

I 章 相撲の基礎知識



【I 章】

1. はじめに

本書では、武道「相撲」のもつ価値を整理したうえで、勝ち負けに重点をおくのではなく、少年少女の心身の健全育成をめざした指導の実現に向け、内容を構成している。

I章およびII章で相撲の歴史や技術などを整理し、III章では指導の目的と指導者の心構えを示した。IV章では町道場・クラブ・スポーツ少年団、V章では小・中学校授業、VI章では中学校部活動における指導の実際についてそれぞれ記した。VII章の後に示した資料では、指導に活用できる安全管理指導に関する内容の他、相撲の各種規程、用語解説などを付した。編集に際しては、なるべく読みやすく分かりやすいものとなるよう、イラストや図説を入れるなど工夫した。

本書が、各地で少年少女の相撲指導に携わる指導者および管理者の方々の目に触れ、相撲の普及と少年少女の健全育成に役立てば幸いである。

以下に、(公財)日本相撲連盟の「相撲綱領」(文献1)を示す。この中には、本書の趣旨に合致する理念が含まれており、かつ相撲のもつ価値を確認するための考え方が示されている。

相撲綱領

相撲は、迫力とスピード感あふれる近代的スポーツであると同時に、長い歴史と伝統を持った日本の国民的文化でもある。

私たちは、相撲を愛し、相撲の鍛練をすることによって、たくましい肉体とねばりづよい精神をつくりあげ、心身ともに立派な人間として社会のために大いに貢献するよう心掛けなければならない。

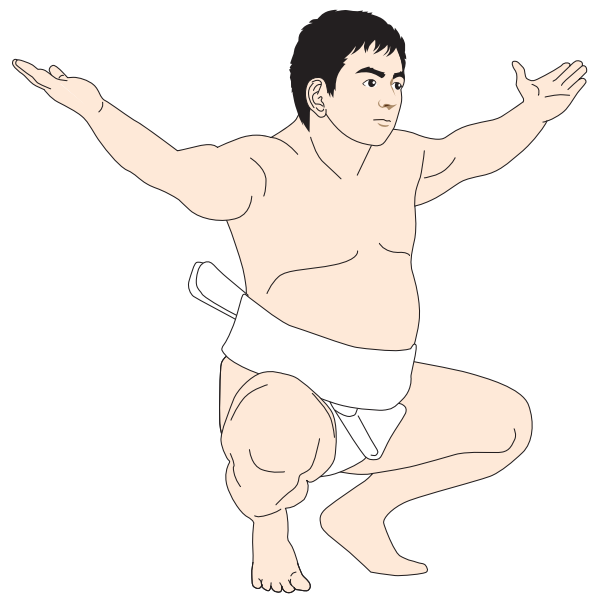
そして又、私たちは、このようなすばらしい相撲を世界中の多くの人々に親しんでもらうように、相撲を世界に広めていくよう努めなければならない。

ここに、相撲に携わる者(以下「相撲競技者」という。)として心すべき事項を掲げ、各人の努力精進のよすがとするものである。

- 相撲競技者は、常にスポーツマンとしての自覚と誇りを持ち、健康に努め、明るく、正しく生活しなければならない。
- 相撲競技者は、相撲を取るに当たっては、技量

の向上および健康の保持増進を旨としなければならない。

- 相撲競技者は、勝敗にこだわることなく、全力を尽くしたことに喜びを感じるとともに相手の健闘をたたえ、終始礼儀正しく行動しなければならない。
- 相撲競技者は、競技規則を守り、審判の判定に従い、常にフェアプレーの精神に基づいて競技しなければならない。
- 相撲競技者は、体力の優劣にかかわらず、合理的かつ科学的な考え方の下に精進を重ね、個性を発揮しつつ、自己の可能性を不断に追求するよう努めなければならない。
- 相撲競技者は、積極果断、沈着冷静、不撓不屈^{ふとうふくつ}、質実剛健な精神力を養うとともに、先輩への敬慕と後輩への慈愛の念、他者への思いやりや周囲への気配り等、豊かな心をはぐくむよう努めなければならない。
- 相撲競技者は、誰もが相撲に親しみやすく、取り組みやすくなり、国内はもとより海外においても競技者人口が増加していくよう、常に研究および普及指導に努めなければならない。



