

# 私の稽古法

## 第29回

相撲 山中 未久

「なんで女子が相撲なの？」と、これまで何度も聞かれてきたが、女子が相撲をすることへの違和感を感じたこともないし、気づいたら相撲のない生活など考えられないほどに相撲にのめり込み、相撲が大好きになっていった。

こんなに相撲が好きで相撲のセンスもあるなら男の子に生まれたらよかったのにね、ともよく言われるが、センスがあると思っただけなことなど一度もないし、女子でなかったら相撲はやっていなかっただけかな、とも思う。もちろん相撲なんかやってなきやよかったですと思うこともあった。

私が偶然か必然か相撲に出会い、相撲一筋の人生を歩むことになった約20年間の相撲人生を振り返っていきたいと思う。

### 私の歩んできた道

#### (1) 相撲との出会い

よく聞かれるが、相撲を始め

うに泣き喚いていた近所でも有名な泣き虫娘であった。

たきっかけとして、家族の誰かが相撲をしていたとか、家族の誰かが相撲好きだからなどの理由は一切ない。また、相撲をやるくらいだから幼い頃からやんちゃで負けん気の強い子だったんだらうね、とも言われるが、幼少の頃は保育園に行くのに母親と離れるのが嫌で、毎日のよ

そんな私が相撲と出会ったのは4歳、保育園の年中のときであった。近所の保育園との合同相撲大会で、二つの保育園の園児全員でのトーナメント戦が行われた。一人ひとり四股名しこなを決め、その名前が呼ばれるのだが、「○○キティ」「○○ハニー」「○○ライダー」とみんな

プロフィール



山中 未久  
(やまなか・みく)

1993（平成5）年生まれ。静岡県出身。静岡商業高校、立命館大学卒。  
現在、立命館大学職員、相撲部コーチ

〈主な戦績〉

- 国際女子相撲選抜堺大会  
軽量級3連覇（2014～16）
- 全日本女子相撲郡上大会  
軽量級7連覇（2010～16）  
団体2連覇（2015・16）
- 全国選抜女子相撲大会  
軽量級5連覇（2012～16）  
無差別級優勝（2015）
- 全日本女子相撲選手権大会  
軽量級優勝（2015）  
団体優勝（2016）
- 全国女子相撲選抜ひめじ大会  
軽量級優勝（2018）
- アジア女子相撲選手権大会  
軽量級優勝（2016）
- 世界女子相撲選手権大会  
軽量級準優勝（2016）  
団体3位（2016）
- ワールドコンバットゲームズ  
2013相撲競技 軽量級優勝



2013年ワールドコンバットゲームズの個人軽量級で優勝  
(筆者＝左から2番目)

流行のキャラクターを名前の語尾に付ける中、私の四股名は「みくのはな」だった。優柔不断で恥ずかしがりやの私は自分で名前が決められず、先生が決めた四股名になった。当特別に相撲が好きだったわけでも、興味があつたわけでもない。ところが、この名前で大会を2連覇することになる。

男女混合でのトーナメント戦で自分よりも体の大きな相手や男子に勝ち、優勝を果たした。1年目はまぐれだろうと思った

が、2年連続の優勝は自分でも驚いた。優勝したことも嬉しかったが、それよりも友だちや先生や家族が驚き、褒めてくれることがとても嬉しかった。泣き虫で弱虫だった私にとって初めての感覚だった。一気にヒーローになったような気がした。嬉しくて、誇らしかった。

(2)わんぱく相撲出場

小学校に上がり、わんぱく相撲大会のチラシが学校で配られ、母に勧められたこともあつ



小学1年時、わんぱく相撲  
初出場で準優勝（左）

て、申込をした。当日、大会に

行くと女子の参加者は私のみであつた。試合直前になり、出たくないと母に泣きついた。嫌々ながら出場したその試合は、決勝まで進み、決勝戦は自分よりもふた回りくらい大きな体の男の子に負けた。すごく悔しかった。その翌年以降もわんぱく相撲大会に毎年出続けた。4年生になると男女別になつたが、そこに出てくる女子は柔道やレスリングをやっている子たちが多く、足取りや柔道技をかけられ、なかなか勝てないことが続

