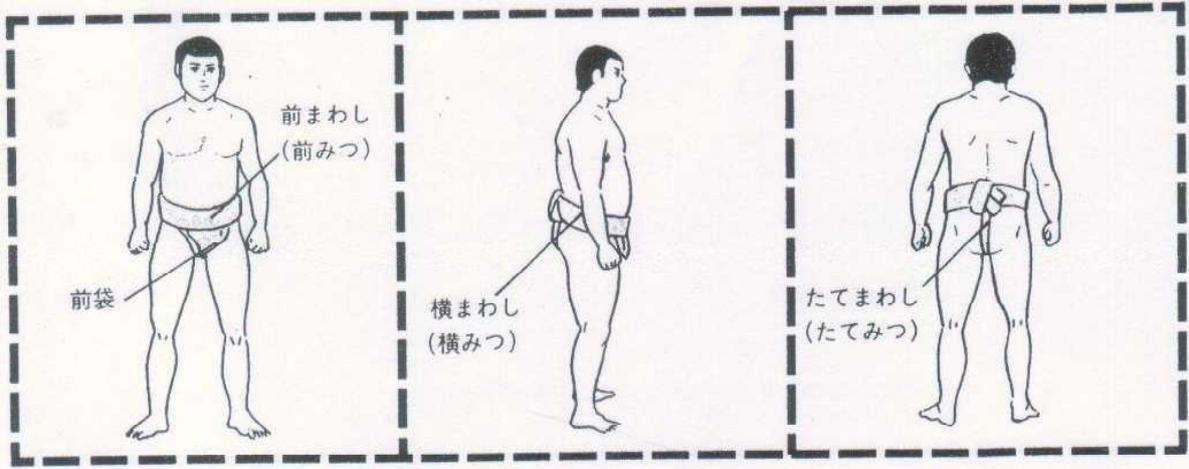


(2) 資料 (富津中学校相撲ノートから引用)
資料 1

まわしの締め方



四つ折りにした端を二つに開き、股にはさんで前をおおい、前袋をつくる。



2回まわした後で、おさえていた前のたてまわしをおろす。



たてまわしを八つ折りにして左手で支える。



たてまわしの上からさらにもう1度巻く。



下腹部に、たてまわしの上から2回巻く。



図のようにしたあとで上からもう一度巻く。

前にたれている
たてまわしを2つ
に折って合わせ
る。



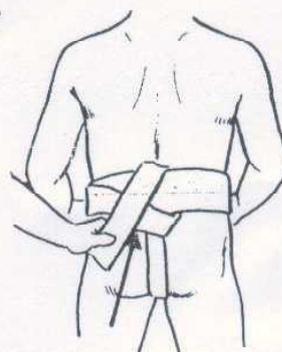
通した部分を上
に出す。



右に折って前の
部分に袋状の三角
形をつくる。



先に通した
斜めになって
いる部分の下
に残ったはし
を通す。

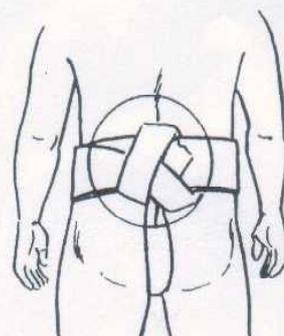


巻き残ったまわ
しを後ろで八つ折
りにして、たてま
わしの下に通す。

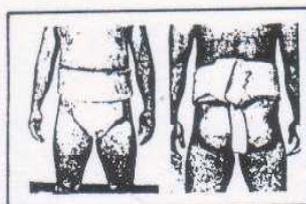
②の場合と
同様に
八つ折にする。



通した部分を右
側に出す。



まわしはある程度固めに、きつく締めるのが望ましい。プロの力士の中には”ゆるふん”と言ってゆるく締めるものもいるが、本来は固く締めるのが普通である。

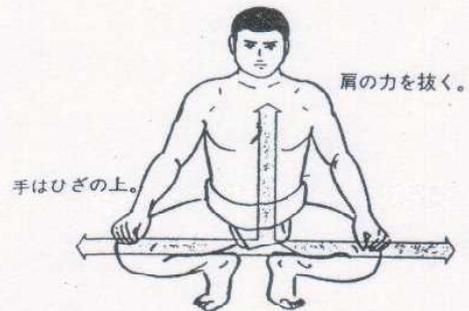


蹲踞 (そんきょ)

