

Ⅱ章 相撲の基本指導



【Ⅱ章】

1. 礼法と所作

武道における礼法や所作は、長い伝統の中で形成されてきた一連の動作の型である。そこには、伝統的な考え方や意味が含まれている。目先の勝敗にこだわることなく、礼法や所作の理解を深めるために、それらのもつ意味に意識を向けさせ、思いを込めて動作を行うよう指導していくことが大切である。

ただし、その指導の時期や方法については、対象者の年齢や競技レベル、あるいは何を指すかなどによって、指導に当たる者が適切に検討する必要がある。例えば、はじめのうちは礼法や所作は重視せず、相撲の楽しさを感じ取らせることを優先する方法もある。また、はじめから礼法や所作の動作とその意味を教え込み、その指導を徹底していくやり方もあろう。

(1) 立礼

練習の開始時と終了時に全員で、また、それぞれの稽古の際にその都度相手に対して行ったりする。競技では土俵に入ったとき、および勝負を終え、土俵から下りる前に徳俵内側で行う。

方法は、気をつけの姿勢から視線を相手に向けた後、腰から折るようにして上半身全体を傾ける。

(2) 蹲踞そんきょ

直立姿勢からでんぶ臀部がかかとの上にくるように膝を開いて腰を下ろし、肩の力を抜く。

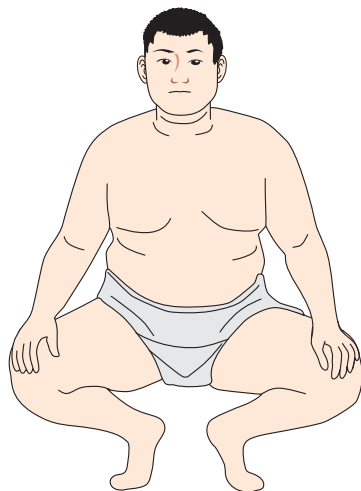
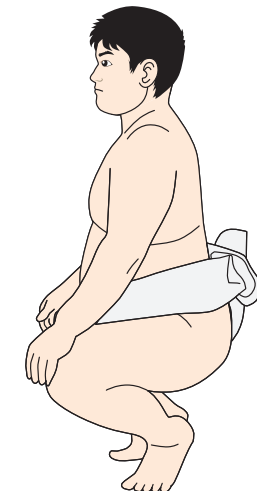


図 10 蹲踞 (正面から)



蹲踞 (横から)

(3) 塵浄水ちりちようずの礼

競技会では塵浄水の礼を行うこともある。土俵に上がり、徳俵の内側で相手と向き合っていく。

- ① 蹲踞の姿勢から上体を前傾し、両腕をハの字に開いて下ろす。
- ② 胸の前で右手を上、左手を下にして両手を合わせる。
- ③ 両手の平をすり合わせながら、左手を上、右手を下にする。
- ④ 小さな円を描くように両手を回し、手を打つ。
- ⑤ 手の平が上に向くように、両手を開く。
- ⑥ 両腕を左右上方に大きく広げる。
- ⑦ 両手の平を下に向ける。

<塵浄水の意味合い>

地面近くの下草の露で手を清めたうえで、武器を持たずに正々堂々と戦うことを、天地に誓う意味をもつ。

塵浄水は、相撲に特有の礼法である。相手を尊重する気持ちを込め、一つ一つの動作を丁寧に行うようにする。

(4) 仕切り

- ① 礼の後、土俵中央に進み、仕切り線の手前で蹲踞の姿勢をとる。
- ② 蹲踞から立ち上がり、両足を左右に、肩幅よりやや広めに開く。
- ③ 腰を下ろし、中腰の構えになる。
- ④ 体を前傾させ、両こぶしを土俵につく。

