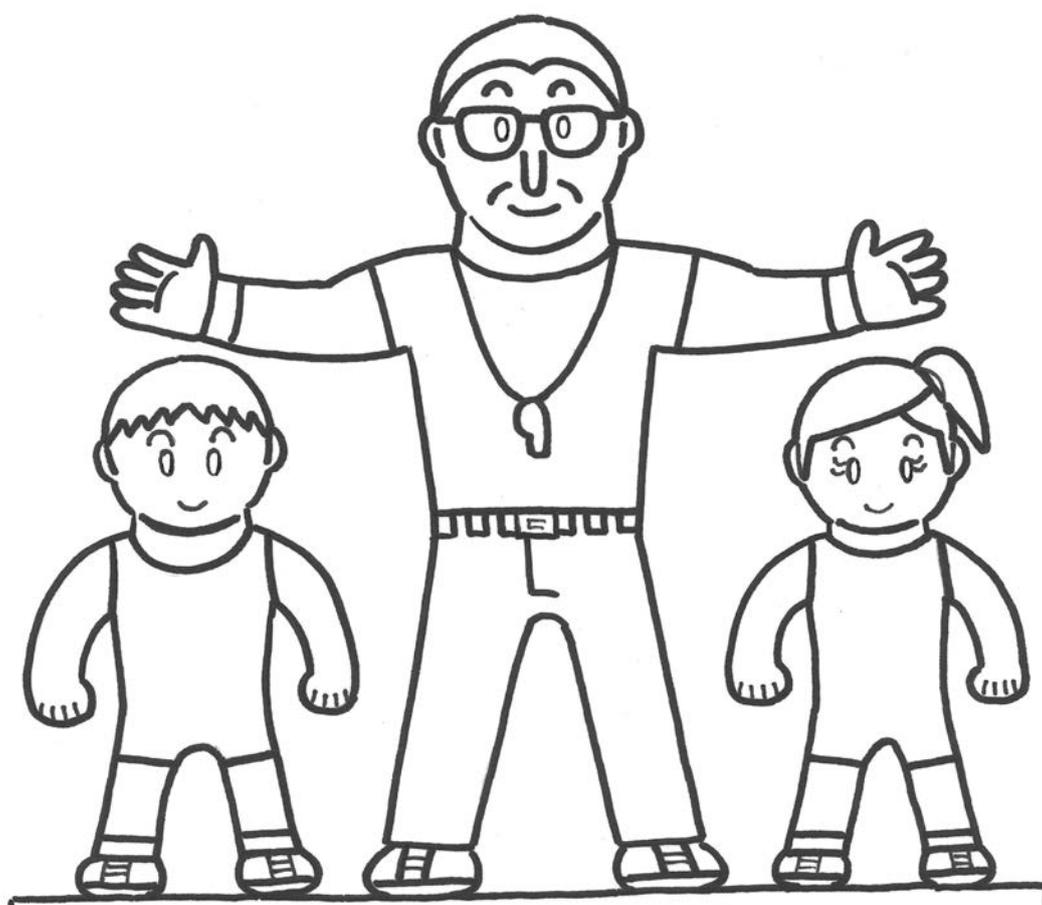


# 少年少女レスリングのルールと審判法



# 1. 少年少女レスリング競技の見方

## 概要

我が国で少年レスラーによる試合が初めて行われたのは昭和32年、日本アマチュアレスリング協会の音頭で、児童にプロレスの真似をさせないように、正しいレスリングの指導と普及を図る目的で、全日本社会人アマチュアレスリング選手権大会の空き時間に「学童大会」として、小・中学生を対象に行われたのが最初です。この大会には東京や山口県の選手の他に、社会人大会に出場する選手や役員の子息など12名の選手が参加し、6階級に分かれて試合が行われました。この学童大会は、翌年も計画されましたが、出場選手がなく取りやめになりました。その後、昭和47年全日本社会人アマチュアレスリング選手権大会に少年の部が設けられて試合が再開されるまでの14年間は休止状態が続いていました。

昭和47年に再開された全国大会、12歳未満の部に3名の出場者があり、試合が行われました。以後、下表のとおり、毎年出場者が増え続け、昭和52年の大会から、少年の部で単独開催されるようになりました。そして、昭和59年には日本アマチュアレスリング協会の傘下に全国少年レスリング連盟が発足し、諸規則も整備され、現在に至っています。

現在、国内には250を超えるクラブ組織があり、その殆どが社会体育の一環としてクラブ形式の形をとり、熱心な指導者のもとで運営されています。平成26年度は東京都・国立代々木競技場第一体育館で行われた全国大会に204のクラブから1559名の出場者があり、年々その数を増やしているのが現状です。

世界の状況は、アメリカ、旧ソビエト諸国、東欧諸国などの国々で盛んに行われており、最近では台湾、中国などでも行われるようになりました。

## 「全国少年少女レスリング選手権大会」開催地一覧

### ■ 連盟設立以前の大会

回数	期 日	会 場	参加者数	クラブ数
1	昭和47年6月11日	東京・青山レスリング会館	3名	1
2	昭和48年6月17日	東京・国立オリンピック記念青少年センター	10名	5
*	昭和49年11月24日	埼玉・自衛隊体育学校	36名	4
3	昭和50年6月22日	東京・国立オリンピック記念青少年センター	34名	7
4	昭和51年6月6日	東京・国立オリンピック記念青少年センター	30名	5
5	昭和52年5月15日	東京・足立学園高校体育館	34名	7
6	昭和53年5月5日	東京・国立オリンピック記念青少年センター	77名	10
7	昭和54年5月5日	東京・国立オリンピック記念青少年センター	123名	12
8	昭和55年5月5日	東京・スポーツ会館	150名	20
9	昭和56年5月3日	東京・スポーツ会館	169名	19
10	昭和57年5月2日	東京・スポーツ会館	226名	24
11	昭和58年5月3日	埼玉・朝霞市民総合体育館	294名	27

