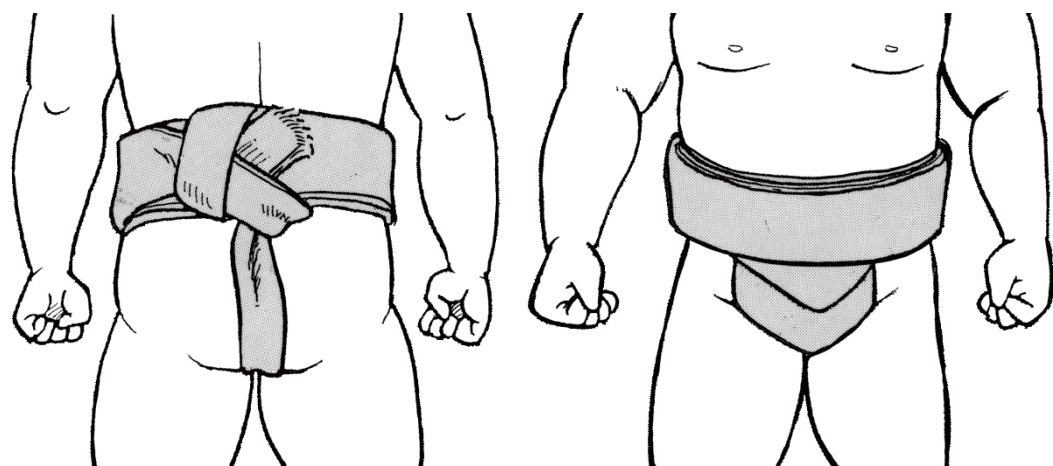


すもう
相撲のまわし

この頁は、禪の締め方がよくわからないという声に、応えるべく、図解を試みました。一般競技者の皆さんが、きちんとして禪を締めて相撲に取り組めるように、ご活用下さい。まわしの締め方
補足・まわしの折り方
と構成し、漫画を入れて図解します。



禪は、「経験者から正しく締め方を教わって締める」との一言につきます。そのことが、言葉や図絵に表すことの煩雑さと合わさり、解り易い説明がなされな
いまま来ました。初めての試みですので、皆様から当協会指導普及部宛にご質問ご意見等お寄せいただければ幸いです。先ずは実際に禪を締めてみましょう。

まわしの締め方

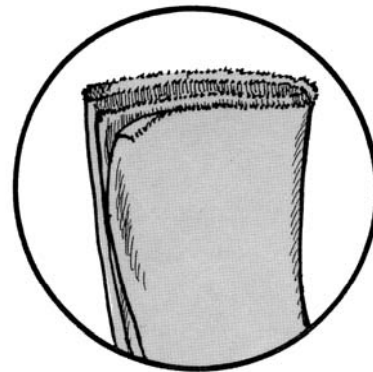
折り癖ぐせがついた自分の禪まわしを用意したら、いよいよ締めしに入ります。締めめる人と、補助者ほじょしやが、それぞれの役割やくわりを理解することにより、円滑えんかつに、きちんと締めしめることができます。

初めての禪を締めめる人は、

(イ) 締め始めに禪の「先端の向き」、
 (ロ) 常に、折ってある「折り目め（輪わの部分・折り筋）の向き」、
 (ハ) 二つ折り八つ折り四つ折り八つ折りと「折りの種類の変化」がいつか、
 に気をつけながら、先ずは手順通りに締めると良いでしょう。