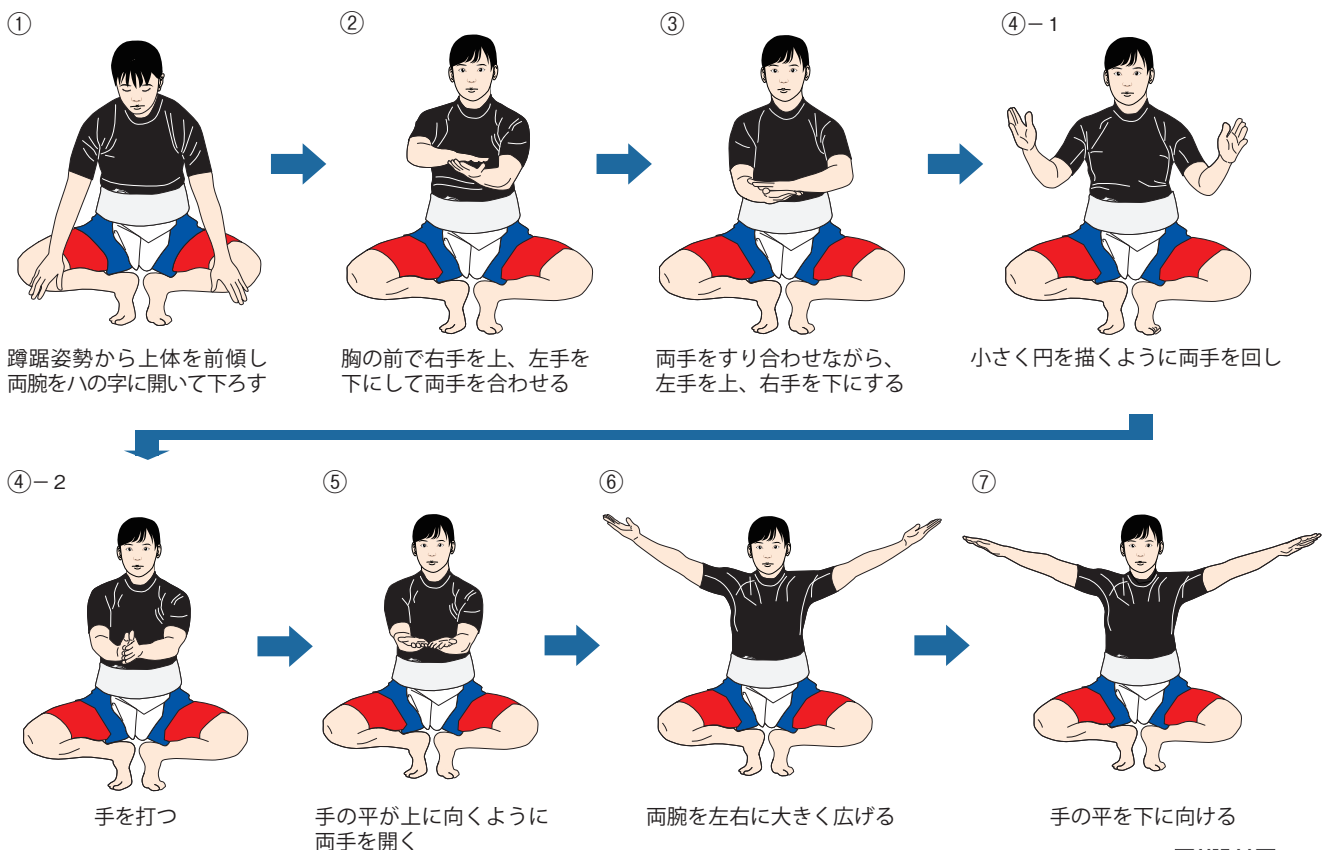


図 11 ちりちようず 塵浄水

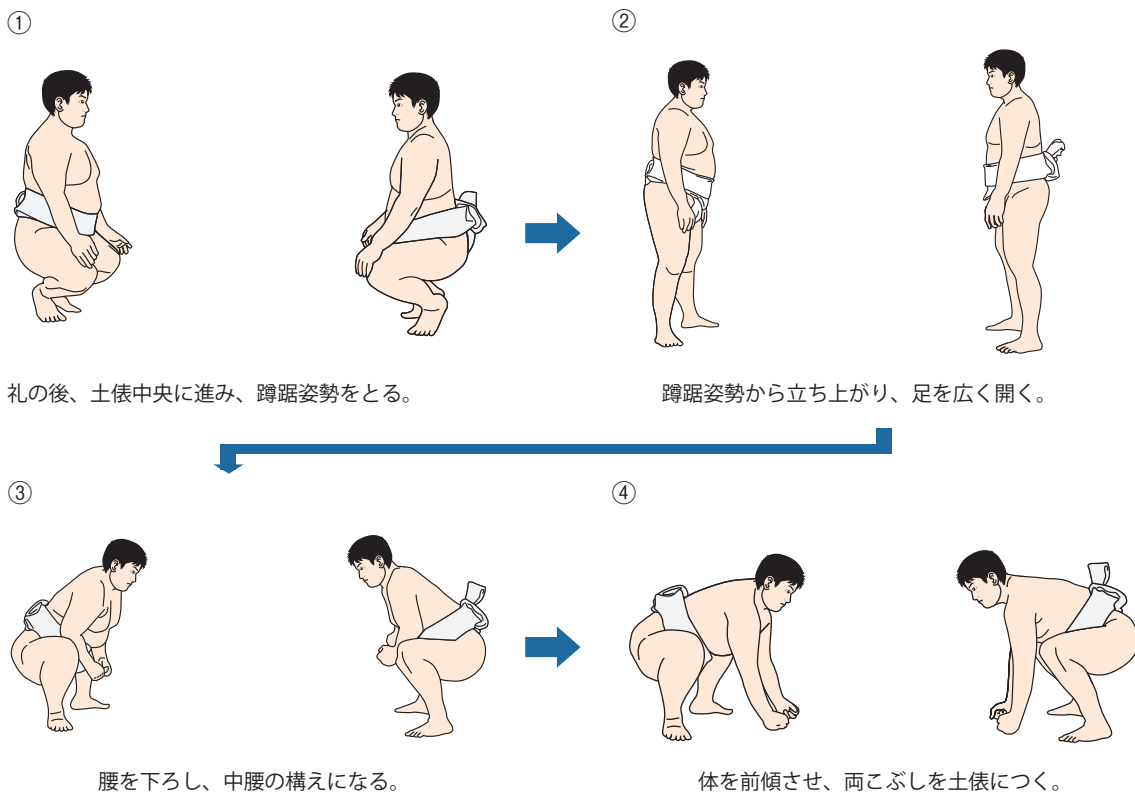


図 12 仕切り



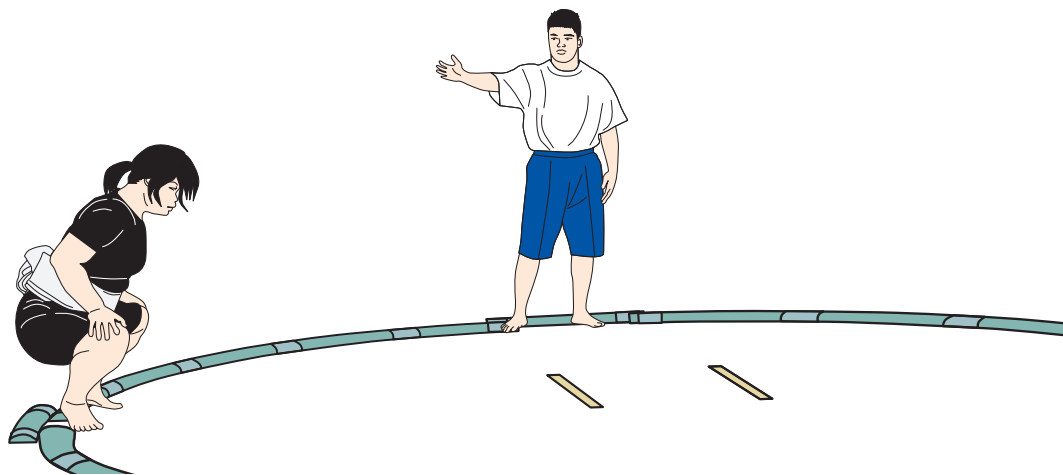


図 13 勝ち名乗り

仕切りでは、相手と動作を合せることが大切である。仕切りに続く立ち合いは、相撲の競技開始であり、ここでも仕切りから続く「相手と合せる」という意識が大切となる。「相手と合せる」という意識は、スムーズな競技の進行という点で必要となるだけでなく、武道の精神である相手を尊重するという意味合いからも重要となる。

(5) 勝ち名乗り

勝敗が決したのち、互いに徳俵の内側で立礼をし、その後、勝った方が行う所作。立礼後に蹲踞姿勢をとり、軽く頭を下げ、主審（行司）の宣告を受ける。

2. 用具・施設の整備

(1) 服装、用具

- ・まわしを使用する場合は、次ページ図 14 を参考にして、正式な折り方・締め方でしっかりと装着する。
- ・相撲パンツを使用する場合は、運動着の上から装着し、ベルトの部分をしっかりと締める（13 ページ図 7）。
- ・簡易まわしを使用する場合は、運動着の上からしっかりと締める（13 ページ図 8）。
- ・柔道の帯やバスタオルを腰に巻く場合は、しっかりと締めてから結ぶ（13 ページ図 9）。

(2) 施設（確認事項および設置方法）

○土俵の場合

- ・凹凸はないか

- ・土俵上の砂の量や湿り気は適切か
- ・俵が浮いていないか、俵の藁わらが劣化していないか、俵のひもに緩みはないか
- ・土俵に大きなひび割れはないか
- ・土俵上およびその周辺に危険なものはないか

○土俵シートの場合

- ・周辺にも体操用マットを敷く。マット間に隙間ができないように、ラインテープなどで隙間をつなぐ。
- ・体育館フロアなどの硬い床面に敷く場合には、適宜、下に専用のシートやジョイントマットなどを敷く。
- ・専用の俵はマジックテープ等でしっかりと固定する。
- ・土俵と土俵との間隔を適切にとる。

○グラウンドの場合

- ・凹凸はないか
- ・土俵およびその周辺に、石、砂利、ガラス片、金属片等はないか
- ・土俵と土俵との間隔は適切か
- ・土俵の周辺に不必要なものが置いていないか

○体育館フロア等の場合

- ・床に隙間や破損はないか
- ・支柱用金具のカバーが外れていないか（支柱用金具の場所は避ける）
- ・必要に応じて、土俵内および周辺に体操用マットを敷く。
- ・柔道場の場合には、畳に隙間や破損はないか
- ・柱や壁に角ばりなどの危険な箇所がないか

