

相撲基本動作

【基本姿勢】

蹲踞の姿勢
四股の構え
仕切の型
中腰の構え
直立の姿勢

【十の型】

一、気鎮めの型
二、塵手水の型
三、四股の型
四、伸脚の型
五、仕切の型
六、攻めの型
七、防ぎの型
八、四つ身の型
九、反りの型
十、土俵入の型

【附録】

上段の構え
股割
均整の型

相撲基本動作とは

相撲基本動作とは、相撲を取る時に、自分自身に基本の型をつくる為の動作です。

どこに利くか、どういうところに効果があるかとい
えば、第一に、身体の均衡が取れる。重心を体
の真ん中に置いて姿勢を正すことにより、姿勢が良
くなります。特に下半身の安定が齎されます。股関節
を柔らかくし、四股により、左右の釣り合いが取れる
ようになります。第二に、怪我の防止が図れる。

筋力系運動器具に頼らずに、自分の重さのみの負荷
により、体重を支えることを継続すると、相手から
の負荷にも対応できるようになり、続けていくうちに、
怪我をしにくい体がつくられます。

相撲の動きを拾って作られ、歴史の中で培われた
相撲基本動作があり、それを身につけながら相撲の稽古
をすることにより、正しく相撲の為に体を鍛えること
ができると言えるでしょう。

この相撲基本動作は、飛んだり跳ねたりする跳躍
以外の、足が地に着いた動きはほとんど網羅され、筋
力を付ける、筋を伸ばす等、正しく行うことにより、

その成果は、他の運動競技や日常生活において
も、身体運動全般に渡り、大きな効果が期待できま
す。

相撲基本動作を行う際、全ての動作において、足
が地に着いている時、常に、「足の指に力を入れる
こと」に気を配って下さい。砂を噛むような感じと言
われていますが、重心がかかる、土俵に指先が付い
ている、足の指先に力を入れることによって、体が安定
します。この踏ん張りが利く状態、力をためること
が、体の釣り合いを取る為には大切です。

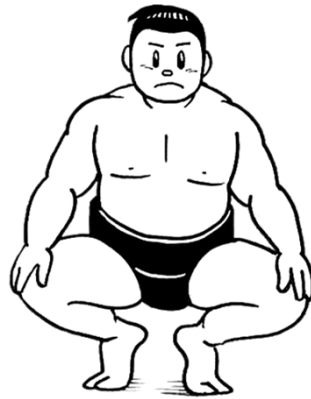
相撲 教習所 では、入門 したばかりの力士が、
体を育む身体運動として、毎日欠かさず行っ
ております。

是非、正しい姿勢、方法で相撲基本動作に取り組み、
相撲の型を身につけて行きましょう。

基本姿勢

そんきよ しせい

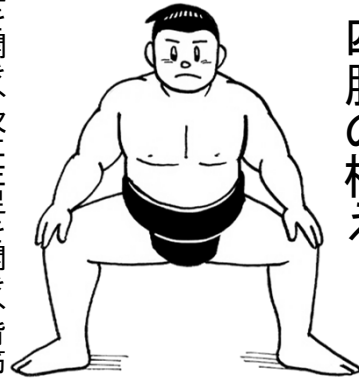
一、蹲踞の姿勢



直立の姿勢から顎を引き、背筋を伸ばし胸をはったまま腰を下ろします。両掌は自然と膝の上ののせませす。両膝は十分に左右に開き全身の力を抜きます。相手に敬意を表す姿勢です。

