

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200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16年度は東京都・駒沢体育館で行われた全国大会に142のクラブから1260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

| | 期 日 | 会 場 | 参加者/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

| | 期 日 | 会 場 | 参加者/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 | 島根・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 |
| 17 | 平成12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 |

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。公平な試合を期するため、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

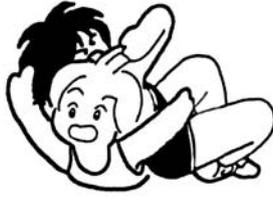
3. 反 則

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る。



殴る



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、相手を持ち上げたり、頭の方へ押しはいけないなどです。

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

試合は休憩時間をはさんで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。

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点の技は、相手の背後に回りこみ、相手を寝技に持ち込んでコントロールしたとき。

2点の技は、相手の背中をマットに向けとき、および、背中をマットにつけたがフォールを宣せられる程でないとき。

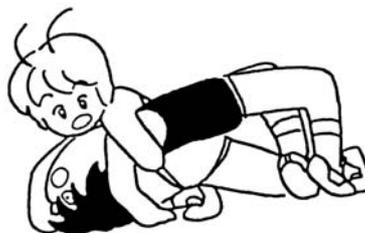
3点の技は相手の背中をマットに5秒間以上向けたとき。



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。

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の2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。

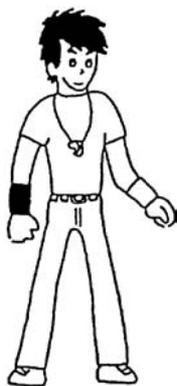
不公平のないように正確に審判をする。

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。

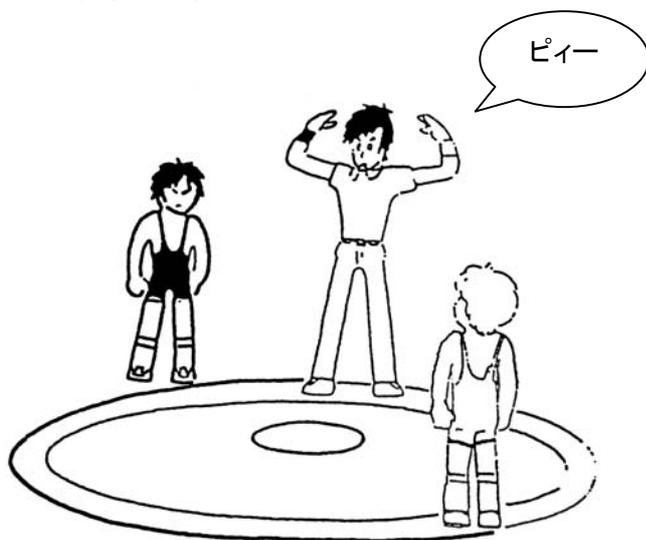
左手：赤

右手：青

3. 試合前の点検

マットおよび補助マットの点検

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



汗をふきとる



シングレットの破れ



シューズの点検



サポーター部位の点検

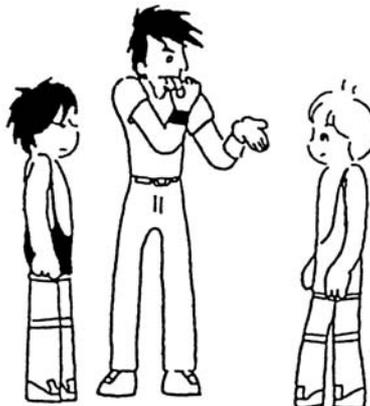
競技者への指示

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。

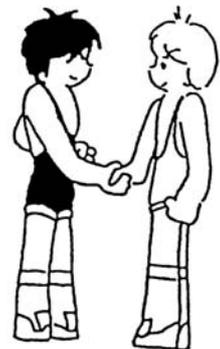
競技者の点検や指示が終わったら、レフリーは両競技者を握手させ、試合開始の合図を待たせます。