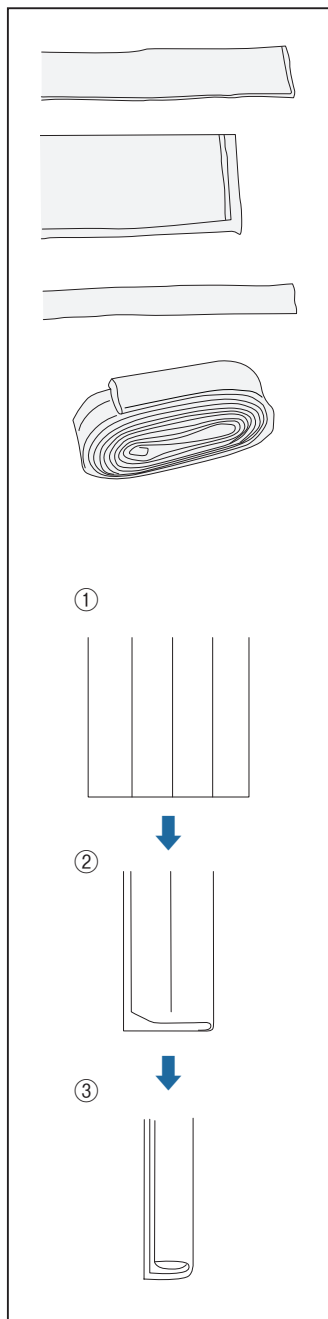


図 14-1 まわしの折り方

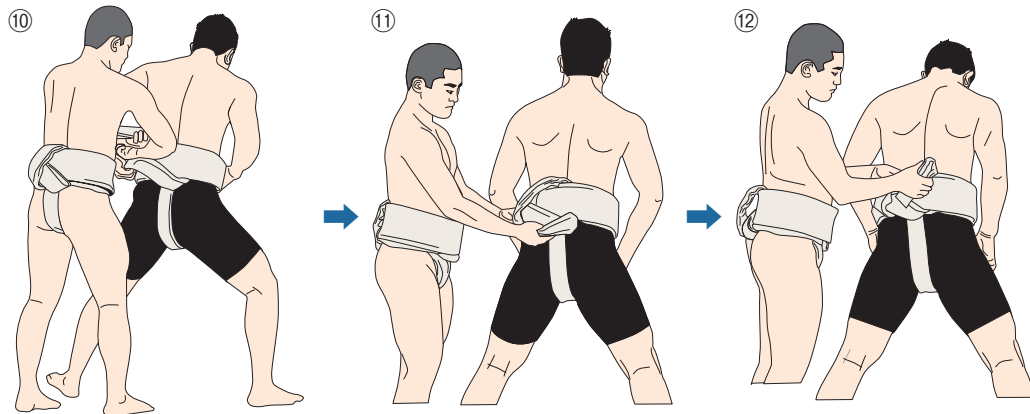
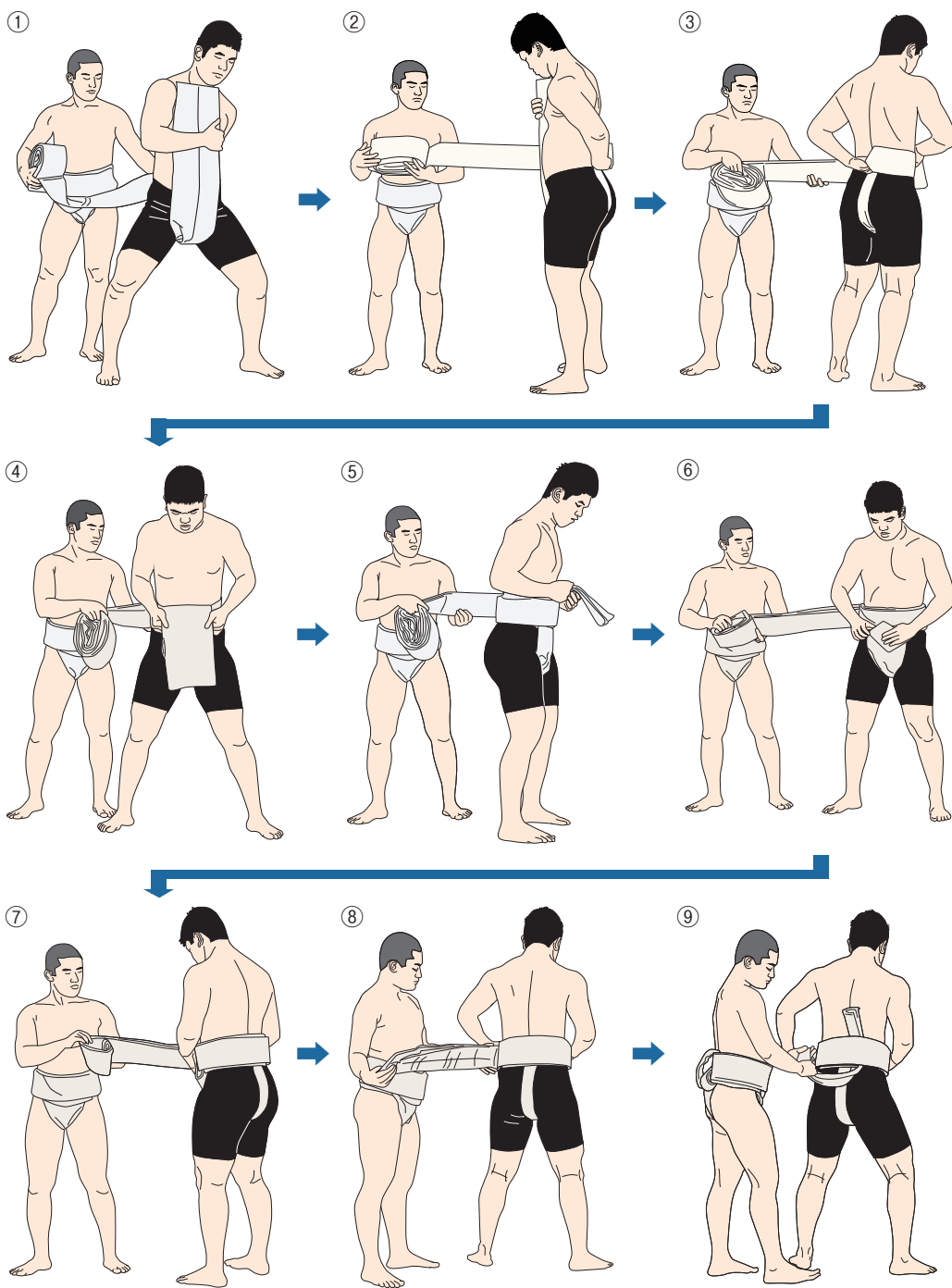