しこ かま

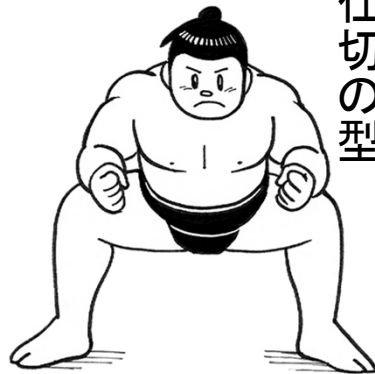
二、四股の構え



右足を開き、次に左足を開き、背筋を伸ばしたまま腰を下ろします。両掌は自然と膝の上ののせませす。膝の角度は直角を目安にすること。足の開き具合はハの字。

しきり かた

三、仕切の型



右足、左足の順に足を開いて、手を拳骨に握り、脇を締め、両肘よりやや前を腿の上ののせて腰を深く下ろします。肘の尖りや膝の皿の上に当たらないようにします。

四、中腰の構え

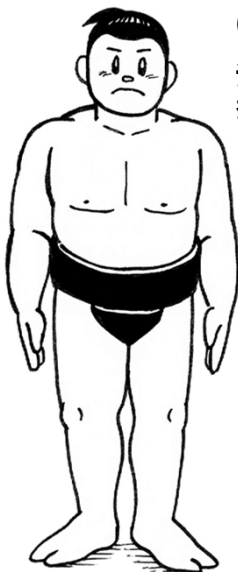
ちゆうこし かま



右足、左足の順で足を開き、中腰になり、両腕を曲げて、顎を引いて背中を丸めて上体をやや前かがみにし、両掌は力を抜いて大きな球を持ち支えている形で目の前にします。両脇を締めるようにします。仕切りの型ほど、腰を下ろし過ぎてはいけません。高さは四股の構えより少し高めです。中腰の構えは、すぐに足を出せる、動きやすい姿勢です。

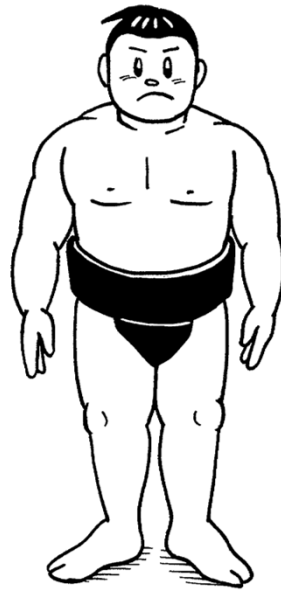
五、直立の姿勢

ちよくりつ しせい



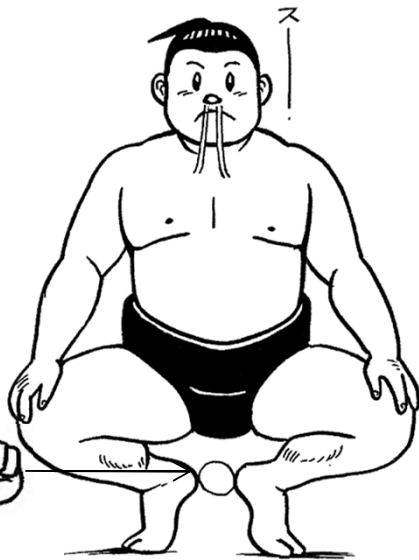
背筋を伸ばし、顎を引き、両手は自然とし、力は入れません。直立は、実際に相撲を取る時は、弱い姿勢ですが、しっかりきちんと立つことは、相撲基本動作の準備動作として、大事な姿勢です。小中学生は、五指を付けて掌を体の横に添え、左右の踵を付け、「気を付け」の姿勢がきちんと取れるようにしましょう。