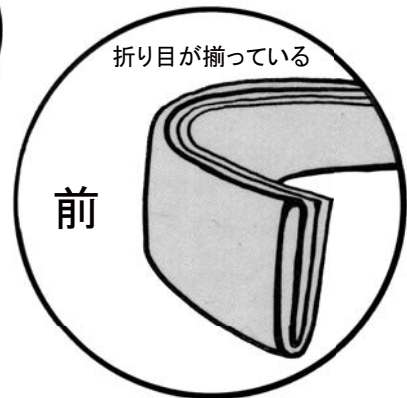
四つ折り先端図

始めに四つ折りにした自分のまわしを用意します。先端はこちらです。



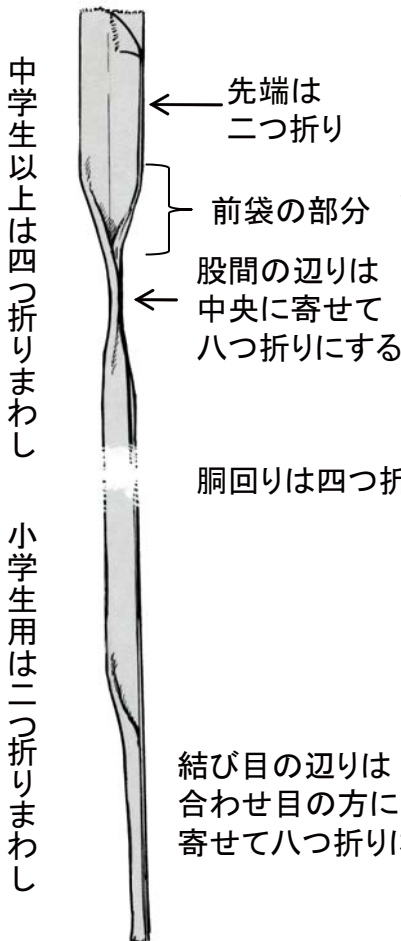
四つ折り断面図

折り目が揃っている



輪わになっている方が下

まわし概念図



中学生以上は四つ折りまわし

小学生用は二つ折りまわし

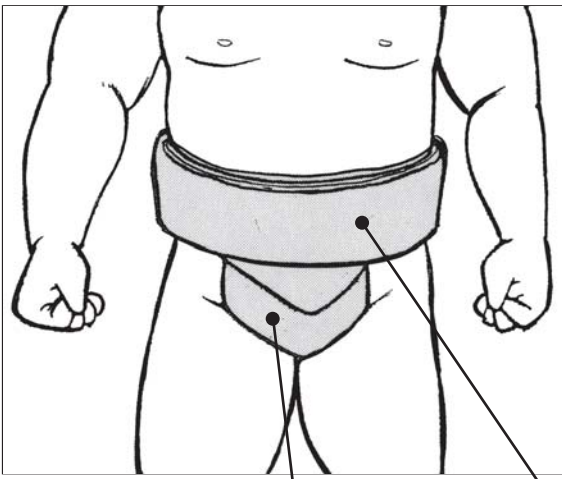
八つ折り断面図



結び目の辺りは合わせ目の方に寄せて八つ折りにする

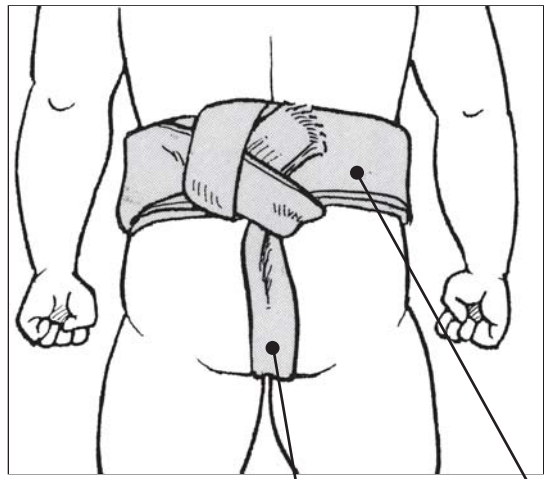
【まわしの各部名称】

説明するのに名称を使いますので、まず軽く頭に入れましょう。



(前袋)

(前みつ)
(前まわし)



(立てみつ)
(立てまわし)

(横みつ)
(横まわし)