図 14-2 まわしの締め方



3. 技能（基本動作、对人的技能）

（1）基本動作

○受け身

要点

- ・あごを引く
- ・背中を丸めて転がる

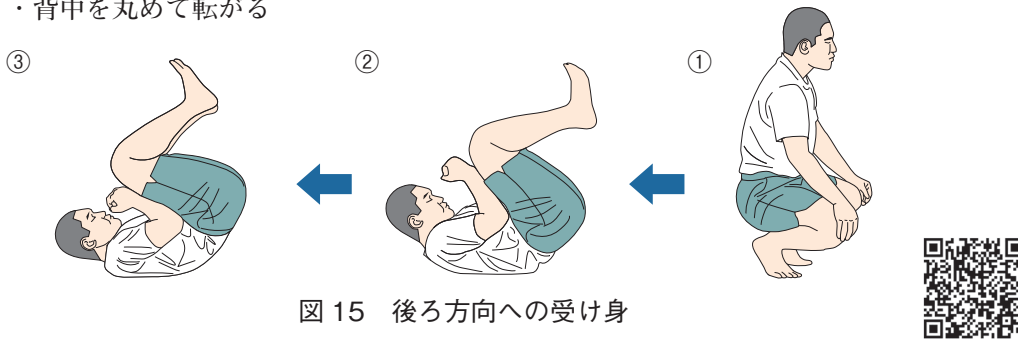


図 15 後ろ方向への受け身

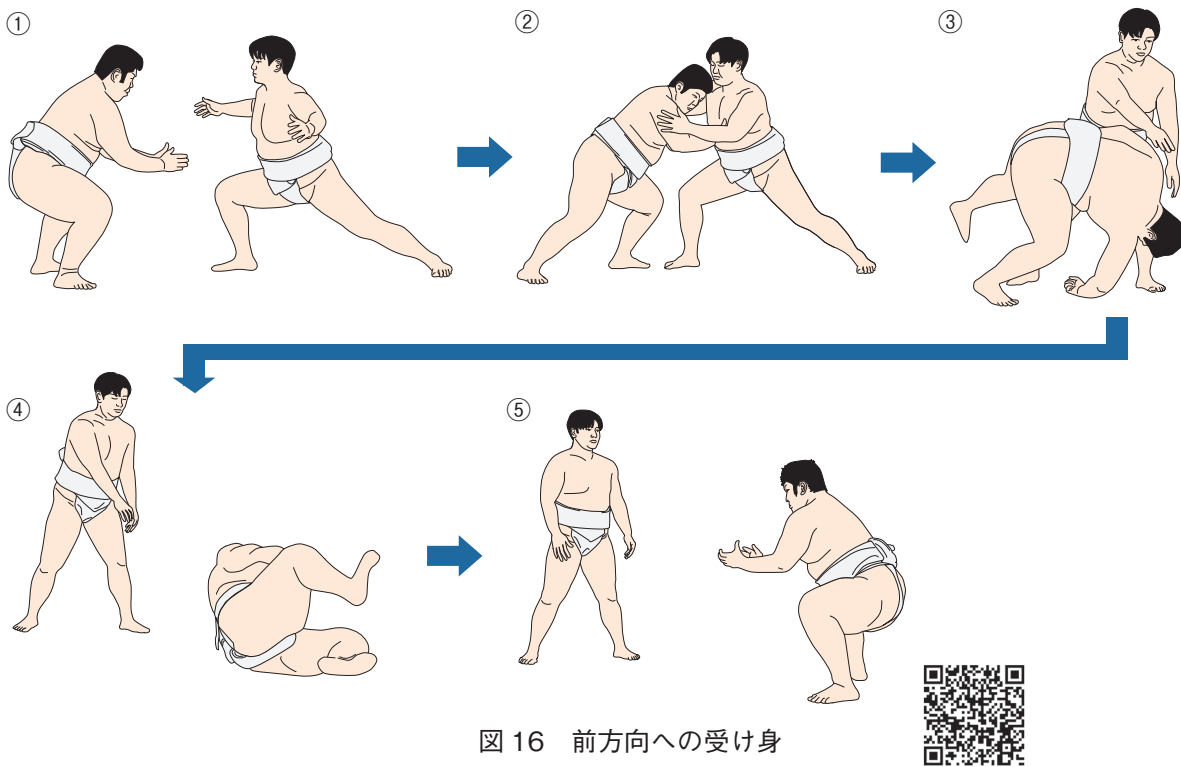


図 16 前方向への受け身

○中腰の構え

相撲で最も重要な基本姿勢である。他の動作や技を学習するときも、基本姿勢として意識して行うようにする。

要点

- ・腰を下ろす
- ・膝を開く
- ・腰が引けないようにする

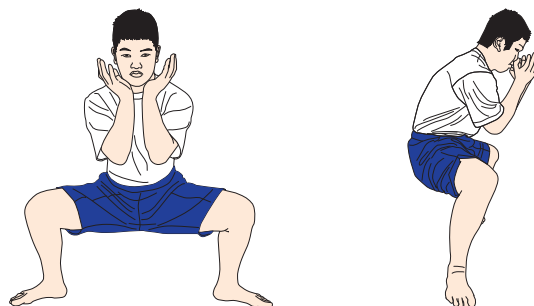


図 17 中腰の構え（正面から） 中腰の構え（横から）

○腰割り

要点

- ・中腰の構えを意識しながら、上下に動く

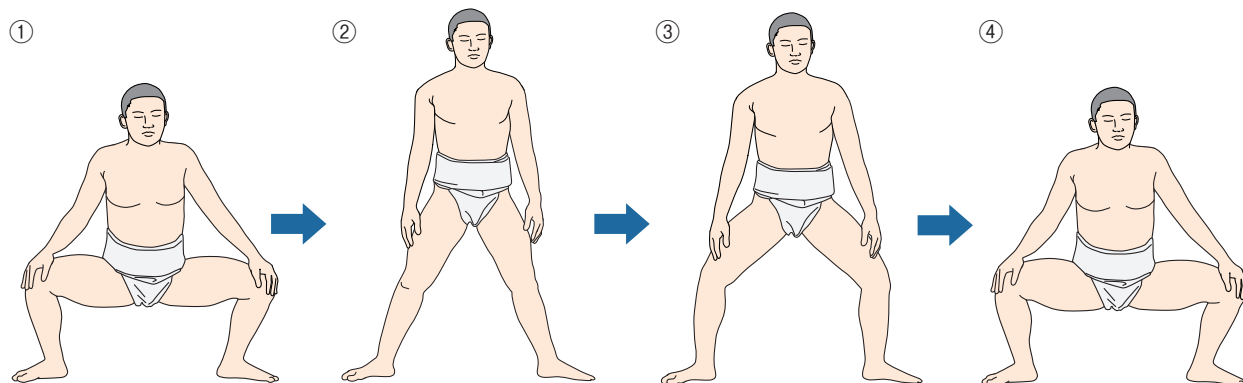


図 18 腰割り

○四股 (しこ)