※関東ミニ大会

### ■ 連盟設立後の全国大会

回数	期 日	会 場	参加者数	クラブ数
1	昭和59年8月18日～20日	茨城・高萩市民体育館	382名	32
2	昭和60年7月27日～28日	大阪・吹田市立片山市民体育館	496名	45
3	昭和61年7月26日～27日	青森・八戸市民体育館	457名	40
4	昭和62年7月25日～26日	東京・駒沢体育館	716名	86
5	昭和63年7月30日～31日	新潟・新潟市体育館	696名	65
6	平成元年7月29日～30日	群馬・群馬総合体育センター	867名	75
7	平成2年7月28日～29日	石川・七尾総合市民体育館	837名	74
8	平成3年7月25日～26日	東京・東京体育館	1013名	88

9	平成4年7月24日～25日	鳥根・松江市総合体育館	851名	87
10	平成5年7月23日～25日	静岡・焼津市総合体育館	989名	91
11	平成6年7月29日～31日	福島・郡山市総合体育館	902名	91
12	平成7年7月31日～8月1日	東京・駒沢体育館	1092名	108
13	平成8年7月27日～29日	富山・黒部市総合体育館	952名	103
14	平成9年7月27日～29日	三重・四日市市中央緑地体育館	881名	97
15	平成10年7月24日～26日	福岡・北九州市立総合体育館	731名	87
16	平成11年7月30日8月1日	秋田・秋田市立体育館	753名	89
17	平成12年7月27日～29日	東京・駒沢体育館	1075名	123
18	平成13年7月27日～29日	石川・志賀町総合体育館	893名	109
19	平成14年7月26日～28日	大阪・舞洲アリーナ	1110名	124
20	平成15年7月26日～28日	東京・駒沢体育館	1195名	136
21	平成16年7月23日～25日	東京・駒沢体育館	1260名	142
22	平成17年7月21日～23日	三重・三重県営サンアリーナ	1197名	138
23	平成18年7月21日～23日	東京・駒沢体育館	1399名	165
24	平成19年8月10日～12日	東京・駒沢体育館	1471名	172
25	平成20年7月25日～27日	東京・国立代々木競技場第一体育館	1563名	177
26	平成21年7月24日～26日	東京・国立代々木競技場第一体育館	1307名	175
27	平成22年7月24日～26日	広島・広島県立総合体育館	1200名	159
28	平成23年7月29日～31日	新潟・新潟市東総合スポーツセンター	1187名	176
29	平成24年7月22日～24日	東京・国立代々木競技場第一体育館	1486名	192
30	平成25年7月26日～28日	北海道・北海道立総合体育センター	1013名	160
31	平成26年7月22日～24日	東京・国立代々木競技場第一体育館	1559名	204
32	平成27年7月24日～26日	東京・国立代々木競技場第一体育館	1574名	202

## 特 性

レスリング競技は、2人の競技者が規定のマット内で互いに技を出し合い、相手を投げたり倒したりして、相手の背中をマットにつけ合う競技です。公平な試合を期すため、特に年齢・男女別グループや体重による階級などの競技規則が設けられています。

## ルール

ルールは対象者が身体的にも精神的にも著しい発育・発達段階にある未就学児童や小学生なので、安全に競技が行われるように周到的な配慮がなされています。

### 1. 体重による階級

※11頁の統一ルール「2. 階級」の項目を参照

### 2. 試合時間

※12頁の統一ルール「3. 試合時間」の項目を参照

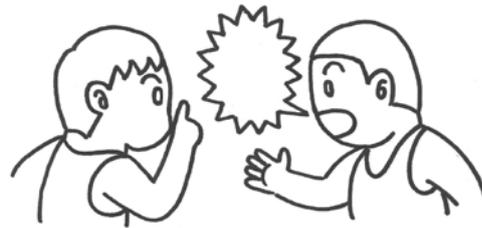
### 3. 反 則

プロレスとは異なるので、乱暴な技は全面的に反則であり、禁止されていると考えてください。殴る、蹴る、頭突き、髪を引っ張る、噛みつく、皮膚をつねる、顔面に手を当てる、シングレットや足の先をつかむ、押すことや、試合中のおしゃべりも禁止となっています。

※危険(怪我をする恐れがある)と思われる技は、レフリーの判断で止めることができます。



髪を引っ張る



おしゃべり

### 4. 禁止技

バック投げ、関節技(例:背中に回した腕を90度以上曲げる)、胴絞め、首を絞める技、ダブルネルソン、スリークォーターネルソン、股裂き、ブリッジをつぶす時は、相手を持上げたり、頭の方へ押しはいけないなど、頸椎・腰椎・関節などに過度に負担がかかる技の全てを禁止する。

※13頁の統一ルール「12. 禁止技」の項目を参照



関節技



首を絞める、股裂き



ダブルネルソン



バック投げ

## 5. 試合の勝負判定

試合は休息時間をはさんで2つのピリオドに分かれて戦い、この間にフォールがあれば試合は直ちに終了します。また、相手との得点差が10点以上になった時はテクニカルフォールとなり、この場合もその時点で試合は終了します。(幼年の部と1年～2年生はフォールがありません)

試合時間内にフォールやテクニカルフォールがなかった場合は、試合中の得点の多い方が勝ちとなります。また、同点で試合が終了したときは、最長1ピリオドの延長戦を行い、先に得点した選手の勝ちとなります。延長戦でも更に同点のときは、積極的に攻撃した競技者が勝ちとなります。