競技を行う場合、土俵上における動作の最初と最後には必ずこの蹲踞動作を行う。自らの精神と呼吸を静めるとともに、相手に対しての敬礼姿勢の意味も含む。

肩の力を抜く。手はひざの上。

⇒肩の力を抜き、手を軽くひざのうえにのせる。腰をおろした時は胸を張り、下腹部に力を入れて重心を安定させる。

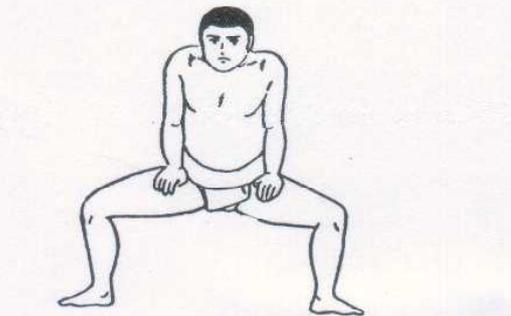


腰割り

四股と同様に、股関節と脚の柔軟性を高め、筋持久力を増強する。

この姿勢のまま、腰をできるだけ低くする。

腰をうしろへ引かずに行う。慣れないうちは腰はなかなかおちないが、くりかえすことによって重心および腰の下降は容易になる。



四股 (しこ)

① 四股姿勢から片方の足に体重を移す。四股姿勢は両足を真横に約三足分の間隔で開き、両手のひらをひざにおいて十分に腰をおとした状態。

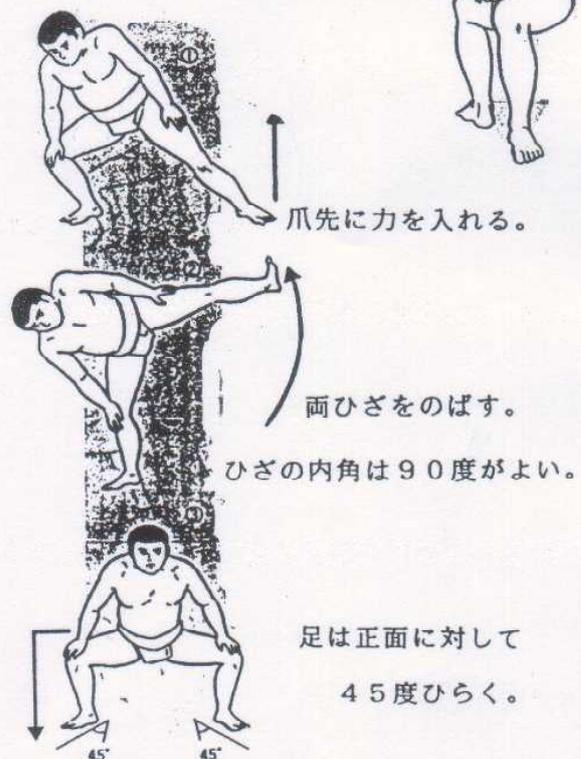
⇒息を吸いながら足をあげる。

② 体重を移した側の足を軸足として片方の足を引上げる。軸足をのばし、引上げた足も十分にのばす。

⇒ここで呼吸を止める。

③ 足をおろすときは手をひざに置く。ひざの角度は90度ぐらいがよい。足は爪先から踏むようにおろし、腰を垂直に保つ。

⇒このとき顔は真正面を向ける。また、息をはきながらおろすようにする。



塵浄水 (ちりちょうず)

土俵に上がったとき、心の迷いを断ち切って試合にのぞむことを誓う儀式であり、相撲に欠かせない独特の礼法の一つである。

拍手 (かしわで) を打ち、両手を大きく左右に開いて見せるのは、武器を体に何一つかくし持たずに、正々堂々

と戦う心構えを示す意味を持っている。

なお、塵浄水の語源は、戦国時代に野原で相撲を行ったさいに、草のつゆで心と体を洗い清めたことからきたといわれる。

