

YOUTH TIME JAPAN

Vol.88 November/
December 2025

TAKE
FREE!

Tap!! /



PDFの二次元バーコードを
タップすると
リンク先に飛べます。

フリーペーパーに掲載している
画像・内容等全ての情報の
無断転載及び二次利用を禁止いたします。

栃木県立宇都宮高等学校
写真部の
他の写真はこちら!



YTJ
ギャラリー

撮影:栃木県立宇都宮高等学校 写真部・齋藤智文



Cover Story

劇場アニメ『パリに咲くエトワール』

Spotlight VOL.68

大阪府立いりつ高等学校 レスリング部

全国高校生NEWS VOL.90

桐生第一高等学校(群馬県) 生徒会

全国高校生NEWS VOL.91

文化服装学院 高校生ファッショントレーディングコンテスト2025

高校生調査 特別編 気になる! 高校生の"筆記用具事情"

Worker's file VOL.108

和牛繁殖農家 千葉一樹

Worker's file VOL.109

イタリアンシェフ 根本岳

YTJP留学ナビ ネパール編

高校生調査/YTJP掲示板/

穴埋め熟語パズル

11
12

大阪府立いちりつ高等学校 レスリング部



さまざまな活動に励む高校生にスポットを当てるスポットライト。
第68回は、1946年創部と長い歴史を誇り、これまでに数々の大会で好成績を収めている
大阪府立いちりつ高等学校レスリング部を紹介します。

Activity

鋭い目つきで相手の動きを読み、素早く攻撃を仕掛ける練習風景



レスリングは、全身どの部分でも攻撃できる「フリースタイルレスリング」と、相手の腰から下への攻撃が禁止されている「グレコローマンレスリング」の2種類があり、グレコローマンレスリングは現在男子のみ公式種目として認められています。技の難易度に応じて与えられるポイント差、または「フォール」と呼ばれる相手を倒して両肩をマットにつけることで勝敗が決定。試合時間残りわずかの負けている状況でも、フォール勝ちの可能性があるため、試合終了まで一瞬たりとも目が離せないスポーツです。



試合形式で行う練習・スパーリングは、本番ながらの緊張感! 攻撃するタイミングを逃さないために、相手の目をジッと見つめて駆け引きすることが重要だそうです。



練習用の人形を使い、ダイナミックな投げ技を練習! 人形がマットに叩きつけられた瞬間、「バン!」という大きな音が練習場中に響き渡りました。

勝てなかった相手に勝った時は、自分の成長を実感できる

双子でレスリング部に入部したきっかけを教えてください。

莉月 僕たちは5人兄弟で上に3人の兄がいます。兄たちが全員レスリングをやっていたので、僕たちもレスリングを始めた。

海智 その中でもいちりつ高校を選んだ理由は、一番上の兄と三番目の兄がいちりつ高校のレスリング部の出身だったので、僕たちは中学生の時に一度レスリングを辞めてしまったのですが、三番目の兄がいちりつ高校で頑張っている姿を見て、高校でも一度レスリングに挑戦したいと思い一緒に入部しました。

大会前の減量はどれくらい前から開始するのですか？

莉月 だいたい試合当日の1週間くらい前から減量を開始します。僕の場合、

レスリングの面白いところを教えてください。

莉月 グレコローマンは、腰から下への攻撃ができないので、ダイナミックな投げ技が面白いです。1回の投げで最大5点入るので、技が決まるときを見ている人も盛り上がります。

海智 試合に勝つためには、相手との駆け引きも重要なので、その駆け引きも見どころであり面白さです。

大会前の減量はどれくらい前から開始するのですか？

莉月 だいたい試合当日の1週間くらい前から減量を開始します。僕の場合、

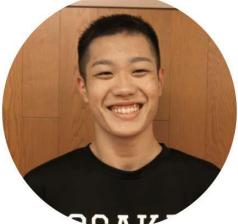
レスリングの魅力を教えてください。

海智 成長を感じやすいところです。レスリングは個人競技なので、勝てなかつた相手に勝った時は、自分の成長を実感できます。そのためにも、試合中の動画を見返して、タックルの仕方や、自分のクセなどを直しています。

今後の目標を教えてください。

試合で着用するユニフォーム・シングレットの色は、赤と青が基本。トーナメントの抽選の結果によって、どちらの色を着用するかが決まります。

Person レスリング部の○○なヒト!!