フォールとは、相手を押さえ込み背中を2秒間マットにつけた状態を言います。技に対する得点は、1点、2点、3点の3種類があります。

<1点の技>

- 相手をマットに倒し、背後に回り、コントロールした時。
- 相手が腕を伸ばした状態で背中がマットに向けた時。

<2点の技>

- 相手を5秒未満、ニアフォール(肩がマットの方へ90度以内にかえる)に押さえ込んだ時。
- 相手を持ち上げた時、レフリーが危険と判断し、試合を止めた時。

<3点の技>

- 相手を5秒以上ニアフォールに押さえ込んだ時。
- ハイブリッジの状態、レフリーが危険と判断し、試合を止めた時。



フォールの状態

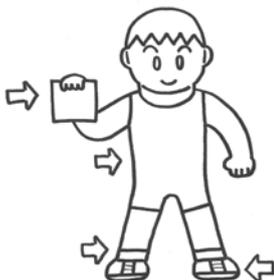


1点



2点または3点

## 6. 競技者の服装



- シングレット(赤・青)
- レスリングシューズ
- ハンカチ(白)
- シューズの紐が緩まないようにテーピングで固定する。マジックテープのついたシューズも同様とする。

## 2. 少年少女レスリングの審判法

### 1. 審判員の心構え

少年少女レスリング競技の審判は、レフリーとジャッジ、およびコントローラーの3名で行います。特にレフリーは、安全に試合が行われるよう細心の注意をはらうとともに、自信をもって正確に判定しなければなりません。

#### 審判としての心構え

- 競技規則を熟知すること。
- 不公平のないように正確に審判をする。
- レフリーは機敏な動作で適切な判定ができる位置を確保する。
- 得点をはっきりと明示する。
- 反則などの禁止されている行為を行った競技者に対しては、その都度はっきりと、禁止されている行為の説明を行い、注意を促す。

### 2. 審判員の服装



審判員の着衣は白色とし、手首には赤と青のリストバンドを着ける。

- 左手: 赤
- 右手: 青

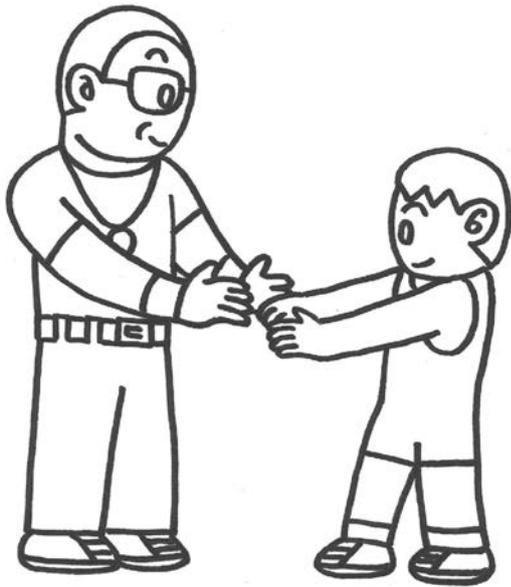
### 3. 試合前の点検

- ① マットおよび補助マットの点検
- ② 競技者の点検



レフリーは、マットの中央に位置し、笛を吹いて両競技者をマット中央に呼び、次にあげる点検、判断、確認を行う。

両選手をマット中央に呼び



- 指の爪は伸びていないか。伸びていれば切るように指示する。
- 身体に油、または汗がついていないか。ついていれば拭くように指示する。
- シングレットの破綻(はたん)や色別の点検。
- 金具が表面に出ていないかどうか、シューズの点検。
- サポーターや包帯をつけている競技者には、試合ができるかどうかの判断。
- 対戦競技者の確認。

つめの点検(計量時に行う)



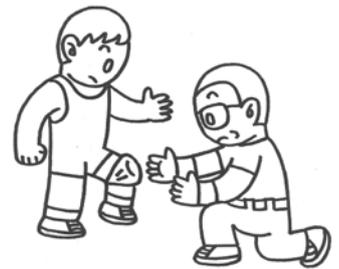
汗をふきとる



シングレットの破れ



シューズ紐の点検  
(テーピングで固定されているか)

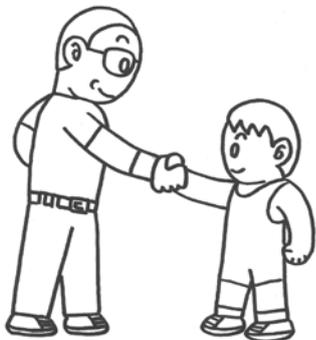


サポーターの点検

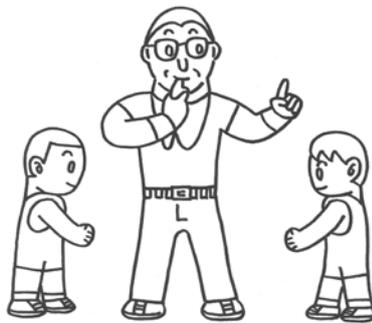
### ③ 競技者への指示

笛の合図で試合を行うので、笛の音をよく聞くように指示をする。

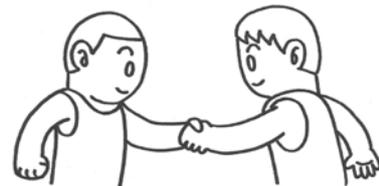
競技者の点検や指示が終わったら、レフリーは両競技者を握手させ、試合開始の合図を待たせます。