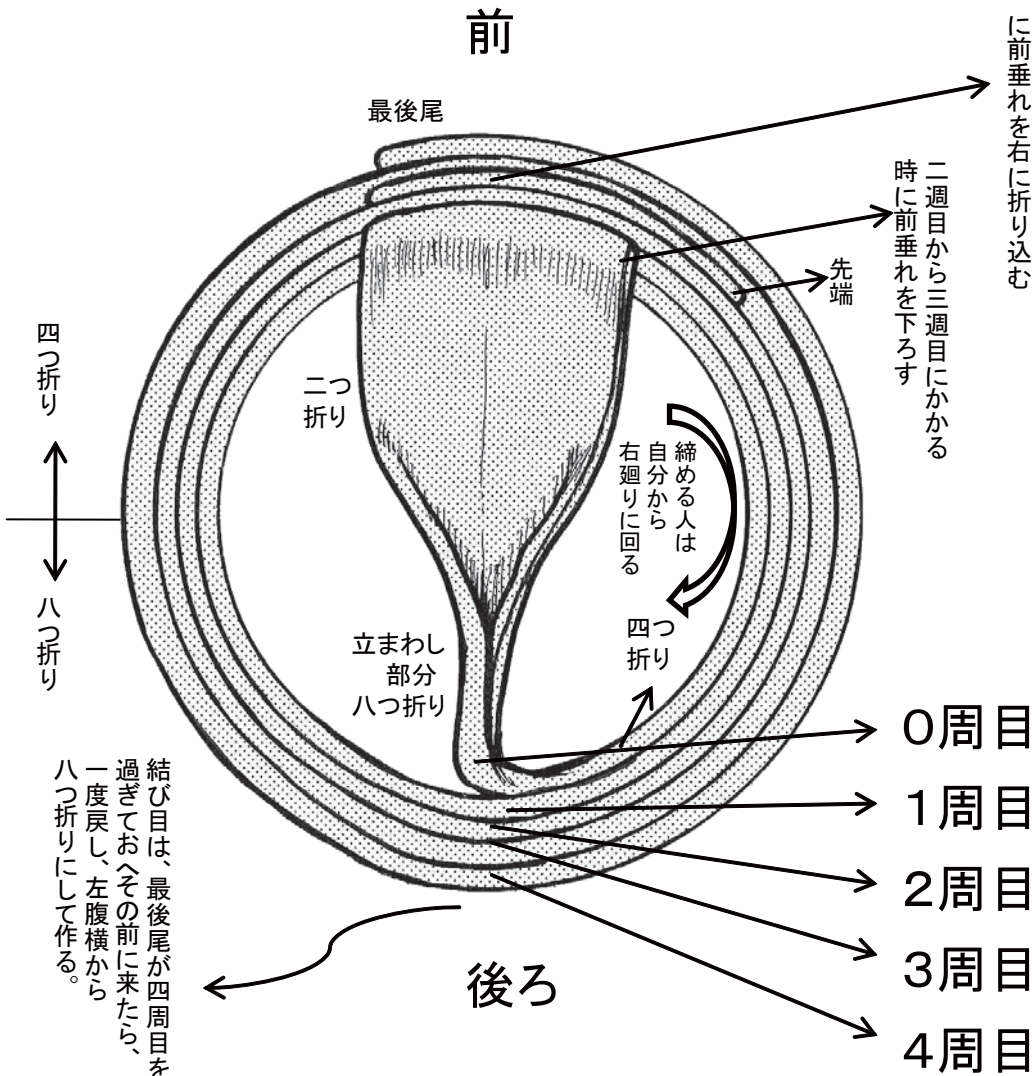
【まわしの締め方 概念図】

自らからだを右にまわして締めて行きます。基本は四周で締めます。軽く頭において下さい。

三週目から四周目にかかる時に前垂れを右に折り込む

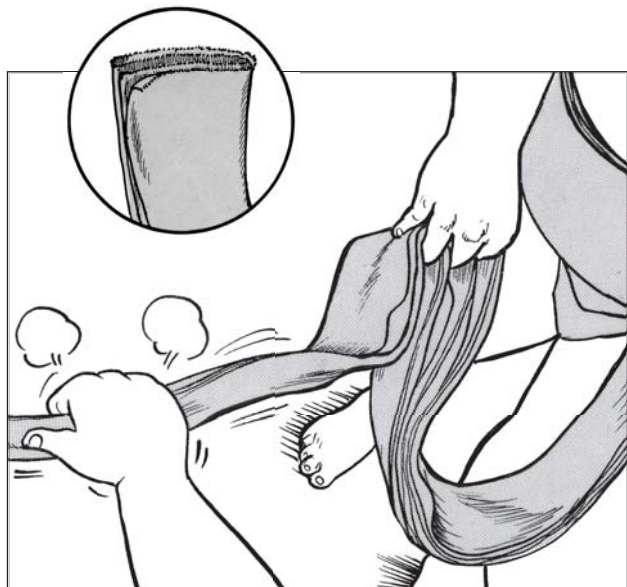
二週目から三週目にかかる時に前垂れを下ろす

立まわしの所から何周目か数えます。

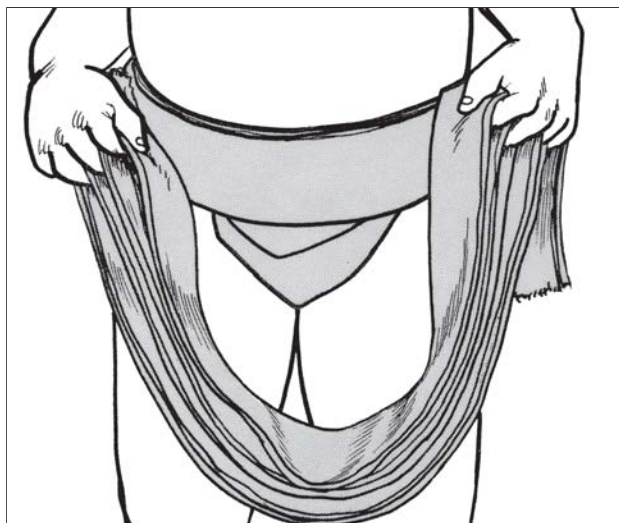


結び目は、最後尾が四周目を過ぎておへその前に来たなら、一度戻し、左腹横から八つ折りにして作る。

それでは漫画解説に入ります。



2. 締める人は、補助者からまわしの先端を受け取る。



1. 補助者は四つ折りにしてあるまわしを、このように指で手に取って、持つ。



4. 先端から立てまわしまでを跨ぎ、股に挟んで、前袋をつくる。補助者は後ろから立てまわしが下に落ちないように、やや上に引き加減で張って持っている。