要点

- ・中腰の構えから始め、中腰の構えに戻る
- ・足を上げた際、軸足で体のバランスを保つ
- ・ゆっくりと大きな動作で行う

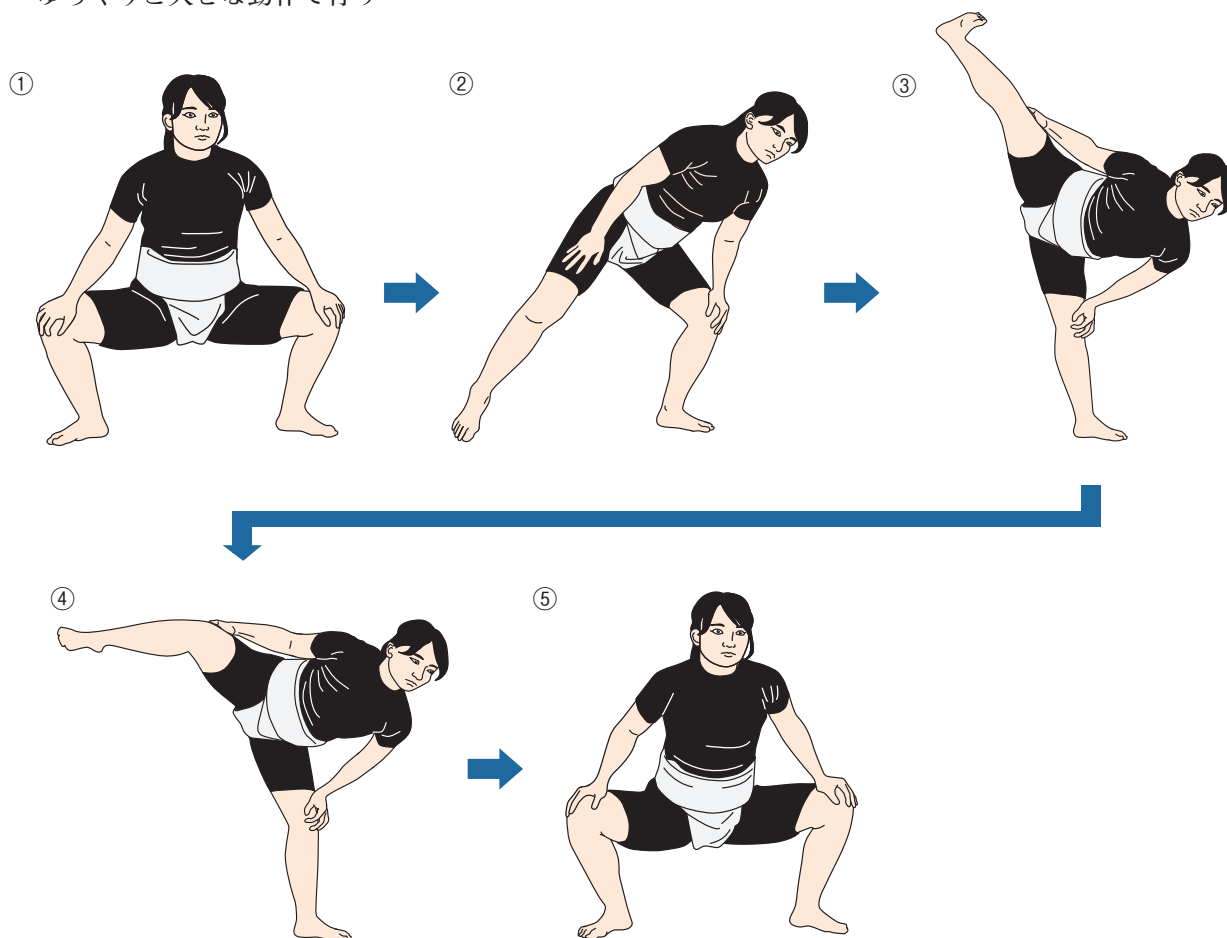


図 19 四股

○運び足

中腰の構えを維持しながら、足をすって前を進む練習である。



要点

- ・すり足で行う
- ・身体を上下に動かさない
- ・上体を左右に動かさない

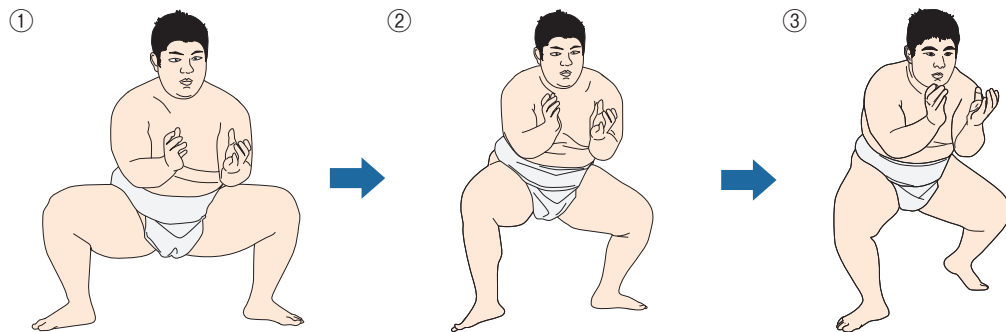


図 20 運び足

(2) 对人的技能

○押し

要点

- ・中腰の構えを維持する
- ・すり足で前へ出る



女子の場合、発達の特性に配慮して、押す側は受ける側の腰のあたりを押すという方法もある。

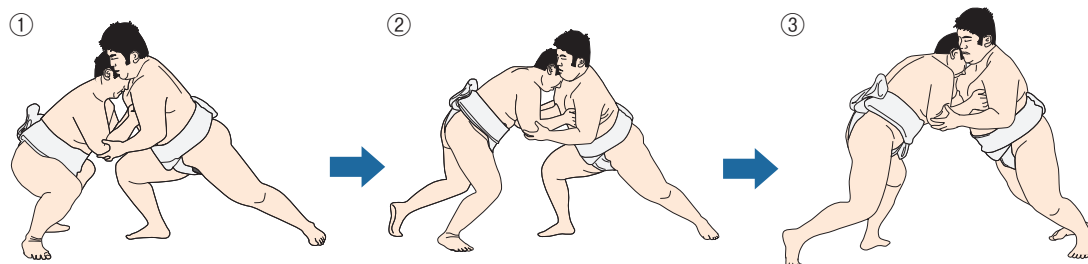


図 21 押し

○寄り

要点

- ・押しを基本とする
- ・まわしをききつける



図 22 では、左の子どもが、押しの基本である中腰の構えで、相手を引きつけて前に出ようとしている。

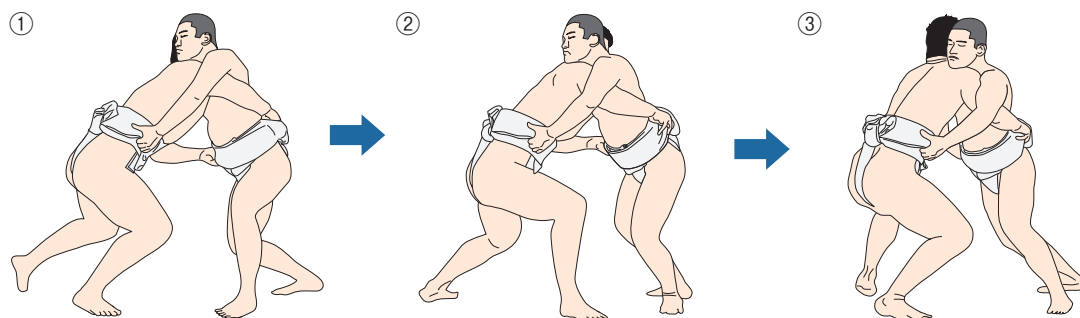


図 22 寄り

○突き

要点

- ・押しを基本とする
- ・下から上に突く



図 23 は、左右の手で交互に突く「突っ張り」。このほかに両手で同時に突く「両手突き」がある。

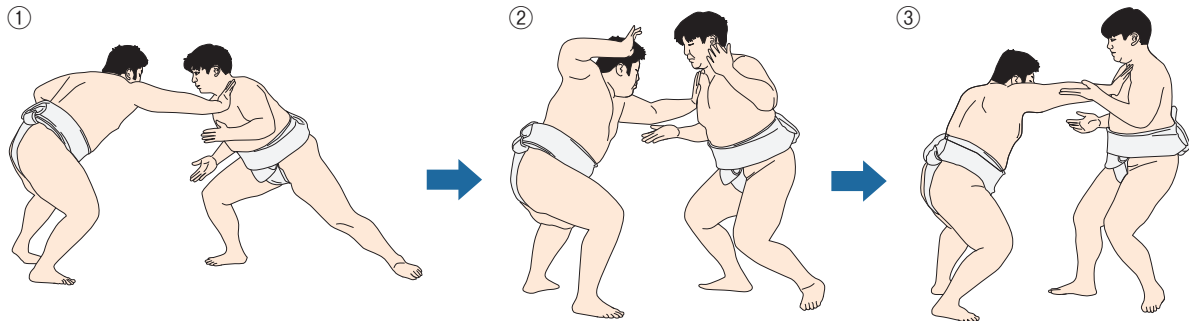


図 23 突き

○吊り

要点

- ・十分に腰を下ろして相手より重心を下げてから持ち上げる
- ・相手を持ち上げるようにして寄る、「吊り寄り」という寄り方もある。

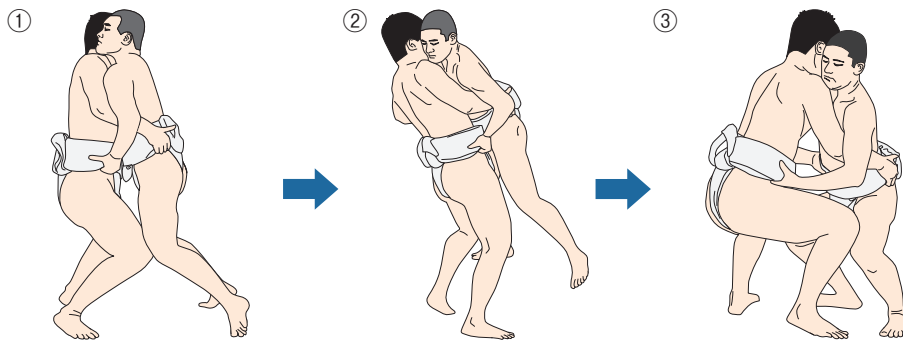


図 24 吊り

○おっつけ

要点

- ・相手の肘に手を当てて、下から上へ押す
- ・脇を締めて、相手の差し手からの攻撃を防ぐ



図 25 では、相手が差ししてくるところを、押しの基本である中腰の構えから、脇を締めて押し上げている。押し上げる際には、手だけで押し上げるのではなく、背中を丸めた構えから、足腰を使って押し上げるように行うとよい。

