

レスリング

WRESTLING



競技の特性

レスリングは体重制で行われるため、同じ身体能力・条件で競技することができる。またジュニア期での大会等では、学年別に区分されているため、幼年から競技者として取り組むことも可能である。

レスリングはマットで転がったり、相手を倒したり、相手とぶつかったりしながら体力・技術を身につけていくため、近年の子供達が体験することが少なくなった運動を多く取り入れており、将来様々なスポーツを行ううえでも最も重要な能力を身につけることができる。

実際のトレーニング

【指導上の具体的ポイント】

幼年期から段階を追った指導を行うことが理想であるが、レスリングを始める年齢・体格・体力には大きなばらつきがあり、同じ年齢でも指導の方法は違ってくる。

実際には幼年から中学生までが 1 つのチームに所属し、少数の指導者により指導されている場合が多いため、幼年から中学生までが基本的に同じメニューで練習を行い、部分的な内容で個人の能力にあった指導を行うケースが多い。

幼年から小学生低学年

幼年期から小学生低学年においては、レスリングを楽しく自然に身につけることが大切であり、将来のためにもレスリングを好きになることを目標にしてトレーニングを行う。

高度な技術を教えることよりも、基本的なポイントを教え、レスリングを遊び感覚で行うことが望ましい。体力面のトレーニングについても、楽しいメニューをつくる工夫が必要である。

ただし、幼年の選手についても、大会等に参加することが多いため、基本的なルールに対応できる技術（両足タックル・グラウンドの攻防等）を習得する必要がある。

小学生高学年から中学生・高校生

小学生高学年から中学生の時期は、個人の身体能力に大きな差がでてくる。体力面・技術面双方に発達段階に応じた指導を行う。

小学生高学年・中学生・高校生からの初心者も多く、年齢別の内容より個人の能力に応じた体力トレーニング及び技術の習得が重要となる。

《技術の習得の一例》

- ・基本姿勢からの動き

構え→フットワーク→組み手・崩し→攻撃・防御

- ・立ち技系

両足タックル→片足タックル→崩しからのタックル→様々な変化のあるタックル

かぶりからの攻撃→腕取りからの攻撃→投げ技を使った攻撃等

相手の攻撃に対する防御→反撃技

- ・グラウンド系

ローリング→ネルソン→アンクルホールド→様々なグラウンド技

テークダウンからの攻撃

実際のトレーニングの流れ

【準備運動】

1 マットで走ったり、転がったりしながらの身体ほぐし。

→ジャンプ・サイドステップ・片足とび等、様々な動きで体をほぐしていく。

2 柔軟体操

→上半身・下半身・各関節等、バランス良く行う。

→ブリッジ（前ブリッジ・後ろブリッジの反復、飛返り）

3 マット運動

→前後転・開脚前後転・倒立前後転・飛込み前転・ヘッドスプリング・ハンドスプリング等

→後ろ受身・前回り受身・飛込み受身（正確に自分の身体の動きを理解しながら行う。）

【技術練習】

4 立ち技の練習

→レスリングの構え・組み手（構えからのフットワーク・サイドステップ・バックステップ等の動きへ）

→タックルの基本技術の習得（両足タックル・片足タックル・すかしタックル等の基本技術の習得）

→タックルの反復 初級者：両足タックル中心 中級者：両足タックル・片足タックル

上級者：相手を崩しながら、様々なタックルからテークダウン、フォールへ。

→投げ技の基本技術の習得（一本背負い、首投げ、飛行機投げ、巻き投げ等の基本技術の習得）

→投げ技の反復 投げ技は基本的に中級者及び上級者になってから導入する。

→がぶり・四つ組・腕取り等、様々な状態からの攻撃、応用技術を習得。

5 グランドの練習

→ローリング・ネルソン・アンクルホールド等のグランド技の基本技術の習得から実戦的な応用へ

【実戦練習】

6 スパーリング

→ルール及びレベルに応じたスパーリングの実施

短時間の集中的スパーリング、長時間スパーリングによる持久力強化等、能力に応じたスパーリングを実施する。

【体力面の強化】

7 幼年・小学生低学年については、遊びに近い動きの中で体力をつけていく。

小学校高学年・中学生については、マットでのサーキットトレーニングを中心に体力をつけていく。

→腕立て伏せ・腹筋・背筋等、様々な動きを組み合わせ、回転・スピードに変化を持たせながら行う。

→2人組で相手の体重を利用した強化。

→器具（特に重量物）を用いたトレーニングは極力行わない。

高校

→マットサーキット、2人組での筋力トレーニングを行う。

→ランニング（持久走・ダッシュ・インターバル走）による心肺機能・足腰の強化を行う。

→鉄棒での懸垂・ロープのぼり・その他トレーニング機器を使ったトレーニングを導入。

（個人での能力を見定め、正確な動作・負荷によるトレーニングを指導することが重要）

区分	年齢	技術・戦略	体力面	技術面	
幼年	3	<<初級者>> ・レスリングを体験し楽しむ。 ・レスリングマットに慣れる。 ・集団での練習を楽しく行う。 ・指導者を見る。 ・指導者の話を聞く。	・マットで走ったり、転んだりしながら、自然な動きで身体を動かす。 ・怪我を防ぐために、柔軟性を身につける。	・レスリングの基本的な構えを覚える。 ・相手を倒したり、転がしたりしながら、遊びに近い動きでレスリングの基本技術を身につける。	
	4				
	5				
	6				
小学生 (低学年)	7		<<中級者>> ・レスリングの基本技術の習得。 (立ち技・グラウンド) ・基本技術から応用技へ。 ・相手との実戦練習の開始。 ・レスリングのルールを理解。	・発達段階に応じた体カトレーニングを導入する。 ・自然な動きからの体力強化を中心に行い、機器(重量物)を使用した強化は行わない。	・タックル、投げ技等の基本技術を習得する。 ・レスリングの動きを理解する。 ・基本技術の習得のための反復練習を行う。
	8				
	9				
小学生 (高学年)	10	<<上級者>> ・競技力の向上。 ・実戦に必要な体力強化。 ・大会への参加。		・レスリングを行うための体力が身につけていない場合の、取組み及び指導方法が将来の育成につながる。	・技術の習得から応用技へ移行していく。
	11				
	12				
中学生	13		<<上級者>> ・競技力の向上。 ・実戦に必要な体力強化。 ・大会への参加。	・体重、身体能力に個人差が大きい時期であるため、指導者が選手の能力を見定めることが重要。	・技術面でも個人の能力に合わせた指導が重要な時期である。
	14				
	15				
高校生	16	<<上級者>> ・競技力の向上。 ・実戦に必要な体力強化。 ・大会への参加。		・競技力向上に体力の強化が重要な時期となる。 ・マットサーキット、ランニング、機器を用いたトレーニング等、様々な強化が必要となる。	・競技力向上に基本動作から応用技への対応が重要となる。 ・相手との駆け引きの中で、工夫しながら競技として使える技術を習得する。
	17				
	18				