いた。

4年生で、女子相撲の全国大会に出場することになり、同級生の女友だち2人と大会まで相撲クラブで練習に励んだが、3人とも入賞はならなかった。試合から帰った日、大会までの約束だったので借りていたまわしをクラブのコーチに返す時が来た。友達2人はすんなりと返したのだが、なぜか私は「また来ます」と言つてまわしを返さず家に持つて帰った。

この時の心情をよく覚えていないが、内気で自分の意見も言えないような私が「相撲」に運命でも感じたのか、なにかの魔法にかかったのか、今でも不思議に思うが、この瞬間から私の本当の相撲人生が始まったように思う。

## 私の稽古法

### (1)目標設定

中学3年生の時、初めて世界大会に出場。小学生の頃から相撲の稽古に取り組んできた私は、相撲を知らない、経験の少ない海外選手をそれほど恐れてはいなかった。だが、現実はいく違つた。まず外国人や英語で溢れかえる会場、海外選手が放つ気迫、今まで感じたことのない異様で独特な世界の舞台の雰囲気、試合が始まる前から飲み込まれていた。心も身体も固まっていた。そして、実際に相撲を取つて感じた海外選手のパワーと身体能力の高さに圧倒された。わけもわからないまま試合が終わり、結果はベスト8。

この時、出場していた日本人選

手の中で唯一メダルを手にすることができなかった。手ぶらで日本に帰る恥ずかしさと屈辱を味わつた。海外選手の独特な取り口によつて国内と世界では戦い方が全く異なることを知つた。このままでは世界に通用しないと身をもつて実感した。

小学校の頃からの夢は「世界一」。卒業文集にもそう綴つた。しかし、それはあくまでも「夢」であつた。そこから、初出場した世界大会を終えて、夢は「目標」へと変わった。夢を目標に置き換え、その目標を達成するためにはまずどんな準備が必要なのか、今なにをすべきなのかを明確に理解する必要があつた。そのためには、これま



静岡商業高校時代（筆者＝右から2番目）

でなんとなく思い描いていた夢や目標を明確にし、その目標に向かって闇雲やみぐもに努力するのはなく、いかに戦略的に行動をするかが大事であり、そのことが良い結果をもたらすことがわかった。

(2) 自分を知らぬこと

何かを変えなければいけないと思う時、焦りや不安で目に見

える変化ばかりを求めて行動してしまう人が多いが、まずは自分の心と身体と向き合い、自身を知ることが大切であると感じた。納得しないままに闇雲に努力しても、それはただの自己満足にすぎない。自分自身ときちんと向き合い、コントロールできることを見極めることで稽古や仕事、私生活に効率よく励むことができる。

現在、立命館大学を卒業して3年、大学職員として働きながら相撲部のコーチ兼選手として週5日の土俵での稽古、週1日をジムでのパーソナルトレーニングに充てている。平日は夕方仕事を終え、道場に向かい、土日は朝から稽古に向かう日々である。社会人選手にとって稽古に励める環境、時間があることは当たり前なことではない。そ

んな環境の中で仕事と相撲の両立に励めていることは特別なことだと感じているし、本当に有り難いことだと思っている。そして、学生と共に切磋琢磨せつさくたくまし競技に挑めていること、学生の成長を感じながら競技に励めていることが何よりの刺激で、幸せなことだと感じている。

とはいえ、正直休みなく仕事と相撲の両立に励む日々は心身共に、維持やコントロールが難しい。実際に社会人になった当初、体調を崩し両立が上手いかない時期もあった。現在も仕事と競技の両立に葛藤する日々だが、その期間を経て気づいたのが、これまで通り（学生時代まで）の稽古内容や物事に対しての考えや取り組み方では今後パフォーマンスが上がるところか低迷してしまうということ