レフリーとの握手も忘れずに



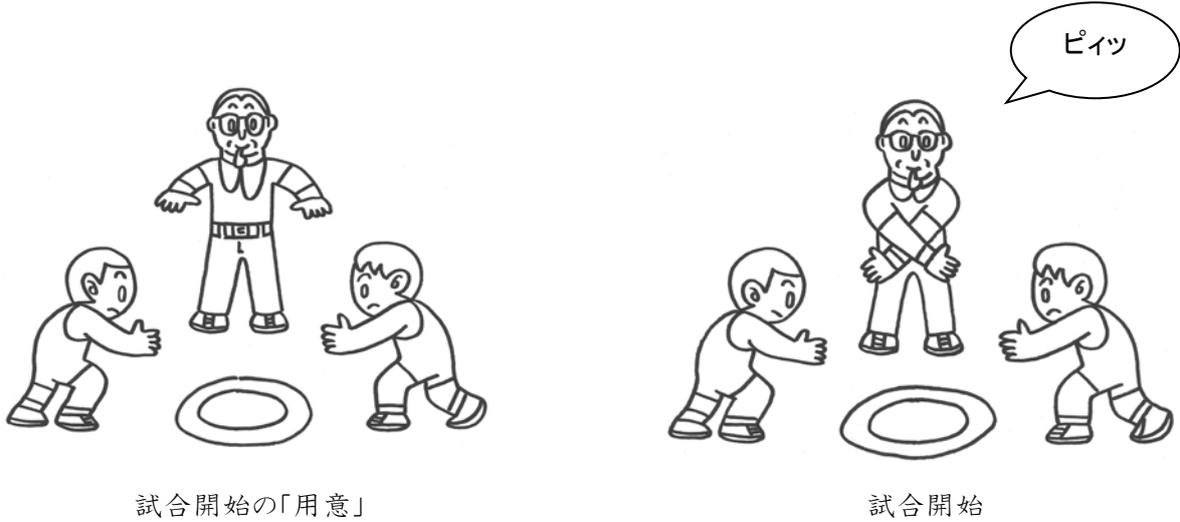
笛の合図をよく聞くように指示



握手

#### 4. 試合開始

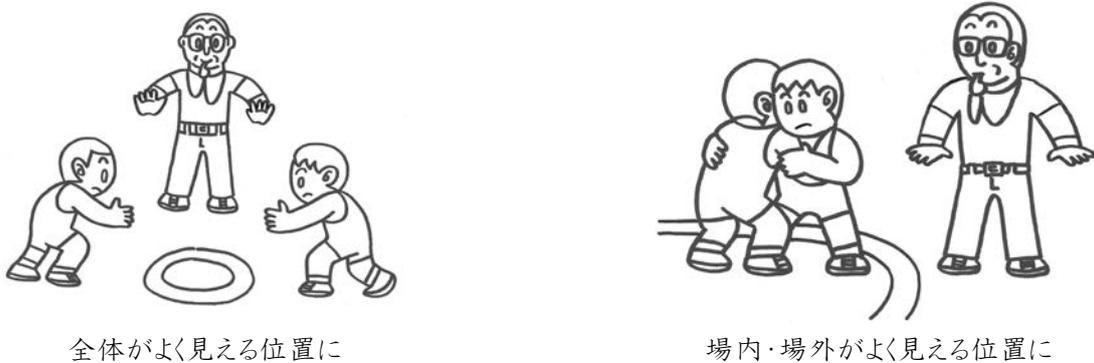
レフリーは、両競技者に構えの姿勢を指示して、両手の肩の高さに水平に上げ、笛を吹くと同時に両腕を交差させ、試合を開始します。



#### 5. 試合中のレフリーの位置

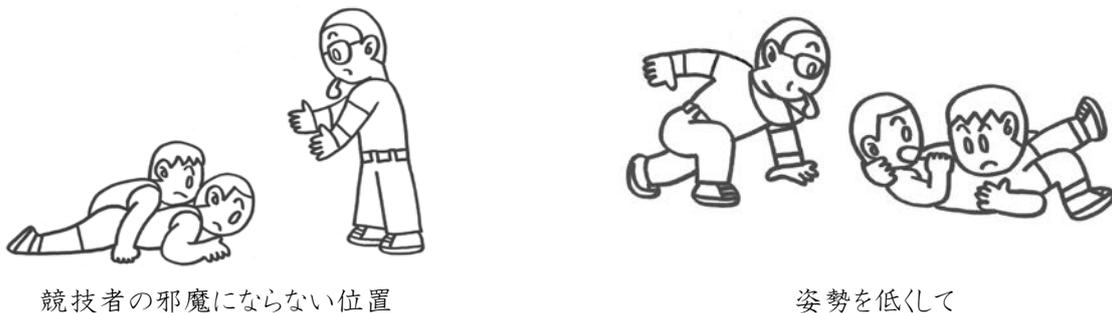
##### ① 立技のとき

- 相対している競技者の動き全体が常によく見える場所に位置する。  
(両競技者の側面3～4m離れた位置)
- 競技者が場外に出そうな時は、マット際に急ぎ、場内か場外かを確認できるようにする。



##### ② 寝技のとき

- 立技と同じく、全体がよく見える場所に位置する。
- 一方の競技者が危険な状態(ニアフォール)になったときは、姿勢を低くし、背中がマットに着いたかどうかをよく見る。この時、競技者の動きを見て近づきすぎて接触しないように注意すること。



## 6. 競技者が場外に出たときの処置



場外の場合、レフリーは笛を吹きながら両手をマット内からマット外に向けて動かし、試合を中断します。そして、両競技者をマットの中央にもどし、試合開始の要領で試合を続けさせます。

## 7. 笛の吹き方

試合は笛の合図によって行われるので、適時、はっきりとわかりやすく吹かなければなりません。



- 試合前、両競技者をマットの中央に呼ぶとき  
「ピーー」
- 試合開始、場外、試合を止めるとき  
「ピッツ」 力強く短く
- 1ピリオド終了、フォール、勝者の宣告  
「ピーー」 力強く長く
- 試合終了  
「ピッツ、ピーーツ」 初め強く短く、次に強く長く

