



少年少女レスリングの ルールと審判法



特定非営利活動法人
全国少年少女レスリング連盟

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ることを目的とした競技です。公平な試合を期すため、学年や男女別、また体重による階級などの競技規則が設けられています。

「NPO全国少年少女レスリング連盟」統一ルール

ルールは競技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な配慮がなされています。

- 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	26kg	28kg
20kg	22kg	24kg	26kg	28kg	30kg	24kg	26kg	28kg	30kg
22kg	24kg	26kg	28kg	30kg	33kg	26kg	28kg	30kg	33kg
24kg	26kg	28kg	30kg	33kg	36kg	28kg	30kg	33kg	36kg
26kg	28kg	30kg	33kg	36kg	39kg	30kg	33kg	36kg	40kg
28kg	30kg	33kg	36kg	39kg	42kg	33kg	36kg	40kg	45kg
30kg	33kg	36kg	39kg	42kg	46kg	36kg	40kg	44kg	49kg
+30kg	+33kg	39kg	42kg	46kg	50kg	+36kg	44kg	48kg	53kg
		42kg	46kg	50kg	55kg		+44kg	+48kg	58kg
		46kg	50kg	55kg	60kg				+58kg
		+46kg	+50kg	60kg	65kg				
				65kg	70kg				
				+65kg	+70kg				
8階級	8階級	11階級	11階級	13階級	13階級	8階級	9階級	9階級	10階級

(幼年の部および1～2年生は、男女を区分けしない。)

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

計量オーバーした選手は試合に出場できません。

計量には規定に沿ったシングレット・アンダーウェアを着用し、包帯・テーピングなどをすべて外し受けてください。

体重の下限は各階級のマイナス4kgを基準とし、階級に4kgを超えて差がある場合またはプラス級の場合は、一つ下の階級以上とし、その体重を下回った選手は出場できません。ただし最終的には大会審判長が判断します。

例) 1年生18kg級に出場するためには、最低14kgなくてはなりません。

3 試合時間

幼年の部	年少・年中・年長	1分2ピリオド	30秒ハーフタイム	フールなし
小学生の部	1～2年生の部	1分30秒2ピリオド	30秒ハーフタイム	フールなし
	3～6年生の部	2分2ピリオド	30秒ハーフタイム	フールあり

※水分補給はハーフタイムのみです。

4 反則

乱暴な技は全面的に反則であり、禁止されています。

- | | | |
|-------------|--------------------|-------------|
| ✕ 殴る、蹴る、頭突き | ✕ 指をつかむ | ✕ 試合中のおしゃべり |
| ✕ 髪を引っ張る | ✕ 顔面に手を当てる | |
| ✕ 噛みつく | ✕ シングレットや足のつま先をつかむ | |
| ✕ 皮膚をつねる | ✕ 突き飛ばす | |

5 禁止技

① 頸椎・腰椎などに過度に負担がかかる技の全て

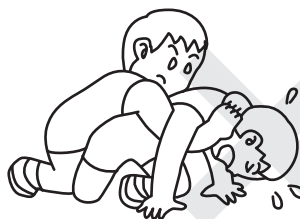
- ✕ 関節技：背中に回した腕を90度以上曲げる行為など
- ✕ 胸締め・さば折り
- ✕ 首を絞める技
- ✕ ダブルネルソン
- ✕ スリークォーターネルソン
- ✕ 股裂き
- ✕ブリッジをつぶす時に相手を持ち上げたり、頭方向へ押す行為
- ✕ スタンド状態からのガブリ返し



関節技



首を絞める、股裂き



ダブルネルソン

② 相手を持ち上げた状態からいきなり落す行為

- ✕ バック投げ
- ✕ 反り投げ
- ✕ タックルなどで持ち上げた状態から落とす行為



バック投げ

6 勝負判定

① フォール

押さえ込みなどにより、相手選手の両肩がついた状態になって1秒が経過したら、レフリーがマットをたたき、さらに1秒間継続した場合に再度マットをたたき、フォールを宣言する(計2秒)。
(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、先取点を獲得した選手が勝者となる。もし、双方にポイントがない場合は、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名の攻勢判定により勝者を決定する。