3. 四つ折りにしたまわしの先端を二つに開き、前袋部分を形作りながら、八つ折りにして立てまわし部分を作る。



6.後ろの立てまわしの部分を八つ折りにして左手で腰のあたりで押さえて中心をつくる。補助者は、位置を確認して伝える。



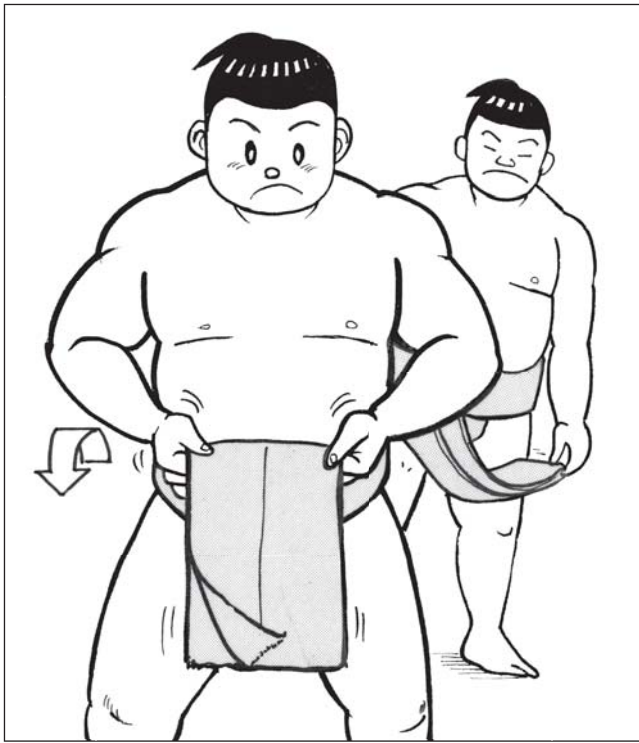
8.まずは2周まわる。補助者は、前まわしから横まわしへと、まわしがぴったりと重なるようによく見て、締まるようにする。



5.締める人は、まわしの先端を顎に挟み、立てまわしを持つ手を左手に変える。



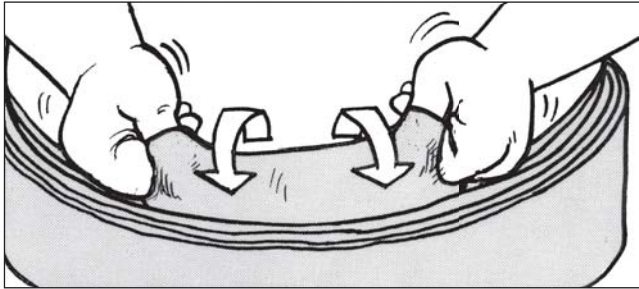
7.締める人は、左手で中心をしっかり持ち、自ら右回りに回る。補助者は、まわしが締める人の後ろに来た時はやや上加減に、お腹側に来た時はやや下加減にすると良い。



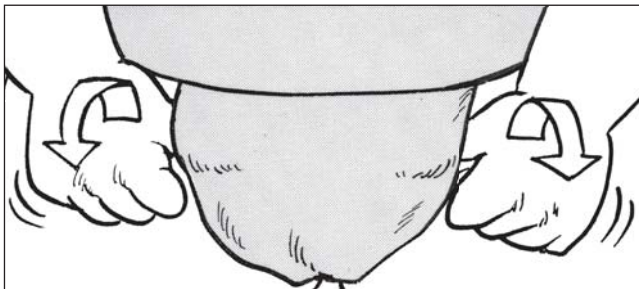
10. 立てまわし部分を2周したら、前垂れを下ろし、締める人は前袋がきつくないか調整する。