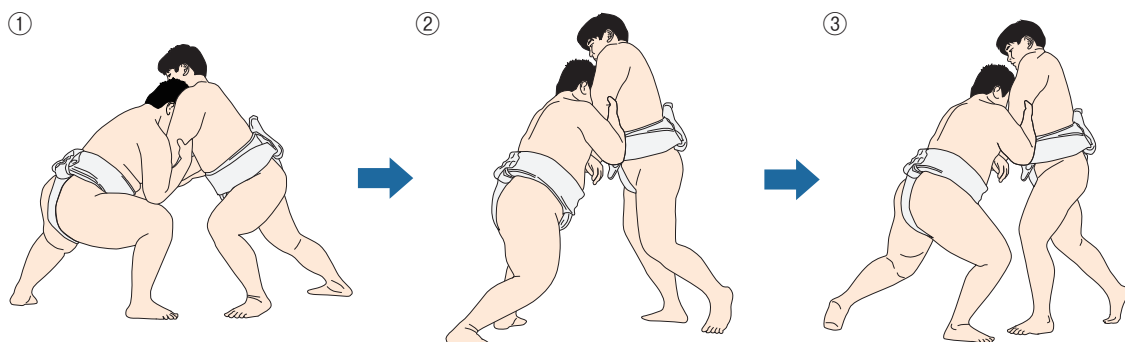


図 25 おっつけ

○巻き返し

要点

- ・上手を離し、相手の体と自分の体の間に空間をつくり、上手を下手に素早く入れかえる



図 26 は、右四つから、左側が巻き返しを行おうとしている例。上体を後方に引き、相手の上体と自分の上体の間に隙間をつくり、左腕を差し込もうとしている。成功すると有利な体勢になるが、相手に引きつけられて一気に前に出られることがあるので、タイミングが重要である。

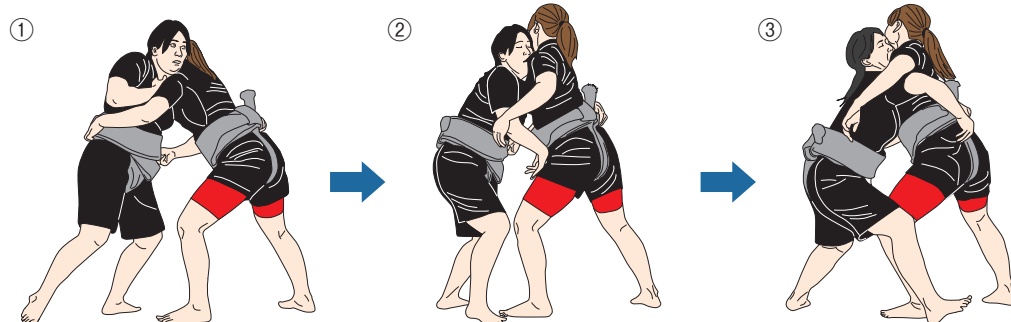


図 26 巻き返し

○いなし

要点

- ・前に出てからいなす
- ・体を大きく開き、側方に押すようにいなす



図 27 では、右側がいなそうとしている。いったん前に出て、相手が踏ん張ったり押し返そうとしたところで、大きく体を開いて行う。

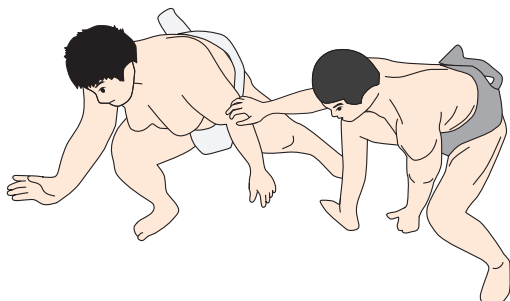


図 27 いなし

○出し投げ

要点

- ・相手の前まわしを取って投げる
- ・体を開いて横に出すように投げる



前に出て相手に圧力をかけて、相手が押し返してきたところで、タイミングよく体を開いて投げる。勝負が決まらなくても、相手がバランスを崩したところで前に出て、寄りとの連続で攻めるとよい。

上手を取って出し投げを打てば「上手出し投げ」、下手を取って出し投げを打てば「下手出し投げ」となる。(図 28 は上手出し投げ)