7 失格

- ✕ 重大な反則行為により審判員が失格を宣告した場合
- ✕ 2分以上の試合開始の遅延または中断があり、審判員が失格を宣告した場合
- ✕ 感染性のある皮膚病の罹患
- ✕ その他大会主催者が試合をすることができないと判断した場合

8 ポイント

1点

- 相手をマットに制し、背後に回り、コントロールした時。
- 相手が両腕を伸ばした状態で体を支え、背中とマットの角度が90度未満になった時。
- 1度目の注意の後、さらに場外逃避・消極的レスリング・反則行為などあった時。
- 禁止技の宣告があった時。

2点

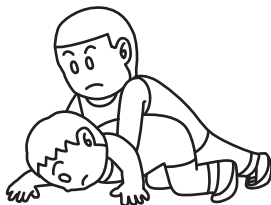
- 相手を5秒未満、ニアフォール(肩がマットの方向へ90度未満にかえる)に押さえ込んだ時。
- ローリングなどのグラウンド技で相手の肩がマットの方へ90度未満にかえた時(相手を5秒未満)。

3点

- 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。
- 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。
- 重大な反則行為・禁止技の宣告があった時。



フォール状態



1点



2点または3点

9 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。

10 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。

11 連続技

グラウンドレスリングでの回転技などの展開は連続2度までとし、そのあとスタンドレスリングにする。

12 場外定義

① 場外に出た場合の処置

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

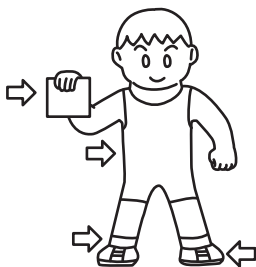
どちらか一方の選手の1足全てが場外に出た場合。

③ グラウンドの場合

防御側の選手の頭が場外に出た場合。(手や足の一部を場外に伸ばしても場外としない。)

13 競技者の服装

- 規定にあったシングレット(別紙参照)
- 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しっかりと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
- ヘッドギア着用することができる(相手を傷つける恐れのないもの)。
- 膝あて着用することができる(相手を傷つける恐れのないもので、シングレットと重なっていないこと)。



14 観戦事項(マナー)

- (1) 出場選手に減量をさせない
- (2) マットに上がる時はハンカチを掲示する。
- (3) 試合開始時・終了時に対戦選手およびレフリーと握手を行う。
また、試合終了後、相手選手のセコンドと握手を行う。
- (4) マットを降りる時は一礼する。
- (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こと。

15 審判

- (1)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)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。
- (3)審判員は状況に応じてイエローカード・レッドカードを掲示することができる。



イエローカード

- ▶ 対象者の氏名・所属を確認し大会審判長へ報告
- ▶ 2度目のイエローカードはレッドカード相当とし会場外へ退場とする



レッドカード

- ▶ 対象者の氏名・所属を確認し大会審判長ならびにブロック審判長へ報告
- ▶ 会場外へ退場とする

少年少女レスリングの審判法

1 審判員の心構え

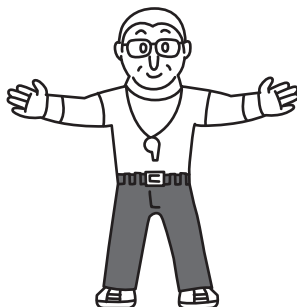
少年少女レスリング競技の審判は、レフリーとジャッジ、およびコントローラーの3名で行います。特にレフリーは、安全に試合が行われるよう細心の注意をはらうとともに、自信をもって正確に判定しなければなりません。

審判員としての心構え

- ✦ 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こと。
- ✦ 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こと。
- ✦ 得点をはっきりと明示すること。
- ✦ 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、注意を促すこと。