9. 締める人は、立てまわしを左手でしっかり押さえ、右手で横まわしを持ち前に引っ張り、腰を左に振りながら、締めていく。



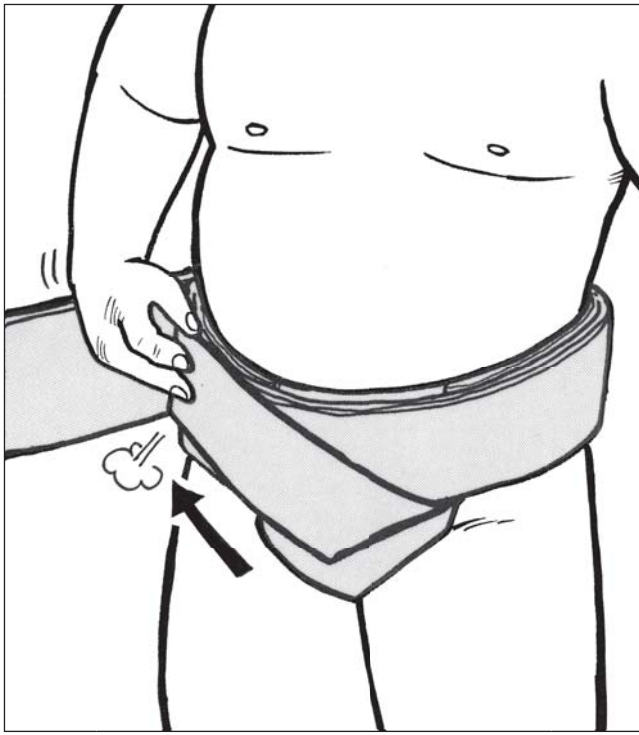
12. きつく締める時は、前袋に親指を入れ前に出す。



13. ゆるめる時は、横まわしの下の前袋に親指を入れ引き下げる。



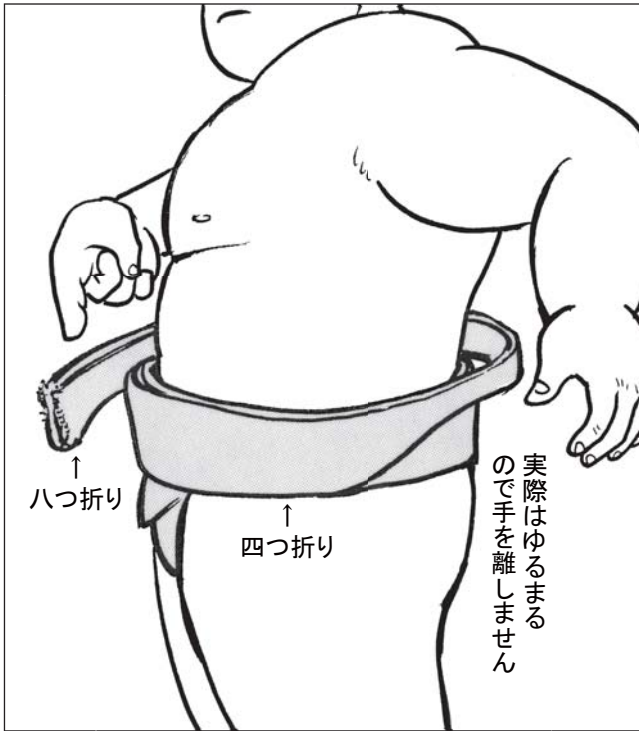
11. 調整したら、下ろした上からまわしを締めて行き、もう一周巻く。



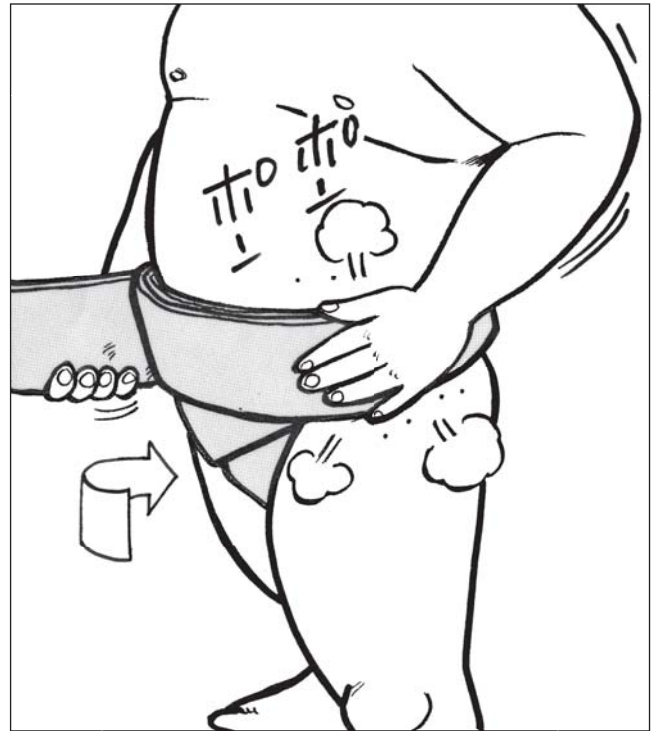
15.右側に折り込むと前に三角が形づくられる。