2. 相撲の歴史

(1) 日本の相撲の起源

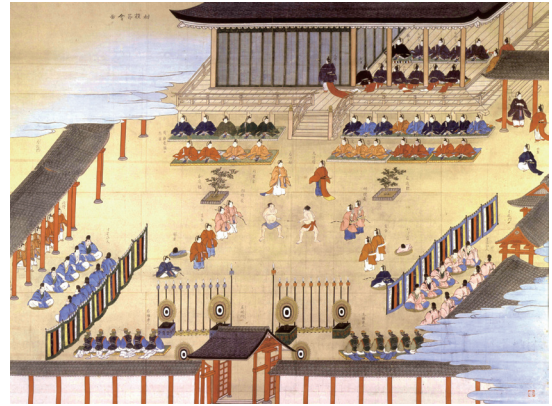
奈良時代の『古事記』には、神話として出雲の国を取り合って建御名方神（タケミナカタ）と建御雷神（タケミカヅチ）が力くらべをした記述がある。『日本書紀』には、當麻蹶速（タイマノケハヤ）と野見宿禰（ノミノスクネ）が天皇の前で相撲を取ったと記述されている。当時は戦うことを「すまい」と呼び、これが「すもう」の語源となったと考えられている。



野見宿禰と當麻蹶速対戦の図(日本相撲協会提供)

(2) 相撲節会

奈良時代から平安時代の間、地方から都へ強い力士が集められ、天皇の前で相撲大会が行われた。これを「相撲節会」といい五穀豊穡や大漁を願う宮中の大切な行事の一つであった。まだ土俵はなかったが、危険な行為を禁止するなど、少しずつ相撲のルールができていった。



平安朝相撲節会の図（日本相撲協会提供）

(3) 奉納相撲と神事相撲

相撲節会を経験した力士が地元に戻り、都で得た相撲のやり方やルールを伝えることにより広まったと考えられている。地方の相撲は、奉納や神事として盛んに行われ、お祭りの人気行事となった。そして、現在も地域の神社のお祭りで奉納や神事として相撲が行われている。

(4) 武家相撲

平安時代の中頃から、武士が力をつけ、政権を握る時代になった。有力武将は強い力士を集め、見て楽しむために相撲を取らせた。勝った力士を武士として雇うこともあった。また、武士は相撲



織田信長の上覧相撲（日本相撲協会提供）

を戦の訓練として行っていた。源頼朝が相撲を観戦した記録も残っている。織田信長は、各地から多くの力士を集め、大規模な相撲大会を開催したといわれている。

(5) 江戸時代の相撲

江戸時代には、神社や寺、橋、道路などを造ったり修理したりする費用を集めるために、観客から料金を取る勧進相撲が盛んに行われていた。やがて相撲は、楽しむための興行として行われるようになった。東京両国の回向院で春秋毎年2回の相撲興行が開かれ、力士は歌舞伎役者とともに大スターとなった。こうして、現在の大相撲の元となるプロの相撲が誕生した。この頃、現在の土俵やルール、礼法、所作がほぼ整備された。



江戸勧進相撲（日本相撲協会提供）

(6) 現在の相撲（アマチュアスポーツとしての相撲）

20世紀になると、相撲は学校の課外活動として行われるようになった。明治42（1909）年には、大阪の堺で学生大会が開催された。大正4（1915）年には、石川県で県内8校が参加して第



2023 世界相撲選手権大会

1回学生角力大会が開催された。現在まで高校相撲金沢大会として続き、平成28（2016）年には、全国から74校が参加して第100回大会が開催された。大正8（1919）年には、全国的な大会として、第1回学生相撲選手権大会が開催された。昭和21（1946）年には、アマチュア相撲を総括する組織として、日本相撲連盟が設立された。その年に開催された第1回国民体育大会から相撲は正式競技となった。現在アマチュア相撲は、女性も含め小学生、中学生、高校生、大学生、社会人にまで広がっている。アマチュア相撲は世界にも広がり、84の国と地域が国際相撲連盟に加盟し、世界規模の大会が開催されている。中学校体育においては、昭和33（1958）年の中学校学習指導要領に〈格技〉として、相撲、柔道、剣道が示された。その後、平成元（1989）年改訂で領域名は〈格技〉から〈武道〉に改められ、平成24（2012）年の改訂に際しては武道が必修となり、すべての生徒が武道を履修するようになった。

