

競技心得

1. 競技心得

①運営者側

競技を開始する前に、次の諸事項に留意すること。

ア) 選手点検

- ①風邪その他の症状がないかどうかの確認
- ②既往症の有無及び競技に支障がないかの確認
- ③注意事項を守っているか（つめ切り、用便その他の確認）

イ) 準備運動

手足の屈伸をはじめ最低 10 分程度の予備運動を参加選手全員に対して行う（通常の競技前の準備運動は汗をかく程度まで要求される）。

ウ) 競技場の注意

選手全員を集めさせ、競技についての注意事項を中心に、禁じ手を含め注意事項の徹底を行う。

②選手のみなさんへ

ア) 競技の心得

すもうは心と身体を鍛えることを目的として行うものです。お互いの攻めと防ぎによって、正々堂々と競技することです。たとえ練習でも真剣に行い、少しでも油断があってはなりません。勝つために競技するのですが、だからといって、やたらと勝ち負けばかりにとらわれると、競技の方法や態度が悪くなって、良くないだけでなく、危険なことにもなるのです。このことを頭の中に入れて、いつも元気よく、自分より大きいからとか、強そうだからとかいってびくびくせず、自分より小さいからといって馬鹿にせず、しっかりとした態度ですもうをとることを忘れないようにしなければなりません。

イ) 競技前の心得

- ①用便をすませておくこと。
- ②食事は少なくとも 1 時間前にしておくこと。
- ③つめは短く切っておくこと。
- ④準備運動を十分しておくこと。

ウ) 競技中の心得

- ①元気よく正々堂々と競技すること。
- ②口はしっかり閉じて競技すること。
- ③禁じ手を使わないこと。

エ) 競技後の心得

- ①礼をして終わること。
- ②体の調子を整えるため、すぐ休まないで、体調運動をすることを忘れないこと。

2. 相撲をはじめめる前の準備運動

準備運動は、手足の屈伸をはじめ、最低 10 分ぐらいの予備運動を出場選手全員に対して行います。これは汗を各程度まで行うのが目安です。

①伸脚運動（しんきゃくうんどう）

下半身にバネをつけるための運動です。左右の足をかわるがわる伸ばします。



②四股（しこ）

両足を開いて構え、足を左右かわるがわる高くあげ、力を入れてふみます。手はひざにそえます。大切なのは上体をまっすぐにすることで、前かがみになると効果がなくなります。



③てっぽう

柱に向かって、左右かわるがわる突っ張ります。片方の手が柱から離れる直前に、もう片方の手で突っ張るのがコツです。



④ころがり

ころがりとは、受け身のことで、頭、肩、手のひらなどをつかないようなころび方が大切です。



⑤またわり

これを急に行うことは危険です。脱臼のおそれがありますので注意してください。

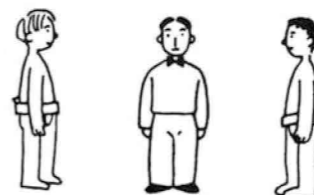


競技規定

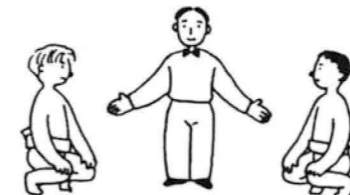
3. 競技規定

●競技は必ず審判団のしじに従い、次のようなきまりで行います。

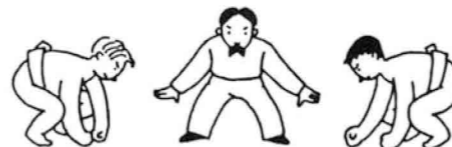
①呼び出しに応じて二宇口で立礼して、俵をふまないように土俵に入ります。



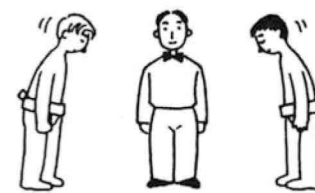
②主審をはさんで向かいあい、礼をしたあと、そんきよします。



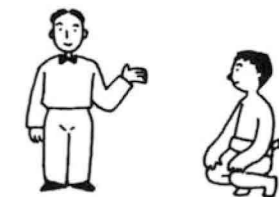
③立ち会いは主審の指示に従い、両手をついて「はっけよい」で立つこと。「待った」はなし。



④勝負が終わったら、おたがいに二宇口で礼をし、勝っただけがそんきよして、主審より勝ち名のりを受けます。



⑤勝ち名のりは、そんきよの姿勢のまま目礼して受けます。俵を踏まないようにして土俵の外に出ます。



★注意

- 土俵だまりで足を投げだしたり、土俵で足をこすらないこと。
- 競技に審判員より物言いがあったときは、土俵の下におり、主審の指示により行動すること。
- 勝ち負けのルール 次の場合は負けとします。
 - ①相手より先に土俵を出たとき。
 - ②相手より先に、足のうらよりほかのからだの一部が砂についたとき。
 - ③競技中、競技者が腰より上に持ち上げられて危険と認められたとき。
 - ④禁じ手を使ったとき（となりのページ）。
 - ⑤主審のしじに従わなかったとき。

4. わんぱく相撲の禁じ手

競技者が禁じ手を使った場合、審判はすぐに競技を中止させ、協議の上勝ち負け、または取り直しを決めます。禁じ手は公平をはかるため競技開始前に競技者に十分説明しておきましょう。わんぱく相撲の禁じ手は次の通りです。



①張り手



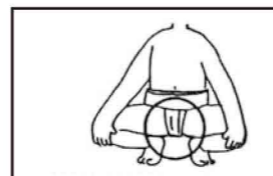
②こぶしで打つ



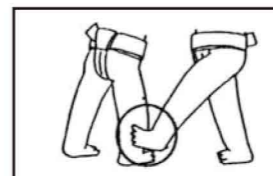
③髪の毛をつかむ



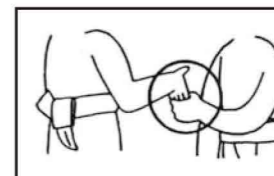
④のど輪



⑤前ぶくろをつかむ



⑥向こうげり



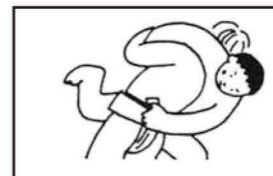
⑦逆指



⑧さば折り



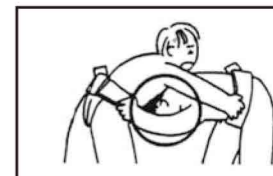
⑨かわずがけ



⑩居ぞり



⑪首抱え込み



⑫頭を相手の胸の真中より下に入り込ませる



⑬うしろのたてみつをつかむ



⑭かんぬぎ



⑮組んでいるとき、自分の指を組み合わせる