号令：第一基本動作、
気鎮めの型、用意っ！



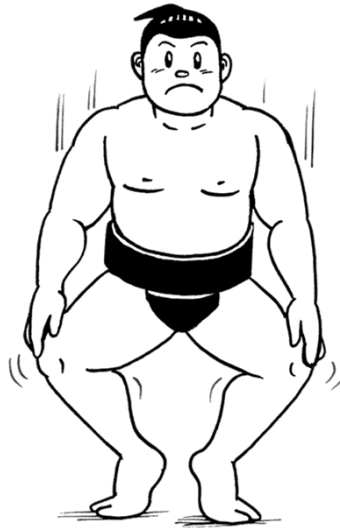
号令：イチツ、

鼻から静かに息を吸う



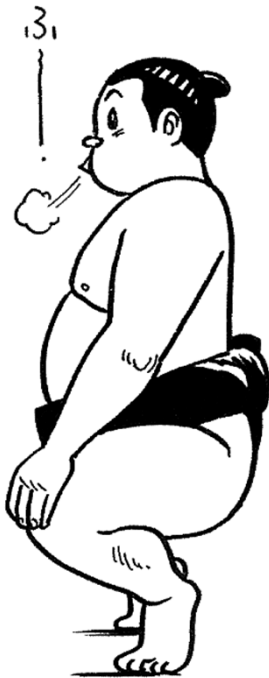
かかとは
ゲンコツ一つ分
開ける

号令でそんきよする

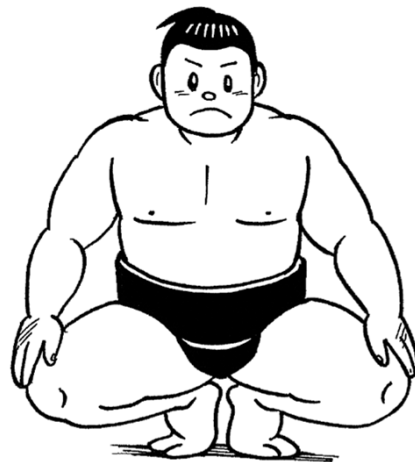


号令：ニイー

口から静かに息を吐く



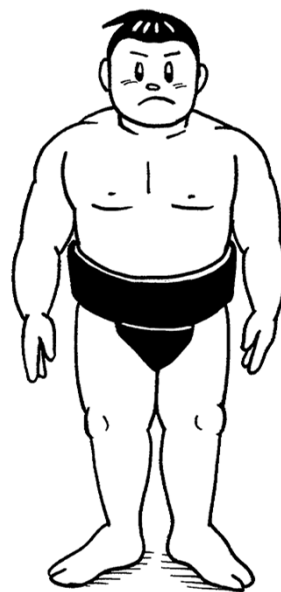
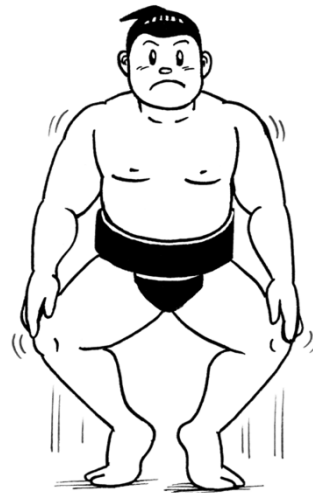
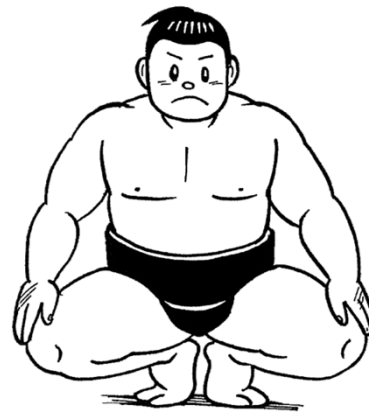
(蹲踞の姿勢になったら)



(四、五回繰り返したら、)

号令・ヤメー、ナオレツ。

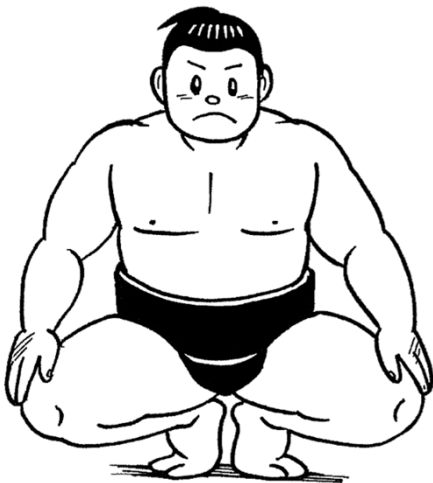
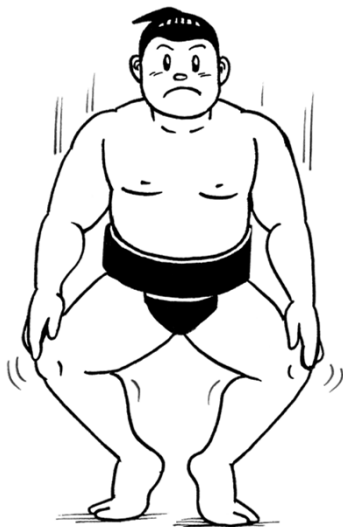
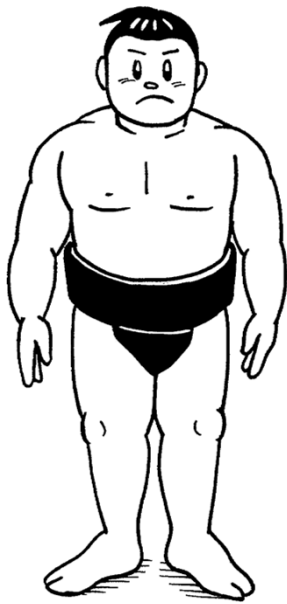
(スルスルと立ち上がる)