3. 相撲の特性と魅力

相撲は古くより広く国民の間で親しまれている。大相撲をテレビで観た経験がある人は多い。また、地域行事で相撲を取ったり、観戦したりしたことのある人もいるだろう。さらに、幼少のころに、親子または友人同士で相撲を取った経験のある人も多いであろう。

このようなことから、多くの人は何らかのかたちで相撲に触れた経験があり、その基本的なルールは広く知られている。

以下に、少年少女の健全育成を念頭においた相撲の特性を示す。

(1) 種目の内容からみた特性

- ・互いのバランスを崩し合う格闘的対人競技である。
- ・相手を土俵の外へ出すあるいは相手の足の裏以外を土俵につけることで勝敗が決まることから、比較的怪我が少ない。
- ・ルールが簡明で勝敗の見極めがつきやすく、子ども同士で試合の判定ができる。
- ・短時間で勝敗が決まり、何度も相撲を楽しむことができる。

- ・狭い空間、簡便な用具で実施することができる。
- ・身体接触をとめない、直接、熱感や力感を感じ合うことができる。
- ・日本伝統の武道であり、さまざまな伝統的所作や相手を尊重する心が重視されている。

(2) 実践することで味わうことができる内容からみた特性

- ・自己の能力や身体的特徴に合わせた技を身につけることで、楽しさや喜びを感じ取ることができる。(達成型)
- ・身につけた技を使っていろいろな相手と練習や試合をすることで、楽しさや喜びを感じ取ることができる。(競争型)
- ・ルールが簡単で、土俵の中で自由に動くことができ、楽しさや喜びを感じ取ることができる。(遊戯型)

(3) 実践することで得られる効果からみた特性

- ・全身の筋力や瞬発力あるいは局所持久力などの筋機能を高めることができる。
- ・俊敏に動く能力、バランスを保つ能力、身体各部を協調させて動く能力、さらにはしなやかに動く能力を高めることができる。
- ・旺盛な気力や冷静さを育むことができる。
- ・相手を尊重する心や公正な態度を身につけることができる。
- ・身体的コミュニケーションにより、仲間同士の結束力や団結力が高まり、仲間との信頼感を得ることができる。

上記のような特性から、誰もが、手軽に行え、楽しめる点、そしてその経験を通して心身の調和的な発育発達が期待できる点に、相撲のもつ大きな魅力があるといえる。指導者は、子どもたちの試合での目先の勝敗にとらわれることなく、長期的な視野をもち、相撲のもつこうした特性や魅力をいかしながら、次代をになう少年少女の健全育成に努めていかなければならない。