ある。社会人というのは背負うものや抱えるものが学生時代とは違い、厳しい環境であることはもちろんだが、心や身体、自分では気づかない、目には見えないところで日々変化を遂げている。そこに気づき、これまでのようにがむしやりに稽古をすることや、稽古での番数（＝自信にしていた自分の稽古方法や考え方）を変えた。これまで稽古の量を自信に変えていた私にとつて不安や戸惑いがあった

が、幼い頃から1日100番を超える稽古を続け、その時に嫌というほど身体に叩き込んだ動きや技は身体に染み付き、今でも身体が勝手に反応し動く。自転車に久しぶりに乗っても小さい頃に何回も、転びながら習得して染み付いた感覚で乗りこなせるのと同じようなものである。

### (3) 男子との稽古

幼い頃から男子の中で稽古をしてきたが、大学入学後も女子部員が一人であったため、稽古相手は大学生の男子部員に受けしてもらうか、出稽古に来る中・高校生の男子選手であった。大学生には何度も投げられ、中高生の男子とは全力でかまし合いい、何度も鼻血を出し、顔や身体に傷を負いながら泥だらけになって稽古に励んだ。体格や力の差がある男子選手と幼少の頃から稽古に励んできた私はよく、男みたいな相撲をとると言われるが、それには私が最も重要視しているものがあるからだ。それは、立ち合いである。立ち合いとは、競技者同士が両手をついた状態で、審判が競技開始を合図する「はつきよい」で立ち合うもので、勝敗の

8割が決まると言われ、勝負の流れを掴む重要なものである。力や体格の差がある男子を相手に稽古に取り組んできた私は、

相手の力や圧力を受ける前に相手よりも速く立ち合うこと、そして少しでも相手を前に押し込め、速く当たることに磨きをかけてきた。そうした中で立ち合いが自然と自分の強みとなり、持ち味となっていた。

#### (4) 初心を忘れず

2016年のアジア大会決勝戦、モンゴル人選手と当たった。これまでも稽古や試合で何度か取り組みをしてきた選手で、私の立ち合いを何度も受けてきた彼女は、私が誰よりも立ち合いを持ち味としていた。柔道経験者の相

手は立ち合いを当たることなくフワッと立ち上がってきた。私はその体勢に合わせ、立ち合いを頭で当たることなく、上体が起きたところ、まわしを取られ

選手よりも上回る。そんな中で日本人の私が唯一勝るものは立ち合いである。柔道やレスリング、総合格闘技経験者に戦って勝つためには、立ち合いで腰を低く落として当たり、相手にまわしを取られる前に、前に出て攻める相撲に徹底する必要がある。

た。そして、相手の有利な体勢になり、上手投げで負けた。試合後、相手選手は私にこう聞いてきた。「なぜ立ち合いでいつもの当たりをしてこなかったの?」。この時あまり深くは話さなかったが、私はこの質問をされたとき、自分の立ち合いができなかった悔しさと、自分の立ち合いが世界の選手にも評価されていることに嬉しさを感じた。そして、自分の相撲スタイルの中で強みとする部分は鋭い立ち合いであることを改めて実感した。海外の選手は同じ階級の選手でも体格、パワー、リーチの長さ、身体能力が日本人

新たな技や技術を習得するとはもちろん大事だが、それ以上に今の自分の力や強みをいかに伸ばして活かせるかが、がむしゃらに稽古をし、怖いものなしで立ち向かってくる高校生や大学生の選手と戦うためにも重要な点であると考えた。

基本を怠らず、基礎となる四股や摺り足、そして立ち合いに更なる磨きをかけていきたい。



2016年世界女子相撲選手権大会団体戦に日本代表として出場（左）

## 大会前の準備

### (1) 減量との戦い

食べるのも稽古と言われる相撲だが、女子は階級別で試合が行われるため、増量だけではなく減量も必要とされる。私は軽量級（65kg未満）に出場するため、大会に合わせて毎回減量をする。