号令・第二基本動作

塵手水の型、用意っ！

(スルスルと蹲踞する)

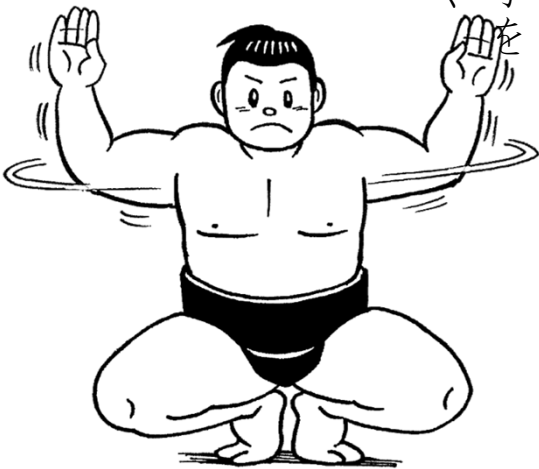




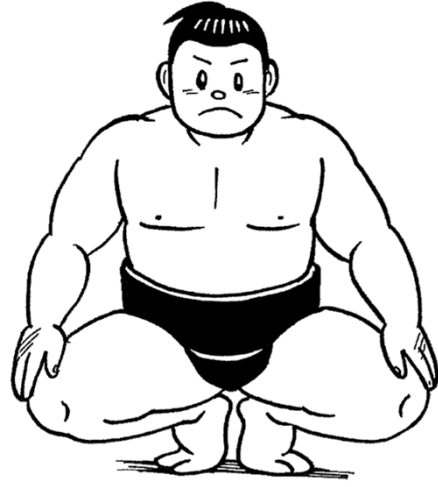
手を洗うよ
うに摩る



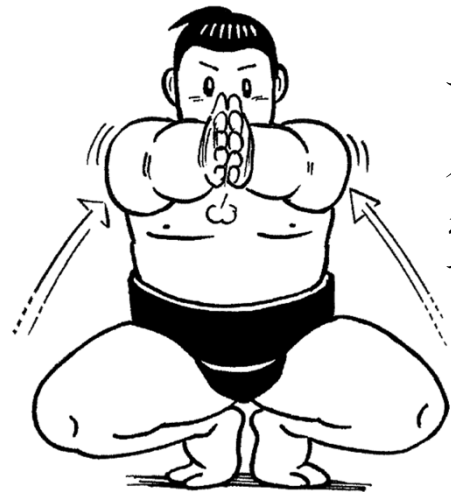
両手を
開く



号令・サン



両手をひざの内側にあてる



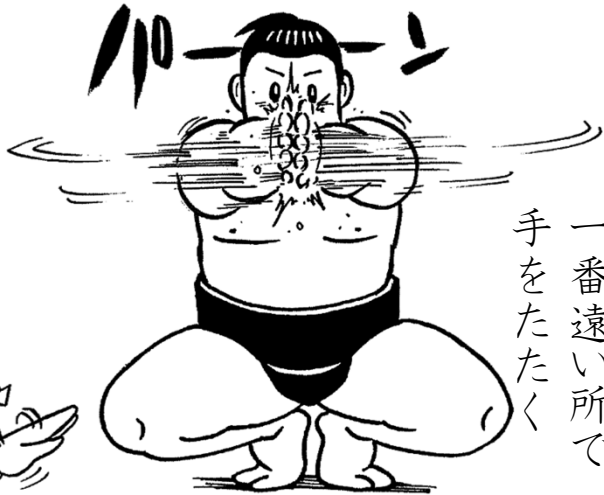
