



# FUKUOKA レスリング教室



～レスリングってどんな競技？～



戦いの場は世界！

レスリング」競技は、古代ギリシア時代から行われている世界最古のスポーツ。ルールは、殴る蹴るといった行為を除けば、全身のどこを使ってもよく、相手を倒し、抑えつけ、相手の両肩をマットに1秒間つけた方が勝ちという、きわめてわかりやすい競技です。

## ■体重による階級制

中学生男子は、42～100kg までの10階級、中学生女子は、38～70kg までの10階級、高校生は、50～120kg の8階級があり、体が小さな人でも世界で活躍できる競技です。

## ■日本って強いの？

男女ともにオリンピック種目。しかも必ずメダルを獲得しており、誰にでも可能性がある日本人が得意とする競技の一つです。

## ■レスリングはトレーニングにも最適！

多くのスポーツで重要な働きをする、スピード・パワー・バランス。レスリングはこの3つの能力を総合的にトレーニングすることができます。

今やっているスポーツがあるなら、そのスポーツのトレーニングとしても有効です。スポーツをやっていない、まだ決めていない子どもたちには大きなチャンスとなるスポーツです。

平成23年度第1回教室の様子  
県内の小・中学生が約40名参加



伊調 馨（右）も特別講師で参加

期 日	平成24年3月11日(日) 11:00 ~ 14:00
会 場	九州共立大学 鶴鳴記念館 〒807-8585 北九州市八幡西区自由が丘1-8
主 催	福岡県レスリング協会
共 催	福岡県選手強化推進実行委員会／財団法人福岡県体育協会 福岡県立スポーツ科学情報センター
後 援	福岡県教育委員会／北九州市教育委員会
主 管	福岡県高等学校体育連盟レスリング専門部
対 象	小学生4年～6年生(男女)、中学生(男女)



内 容	<p>【特別講師】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・大橋正教 (バルセロナ五輪：グレコローマン 48kg 級 第9位)</li> <li>・伊調 馨 (女子 63kg 級：五輪 V2、世界選手権 V7)</li> <li>・小島豪臣 (2006 アジア大会：フリー66kg 級 銀メダル)</li> </ul> <p>【参加児童】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○運動能力テスト：新体力テスト</li> <li>○レスリング教室：適正診断テスト、基本技術、トレーニング実践</li> </ul> <p>【保護者】</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>○レスリングレクチャー：保護者のみなさまに競技実施の意義やトレーニング効果について、子どもたちの動きを見ながら解説します。</li> </ul>
-----	--

その他 服 装：ジャージ上下、Tシャツ、短パン、室内用シューズを持参ください。  
※実技の際は、動きやすい服装で行いましょう。

携行品：タオルや飲料水については各自持参ください。

参加費：無料。 ※傷害保険は協会が負担します。ただし、参加申込書を提出した者のみです。

※ 参加方法は、裏面を御確認ください。

まずは気軽に



参加してみよう！

申込・問い合わせ先

〒802-0816 北九州市小倉南区若園5-1-1

TEL.093-931-3554 / FAX. 093-941-8549

福岡県立北九州高等学校 仲野健二

## FUKUOKA レスリング教室 参加申し込み

下記に必要事項を記入いただき、FAXにてお申し込みください。



申し込み締め切り 3月5日(月)

参 加 申 込 書					
ふりがな		生年月日	年齢	学年	性別
氏名		平成 年 月 日	歳	年	男・女
ふりがな		学校名	小・中 学校		
保護者名					
住所	〒		電話番号	—	—
			FAX番号	—	—
緊急連絡先		現在定期的に行っているスポーツ（複数回答可）			
通信欄（お問い合わせ等がございましたら記入ください）					

※ 個人情報については、万全の体制で管理にあたり、本教室の開催に関する事務においてのみ使用します。

※ 福岡県レスリング協会ホームページに会場案内も掲載しています。

HP アドレス <http://www.ab.auone-net.jp/~fwf/>