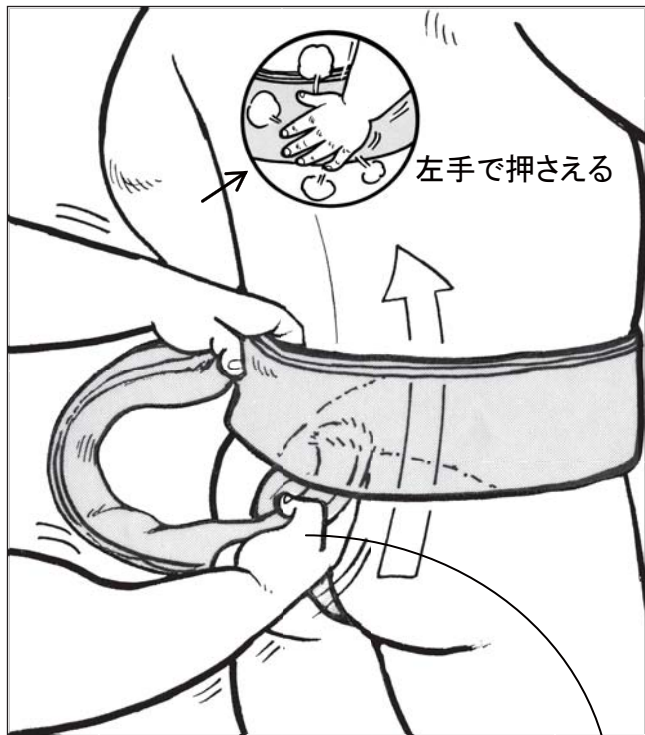
14.垂れている二つ折りの前垂れを谷折りに折って合わせ四つ折りにする。



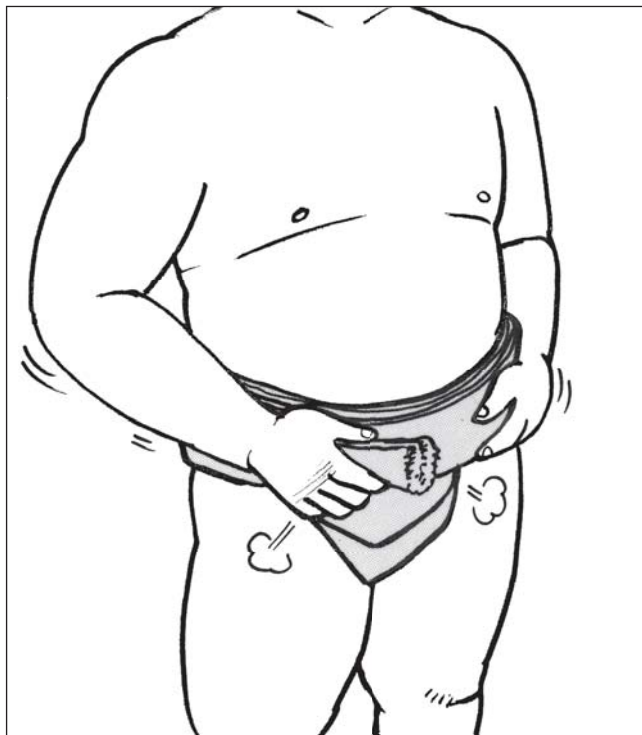
17.補助者は、4周を過ぎたら、左横辺りから四つ折りを八つ折りにして結び目にする。



16.さらに折り込みの上から締めながら、もう1周巻きながら、ゆるまないようによく締めてたたいていく。



左手で押さえる



19. 補助者は、最後尾を左腰横くらいから八つ折りにして右手に持ち、コブにならないように気をつけながら、立てまわしの下に通す。締める人は、左手でまわしをしっかりと押さえておく。