4. 施設と用具

相撲は、本来、土俵上でまわしを着けて行う。土俵のかたちやサイズについては、図1に示す。

まわしは、綿あるいは絹でできた5～10mの帯状の布を四つ折りにしたもので、本来、裸体で腰部に巻きつけて結んで装着する。アマチュア相

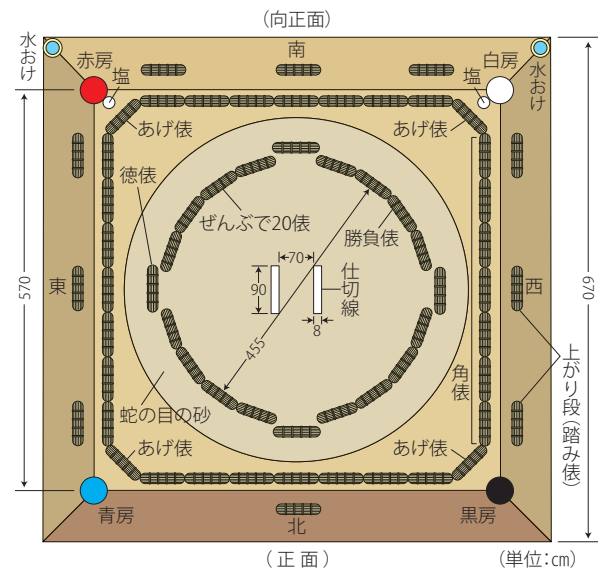


図1 土俵のかたちと基準サイズ

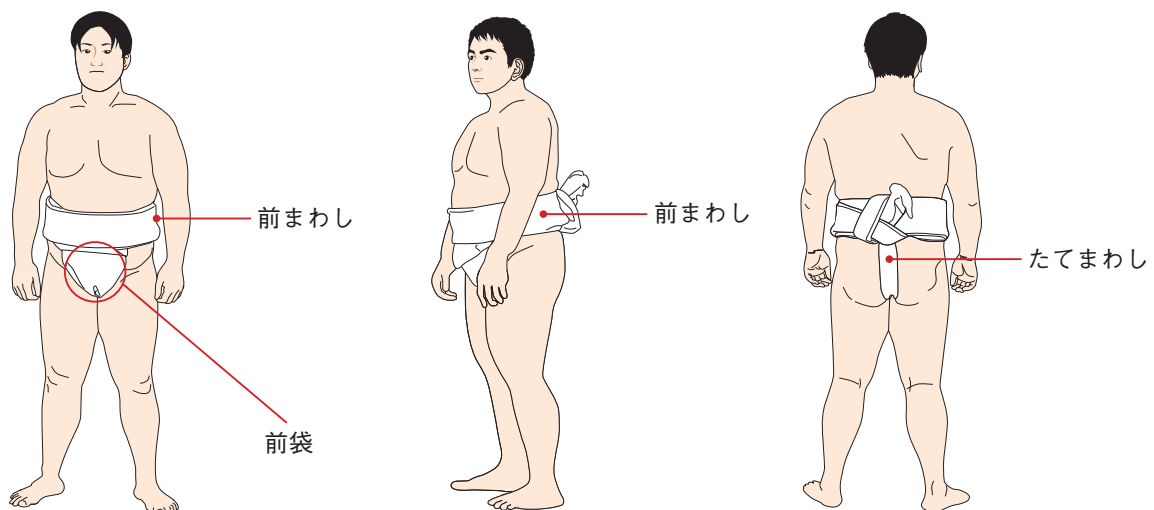


図2 まわし

撲では、まわしの下にアンダーパンツやレオタード（女子の場合）を着用することができる。

※まわしの着装の方法は、19ページ図14を参照。

なお、教育の場においては、土俵やまわしがなくても、工夫して行うことができる。

(1) 施設（土俵の代わりとして）

○土俵マットおよび土俵シート

体操用マットに土俵の円形がペイントされた簡易的なもの、シート上にウレタン製またはゴム製のかまぼこ型の突起を取り付け、俵の凸状を再現したものなどがある。

○グラウンド（土や芝生）

グラウンドの土や芝生に円を描き土俵に見立てる。土のグラウンドの地面をならし、土を集めて盛り上げることで俵の代わりにすると、比較的手軽に本来の土俵に近いものを作ることができる。

ただし、地面に小石やガラスなどの危険なものがないか、十分に確認しなくてはならない。また、地面の固さによっては、練習方法やルールを工夫するなどの配慮が必要な場合もある。