2 審判員の服装

- 白色のポロシャツまたは指定のシャツ
- 黒のパンツおよび黒のシューズ
- 左手首に赤と右手首に青のリストバンドを着用



3 試合前の点検

① マットおよび補助マットの点検

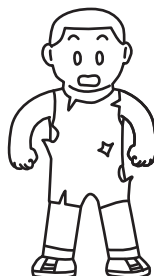
② 競技者の点検

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。

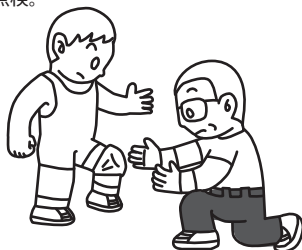
▶ 身体に油、または汗がついていないか。ついていれば拭くように指示する。



▶ シングレットの破綻(はたん)や色別の点検。



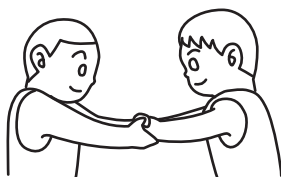
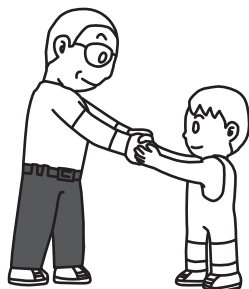
▶ 金具が表面に出ていないかどうか、シューズの点検。



▶ 対戦競技者の確認。

③ 競技者への指示

競技者の点検が終了後、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る。



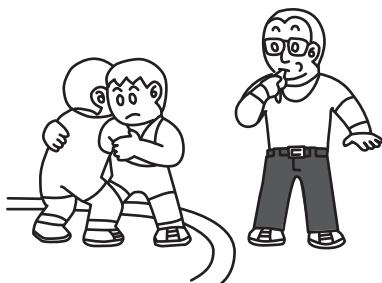
4 試合開始

レフリーは、笛を吹き、試合を開始する。

5 試合中のレフリーの位置

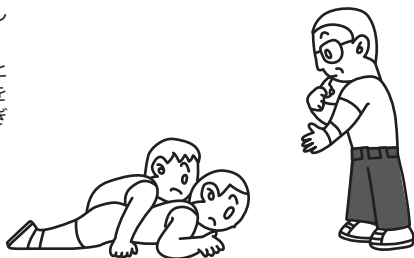
① スタンドのとき

- ▶ 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）。
- ▶ コントローラーおよびジャッジの視線にかさならないように気を付ける。
- ▶ 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。



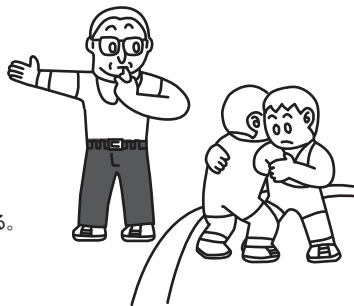
② グラウンドのとき

- ▶ 防御側の肩の位置がよくみえる位置に、選手に接触しない程度に近づき、不測の事態に備える。
- ▶ 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足の方にまわりよく見る。この時、競技者に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、試合を中断する。その後、両競技者をマットの中央にもどし、試合を継続する。場外退避と判断した場合は時計を止め、注意を行う。



7 出血・怪我への対応

出血や怪我で試合を継続できないと判断した場合は、試合を止める。

- ▶ 出血の場合、選手が所持しているハンカチを用いた止血を指示する。レフリー自身は止血処置を行わない。
- ▶ 出血や怪我の状況を判断し、ドクターを呼ぶ。
- ▶ 状況次第では、該当選手のセコンドをマット内に呼び、対戦選手をセコンドへ戻す。



8 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くこと。

9 指による得点の表示

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

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

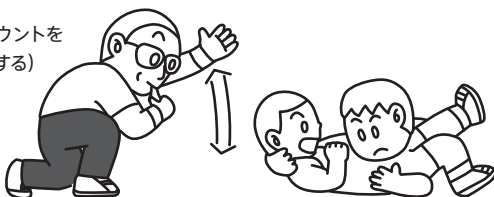
3点の表示



親指と人差し指、中指を伸ばして表示

10 ファイブカウントの方法

ニアフォール体制になった時、審判員は直ちにカウントを始める。(ただし、レフリーはフォールに注視し優先する)
5秒継続したとき3点、5秒未満なら2点を表示する。



11 反則行為があったときの処置

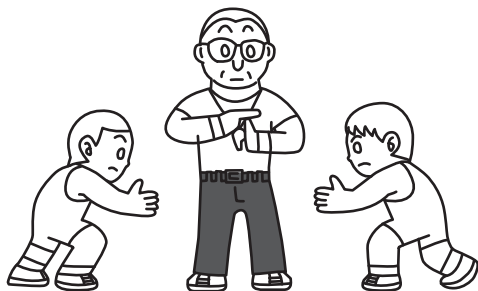
反則行為があったとき、審判員は試合をすぐに止め、反則者及びセコンドに注意し試合を再開する。反則が繰り返され、二回目の反則による注意場合、ペナルティー相手選手に1点の加点を宣告します。悪質な反則に対しては3点の加点または、コントローラー・マット長・審判長に確認して失格があり得ます。