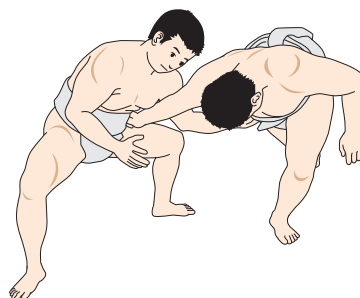


図 28 出し投げ

○上手投げ

要点

- ・相手を寄ってから投げる
- ・体を開いて投げる

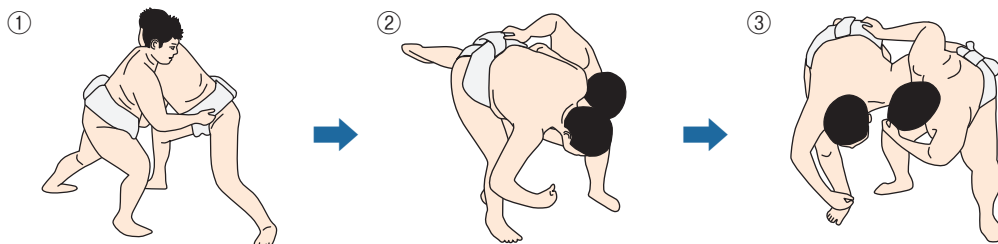


図 29 上手投げ

○下手投げ

要点

- ・相手を寄ってから投げる
- ・体を開いて投げる

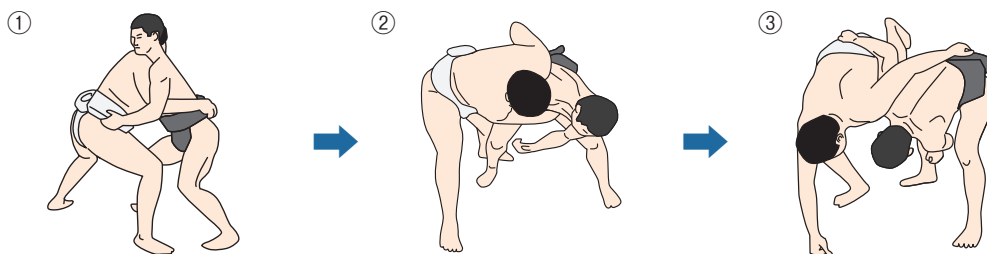


図 30 下手投げ

○^{ひね}捻り

要点

- ・捻る側の足を弧を描くように大きく引き、体を開く
 - ・まわしを下の方へ捻る
- 下手から行えば下手捻り、上手から行えば上手捻りとなる。

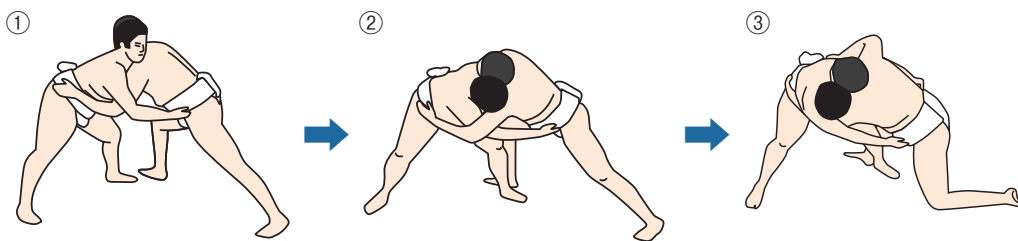


図 31 捻り

○突き落とし

要点

- ・相手を押して前へ出る
- ・相手が踏ん張ったところを、体を開き突き落とす

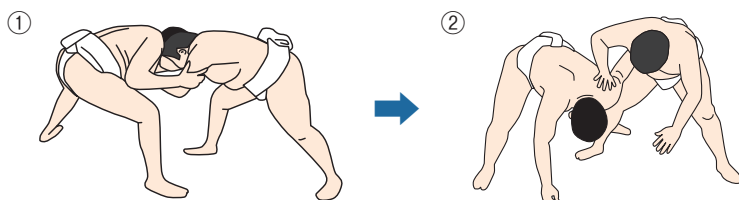


図 32 突き落とし

4. 相撲遊び、試合









(1) 相撲遊び、簡易試合および試合

表1に、相撲遊び、技を限定した相撲および試合について示した。

表1 相撲遊び、技を限定した相撲および試合

項目	方法	留意点
手押し相撲	<ul style="list-style-type: none"> ・両者「気をつけ」の姿勢で向き合って立つ。 ・両者が肘を直角に曲げて手を合わせた間隔とする。 ・合図とともに両手の平で押し・突き合う。 ・相手の押し・突きをかかわしてもよいが、相手の両手の平以外に触れてはならない。 ・先に足が動いた場合や、両手の平以外の相手の体に触れてしまった場合に負けとなる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・指導者が始めの合図を出し、一斉に行わせる。 ・バランスの崩し合いを体験させる。 ・相撲に親しみ、手軽に楽しさを味わえるよう指導する。
手引き相撲	<ul style="list-style-type: none"> ・両者が向き合い、右手で握手する。 ・間隔は自然に握手した状態とする。 ・合図とともに握った手を離さず、押ししたり引いたり左右に振ったりして相手のバランスを崩す。 ・足が動いた場合、負けとなる。 	
蹲踞相撲	<p><蹲踞転び></p> <ul style="list-style-type: none"> ・蹲踞姿勢でペアで向き合い、相手に後方・側方に押し（引いて）もらい、転がる。頭部を打たないようあごを引いて、体を丸めて転がるようにする。 <p><簡易試合></p> <ul style="list-style-type: none"> ・両者蹲踞姿勢で向き合う。 ・両者が肘を直角に曲げ、相手と両手を合わせた間隔とする。 ・合図で押し合う。（引いたり、かわしたりしてもよい） ・手を着いたり、転がったり、手の平以外の相手の体に触れた場合、負けとなる。 ・一試合15秒程度を目安とする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・あくまでも転び（受け身）の練習の一環として、体勢が崩れたら無理をせず、転がるよう指導する。
陣取り相撲（1）	<ul style="list-style-type: none"> ・ラインを一本引く ・足は軽く前後左右に開き、安定するように立つ。 ・両者、互いに両手の平を合わせた状態で向き合う。（中央のラインをはきで、両者の肘が直角になる程度の間隔で立つ。） ・合図で互いに全力で押し合う。相手の頭部や顔面、首・のどもと以外はどこを押ししてもよいが、常に相手に接触していなければならない。（いったん離れてぶつかるのは禁止） ・一試合5秒程度とし、相手側に押し込んでいる方を勝ちとする。 ・引いたり投げたりしないように、ルールを押しに限定する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・まずは、形にこだわらず、全力で押し合うよう指導する。
陣取り相撲（2）	<ul style="list-style-type: none"> ・基本的には上記「陣取り相撲（1）」と同じだが、進度に応じて、開始際の姿勢を以下のようにする。 ・膝を曲げ、やや体を前傾させる。 ・頭同士がぶつかり合わないよう、頭部を互いに相手の右肩の前にくるように調整する。 ・右手を相手の左肩に当てがい、左手を相手の右肘に当てがう。 	<ul style="list-style-type: none"> ・陣取り相撲（1）よりも低い姿勢から押し合い、中腰の構えの指導につなげるようにする。
押し合い相撲	<ul style="list-style-type: none"> ・2m間隔でラインを三本引く ・両者、中央のラインを挟んで向き合って立つ。 ・膝を曲げ、やや体を前傾させ、右手を相手の左肩、左手を相手の右肘に当てがう。頭部は互いに相手の右肩の前にくるように調整し、頭同士がぶつかり合わないようにして準備する。 ・始めの合図で互いに押し合う。 ・両端のラインから出た方が負け。 ・常に接触した状態で押し合う。（いったん離れてぶつかるのは禁止） ・引いたり投げたりしないように、ルールを押しに限定する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習した押しの技能を試合の中で用いてみるよう指導する。 ・ルールをしっかりと確認させ、安全確保に努める。
寄り合い相撲	<ul style="list-style-type: none"> ・2m間隔でラインを三本引く ・両者、中央のラインを挟んで向き合って立つ。 ・右四つもしくは左四つに組んだ状態で準備する。 ・始めの合図で互いに寄り合う。 ・両端のラインから出た方が負け。 ・常に四つに組んだ状態で相撲を取るようにする。 ・引いたり投げたりしないようにルールを寄りに限定する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・学習した寄りの技能を試合の中で用いてみるよう指導する。 ・ルールをしっかりと確認させ、安全確保に努める。
正規の試合	<ul style="list-style-type: none"> ・塵手水（もしくは立礼） ↓ ・蹲踞姿勢・仕切り ↓ ・立ち合い ↓ ・取組・勝負決定 ↓ ・立礼・勝ち名乗り 	<ul style="list-style-type: none"> ・審判法も指導し、子ども同士で試合が行えるようにする。

※ペアでの練習や対戦では、必ず始めと終わりに礼を行うよう指導する。
 ※集団の特性や習熟度に応じ、常に安全面に配慮するよう心がける。
 ※簡易試合や試合においては、習った動作や技を積極的に用いるよう指導する。
 ※簡易試合や試合においては、勝敗のみにこだわることなく、仲間同士で運動観察や助言活動を活発に行うよう指導する。

図解				
①	②	③	④	
①	②	③	④	
①	②	③	④	
①	②	※一度に大勢で行うことが可能。 ※形にはこだわらず、全力で押し合うことを重視する。		
①	②	※効果的な方法（低い姿勢からの押し上げ）に気づくよう指導する。		
①	②	③		
①	②	③		
①	②	③		
① 立礼	② 蹲踞姿勢	③ 仕切り	④ 立ち合い	
① 塵浄水	⑧ 勝ち名乗り	⑦ 立礼	⑥ 勝負あり	

