



今回は大相撲に注目！！ スポーツ解説シリーズ

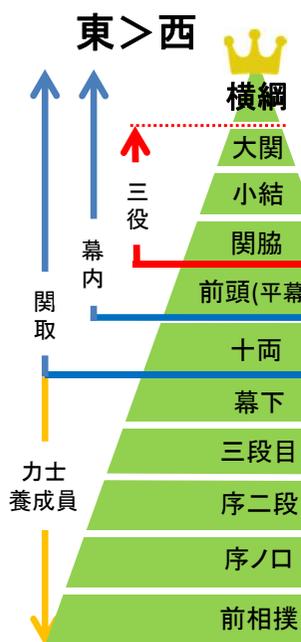
今回からスポーツ解説シリーズをスタートします！日頃テレビなどで何気なく見ているスポーツもルールや歴史など“知っているのとちょっと見方が変わる”そんな情報をお届けします。

第一弾は相撲です。日本の伝統である相撲について意外と知らないことがあるかもしれません。

相撲とは～歴史と文化～

相撲とは皆さんも既にご存知の通り土俵の上で対一で行う武道です。その相撲の原点は五穀豊穡を願う神事として行われるようになり、江戸時代に相撲を職業とする**力士**が誕生しました。現在の相撲には日本相撲協会が主催する**大相撲**と、社会人や学生などが行う**アマチュア相撲**の二種類があります。ここでは大相撲についてご紹介します。

力士のランク付け



相撲界ではランキングのことを「**番付**」と言います。番付は本場所の成績によって決まります。本場所が終わると番付編成会議が行われ、①**勝ち星**、②**相撲内容**、③**それまでの番付**、を踏まえて決められます。昇格だけでなく降格することもあります。また、よく耳にする〇〇枚目というのは同じ番付内の順位付けです。例えば上位から前頭筆頭(一枚目)、二枚、三枚目...と続きます。本校出身の**遠藤関**は現在**西前頭三枚目**です。

横綱になるには??

横綱審議委員会です主に大関を対象に①**2場所連続優勝**、②**それに準ずる成績**、③**品格と力量**、が諮られ決定します。横綱には降格はありません。しかし、黒星が続くなど求められる横綱でなくなった時には引退することになります。

ルールと審判

ルール

- ・取組は両者の沈黙の了解で決まる「立ち合い」で始まる。
- ・手で使っているのは手のひらだけ。
- ・足はひっかける、払うのは良いが、蹴る行為は反則。頭突き、髷をつかむなども反則。

勝敗

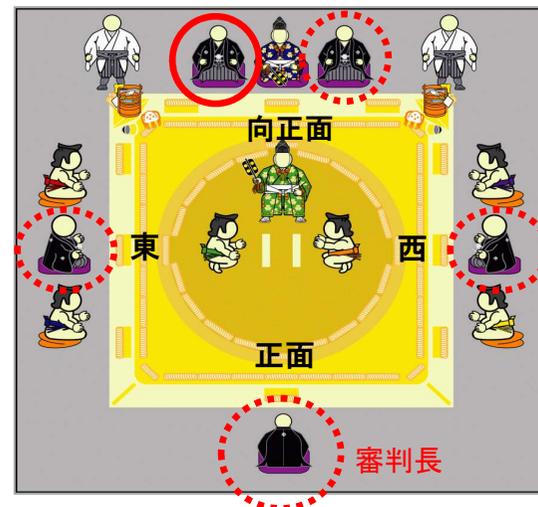
- ・どちらか一方のからだか土俵外に着地する。
- ・どちらか一方の足の裏以外が着地する。
- ・反則行為を行った場合。



審判時計係

いつ始まるの～？

テレビで相撲を見ていると何度も繰り返し見合っていて、いつ始まるの？と思ったことがあるのではないのでしょうか。審判は土俵の周りに5名(黒の紋付を着ている人)いて、向正面の東側の審判が時計係で進行の時間調整をしています。**この審判が行司に向かって手を上げたら時間いっぱい立ち合いになります。**



本場所について

大相撲には年6回の「本場所」があり、**奇数月**に行われます。一、五、九月が両国国技館、三月大阪、七月愛知、十一月福岡と全国を廻り、一場所につき2週間の日程で行われます。場所毎に階級別で優勝を決めるのですが、一般的に優勝というのは**幕内優勝**の事で、前頭以上の力士が一番白星が多かった力士が優勝になります。もしも白星が同数の場合には優勝決定戦が行われます。次の九月場所は両国国技館で行われます。

SportZEROのQRコードを作りました！



Let's try!

四股を踏んでみよう!

相撲の稽古の基本である四股。力士は大きな体を俊敏に動かし、取り組みの衝撃にも耐えられる体幹力や柔軟性が必要となります。この四股はそんな力士の身体づくりの基本になっている運動です。

腰痛や筋力不足など皆さんの日常のお悩みもこの四股で少し改善されるかもしれません。

①つま先を外向きに、足を大きく開いて立ちます。



②膝をつま先と同じ方向に開き、曲げていきます



③上体が前に倒れないように注意しながら腰を落とします。



☆苦しい方は膝に手を置いても構いません。



◎最後に… 担当者の感想

大相撲について調べてみて、日本の国技とも言えるお馴染みの競技ですが、そのルーツや仕組みを知れば知るほど日本の伝統文化について知らないことを痛感し、多くの学びがありました。今回ご紹介できたのはほんの一部で残念です。今後、海外の方と接する機会が増えていく中で、日本の文化の魅力を何か一つでも紹介できるようになりたいなと思いました。また、そのツールの一つとしてスポーツが活躍することを願っています。

平成29年度 開放時間

月・火・木曜日 16:30~19:00 (A)
 水・金 曜日 14:40~19:00 (B)
 土 曜日 12:15~17:00 (C)
 夏休みの開放時間 10:30~16:00 (D)
 利用講習会 12:15~12:45 (△印がついてる日)

- ・利用終了時間は体育館の退館時間です。時間に余裕をもって行動しましょう。
- ・行事やメンテナンスで利用ができなくなる場合は掲示板等でお知らせします。
- ・トレーニングルームを利用するには利用講習会の受講が必要です。利用講習会の受付は9月20日(12:15)から開始します。(○印) 詳細については体育館管理室までお問い合わせください。

9月の開放スケジュール

月	火	水	木	金	土	日
				1 D	2 休	3 休
4 休	5 D	6 D	7 休	8 休	9 休	10 休
11 D	12 D	13 D	14 D	15 B	16 C	17 休
18 休	19 A	20 B	21 A	22 B	23 C	24 休
25 A	26 A	27 B	28 A	29 B	30 C	