手を合わせる

号令・イチツ、

号令・ニー

号令・シイッ

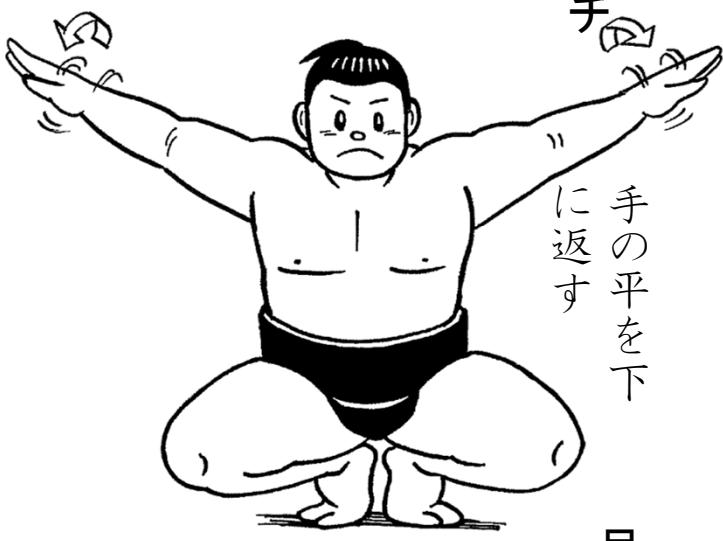
一番遠い所で
手をたたく



※円を描いたりしない

号令・シチ

手の平を下
に返す



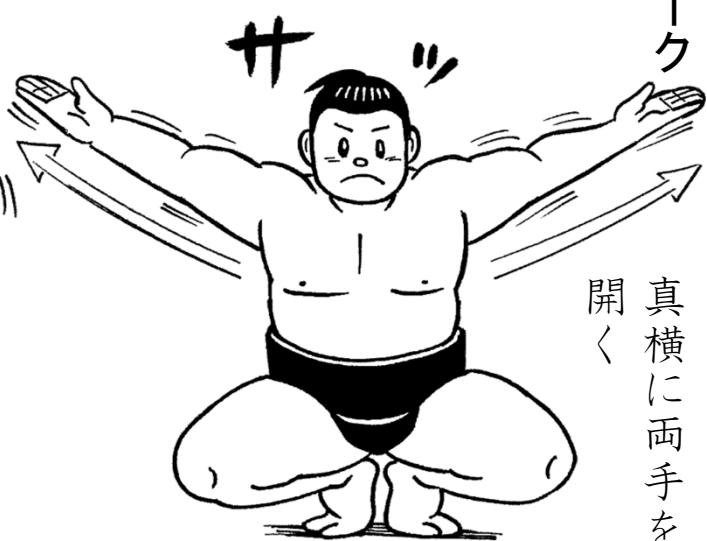
号令・ゴツ

手を開く



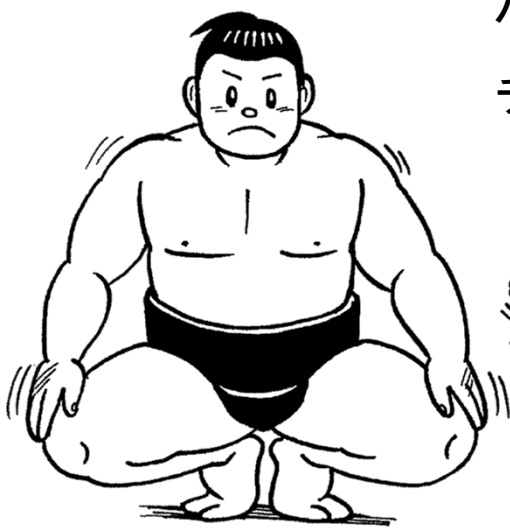
号令・ローク

真横に両手を
開く