はっきりと

## 8. 指による得点の表示

得点の表示は、得点した競技者の色のリストバンド(赤または青)をつけている腕を上げて行います。



1点の表示

親指だけを立てて表示



2点の表示

親指と人差し指を伸ばして表示



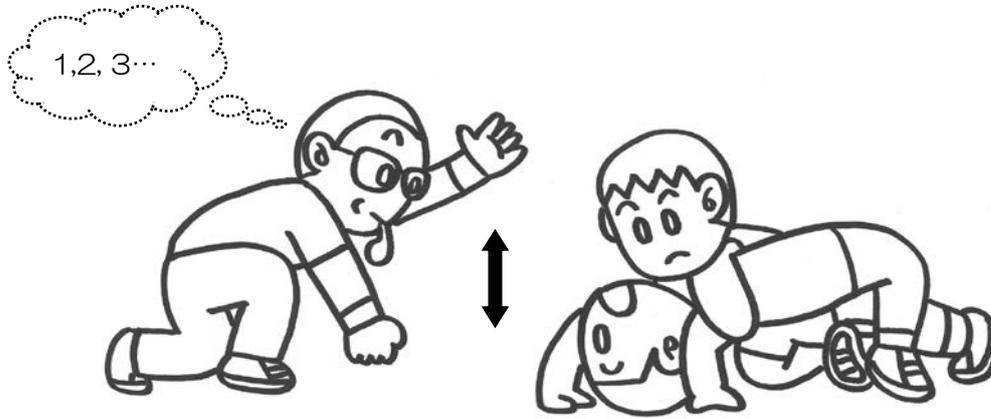
3点の表示

親指と人差し指、中指を伸ばして表示

## 9. 5秒カウントの方法

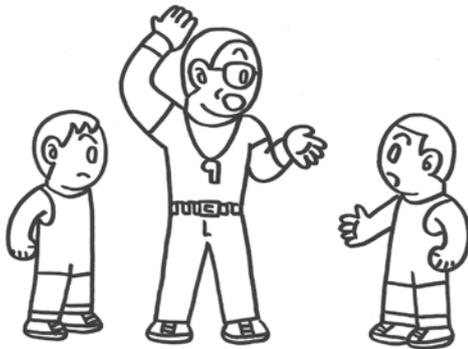
フォールにちかい危険な状態を5秒以上継続したとき3点、5秒未満なら2点が攻撃者に与えられます。したがって危険な状態が発生したら、審判員は直ちにカウントを始めます。(ただし、レフリーはフォールを優先する)

カウントの仕方は、片腕を身体の前方で大きく上下に(1秒間に1回の早さ)振ってカウントし、ジャッジおよび観客に得点を表示します。



カウントの仕方

## 10. 反則行為があったときの処置



反則行為の注意

反則行為があったとき、レフリーは試合をすぐに止め、反則者及びセコンドにその反則行為をしないよう注意を促して、試合を再開します。

## 11. レフリーの発声とタイム・アウトのかけ方



タイム・アウトの合図

レフリーは消極的な選手に対し“アクション”の発声をし、積極的に攻撃するように指導します。また、スタンドレスリングにおいて、ゾーンに足を踏み入れた選手に対し、“ゾーン”の発声をし、中央へ戻ることを指導します。

なお、試合中に負傷などで試合を一時中断しなければならないような時には、笛を吹きながら手で「T字」を示し、タイム・アウトをかけます。

計時係りは、その合図を見て時計を止めます。

## 12. 試合終了

### ① フォールの場合

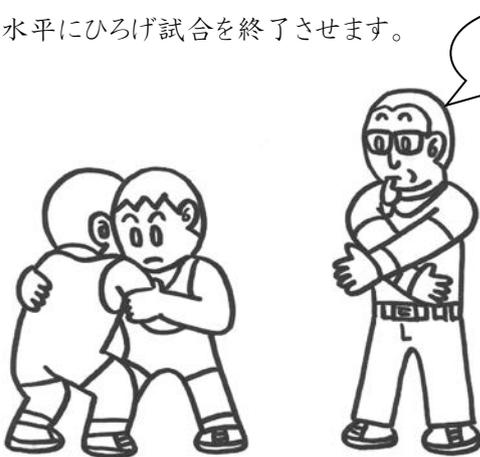


フォール

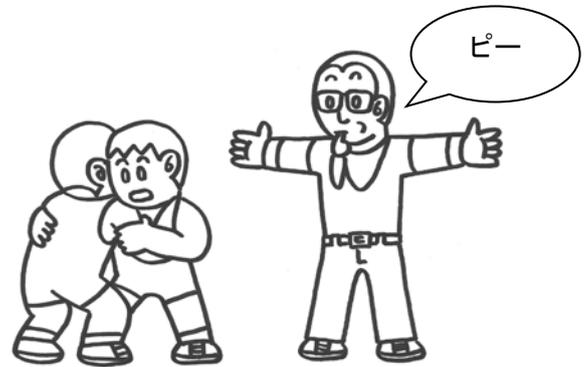
片手でマットを2度たたきフォールを確認したら、素早く片手を真上に伸ばして上げ、同時に笛を吹いて試合を終了させます。

