

# キラリ スポーツ

vol.27

仲間と楽しく、自分の成長や健康のために、生涯付き合えるスポーツを見つけてみてはいかがでしょうか。キラリ輝くスポーツの魅力を伺いました。



教えてくれたのは  
やまと  
**藤部 大翔** さん  
高槻市レスリング連盟



## 勝ち残り 強さ決める格闘技

# レスリング

レスリングは、直径9mの円の中で、相手を投げたり抑えたりして勝敗を競い合う格闘技です。相手の両肩をマットに1秒以上つけると勝ちで、フォールと言います。ほかにもタックルを決めたり、相手の体をひっくり返したりするとポイントを得て、10ポイントの差をつけるか、制限時間終了でポイントの高い方が勝ちになります。

僕はレスリングを「ルールのあるけんか」だと思っています。もちろ

ん一定の決まりがありますが、その中で、勝ち残れるのは「強い者」だけ。パワー、スピード、テクニック、スタミナ、そして気持ちで上回り、相手に勝利したときがとても楽しく、レスリングをしていて良かったと感じる瞬間です。得意な技はがぶり（相手のタックルを上から押さえつける）からの攻撃で、相手の動きをしっかりと見極めて反撃します。練習でもなかなかできなかった「がぶり返し（がぶりから相手をひっく

り返す）」が試合で成功したときはうれしかったですし、もっとレスリングが好きになりました。

レスリングで勝つためには、日々の練習が欠かせません。練習は厳しいですが、体は強くなりましたし、マット運動も得意になりました。マットを敷けば家でも自主練できるのもレスリングの良いところです。これからも仲間と技を競い合って、レスリングを続けていきたいです。

### ■レスリングを始めたい人は

**問合** 高槻市レスリング連盟  
Tel.090-7480-1960 (シオミ)  
**場所** **総合体育館**  
毎週土曜  
**古曽部防災公園体育館**  
毎月第1水曜 19:00~20:30

### ■その他のスポーツは

**問合** 市スポーツ団体協議会  
Tel・FAX677-2285、  
平日9:00~16:00  
Eメール takatsuki.sp.kyougikai@gmail.com

市スポーツ団体協議会HP