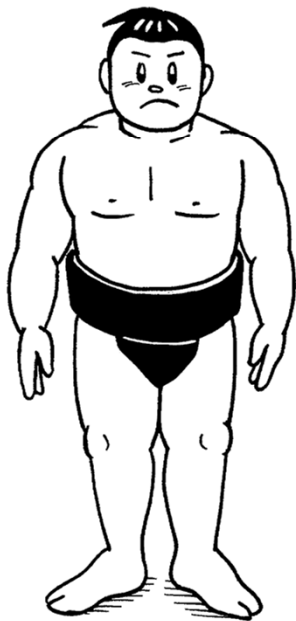
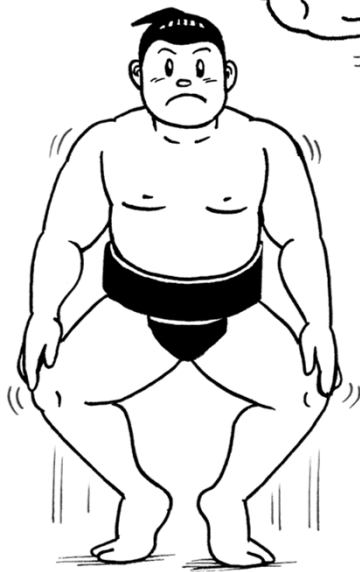


号令・ハーチ

ヒザの上に静かに下ろす

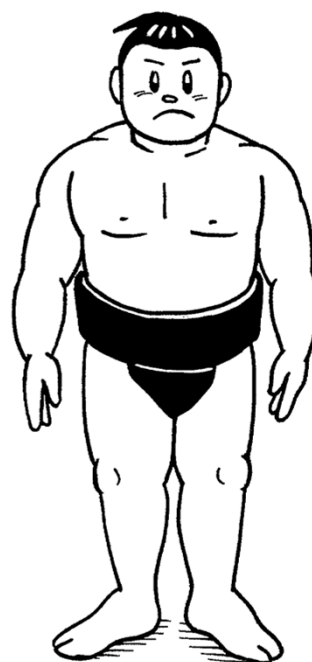


(四、五回繰り返したら、)
号令・ヤメー、ナオレッツ。

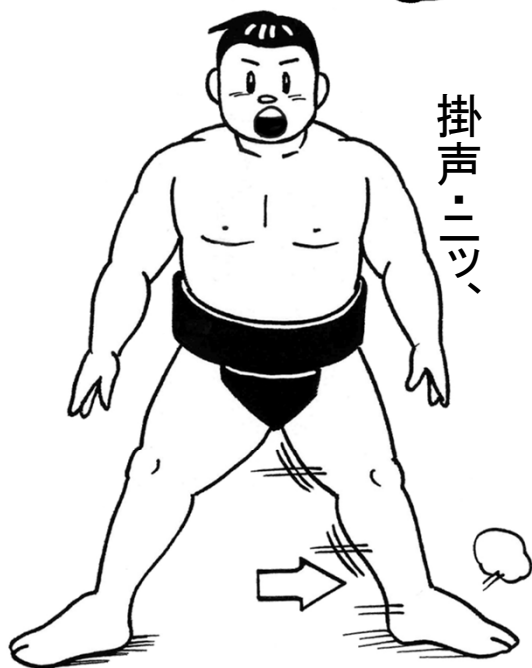
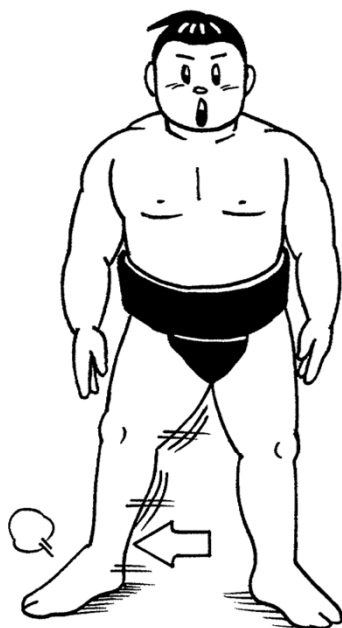


