

# ◆レスリング競技の見方◆

## 1 はじめに

レスリングは世界で最も古い歴史をもつスポーツであり、紀元前2800年ころエジプトで行われていたことが史実に現れています。歴史の流れとともに逐次世界的に統一されてきて、現在のレスリングは『フリースタイルレスリング』と『グレコローマンレスリング』の2種目に決められています。

フリースタイルレスリング (FS)は、全身のどこを攻め、どこを使って守ってもいいルール。相手を倒す(テイクダウン)は難しく、相手のバランスを崩し、タックルで倒すのが一般的です。スピード感溢れる技術展開が楽しめます。

グレコローマンレスリング (GR)は、上半身の攻防に限ったルール。相手の下半身に攻撃することや、相手の技から脚を使って防御することは反則。投げ技で勝負するダイナミックな展開が見られるレスリングです。

女子レスリング (WW)は、フリースタイルレスリングにて行われます。希望郷いわて国体レスリング競技会より実施されています。

試合開始時は、まずレフェリーに選手がそれぞれ一礼を行い、次に選手同士が握手をします。これは、「公正な態度」と「フェアプレーの精神」という意思表示になります。このあと、レフェリーの笛の音を合図に試合が開始されます。

## 2 試合時間と勝敗の決定

FS・GR共に試合時間は3分間2ピリオド制で、ピリオド間のインターバルは30秒間となっています。

レスリングの最終目的は相手をフォール(両肩をマットに1秒間つけること)することです。

いかなる状況であってもフォールした選手が試合の勝者となります。

また、フォールがない場合、1・2ピリオドの合計テクニカルポイント多寡により勝敗が決定します。

なお、同点の場合は下記の優先順位にて勝者が決定します。

- ① ビッグポイントの評価(テクニカルポイントは技ごとに1点、2点、4点、5点と分かれており、獲得した最大のポイントが大きい選手の勝利)
- ② 警告の少ない者(与えられたコーションの数が少ない選手)
- ③ ラストポイントを取った者(最後にポイントを獲得し、同点に追いついた選手)

## 3 その他の勝敗決定

その他にも下記の内容にて勝敗が決定します。

- ① テクニカルスペリオリティによる勝利(相手選手の獲得点数よりFSは10点以上、GRは8点以上多い場合。)
- ② 試合を通じて警告(コーション)を合計3度受けた場合(警告失格となり相手選手の勝利)
- ③ 失格

## 4 審判団

試合は3人の審判団(レフリー、ジャッジ、マットチェアマン)で構成され、チャレンジ(※7参照)が要請された場合、ジュリーが加わります。

## 5 得点評価（テクニカルポイント） \*主なものを列挙します。

### ☆1ポイント

○スタンドポジションで相手の一足全てが場外に出た場合（ただし、押し出された場合を除く）

○出血を伴わない負傷や、可視できない状態での負傷を理由に自ら試合を止めたとき（遅延行為） 他

### ☆2ポイント

○自らの攻撃で相手の背後に回りテークダウンし、相手をマット上にコントロールした場合

○グラウンド（寝技）の状態から技をかけて、相手を90度以上肩傾斜した場合

○コレクトホールド（効果的な投げ技等で、デンジャーポジションに持ち込めなかった場合） 他に持ちこんだ場合

### ☆4ポイント

○スタンドポジションから投げ技やタックル等で、直接デンジャーポジション

### ☆5ポイント

○スタンドポジションから相手の体を完全に持ち上げ、大きく円弧を描きながら直接デンジャーポジションに持ちこんだ場合

## 6 消極的な選手に対する罰則

### ☆ フリースタイルレスリング

一方の選手が消極的な展開で口頭注意を受けた後、尚も継続して消極的と認められた場合は、その選手に対し30秒間のアクティブタイム（積極的攻撃を促す）を与えます。この間、**両選手に**得点が入らない場合は、相手選手に1点が与えられます。

### ☆ グレコローマンレスリング

① 最初のパッシビティ（いずれかの選手にこだわらず）

積極的なレスリングを実施している選手に1ポイントを与え、その選手が「スタンディング」または「パーテレポジション」でのレスリングを選択できる。時間の設定はされていない。

② 2回目のパッシビティ（いずれかの選手にこだわらず）

最初のパッシビティと同様の対応を行う。

③ 3回目及びそれ以降のパッシビティ（いずれかの選手にこだわらず）

最初のパッシビティと同様の対応を行うが得点は得られない。

## 7 チャレンジ

コーチは1試合に1度、選手が不利益を被らないように試合を止め、審判団に対してビデオ検証を要請することが出来ます。成功すればポイントの訂正が行われますが、覆らない時はその試合のチャレンジ権が無くなると共に、1点が相手に与えられます。

その際、コーチはソフトキューブをマット上に投げ入れてチャレンジを要請しますが、ポイント表示後5秒以内に要請しなければなりません。チャレンジは選手に与えられた権利であり、選手は自らコーチのチャレンジ要請に対し、無効にすることができます。（ただし1回のみ）

ジュリーの決定が最終決定となります。その際、チャレンジに対してのチャレンジは認められず、評価の最終決定に対していかなる異議を唱えることはできません。