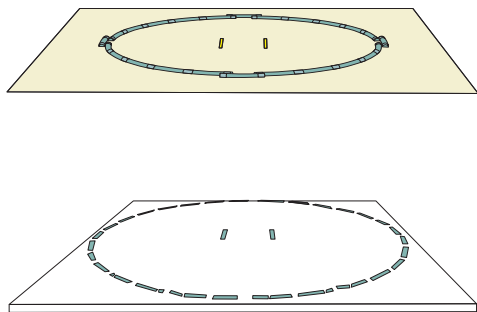


図3 土俵シート（上）土俵マット（下）

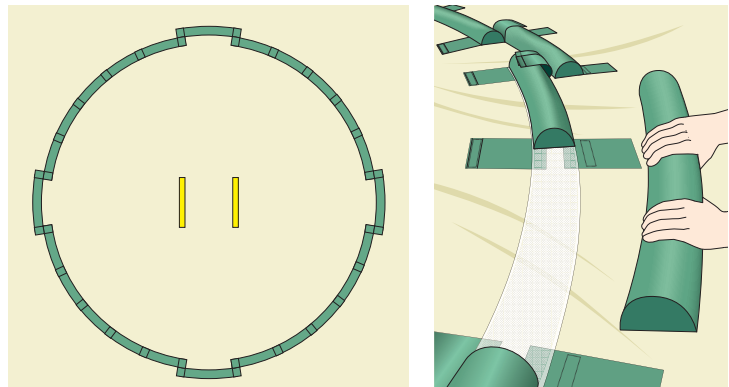


図4 土俵シート

○屋内フロア

テープやカラーポイントでラインを引くことで、土俵に見立てることができる。体育館フロアは硬いので、転倒の際の事故を想定した配慮が必要となる。また、柔道場に土俵の目印をつけ、相撲を行うこともできる。

(2) 用具（まわしの代わりとして）

○相撲パンツ

半ズボンにベルトが付いたもの。運動着の上から着装する。着脱は極めて簡単で時間がかからず、使い回しもしやすい。

○簡易まわし

運動着の上から着装する。いくつかのタイプのもがあるが、いずれも着脱は難しくなく、手間もかからない。

○柔道の帯

運動着の上から腰に回して結ぶ。比較的準備しやすく使いやすいが、帯をつかんで引きつけ合うと上にずれやすい。ずれないように工夫して巻く方法もある。

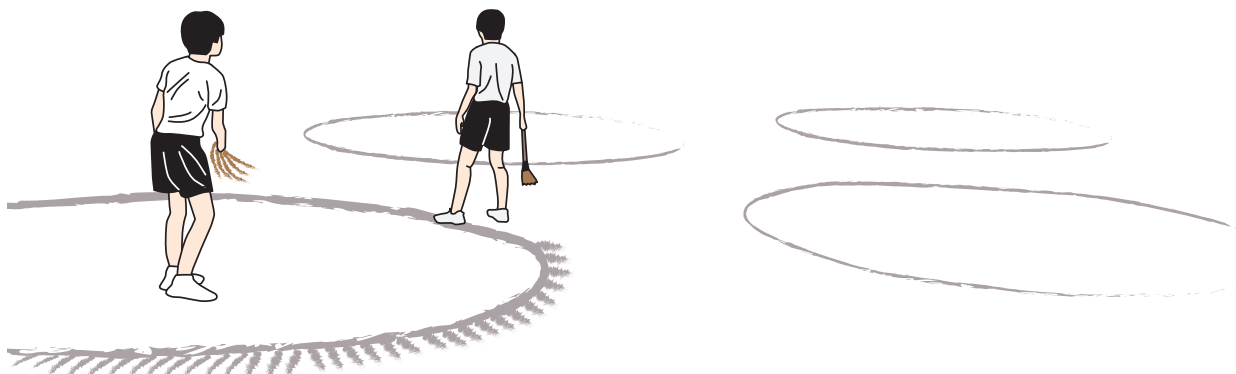


図5 グラウンドでの土俵作り

○その他

各自で準備したバスタオルを、腰に巻きつけて結ぶ方法もある。タオルをつかんで引きつけ合うと、上にずれやすいという欠点はあるが、感染症を予防できるという利点もある。

(3) その他の施設・用具

ここまで土俵とそれに代わるもの、まわしとそれに代わるものをあげたが、指導上また運営上必要となるその他の用具と施設・設備を以下にあげる。これらすべてがそろふことが望ましいが、それがかなわない場合には、それを補う工夫や事前の対象者への説明・注意喚起が必要となる。

