

競技心得

1. 競技心得

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ましょう。

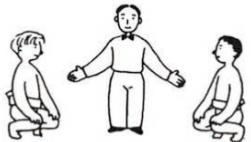
2. 競技規定

●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主審は皆さんに向かいあい、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。「待た」はなし。



イ) 競技前の心得

①トイレ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。

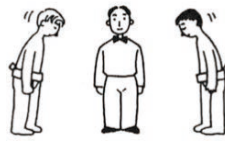
ウ) 競技中の心得

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。

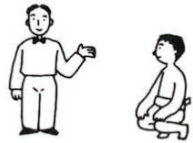
エ) 競技後の心得

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。

④勝負が終わったら、おたがいに二宇口で礼をし、勝った者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ついたときは、土俵の下におり、主審の指示により行動すること。
- 勝負のルール
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。
- 判定は審判に一任し、いかなる意見も受付いたしかねます。

競技規定

3. 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。

握り拳で突き、殴ること	張り手	頭髪を掴むこと
 (相手の) 歯が折れる。 目が損傷(失明)する。	 (相手の) 鼓膜が破れる。 口が切れる。	 (相手の) 首を痛める。
目、または水月などの急所を突くこと	前立禪を掴むこと	喉を掴むこと
 (相手の) 目が損傷(失明)する。 呼吸が出来なくなる。 内臓が破裂する。	 (相手の) まわしが外れる。	 (相手の) 呼吸が出来なくなる。 首を痛める。
胸、腹を蹴ること	一指・二指を持って折り返すこと	噛むこと
 (相手の) 肋骨が骨折する。 内臓が破裂する。	 (相手の) 指が突き指する。 指が骨折する。	 (相手の) 皮膚が裂ける。 皮膚が化膿する。