(掛け声無しでスーッと立ち上がる)

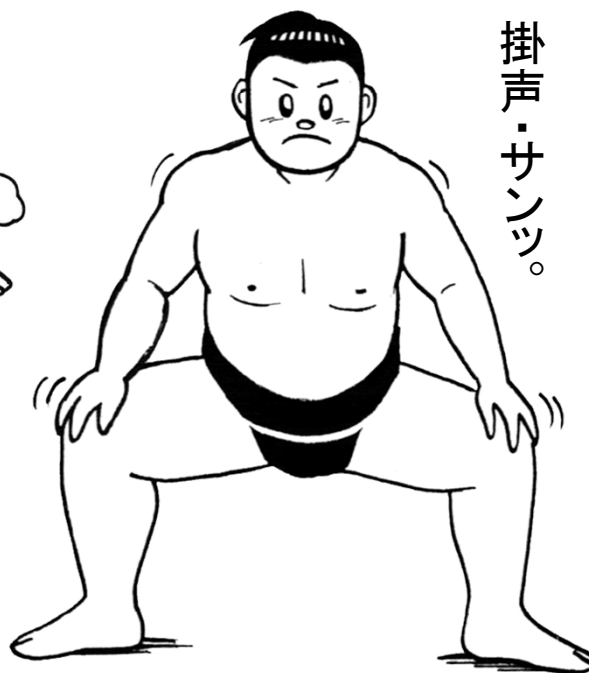
号令・第三基本動作、
四股の型、用意っ！



掛声・イチツ、



掛声・ニツ、

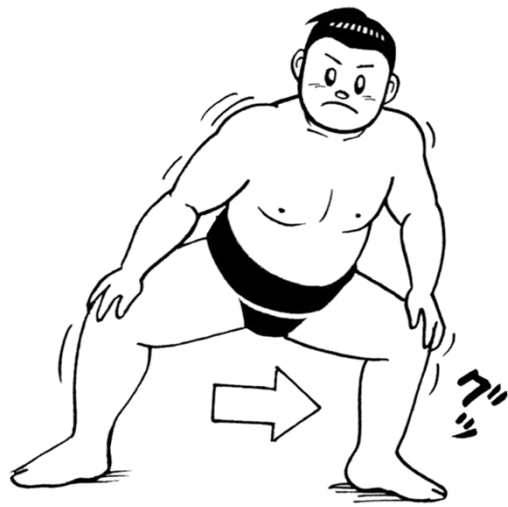


掛声・サンシ。

号令・イチツ(体重移動)、

号令・ニー——(右足上げ)——ツ、

左に重心を移動して、ヒザで体を持ち上げるようにする。

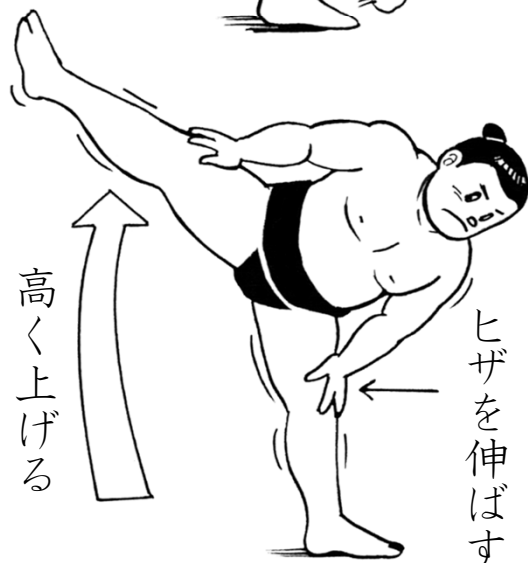


号令・サンツ、