### ② 試合の判定

試合時間終了のゴング(ブザー)が鳴らされたら、レフリーは両腕を胸の前で交差させ、笛を吹きながらその両腕を水平にひろげ試合を終了させます。



試合終了①

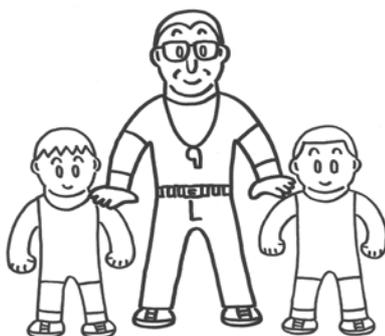


試合終了②

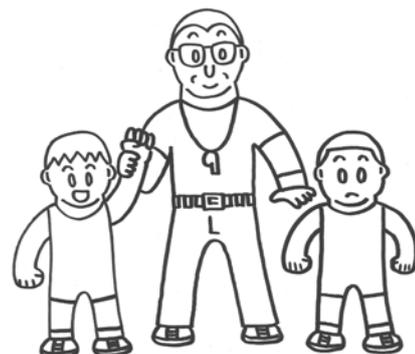
## 13. 勝者の宣告

試合が終了したら、両競技者をマットの中央に戻して両競技者と握手。そのあとレフリーの両側に立たせて手首を握ります。そして、コントローラーの合図とともに勝者の片腕を笛と同時に高く上げて勝者の宣告を行います。

勝者の宣告が終わったら競技者同士に握手をさせ、対戦相手のコーチと握手するように指示し、退場させます。



判定を待つ



勝利の宣告

## 14. ジャッジの任務

- ①セコンドの数や服装、応援マナーの確認
- ②ジャッジはレフリーの表示した得点に追随せず、自らの判断で得点を表示する。

## 15. コントローラーの任務

- ①得点表示ボード、スコアシートや筆記用具の点検。
- ②レフリーの表示とジャッジの得点を確認し、スコアシートにその得点を記入する。もし、レフリーとジャッジとの間に得点の違いが生じた場合は、最終判断をして得点を表示する。
- ③スコアシートの得点と得点表示ボード(得点表示板)の得点が合致しているか、時計が的確に示されているかなどを適宜確認する。
- ④試合中、レフリー・ジャッジが反則などの行為を見逃した場合や、あきらかに得点その他の判断を誤った場合は、速やかに試合を中断させ最終確認をする。

## 16. 計量について

- ①設置された数の体重計に差がないか、誤作動はしていないかなど、それぞれ確認する。
- ②計量をスムーズに行うため、計量カードに記載された順番に整列したクラブから計量を行う。  
※体重計の前で着替えたりさせない。
- ③計量カードに計測体重を、その都度記載する。  
※体重計に乗せる前に選手に学年、氏名を確認して計量を行う。  
※体重計測の前に、爪は伸びていないか、皮膚疾患はないか、発熱や怪我をしていないか、適正なシングレットを着用しているか、長髪は結んでいるか、などをチェックする。  
※皮膚疾患が見受けられた場合は、試合出場の判断の可否をドクターに確認する。ドクターがいない場合は、審判長を中心に審判団が判断を下す。  
※計量時にはシングレット(試合着)のみを着用する。(シングレットや下着を脱いでの計量は行わない)  
※計量はリミットで、オーバーの場合は失格とする。
- ④計量が終了した計量カードは、棄権、失格、階級(氏名)の間違いなどをチェックして、試合進行委員長へ渡す。(計量カードは、試合進行委員長が一括管理する)
- ⑤選手が揃わないクラブの計量カードは、そのまま受け取り保管しておく。

## 17. メディカルチェックについて

計量時にメディカルチェックを行います。感染する皮膚病など(白癬菌、トビヒ、水いぼなど)が認められた場合は、出場できません。なお、アトピーなどの感染しない皮膚病の選手は、皮膚科の医師の診断を受診し、診断書を提出してください。また、医学的に支障がある場合も同様とします。なお、診断書は同封の診断書をご利用ください。

### 3. 「NPO全国少年少女レスリング連盟」統一ルール

#### 1. 対 象

男女未就学児童および小学生(女子の部・3～6年生)

#### 2. 階 級

小学生の部					女子の部				
1年生	2年生	3年生	4年生	5年生	6年生	3年生	4年生	5年生	6年生
18kg	20kg	22kg	24kg	26kg	28kg	22kg	24kg	27kg	29kg
20kg	21kg	24kg	26kg	28kg	30kg	24kg	26kg	28kg	30kg
21kg	22kg	25kg	28kg	30kg	32kg	26kg	28kg	30kg	33kg
22kg	23kg	26kg	29kg	32kg	34kg	28kg	30kg	33kg	36kg
23kg	24kg	27kg	30kg	34kg	36kg	30kg	33kg	36kg	40kg
24kg	25kg	28kg	31kg	36kg	39kg	33kg	36kg	40kg	45kg
26kg	26kg	30kg	33kg	39kg	42kg	+33kg	+36kg	+40kg	+45kg
28kg	28kg	33kg	36kg	42kg	46kg				
30kg	30kg	36kg	39kg	46kg	50kg				
+30kg	32kg	39kg	42kg	50kg	55kg				
	+32kg	42kg	45kg	55kg	60kg				
		+42kg	+45kg	60kg	65kg				
				+60kg	+65kg				
10階級	11階級	12階級	12階級	13階級	13階級	7階級	7階級	7階級	7階級

(幼年の部および1～2年生は、男女を分けしない。)

幼年の部	
年少・年中	年長
16kg	17kg
18kg	19kg
20kg	21kg
+20kg	23kg
	+23kg
4階級	5階級

#### 階級について

①階級の変更と増設を行いました。これは選手が集中する階級が増えてきているため、それらを分散することを目的に設定しました。なお、32名を超えた階級は、従来どおりクラスを2つに分けて実施します。

②出場選手が1～2名の階級は、実行委員会で出場クラスの調整を行います。その際、該当する選手の所属するクラブ代表者に電話で確認いたします。

※これらは、極端に多い試合数の歯止めや、極端に少ない階級の是正を目的とした措置です。

#### 試合数について

①各階級の試合数は、1日3試合を上限とし、それを超える場合は必ず2日目に実施します。

### 3. 試合時間

幼 年 の 部	年 少 ・ 中 ・ 長	1分2ピリオド (30秒休み)
小 学 生 の 部	1 ～ 2 年 生	1分30秒2ピリオド (30秒休み)
	3 ～ 6 年 生	2分2ピリオド (30秒休み)