12 レフリーの発声とタイム・アウトのかけ方

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する。

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する。

なお、試合中に試合を一時中断する時には、笛を吹きながら手で「T字」を示し、計時係りにタイム・アウトを指示する。



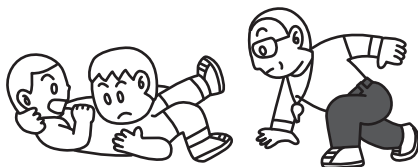
13 試合終了

① フォールの場合

片手でマットを2度たたきフォールを確認したら、同時に笛を吹いて試合を終了させる。

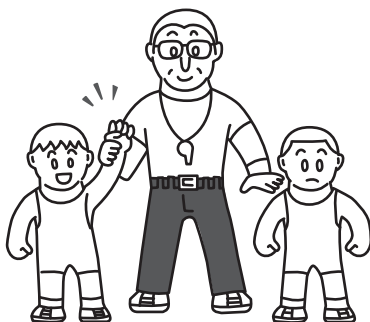
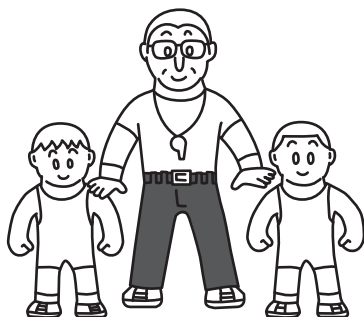
② 試合の判定

試合時間終了のブザーが鳴らされたら、笛を吹いて試合を終了させる。



14 勝者の宣告

試合が終了後、両競技者と握手を交わし、コントローラーの合図とともに勝者の片腕を高く上げて勝者の宣告を行う。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、確認後に退場させる。



15 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。
- ③ ジャッジはあらゆる得点について表示する。
- ④ タイマー動作、および試合時間終了間際の点数について確認する。

16 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。

17 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。
 - ※サポーター、テーピング、絆創膏などはすべて外させる。
- 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、メディカルチェックを行う。
 - ※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を着用し、裸足で行う。
 - ※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。

18 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、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、出場できない。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、診断書を提出する。また、医学的に支障がある場合も同様。ただし、診断書がある場合でも該当ドクターの判断により出場を認めない場合がある。

19 不測の事態が発生した場合について

試合中ならびに大会開催中に本書が想定していない不測の事態が発生した場合については、コントローラーまたは審判長の判断により試合・大会を運営するものとする。

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 ・ 3年 ・ 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		O	

RED - 赤	
氏名	O O O O
所属	OOクラブ

Period	得 点	合計
1P	1、2、3	6
2P	3 ○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。	

BLUE - 青	
氏名	□ □ □ □
所属	□□□□

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 25 秒
----	----	----	---	------------------

フォール テクニカルフォール
 判 定 不戦勝ち 棄権勝ち

総得点
3

勝 者：	O O O O
------	---------

試合終了時間
14 : 05

マット移動	→	
-------	---	--

記載者のサイン サイン
 Signature Zenkoku

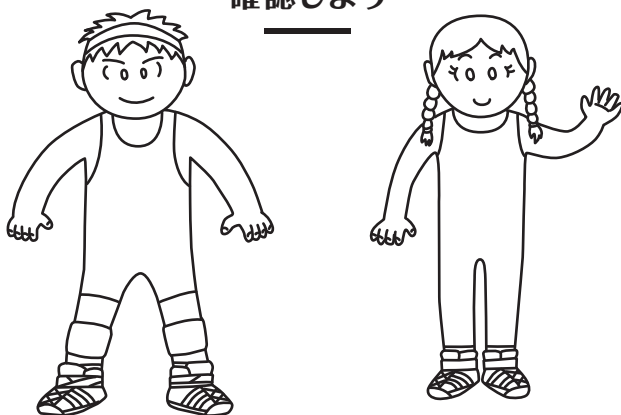
選手の皆さん

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と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をはじめ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、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