○用具

- ・砂、ほうき、じょうろ、塩（土の土俵を使用する場合）

- ・救急用品（消毒液、冷却剤、滅菌ガーゼ、包帯、テーピング、氷、氷嚢^{ひょうのう}、など）
- 担架および AED が施設近くにあることが望ましい。

- ・タオル（各自が持参する）。

○施設

- ・水道
- ・更衣室（男女別）
- ・便所（男女別および多目的）
- ・シャワー室、風呂場
- ・倉庫（用具格納用）

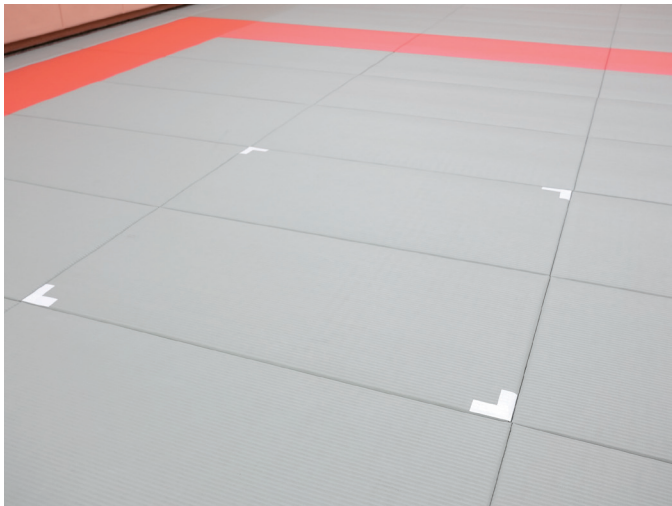


図6 柔道場での四角い土俵の例

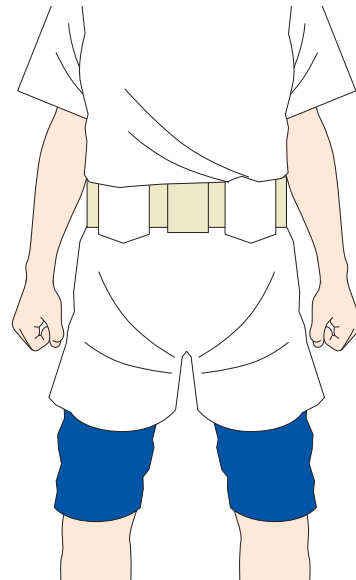


図7 相撲パンツ

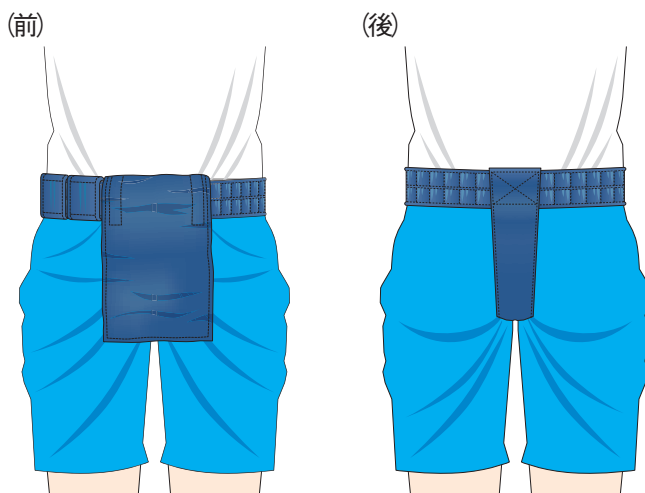


図8 簡易まわし

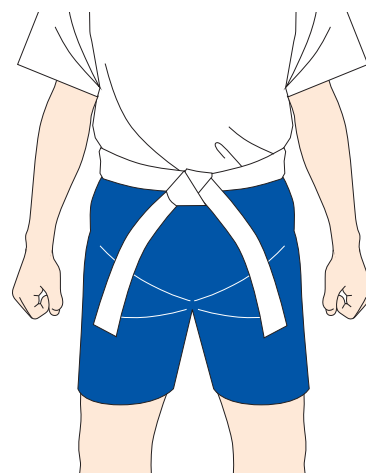


図9 柔道の帯を使用する例



※スマホ等で読み込み
動画視聴が可能