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。



試合開始の「用意」



試合開始

5. 試合中のレフリーの位置

立技のとき

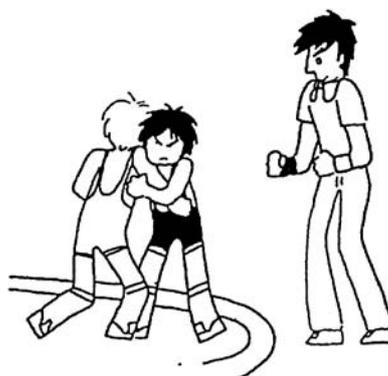
相対している競技者の動き全体が常によく見える場所に位置する。

(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。



全体がよく見える位置に



場内・場外がよく見える位置に

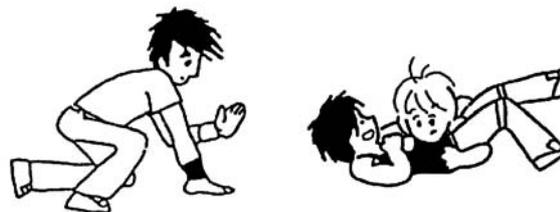
寝技のとき

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。



競技者の邪魔にならない位置



姿勢を低くして

6. 競技者が場外に出たときの処置

立技の場合、競技者の足が少しでもマット外に出たら場外となります。寝技の場合も立ち技と同じように手や足がマット外に出たら場外となりますが、特例として一方の競技者が危険な状態(フォールされそうなとき)で足が出たようなときには、時間の経過にもよりますが、そのまま試合を続行させ、胴または頭の一部がマット外に出た時点で場外とします。



場 外

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。



はっきりと

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

「ピイツ」 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

「ピイツ、ピーーツ」 初め強く短く、次に強く長く

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



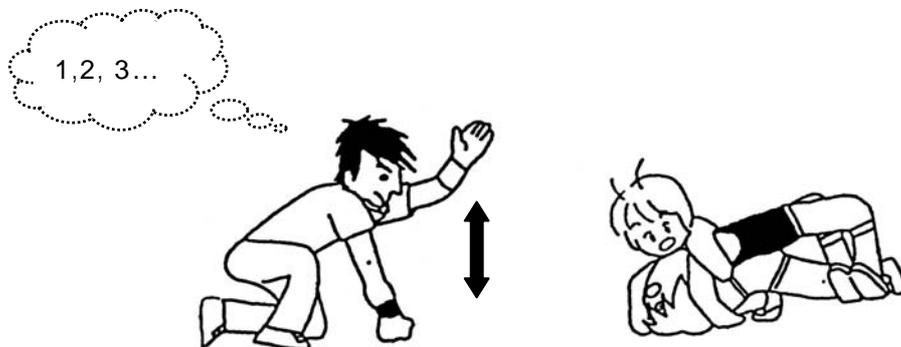
3点の表示

親指と人差し指、中指を伸ばして表示

9. 5秒カウントの仕方

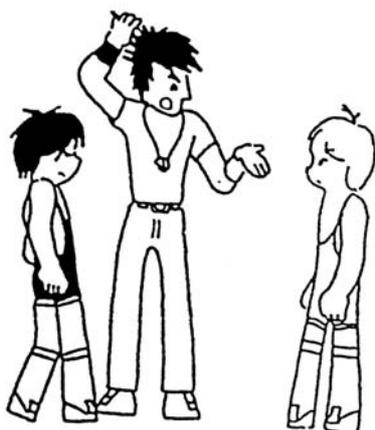
フォールにちかい危険な状態を5秒以上継続したとき3点、5秒未満なら2点が攻撃者に与えられます。したがって危険な状態が発生したら、レフリーは直ちにカウントを始めます。

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. タイム・アウトのかけ方



タイム・アウトの合図

試合中にシューズの紐が解けたり、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

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。

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。



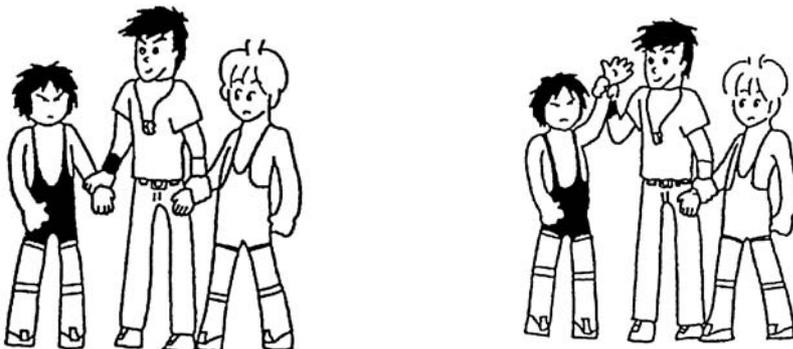
試合終了

試合終了

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レフリーの両側に立たせて手首を握ります。そして、勝者の片腕を笛の音と共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両競技者と握手、その後、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。なお、勝者には「スコアー・シート」をジャッジ、チェアマンから試合の進行担当に持っていくよう指示します。



