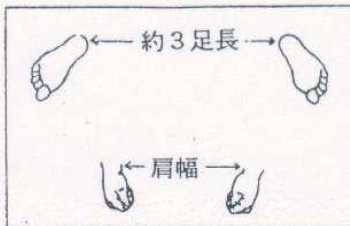


仕切りから立ち合い
スピードとバランスがポイント

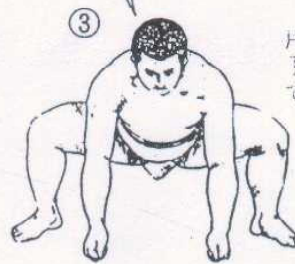
① 腰を割り、しっかり降ろす。
肘は太腿に置き、膝を開き爪
先に力を入れる



片手の小指を
地面に着ける。



上から見た足と手の幅の関係



③ 片手を着きもう片方の
手も地面にしっかり着い
て立つ（呼吸は止める）



相手の動作・呼吸に合わせて、双方が
納得のいく立ち合いをする。

前に出たときは中腰の構えに入る

運び足（はこびあし）

低重心でのすばやい動きを養う



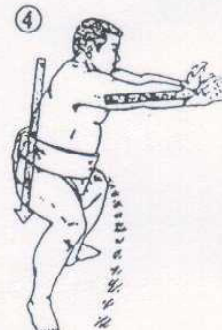
仕切り姿勢



一步前を出て、中腰の構えに入る



すり足で前に進む。



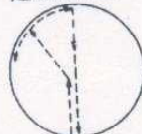
土俵際で押し出す
（手をしっかり伸ばす）



連続方向転換



前進



方向転換→側進



直進連続
直進および側進連続

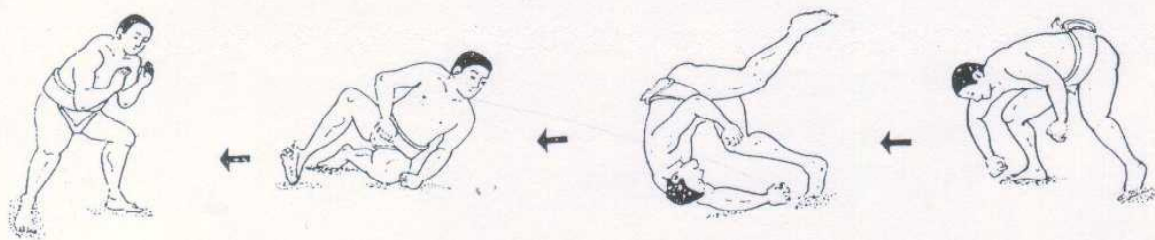
押し・寄り・突きを
行うための基本である

直進および左右連続
【運び足の基本動作】

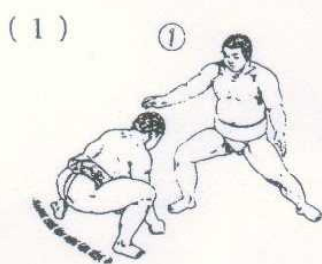
資 料
受け身

方 法

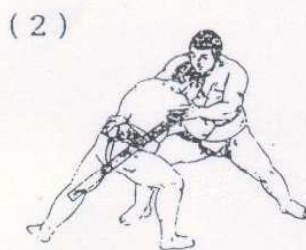
- ① 中腰の構えから、片方の足を半歩前に出す。
- ② 出した足と同じ側の「こぶし」を踏み込んだ足の前方につき、肘を軽く曲げ頭部が地面に触れないようにあごを引き、手、肘、肩、背中の順に徐々に着くように回転する。
- ③ 回転後は、直ちに中腰の構えとなる。