(2) その他の相撲遊び

表1に、代表的な相撲遊びを示したが、その他にも子どもの興味・関心を引き出すような相撲遊びを考案することができる。その例を以下に示す。



○地蔵起こし

・ルール

3人一組で行う。真ん中の人は地蔵役となる。両側の二人が前と後ろから地蔵役を交互に押し起こし、これを繰り返す。地蔵役がお腹に力を入れて体を真っ直ぐにすることが大切である。

倒れないように十分に注意して行い、慣れてきたら、徐々に前後の二人の間隔を離して行ってみる。

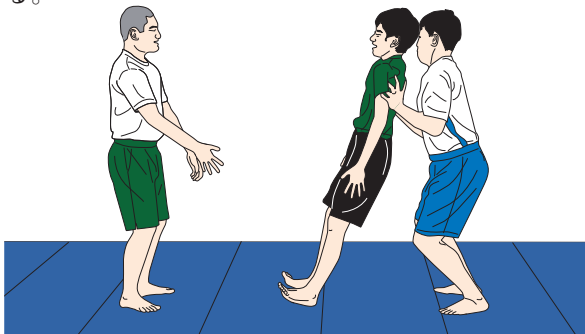


図33 地蔵起こし

○腕組み相撲、背中相撲

・試合場

一辺2～3m程度の枠

・ルール

土俵の中で互いに腕を組んで正面で向き合う。合図とともに、腕を使わずに体だけで押し合う(腕組み相撲)。土俵から出たら負けとなる。同じように、背中合わせで押し合って競うこともできる(背中相撲)。

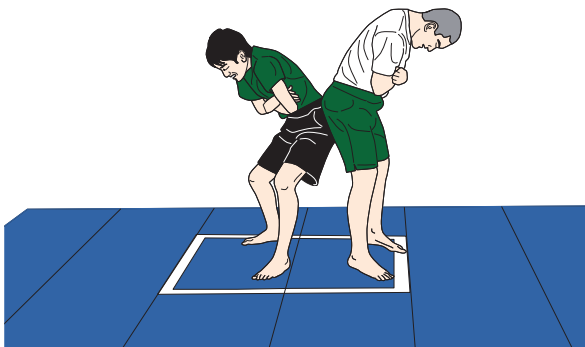


図34 背中相撲

○ケンケン相撲

・試合場

2人で行う場合は直径2～3m程度、大勢で行う場合は直径4.55m(正規の土俵)の円

・ルール

土俵の中で互いに片足をあげてケンケンしながら向き合う。合図とともに、押ししたり、引いたりしながら相手のバランスを崩す。土俵から出たり、両足が地面についたら負けとなる。段階が進んできたら、組み合ったり、まわしをつかんだりしてもよしとするなど、ルールを変更していくこともできる。何人かで同時に土俵に入り、1人勝ち残るまで行う方法もある。

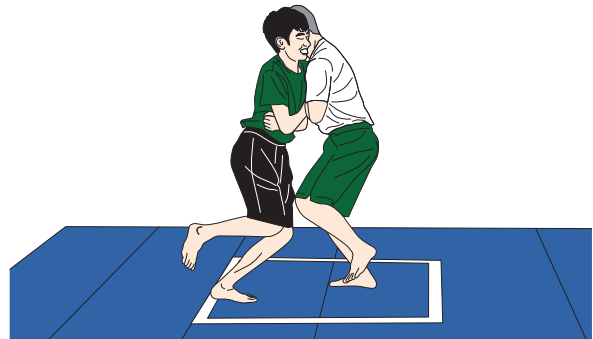


図35 ケンケン相撲

(3) 試合の工夫

相撲の試合は、体重で分けずに行うのが一般的であるが、子どもたちの恐怖心を取り除き、安全を確保するとともに、身体の小きな子どもに勝つ機会を増やすためにも、特に初期の段階では、体格や技能などに考慮して試合を行うよう工夫することが望ましい。また、技能を限定したり、土俵を狭くしたりして行う簡易的な試合などを、段階に応じて採用していくという方法もある。

このような考え方のもと、以下に試合方法の工夫例を具体的に示す。

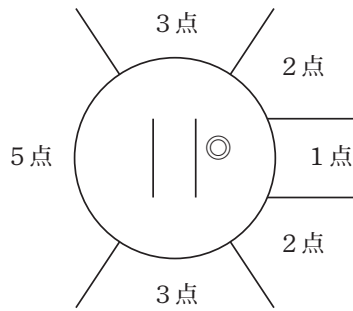
○押し出し得点相撲

・試合場

直径3.50～4.55mの土俵(円)

・ルール

土俵の中央で、お互いに押す構えで接触した状態から、掛け声を合図に押し合う。押し出した場所により配点を決めておき、何回か対戦をして得点を競う。



※土俵の中の二重丸の選手を中心として考えた場合、一気の押し出しは5点、少し横に逃げられた場合は3点、自分の方に押し込まれてまわり込んで押し出した場合は、2点、1点とする。

図 36 押し出し得点相撲の点数

ポイント

相手を一気に押し込むという相撲を体感的に学ぶことを目的としている。また、得点制のため、敗れる場合も、まわり込むなどすることで失点を少なくすることができ、ゲーム感覚で押しに対する防御の意識や技能を学ぶこともできる。



○前さばき相撲

・試合場

ある程度の広さを確保できれば、特別な場所を設定しなくてよい。

・ルール

四つに組んだ状態から前さばきを使い、10秒間で自分に有利な体勢をつくった方を勝ちとする。

ポイント

土俵を必要としないため、同時に多くの人数で行える。

○技を限定した相撲（押し合い相撲と寄り合い相撲は表1に示した）

・試合場

直径 3.50 ～ 4.55 m の土俵（円）

・ルール

押しといなしだけを使い、勝敗を競う。

寄りと投げだけを使い、勝敗を競う。

吊りだけを使い、勝敗を競う。

ポイント

技能を限定することで、安全を確保するとともに、「押し」「寄り」「吊り」といった基本的技能を高める。また、それぞれ、関連する技能を用いて相撲を取ることに有効性を学ぶ。

○得点試合（体重差、試合内容によって配点を決めて総合点数で勝敗を競う）

・試合場 直径 4.55 m の土俵

・ルール

体重差ハンディー得点法

自分（軽量級）	相手（重量級）	勝ち 5 点
	相手（中量級）	勝ち 4 点
	相手（軽量級）	勝ち 3 点
自分（中量級）	相手（重量級）	勝ち 4 点
	相手（中量級）	勝ち 3 点
	相手（軽量級）	勝ち 2 点
自分（重量級）	相手（重量級）	勝ち 3 点
	相手（中量級）	勝ち 2 点
	相手（軽量級）	勝ち 1 点

試合内容別得点法

- ・押し出し、寄り切り、突き出しの勝ち・・・4点
- ・押し、寄り、突きで攻めてからの投げ、突き落とし、捻りでの勝ち・・・3点
- ・攻められながらの投げ、捻りでの勝ち・・・2点
- ・はたき込み、引き落としなど、攻められてからの逆転勝ち・・・1点

ポイント

体重差を考慮することで、試合に向けた意識が高まる。試合結果を相撲内容から得点化することで、勝敗だけでなく相撲内容を意識させ、相撲の中核的技能を実践的に学ぶことができる。また、得点制なので、敗れる場合も失点を抑える工夫（一気に押し出されないようにするなど）ができ、防御に対する意識や技能を高めることができる。

上記の相撲遊びや試合の工夫は、例示に過ぎない。子どもたちが意欲的に取り組むことができ、かつ技能の向上に有効な方法を、子どもたちの実態に合わせて考案していくことが大切である。