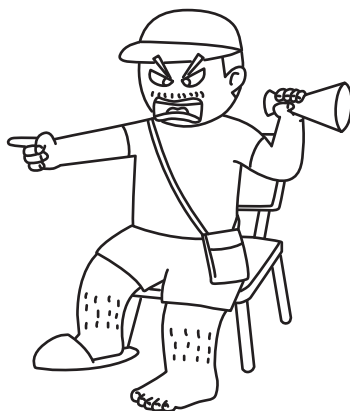
- | | |
|--|---|
| ☒ シングレットの色は？ | ☒ シューズの紐が緩まないように、テープで止めている？ |
| ☒ ハンカチはもった？ | ☒ 髪の毛が長いのでゴムでとめた？ |
| ☒ 爪は伸びていない？ | ☒ レスリングシューズはきれい？ |

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。
- 減量は禁止（試合の申し込みの際には余裕を持って申し込む）
- 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。

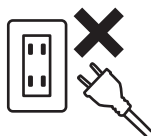
セコンド・応援マナーの禁止事項

- ✕ 審判への野次や暴言
- ✕ セコンドのサンダル履き・裸足・短パンツ・Gパン・着帽は禁止
- ✕ メガホンを使ったのアドバイスや応援
- ✕ セコンドの肩掛けカバン・写真・ビデオ撮影

