



わんぱく相撲・競技上の心得

まわしの締め方

○競技の心得

すもうは心と体を鍛えることを目的にして行うものです。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。

○競技前の心得

- (1) 用便をしておくこと。
- (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。

○競技中の心得

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

○競技後の心得

- (1) 礼をして終ること。
- (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。

○その他

- (1) 競技は必ず主審のさしずに従うこと。
- (2) 呼び出しに応じて立礼をして（俵を踏まないように土俵に入る）競技を行う。
- (3) 勝負が終わったならば両方とも二字口で礼をし、勝ったものだけがそんきよして、主審より勝ち名のりを受けること（俵を踏まないようにして土俵の外に出る）。
- (4) 勝ち名のりはそんきよのまま目礼し受けること。
- (5) 土俵だまりで足を投げ出したり、土俵で足をこすらないこと。
- (6) 競技に審判員より物言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。

競技規定

- 日本相撲連盟競技規定に準じ、わんぱく相撲の禁じ手を適用する。
(わんぱく相撲のために特に定めており、禁じ手等は、いわゆる大相撲とは異なります。)

勝ち負けのルール

次の場合は負けとする。

- ①相手より先に土俵をでたとき。
- 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。
- ⑤主審の指示に従わなかったとき。

立ち会いについて

立合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」はない。

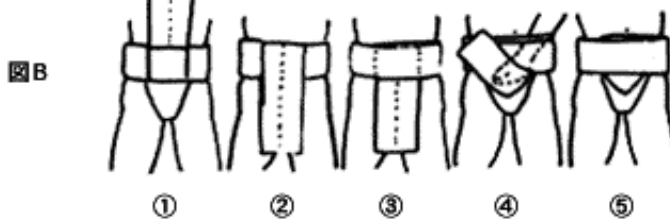
まわしの締め方

まわしを締めるときめには、練習者同士で締め合うのがよい。

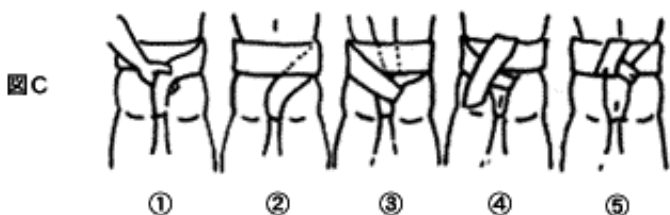
- (イ) まわしを4つ折りにした一端を2つ折りに
開きその部分をまたにはさむ (図A)。
右に回転する (図Cの1)。



- (ロ) まわり目に、前にたれた
一端を4つ折りにして、
右腰の方へ
折りこむ (図Bの4)。



- (ハ) その後は1回または、
2回まわして結びあげる
(図Cの3、4、5)。



相撲を始める前には十分な準備運動を！

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。これは汗をかく程度まで行うのが目安です。

○伸脚運動（しんきやくうどう）

下半身にバネをつけるための運です。

左右の足をかわるがわる伸ばします

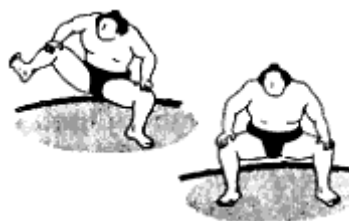


○四股（しこ）

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ので、

前かがみになると効果がなくなります。



○ころがり

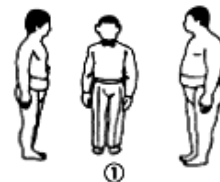
ころがりとは、受け身のことで、頭、肩、

手ひらなどをつかないようなころび方が大切です。



挨拶の仕方

①呼出しに応じて二字口で仕切り線の手前に進む



②主審の合図により立礼を行う



③お互いに「そんきょ」の姿勢をとる

②

④審判の「構えて」合図により、両足を左右に開いて腰を落とし、両手をつく。両手の間隔は肩幅ぐらいにとり、この体勢から相手の目をじっと見る。この時、それぞれに土俵上では自分勝手にやらないで、お互いに相手の動作に合わせる必要がある。



③

⑤審判の「はっけよい」の合図で競技開始。



④

⑥勝負が終わったら両方とも二字口で礼をし、勝った者だけが「そんきょし」て主審より勝名のりを受けること。勝名のりは、「そんきょ」の姿勢（⑥参照）のまま目礼して受けること。





⑤



⑥

わんぱく相撲の禁じ手・禁じ技

競技者が禁じ手（(1)～(7)）を使った場合、審判はすぐ競技を中止させ、審判員の協議の上、負けとする。禁じ技（(8)～(15)）を使った場合、審判は直ちに競技を中止させ、審判員の競技の上、取り直しとする。取り直し後、再度禁じ技を使った場合、審判員の協議により反則負けとする。ただし、(14)、(15)については競技中に手を払えば足り、競技を中止させる必要はない。

			
(1) 張り手	(2) こぶしで打つ	(3) 髪の毛をつかむ	(4) のどをつかむ
			
(5) 前ぶくろをつかむ	(6) 向こうがり	(7) 逆指	(8) かわずかけ
			
(9) さば折り	(10) 居ぞり	(11) 首抱え込み	(12) かんぬき
			
(13) 頭を相手の胸の真中より下に入り込ませる	(14) うしろのたてがみをつかむ	(15) 組んでいるとき、自分の指を組み合わす	