レスリング部の期待の新星

いしだ ゆう
石田優(1年)

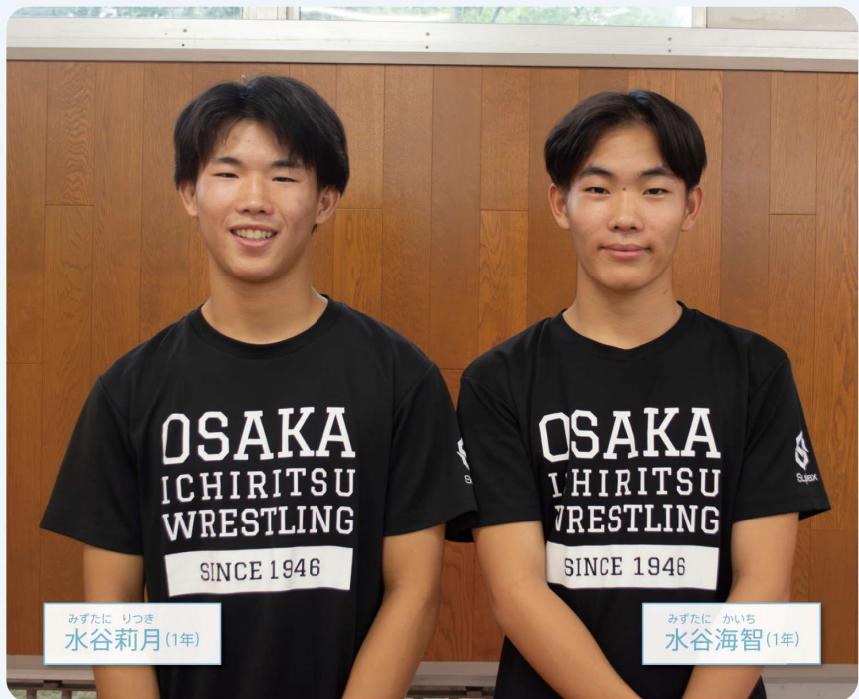
いちりつ高校に2人しかいない重量級を任せられていて、練習もすごく頑張っている(角谷くん・2年)／体も大きいし、力も強い！石田くんに締められたら逃げられません！(久保くん・2年)／中学の時よりも筋トレを頑張っていて、パワーも強くなっている(森貞くん・1年)



レスリング部のムードメーカー

かくや いぶき
角谷伊吹(2年)

練習がしんどくても、どんな時も明るい方向に引っ張っていってくれるので、部活が楽しい(石田くん・1年)／練習の時に誰よりも声がけしてくれるから助かっている(久保くん・2年)／スペーリングに人が入らない時に、入りやすいように自分から声をかけてくれる(森貞くん・1年)



減量中は主に食事制限をして体重を落とすのですが、それに加えて練習で汗をかいた後はあまり水を飲まないようにしています。

海智 部員の誰かが減量中の時は、できるだけ窓やドアを閉めた暑い環境で練習をして、全員で汗をかきます。家でも食事制限をしますが、それでも体重が落ちない時は走り込みます(笑)。



-Report- レスリング部に欠かせない3つのもの



投げる力をつけたり、コツを掴むために、30kg近くある人形で練習をします。投げやすい体勢を作ってくれるため、人の方が投げやすいのだとか！？

体重で階級が分かれるスポーツのため、体重計はマストアイテム！試合当日の朝の計量に向けて、1週間ほど前からあらゆる方法で減量を行います。

いちらりつ高校レスリング部が『YOUTH TIME JAPAN』に特集掲載されました

YOUTH TIME JAPAN において、大阪府立いちらりつ高等学校レスリング部が特集掲載されました。

■ YOUTH TIME JAPAN(YTJ)とは

『YOUTH TIME JAPAN(YTJ)』は、全国の中高生の挑戦や活動を紹介する若者応援メディアです。フリーぺーパーの発行に加え、Web サイトや SNS、YouTube 等を通じて、部活動や探究活動、地域連携などの取り組みを広く発信しています。

学校現場のリアルな声や、生徒一人ひとりの想いを丁寧に取材・編集する点が特徴で、教育関係者や保護者層からも注目されている媒体です。

今回の特集では、いちらりつ高校レスリング部の活動の様子や選手のインタビュー、日々の取り組みが大きく紹介されています。

競技力向上への挑戦だけでなく、仲間との絆、学校生活との両立、将来への展望など、高校レスリングの魅力が丁寧に描かれており、本校レスリング部の姿勢や雰囲気がよく伝わる内容となっております。

Web 版では取材時の写真やショートムービーも公開されており、選手一人ひとりの声や表情をご覧いただけます。

大阪府レスリング界の魅力発信、競技普及の観点からも大変意義深い掲載となりました。ぜひご覧ください。

【特集記事】

<https://www.ytjp.jp/2025/11/12/spotlight-ichiritsu>

【取材時の写真】

<https://www.ytjp.jp/2025/11/12/ichiritsu-news>

【YTJ 公式ショートムービー一覧】

<https://www.youtube.com/@YOUTHTIMEJAPANproject/shorts>

【出演者個別ショート動画】

<https://youtube.com/shorts/vyqAgLE3WEg?si=oXyRs4A6h1jDw0y5>

https://youtube.com/shorts/sdatrXPBNnI?si=dRdbBJd8J1a_XbuQ

https://youtube.com/shorts/nX5T4_dWhjI?si=UCfgVfVrwzPljBw7

<https://youtube.com/shorts/gIZfwtre37o?si=O4YHwCkkanLpQIu3>

https://youtube.com/shorts/3hS2ju_MhUw?si=rFNk5sBHxh-DzArn

大阪府レスリング協会としても、このような外部メディアを通じた発信は、競技の普及・発展に大きく寄与するものと考えております。

今後とも府内高校レスリングへの温かいご声援をよろしくお願ひいたします。