判定を待つ

勝利の宣告

14. ジャッジの任務

試合前の点検

得点表示ランプの点滅の点検(得点表示ランプの無いときは、得点表示板の点検)

スコアー・シートの有無の点検。

ジャッジはレフリーの表示と自己の得点を見比べながら、スコアー・シートにその得点を記入します。もし、レフリーとの間に得点の違いが生じた場合は、その都度確認した上で得点を表示します。

試合中、レフリーが反則などの行為を見逃した場合、速やかに試合を中断させ、適切な処置を行うように指示する。

ジャッジは適時、スコアー・シートの得点と得点表示ランプ(得点表示板)の得点が合致しているかを確認する。

同点で試合が終了したときは、競技規則に準じて勝者を得点表示ランプで表示する。

3. 「NPO 全国少年少女レスリング連盟」統ルール

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

| 幼年の部 | | 小学生の部 | | | | | |
|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|----------|
| 年少・年中 | 年長 | 1年生 | 2年生 | 3年生 | 4年生 | 5年生 | 6年生 |
| 1 6 kg | 1 7 kg | 1 8 kg | 2 0 kg | 2 2 kg | 2 4 kg | 2 6 kg | 2 8 kg |
| 1 8 kg | 1 9 kg | 2 0 kg | 2 2 kg | 2 4 kg | 2 6 kg | 2 8 kg | 3 0 kg |
| 2 0 kg | 2 1 kg | 2 2 kg | 2 4 kg | 2 6 kg | 2 8 kg | 3 0 kg | 3 2 kg |
| + 2 0 kg | 2 3 kg | 2 4 kg | 2 6 kg | 2 8 kg | 3 0 kg | 3 2 kg | 3 4 kg |
| | + 2 3 kg | 2 6 kg | 2 8 kg | 3 0 kg | 3 3 kg | 3 4 kg | 3 6 kg |
| | | 2 8 kg | 3 0 kg | 3 3 kg | 3 6 kg | 3 6 kg | 3 9 kg |
| | | 3 0 kg | 3 2 kg | 3 6 kg | 3 9 kg | 3 9 kg | 4 2 kg |
| | | + 3 0 kg | + 3 2 kg | 3 9 kg | 4 2 kg | 4 2 kg | 4 5 kg |
| | | | | 4 2 kg | 4 5 kg | 4 5 kg | 4 8 kg |
| | | | | + 4 2 kg | + 4 5 kg | 4 8 kg | 5 1 kg |
| | | | | | | 5 1 kg | 5 4 kg |
| | | | | | | 5 4 kg | 5 7 kg |
| | | | | | | + 5 4 kg | + 5 7 kg |
| 4階級 | 5階級 | 8階級 | 8階級 | 10階級 | 10階級 | 13階級 | 13階級 |

（幼年の部および1～2年生は、男女を区分けしない。）

女子の部

| 小学生女子の部 | | | |
|----------|----------|----------|----------|
| 3年生 | 4年生 | 5年生 | 6年生 |
| 2 2 kg | 2 4 kg | 2 6 kg | 2 8 kg |
| 2 4 kg | 2 6 kg | 2 8 kg | 3 0 kg |
| 2 6 kg | 2 8 kg | 3 0 kg | 3 3 kg |
| 2 8 kg | 3 0 kg | 3 3 kg | 3 6 kg |
| 3 0 kg | 3 3 kg | 3 6 kg | 4 0 kg |
| 3 3 kg | 3 6 kg | 4 0 kg | 4 5 kg |
| + 3 2 kg | + 3 6 kg | + 4 0 kg | + 4 5 kg |
| 7階級 | 7階級 | 7階級 | 7階級 |