試合当日まで勝負だけに意識を向けず、勝負に対して神経質になりすぎずに当日を迎えられ。そして計量をクリアできたことがまた試合へのモチベーションへと繋がるのである。

試合に向けて減量をする。とで周りからは力が出ないことを心配されるが、私は試合に向けて、食事を節制し稽古で汗を流し体重を落としていくことで、よく言う「精神が研ぎ澄まされる」感覚になり、だんだん心と身体ともに試合モードになっていき、モチベーションが上がっていく。

辛く苦しいことは、そのまま受け入れれば苦になるが、試合に向けて、人よりもこれだけのことを耐えてきたんだとプラス要素へと持っていけば、強さと自信に変えることができる。ようするに、自分自身の考え方の一つなのである。

### (2) 心の準備

また、試合前に計量をクリア

試合ギリギリまで技術や力の

するという目標があることで、

向上を目指すことはもちろん必要だが、特に試合間近になれ



小さい子どもたちにも相撲に取り組んで欲しいと願っている

ば、勝負に一番影響を及ぼすのは心・技・体の「心」の部分である。

いくら試合までに猛稽古を積み、技や力を身につけてもそれ

を本番で出すために、試合の緊張に打ち勝つ心の強さや試合に

向けてポジティブな気持ちがないし、身体は動かない。どれ

ければ稽古での成果は活かされ

ないし、身体は動かない。どれ

だけ自分の中で試合前の出来事を力にできるか、勝つための

「準備」ができるかが重要で、勝負に挑む覚悟と心構えを持つ

ことが一番大切な準備であると感じる。自分の中で勝負に挑む覚悟ができれば自然と勇氣や力は出てくるのである。

## 若い人へのメッセージ

「人生無駄なことは一つもない」「全てを力にしないさい」。母

に昔から言われている言葉である。生きていると辛い思いをすることがある。相撲をしてい

れば悔しい思いをすることがある。出来れば辛い思いはしたくないけれど、何かに挑戦し取り

組んでいけば、必ず乗り越えなければいけない壁がある。そしてその乗り越えた先には必ず光

がある。私はどんな時もそう信じている。相撲の勝負は一瞬

で、その一瞬のために何時間も

出たくなかった。しかし、それ

何日も何年も稽古に励む。生活を、人生を懸けて挑む。その中で喜びを感じられるのは一瞬か

もしれない。しかし、そのきつく苦しい時間も、悔しさを感

ることも、何一つ自分にとってマイナスなことではない。何かに

鍛錬し、精進する時間が長いほど、一瞬の喜びを一生の糧や力

としていけると思う。

幼い頃から相撲に取り組む中で、厳しい稽古に何度も心が折

れそうになったし、何度も逃げ

出たくなかった。しかし、それ



2016年国際女子相撲選抜堺大会個人軽量級で優勝。  
同時に、立命館大学コーチ就任1年目で後輩を団体優勝に導いた（筆者＝前列一番左）

以上に私の前に立ちほだかったのが、〃女子相撲〃に対しての偏見であった。物珍しい〃相撲〃という競技と、女子が相撲

なかつた。そこから自分に自信が付き、相撲をしている自分が好きになつた。この時、これまで相撲を

をしていることを何度もバカにされた。相撲をしていることを

じていたのが自分自身であつたことに気づいた。日本一になつ

何度も後悔した。どうしたらバカにされなくなるだろう。どう

古に打ち込んだ。そこから全日本大会では大学時代まで連覇すること

したらみんなは認めてくれるの

る。そして大学2年生の時、世界一になつた。

だろうと日々、悩み考えた。

私が改めて感じることは、どんな時も最後は自分を信じる気

そんな時、ふと思った。結果を残せばいいんだ、日本一・世界一になつて見返してやろう。

持ち、〃自信〃が一番の力の源であり、味方になってくれると

そこから気持ちを変え、悔しさを糧に稽古に励んだ。そして高校2年生の時、全日本大会で初めて優勝した。日本一になつた

ことを。これから『自分を信じ、全てを力に〃世界一〃を目指す』。

ことをみんなが驚いて称えてくれた。保育園時代に優勝したあの時と同じ感覚だつた。悔しさがあつたから辛い稽古も乗り越えられた。無駄なことは一つも

えられた。無駄なことは一つも