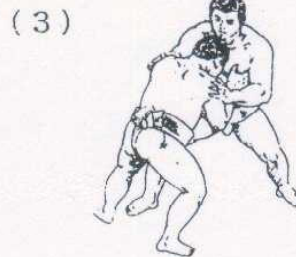
押し ——— これが相撲の基本技である。



仕切り姿勢をとり、呼吸を止める。



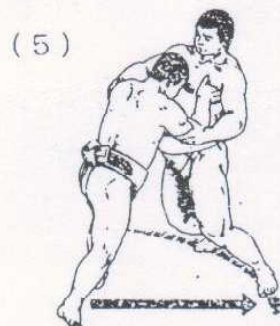
一歩前に出たら中腰の構えに入り手はわきに入れる。



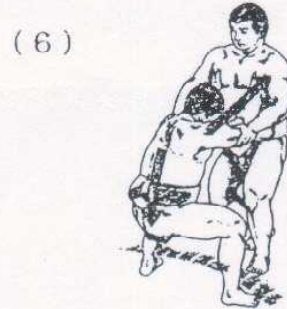
相手よりも腰を低く、浮き上げるように押す



擦り足で押す。



土俵際で相手を押し上げながら、腕を伸ばす。

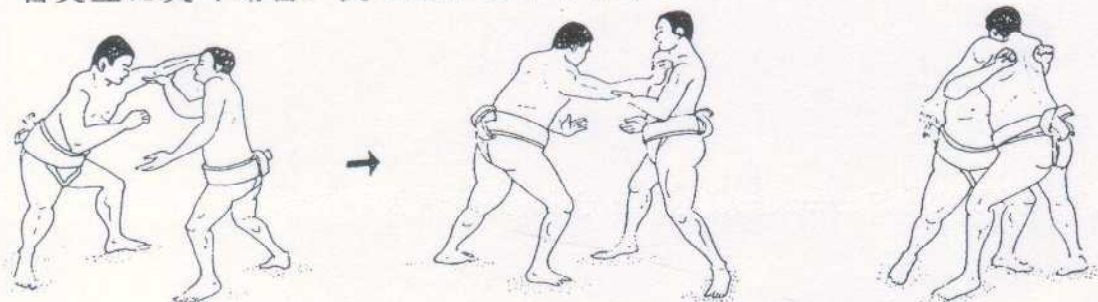


押し出した時腰を割る

資料 突き

方法

突き（突っ張り）は、手のひらで相手の胸口を突いて体勢を崩す。左右交互に突く場合、突く動作を早くする。



寄り

方法

・まわしを取らずに寄る方法

- ① 片腕を相手の脇の下から差し、指した手の肘を少し曲げて内側に返し、腰を下げ、差し手と同じ側の足を出す。
- ② 差した側の反対の腕は、相手の腕を挟みつけて押し上げるか、内側へ絞り込むようにし、相手の重心を高くして寄る。
- ③ 双差しになった場合は、相手より重心を低くし、差し手の肘を少し曲げて内側に返し、額を相手の胸かあごの下につけて寄る。

双差しの場合



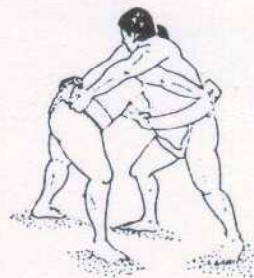
片腕を差した場合

・まわしを取って寄る方法

- ① 片方の手で相手の前まわしか横まわしを取って引きつけ、他方の腕を相手の脇の下から差し、相手の重心を浮かすようにして寄る。
- ② 四つ身場合は、まわしを引きつけて相手の腰を伸ばすようにして寄る。



片方の手でまわしを取った場合



両手でまわしを取った場合

資料

前さばき

方法

仕切りから立ち上がって、相手とせり合いながら、有利な体勢をとるための技術が、前さばきである。前さばきの巧拙だけで、必ずしもすべての勝負が決まってしまうわけではないが、少なくとも前さばをうまく行って相手の出鼻をくじくことができれば、次の段階での攻防はたいへん有利になるといえる。



押っつけ

方法

押っつけは、前さばきの基本的なものである。相手が差そうとするところを、その手を押さえ込んで防ぐ方法である。

⇒相手の腕に手のひらを下方からあてて、押っつける。押っつけた手と同じ側の足を前に踏み込んで腰を入れれば、相手は腕をのばされて重心も崩れることになる。

⇒その他の前さばきも、すべてはこの押っつけが基本となって行われる技能である。しっかり修得するようにしたい。



あてがい

方法

相手の腕を外側から押さえ込むようにして、わきに手のひらをあてがう方法と、相手のひじにあてがう方法などがある



まきあげ

方法

相手の腕が、ひじのまがった状態にあるところを、はさみ込むように外側から押さえつけ、そのまま上にあげる。

絞り込み

方法

相手の差し手を外側から押っつける。あごを引いて背中を丸くして、押っつけた相手のひじを内側へ強く押す。