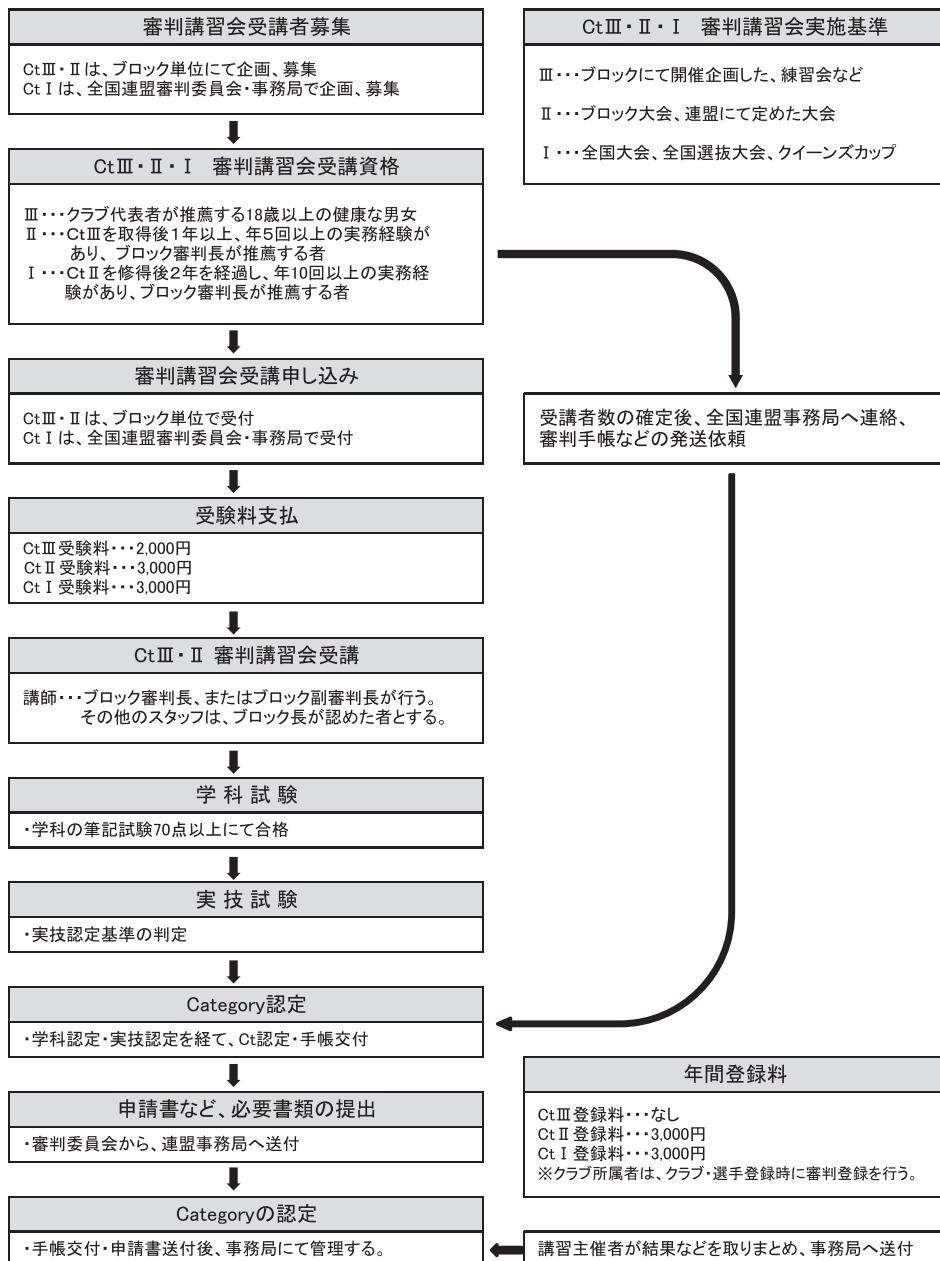


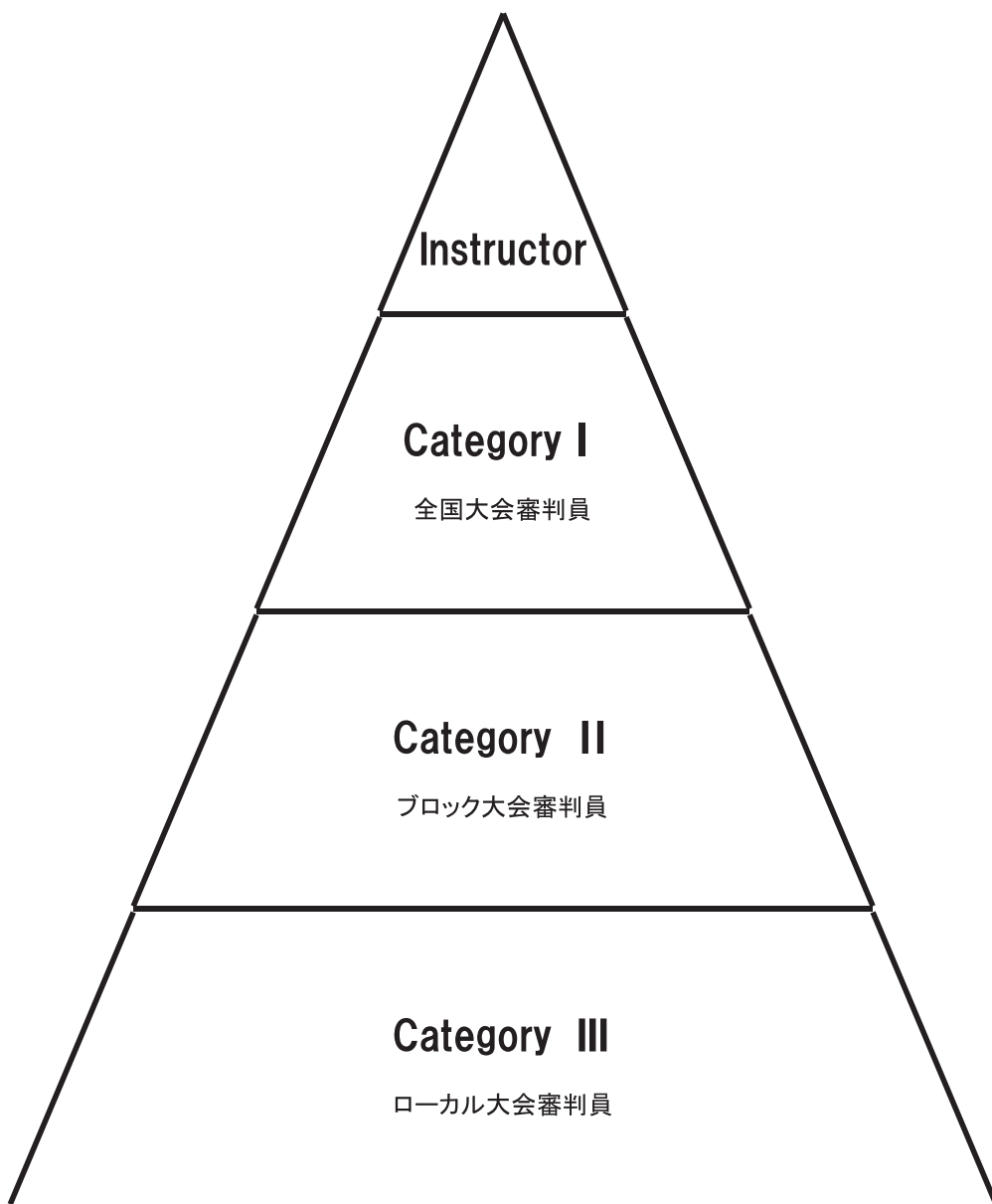
お父さん・お母さん

- ★ 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、会場内外での事故や怪我をさせないように、小さなお子様から目を離さないようにお願いします。
- ★ 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禁止します。
- ★ 選手には、マイボトルをご用意いただき、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。
- ★ ごみは持ち帰りましょう。
また、会場周辺のコンビニなどに捨てないようにお願いします。
- ★ 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。
- ★ ビデオや写真の撮影時にフラッシュ・ストロボライトなど強い光を発するものは控えてください。



「全国少年少女レスリング連盟」公認審判講習会受講・認定フロー





Category	業務内容
Instructor / 大会審判長(副審判長) ●ブロック審判委員会がブロックの理事会に推薦し、協議した後、連盟理事会にて認定する。 ■受験料金:なし / 年間登録費:3,000円	・審判講習会の統括を行う。 ・各Categoryの学科講義内容の作成並びに実技評価、試験問題の策定を行う。 ・ルール/マナーの問題点等、審判委員会を通し理事会に提起する。 ・連盟主催の全国大会でマット長となり、コントローラーに適切な指示を与える。 ・Category I の技術指導に当たる。
Category I / 全国大会審判員(副審判長) ●受験資格は、Category II 取得後2年を経過し、年10回以上の実務経験があり、ブロック審判長が推薦する者。 ●連盟審判委員会が主催する審判講習会において、学科、実技、筆記試験を行う。 ■受験料金：3,000円 / 年間登録費：3,000円	・連盟主催全国大会にてレフリー、ジャッジの他にコントローラーを務める事が出来る。 ・常に安全に配慮し、けがの未然防止に尽力するとともに、地球環境に配慮する。 ・Category II・Ⅲの技術指導に当たる。 ・円滑な全国大会運営に寄与する。 ・ルール/マナーの問題点等を審判委員会に提起する。