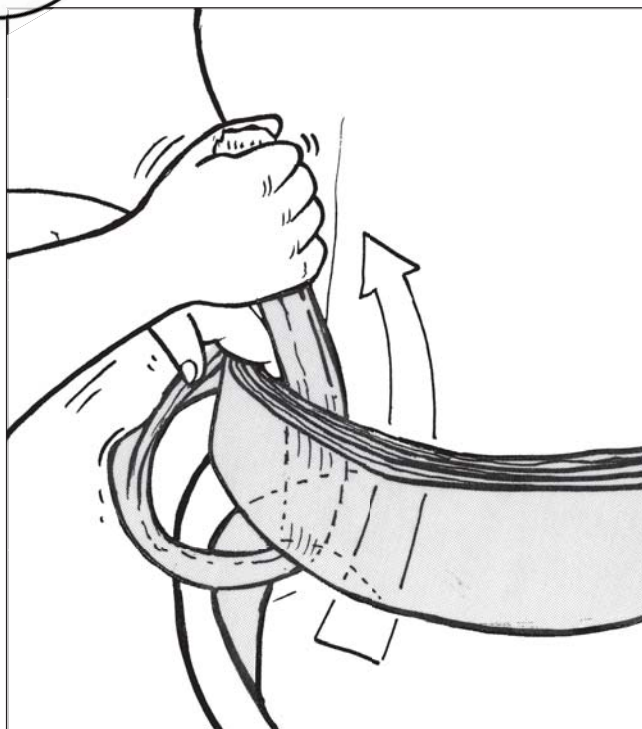
18. ヘソの位置に最後尾がくると、後ろの結び目の長さがちょうどいい。



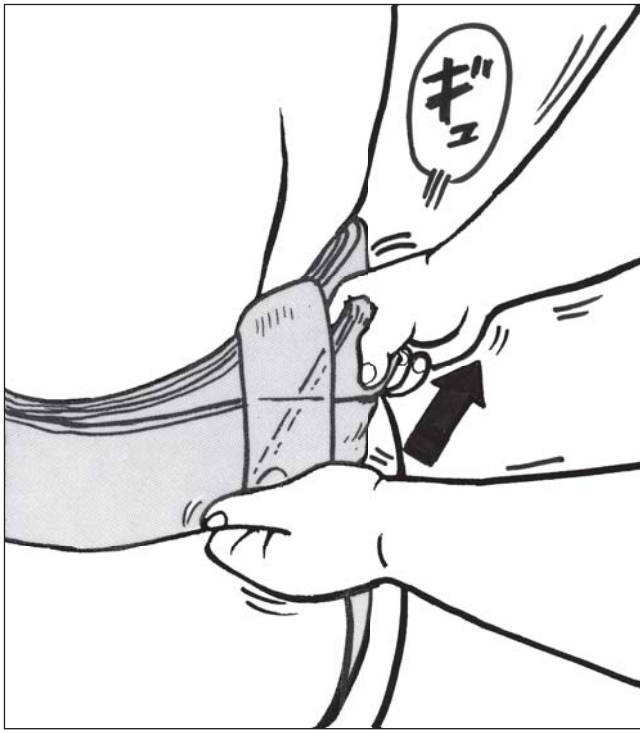
先端部分を右手で持ち差し込む



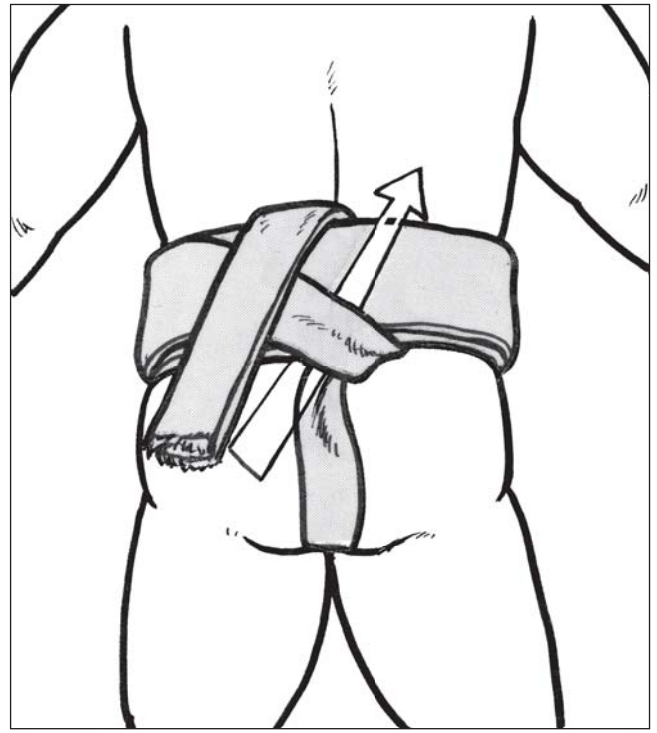
21. 補助者は腕をテコにして引き上げる。締める人は体を下におろす。



20. 立てまわしの下を通して、横まわしの下から上に引き出す。立てまわしの位置にも気をつける。

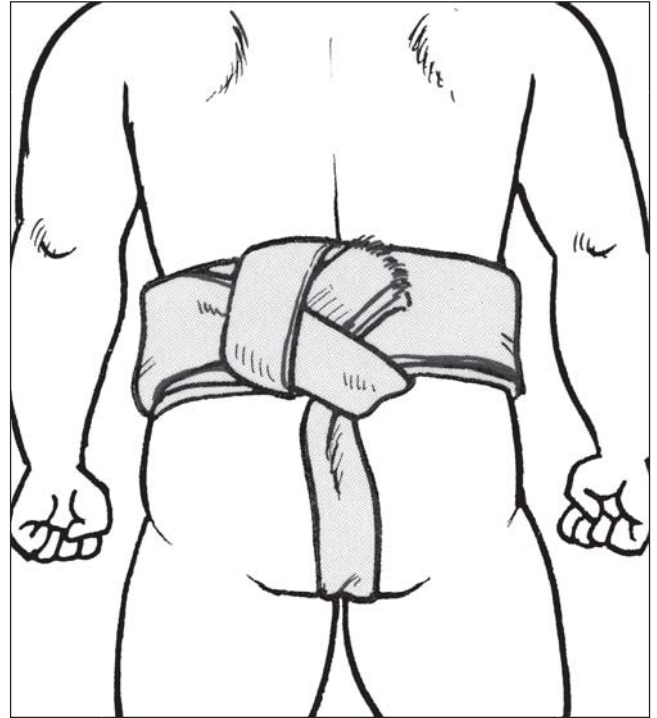


23. 最後尾部分を強く締めて結び目とする。



22. 引き出した最後尾部分を左斜めにおろして、右側に差し込む

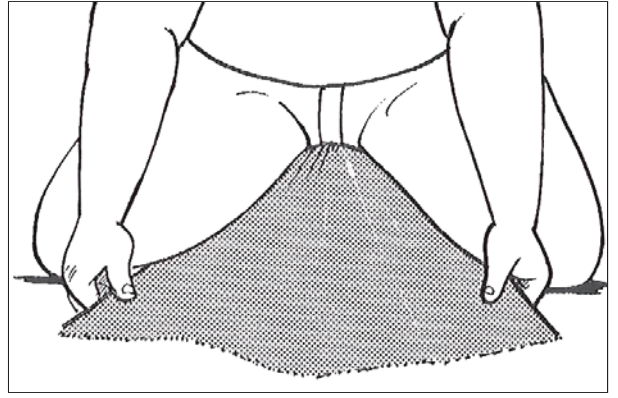
基本的に、まわしは立てまわしの後ろ部分から数え始め、4周で締めます。締め終わったら、立てまわしは真ん中に来ているか、前袋がきちんとなくなっているか、腰がきちんと下ろせるか、動いて確認しましょう。