### 4. 試合方法

- (1)幼年の部および小学生1～2年生は、男女を区分しない。
- (2)計量は1日のみとする。
- (3)服装は男女ともにシングレット（試合着）を着用し計量する。
- (4)選手およびセコンドがマットに来ない場合、コールを数回行い、最初のコールから2分経過しても現れない場合は失格となる。
- (5)戦意を失った(戦意がない)選手に対し、対戦意思をセコンドに確認する。確認後2分経過しても戦意がない場合は失格となる。

### 5. 勝 敗

#### (1)フォール

相手を押さえ込み、両肩を同時に2秒間マットにつけた状態。

レフリーはマットを2度連続してたたき、ホイッスルを吹きフォールを宣言する。

(幼年の部および小学生1～2年生はフォールを取らない。5カウントを数えた後スタンドレスリングにする。)

#### (2)テクニカル・フォール

1つの技が終結した時点で、両者のポイント差が10ポイント以上となった場合。

#### (3)判 定

上記(1)(2)の成立なき場合は、ポイントを多く獲得した選手を判定勝ちとする。

#### (4)同点の場合

延長戦(最長1ピリオドまで)を行い、先取点を獲得した時点で、勝敗が決まる。もし、双方にポイントがない場合は、延長戦で積極的に攻撃した選手をレフリー、ジャッジ、コントローラーの3名の判定により勝者を決定する。

### 6. ポイント

#### <1点の技>

- 相手をマットに倒し、背後に回り、コントロールした時。
- 相手が腕を伸ばした状態で背中がマットに向けた時。

#### <2点の技>

- 相手を5秒未満、ニアフォール(肩がマットの方へ90度以内にかえる)に押さえ込んだ時。
- 相手を持ち上げた時、レフリーが危険と判断し、試合を止めた時。

#### <3点の技>

- 相手を5秒以上ニアフォールに押さえ込んだ時。
- ハイブリッジの状態、レフリーが危険と判断し、試合を止めた時。

## 7. 技の停滞

ニアフォールに押さえ込んでいても、技が停滞し、フォールに結びつかない場合、スタンドレスリングにする。

## 8. 危険回避

全ての技術展開に於いてレフリーが危険と判断した場合、直ちに試合を停止することができる。

## 9. 連続技

グラウンドレスリングでの回転技は、連続2度までとし、そのあとスタンドレスリングにする。

## 10. 場外逃避・技術回避

場外逃避・技術回避に対しては、レフリーが“ゾーン”“アクション”の発声で選手に積極性を促す。ただし、警告後も更に場外逃避・技術回避が続いた場合、相手選手に1ポイントが与えられる。

## 11. 場 外

< 場外の定義は次のとおりである。 >

### (1) 場外に出た場合

スタンドレスリングから場外に出た場合は、中央においてスタンドレスリングから再開される。ただし、場内からの技術展開によるポイントは有効とする。

### (2) スタンドの場合

どちらか一方の選手の足が場外に出た場合。

### (3) グラウンドの場合

どちらか一方の選手の頭が場外に出た場合。ただし、手や足の一部を場外に伸ばしても場外としない。

## 12. 禁 止 技

(1) 頸椎・腰椎などに過度に負担がかかる技の全て

(2) 相手を持ち上げた状態からいきなり落す行為

## 13. 反 則

国際レスリング連盟ルールで定める全ての反則行為。

## 14. 審 判

(1) 試合の審判員は、レフリーとジャッジおよびコントローラーの3名で行う。

(2) 試合中危険と判断した技に対しては、レフリーの権限で試合を止めることができる。

(3) 審判への抗議は、一切認めない。尚、レフリーとジャッジの判定が異なる場合はコントローラーが最終判定を下す。

## 15. そ の 他

上記の事項以外は、国際レスリング連盟ルールに準じて決定する。

## 16. 躰事項（マナー）

- (1) 出場選手は、赤・青のシングレット(女子は赤・青レオタード)を着用しレスリングシューズを着装すること。
- (2) 試合中は白ハンカチを携帯すること。
- (3) 出場選手には減量さないこと。
- (4) マットに上がる時、およびマットを降りる時は一礼する。試合開始、終了時、対戦選手およびレフリーと握手を行う。また、試合終了後、相手選手のコーチ(セコンド)と握手を行う。
- (5) 選手・監督・コーチはスポーツマンシップに基づいた行動をする。

### ※追加・変更項目

- |            |                     |
|------------|---------------------|
| 平成16年4月1日  | 12. 禁止技(2)(3)の追加    |
| 平成22年7月23日 | レスリング競技の心得の追加       |
| 平成23年4月1日  | 11. 場外の定義へ追加        |
| 平成24年4月1日  | 1点の技【追加】            |
|            | 15. コントローラの任務 【追加】  |
|            | 16. 計量について 【追加】     |
|            | 4. 試合方法(4)(5) 【追加】  |
|            | 5. 勝敗(4) 【変更】。      |
|            | 8. 危険の回避 【変更】       |
|            | 10. 場外逃避 【変更】       |
|            | 16. 躰事項(マナー)(5)【追加】 |