Category II / ブロック大会審判員(審判長、副審判長) ●受験資格は、Category III 取得後1年以上を経過し、年5回以上の実務経験があり、ブロック審判長が推薦する者。 ●連盟審判委員会が主催する審判講習会において、学科、実技、筆記試験を行う。 ■受験料金：3,000円 / 年間登録費：3,000円	・ブロック大会にてレフリー、ジャッジの他にコントローラーを務める事が出来る。 ・連盟審判委員会が主催する審判講習会において受験資格が与えられ、合格すると、Category I へと昇格できる。 ・常に安全に配慮し、けがの未然防止に尽力するとともに、地球環境に配慮する。 ・審判業務以外の大会運営を学習する。
Category III / ローカル大会審判員 ●受験資格は、20歳以上の健康な男女で、クラブ代表者が審判員として相応しいと認め推薦する者。 ●ブロック審判委員会が主催する審判講習会において、学科、実技、筆記試験を行う。 (試験は30分程度で落とすためではない) ●ブロックの審判長もしくは、理事長が認定する。 ■受験料金：2,000円 / 年間登録費：なし	・審判員キャリアのスタート Categoryで、初めて審判員を務める者はここからスキルアップを目指す。 ・各チームや個人が主催するローカル大会のレフリー・ジャッジを務める。 ・連盟審判委員会が主催する審判講習会において受験資格が与えられ、合格すると、Category II へと昇格できる。

シングレット規程

第1条【目的】

本規程は、全国少年少女レスリング連盟（以下「本連盟」）の加盟登録団体（以下「クラブ」）のシングレットに関する事項について定める。

第2条【着用義務】

クラブは、公式競技会の試合においては、登録したシングレットを着用しなければならない。

第3条【シングレットの配色】

配色は、赤と青をベースとし、明確にコーナー色が識別できるものでなければならない。

※黒や紫などは避ける。

※クラブロゴ、キャラクターの一部に反対色の利用は可能とする。

第4条【シングレットへの表示】

シングレットに表示できるものは、クラブ名称（クラブ名、キャラクター、もしくはその両方）、及び製造メーカー名もしくは製造メーカーロゴマークとし、それ以外の表示はできない。なお、個人名、都道府県名の表示は、別途定める。

