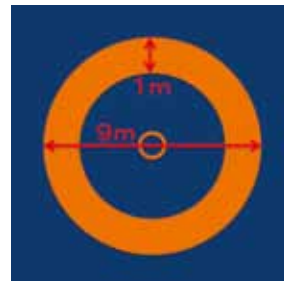


# ★レスリング



【レスリングマット】  
直径9mのサークル内で試合をする。中心で選手同士が握手をして試合開始。相手の両肩をマットにつけること（フォール）を競う競技。

## 1. レスリングとは…

レスリングにはフリースタイル（全身への攻撃が可能）とグレコローマンスタイル（上半身のみ攻撃が可能）の二種類あり、フリースタイルのみ男女ともに実施されています。試合時間は、3分間の2ピリオド制で行い、10点の点差がついた場合、または両肩がマットに1秒以上ついた時点で試合終了となります。

試合では白いハンカチをユニフォームの中にして試合を行います。試合直前にハンカチを見せるのも礼儀で、相手への気遣いを表し、怪我の応急処置などに使用されます。このようにレスリングは、礼儀やマナーを大切にスפורツです。

## 2. レスリングの魅力

- 階級別のため、体格の大小は関係なく、努力した分、結果につながりやすい!!
- 筋力、持久力、柔軟性、瞬発力だけでなくあいさつや礼儀作法など社会性が身に付く
- 心・技・体が磨かれる!!



## 3. オリンピックでの成績

男子レスリングは、第一回アテネオリンピックから前回大会のリオデジャネイロオリンピックまでメダルの獲得が途絶えたことがありません。近年では、リオデジャネイロオリンピックで金メダル4つ、銀メダル3つという成績を納めており、日本のレスリングは世界でもトップレベルです。



北京オリンピック銅メダリスト湯本選手を招いての合宿



ロンドンオリンピック金メダリスト米満選手を招いての合宿



全国選抜大会優勝中村選手(前列右2番目)



インターハイ入賞  
2位中村選手(右)  
3位澤谷選手(左)



▲中国大会団体優勝(島根初)の隠岐島前高校

## 4. 島根県のレスリング

県内出身者のオリンピックを三名輩出しています。現在の県内レスリング部の実施校は「隠岐島前高等学校」「松江工業高等学校」。部員は少数ですが、団体戦において中国地区大会優勝、個人戦において、インターハイや国体等全国大会での優勝者、入賞者を多数輩出していきます。日々の練習は、体力や筋力を強化するだけでなく、考える力を養えるよう、生徒でメニューを組み、個人、チームの目標達成に向け切磋琢磨しています。約十年後に島根国体が開催予定です。今後関係者一同一丸となり取り組んでまいります。応援よろしく申し上げます。