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) 男子 下着1枚を着用し、計量はリミットとします。
女子 試合着を着用し、200gを差し引きます。
- (4) 3～6年生の女子は男子の部にも出場することができる。但し、男女の部の両階級には出場することができない。

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
両者のポイント差が10ポイントを超えた場合。
- (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・チャアマンの3名の協議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、完全にコントロールした時。
- < 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)に追い込んだ時。
- < 3点の技 >
相手を5秒以上(レフリーは5カウントを数える)ニアフォールに押さえ込んだ時。

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

ニアフォールの状態に於いてレフリーが危険と判断した場合、直ちにスタンドレスリングを命じ、この時攻撃選手に3点が与える。

9. 連続技

グラウンドレスリングでの同一連続回転技は、連続2度までとし、スタンドレスリングにする。

10. 消極的レスリング

消極的レスリングに対しては、レフリーが注意（警告）する。但し、警告後もさらに消極的レスリングが続いた場合、相手選手に1ポイントが与えられる。

11. 場 外

(1) 場外に出た場合、如何なる体勢でもポイントにならない。

< 場外の定義は次のとおりである。 >

スタンドの場合

どちらか一方の選手の体の一部が場外に出た場合、但し、流れの中で一瞬外に出て、また場内に戻った場合は、そのまま試合を続行する。(レフリーの判定による。)

グラウンドの場合

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

ニアフォールの場合

防御側の選手の両肩が場内にある場合は、フォールを優先する。但し、攻撃側の選手が場内にいること。

(2) 場外に出た場合は、全てスタンドレスリングで再開する。

12. 禁 止 技

(1) バック投げ、スリークォーターネルソン、フルネルソン、股裂きは禁止する。

(2) 持ち上げた状態からいきなり相手を落す行為は禁止する。

持ち上げタックルの処置として、マット上に落す場合は、持ち上げているレスラーの足以外の一部が、相手の上体が着く前にマットに触れていなければならない。

(3) レッグホールド(腰をロックするホールド)

(4) その他、レフリーが危険と判断した技(関節に負担をかける技等)は、ただちに止めてスタンドレスリングで再開する。

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) 試合の審判は、レフリーとジャッジおよびチェアマンの 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させることができる。
- (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審判長（又は副審判長）が協議に参加し、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) ヘッドギアの着装を推奨する。
- (3) 試合中は白ハンカチを携帯すること。
- (4) 出場選手には減量さないこと。
- (5) マットに上がる時は一礼し、試合開始終了時、相手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。
- (6) 監督・コーチはレフリーおよびジャッジに＜やじったり・罵声＞などスポーツマンシップにあるまじき行為を禁止する。
- (7) 試合場でのマナーとして＜マットを叩く＞＜マットサイドで寝転ぶ＞＜会場内での飲食＞＜進行を妨げる＞など禁止する。

追加項目

平成 16 年 4 月 1 日 12. 禁止技（ 2 ）（ 3 ）の追加



SCORE SHEET

NPO 全国少年少女レスリング連盟

| | |
|--------|--|
| 学 年 | 幼年の部 ・ 1年の部 ・ 2年の部 ・ 3年の部 ・ 4年の部 ・ 5年の部 |
| | 6年の部 ・ 女子3年の部 ・ 女子4年の部 ・ 女子5年の部 ・ 女子6年の部 |

| | |
|--------|------|
| 階 級 | Kg 級 |
|--------|------|

| |
|----|
| 回戦 |
|----|

| | |
|------------------|--|
| 試 合 番 号 | |
|------------------|--|

| | |
|-------------------|--|
| マ ット 番 号 | |
|-------------------|--|

| | |
|-------|--|
| 氏 名 | |
| ク ラ ブ | |

| | |
|-------|--|
| 氏 名 | |
| ク ラ ブ | |

| POINTS | |
|-----------------------|--|
| 1 ピ リ オ ド | |
| 2 ピ リ オ ド | |
| TOTAL | |

| POINTS | |
|-----------------------|--|
| 1 ピ リ オ ド | |
| 2 ピ リ オ ド | |
| TOTAL | |

フォール
 テクニカルフォール
 時 間 _____

判 定
 不戦勝ち
 棄権勝ち

| | |
|-----|--|
| 勝 者 | |
|-----|--|

署名 _____