1. クラブ名称の表示

- (1) 登録クラブ名を背面に表示する（前面は任意とする）。表示言語は自由（かな・カナ・英字・漢字）であるが、明確に読み取れるものとする。
- (2) 登録クラブ名の表示に反対色の配色はできない。
- (3) 登録クラブ名は、正式名称或いは7文字以内の略称とする。

サイズ：300平方センチメートル以下とする。

2. ロゴ・キャラクターデザイン

社会通念上、教育的に好ましくないものは使用できない。

（※お金、政治、暴力的、威圧的なもの等）

サイズ：225平方センチメートル以下とする。

3. 製造メーカーロゴの表示

製造メーカーロゴの表示は任意とする。製造メーカーロゴを付する場合の場所及びサイズは、次のとおりとする。

表示できるもの：製造メーカー名又は製造メーカーロゴマーク（以下「ロゴマーク」）

場所：ウエストより上（トップス）と、ウエストより下（ボトムス）のそれぞれ1カ所に、メーカーロゴをつけていても良い。但し、その他全ての規程を遵守している事が条件となる

サイズ：1カ所につき30平方センチメートル以下とする。

※メーカーの商標が不規則な形をしている場合は、商標を囲むように長方形又は正方形を描いた上で、その縦と横の長さを掛け合わせた面積を算出する。

4. その他

個人名、都道府県名の表示は任意とし、前面のみとする。

第5条【広告の掲示】

広告（スポンサー）掲示は禁止とする。

第6条【表示の禁止】

シングレットには、政治的、宗教的又は個人的なスローガン、メッセージ又は、イメージを表示してはならない。レスリング競技の健全な普及・発展を妨げることは厳に慎まなければならない。

第7条【その他】

本規程に記載がない事項については、本連盟の判断に従うものとする。

第8条【改正】

本規程の改正は、理事会の決議の基づきこれを行う。

第9条【施行】

本規程は、2019年4月1日から施行する。

【補則】女子選手のシングレットとアンダーについて

レスリング競技のスポーツ用のアンダーとして適切でないアンダーやインナー（下着）を着用している選手が見受けられます。特に金具やプラスチックがついたインナーは、レスリング競技に適切ではありません。

シングレットの下は必ずスポーツ用のアンダーを着用しましょう。

なお、女子選手が男子用のシングレットを着用することは認められません。

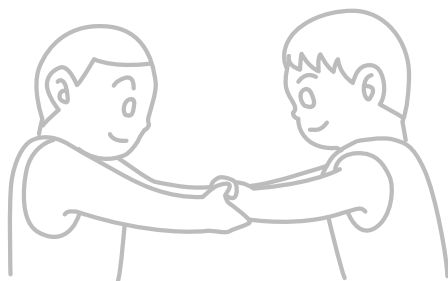
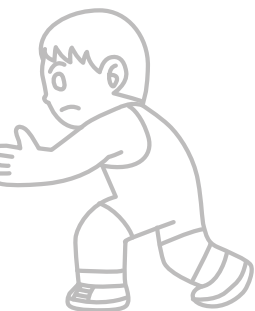
【スポーツ用のアンダーを選びかた】

以下のようなアンダーを着用すること。

- 市販のスポーツ用アンダーウェア
- 身体にフィットしていて指などが入り込む危険性がないもの。
- 単色で柄がないもの。

以下のようなアンダーは避けること。

- ×身体にフィットしていない(縫うなどして隙間をなくすように調整してください)。
- ×プラスチックや金具がついてる。
- ×ひも状の部分がシングレットから露出し、指などが入り込む可能性のあるもの。
- ×綿製のもの。
- ×柄が目立つもの
- ×赤・青判断に影響を及ぼすような配色のもの(白または黒などの単色のものを推奨)



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

〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町4-2 ジャパンスポーツオリンピックスクエア 10階 1004

TEL : 03-5843-0358 FAX : 03-5843-0359

Mail : jimukyoku@kidswrestling.jp

<http://kidswrestling.jp/>