# SCORE SHEET

大会名： 2220年 全国少年少女レスリング選手権大会

期 日： 2220年 7月24日（金）～26日（日） / 国立代々木競技場第一体育館

学 年	年少・年中 ・ 年長
	1年 ・ 2年 ・ <b>3年</b> ・ 4年 ・ 5年 ・ 6年
	女子3年 ・ 女子4年 ・ 女子5年 ・ 女子6年

階 級	マット番号	試合番号	回戦	準決勝	決 勝
28 kg級	B	108		○	

RED - 赤	
氏名	○ ○ ○ ○
所属	○○クラブ

BLUE - 青	
氏名	□ □ □ □
所属	□□□□

Period	得 点	合計
1P	1、2、3	6
2P	<b>3</b> ○印はフォール	3
延長	ピリオド毎に合計ポイントを記入する。 1P 或は 2P に○印を入れる。	

Period	得 点	合計
1P	2、1	3
2P	0	0
延長	ピリオドの終了時間	

総得点
9

1P 2P・延長 / 勝敗決定時間： 1 分 2 5 秒

総得点
3

フォール      テクニカルフォール  
判 定      不戦勝ち      棄権勝ち

勝 者： ○ ○ ○ ○

試合終了時間
14 : 05

マット移動 →

記載者のサイン      試合が終了した時間  
サイン      Zenkoku  
Signature

## レスリング競技の心得

### 選手の皆さん

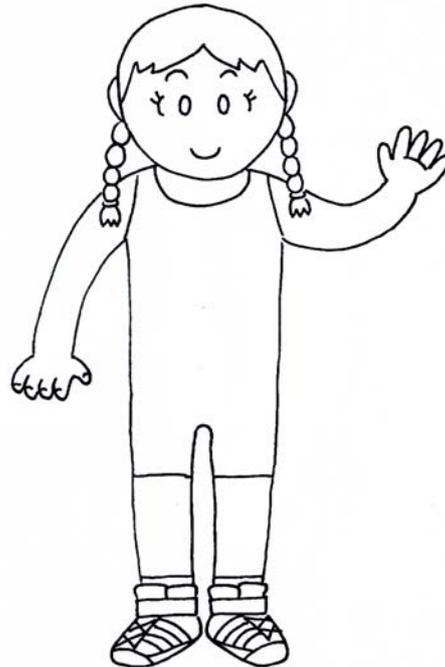
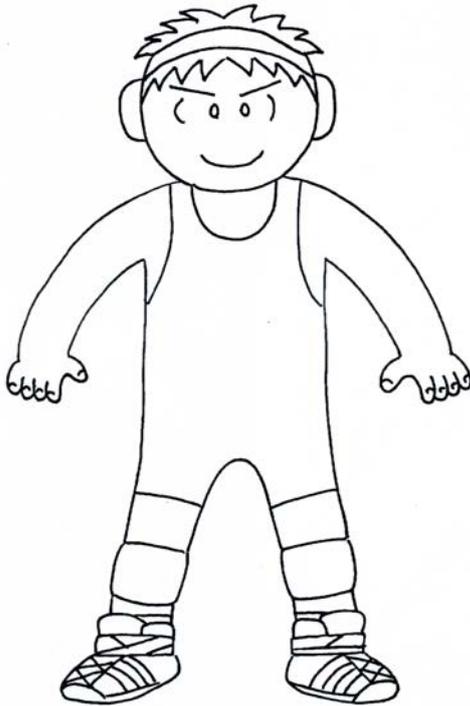
レスリングは、握手に始まり握手で終わるスポーツです。競技ルールや、マナーを良く守り、指導して下さる監督やコーチの方々、一緒に練習している仲間たち、試合で初めて会う他のチームの選手たち、そして、いつも応援してくれている、お父さんお母さん、家族の皆さんに感謝して、いつでも「ありがとう」の気持ちを忘れず、いつでも元気に礼儀正しく、試合や練習に臨みましょう。」



#### これはNGだよ！



髪飾り、ミサンガ、ブレスレット、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？
- シューズの紐が緩まないように、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？

## 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下さい。
- 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下さい。

## お父さん・お母さん

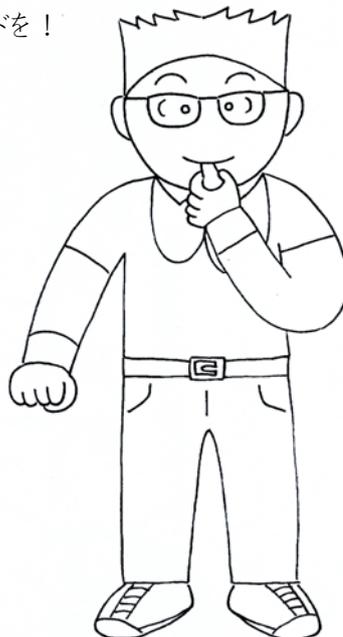
- \* 子どもたちに、公衆道徳やマナーなどの躰をしてください。
- \* 大会時には、会場内、会場外での事故や怪我をさせないように、子どもから目を離さないよう、お願いします。
- \* 小さいお子さんをお連れの方は、迷子にさせないでください。
- \* 会場は、土足厳禁です。上履きをご用意ください。
- \* マットサイドでは、一脚〜三脚などを使用したカメラ・ビデオの撮影は危険防止のため禁止します。
- \* 携帯椅子での応援はできません。(ただし、車椅子は除く)
- \* 応援席は、譲り合ってご利用ください。
- \* 会場内のコンセントよりバッテリーの充電はやめてください禁止します。
- \* 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下さい。
- \* 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。
- \* 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。
- \* レフリーの服装は、白のポロシャツ・トレーニングパンツ・アップシューズ  
(女性審判員は紺・黒のトレーニングパンツでも構わない)
- \* 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



**MEMO**



**来たときよりもキレイに！**

**あくしゅ・あいさつ・ありがとう**

**特定非営利活動法人 全国少年少女レスリング連盟**

〒150-8050 東京都渋谷区 1-1-1 (岸記念体育会館)

公益財団法人日本レスリング協会内

tel. 03-3481-2354 fax. 03-3481-2356