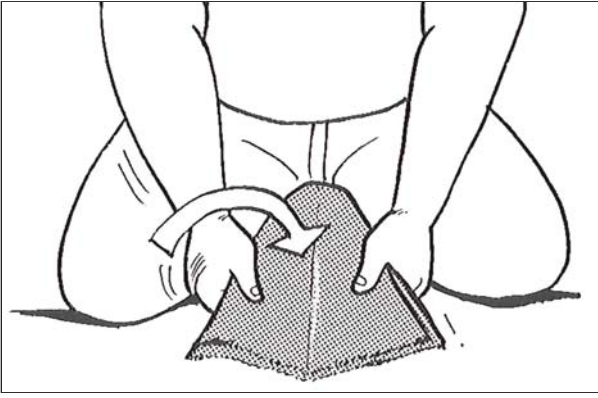
24. 出来上がり

【補足】まわしの折り方

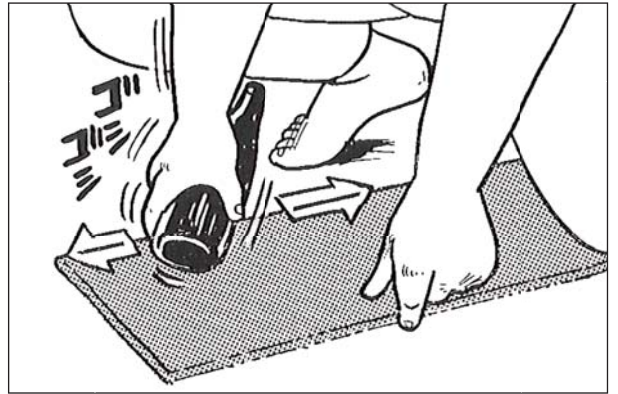
へ用意するもの▽①自分のまわし、②割れにくいビール瓶（アサヒのもの推奨）等固い物



①まわしを広げる。



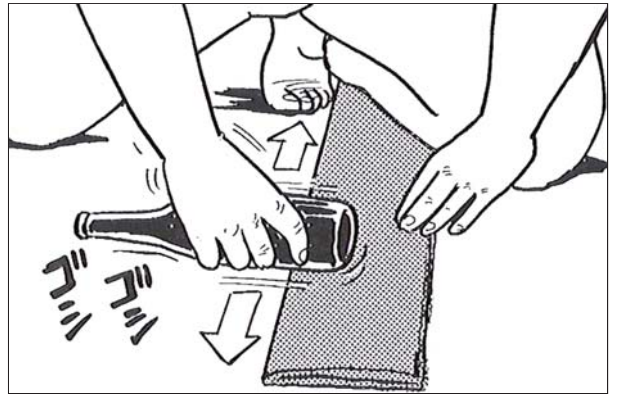
②二つ折りにします。
後で四つ折りにした時の合わせ目が揃うように、2～3mm少しずらして折ります。



③折り曲げた所をビール瓶で擦りながら折り目をつけていきます。



④さらに四つ折りにします。
この時、合わせ目が揃っていることを確認します。



⑤ふたたびビール瓶で擦ります。

本解説は、正しい相撲道の指導普及の為に、印刷して使用することを目的としています。
目的外に使用することを厳禁とします。
著作権は財団法人日本相撲協会と有限会社琴剣に帰属します。

財団法人日本相撲協会
指導普及部