右手はフトモモに軽く添えてすべらせる。手で足を持ち上げるのではない。



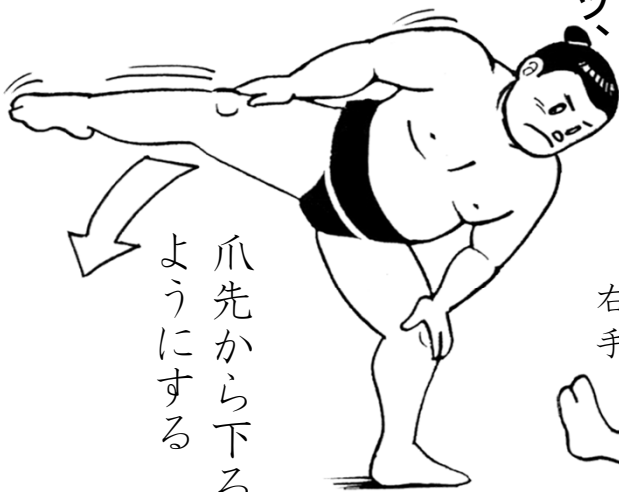
自然と
右足を上げる



高く上げる

ヒザをのばしながら足を上げる

前傾姿勢にならないように、常に胸を張り、姿勢を正しくして行う

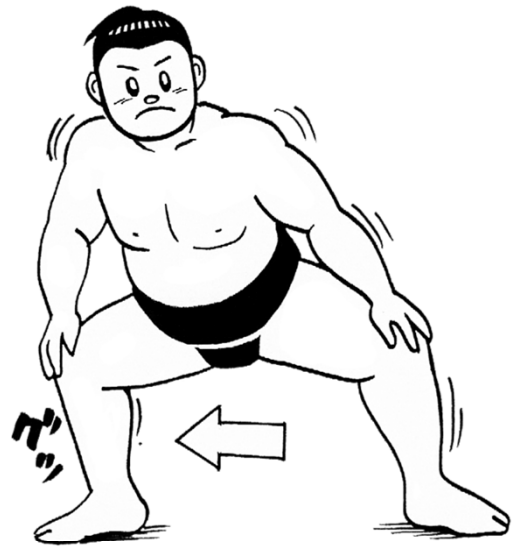


爪先から下ろす
ようにする

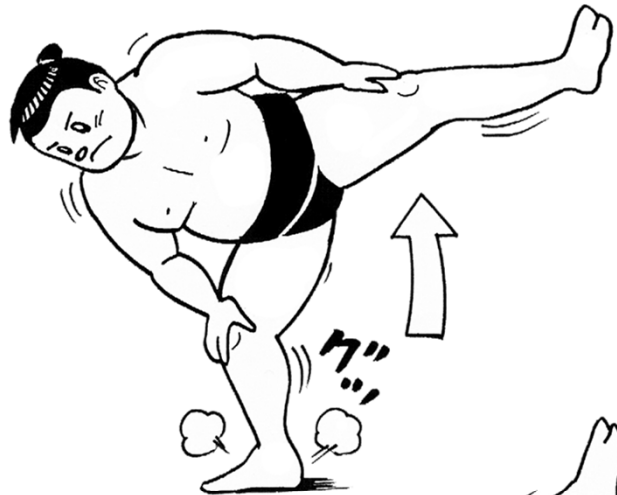
力強く
ふみ込む



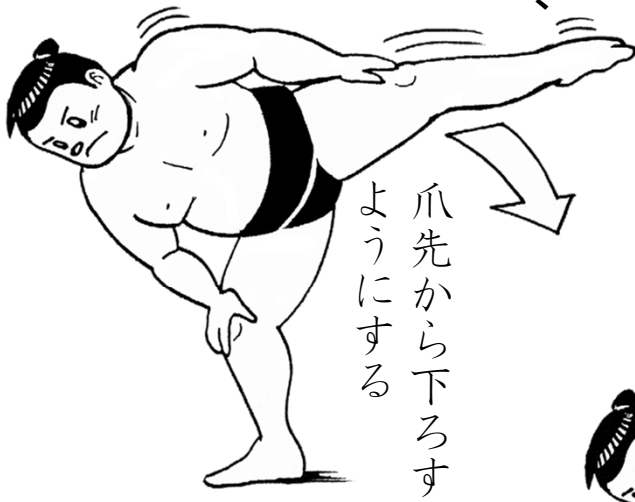
号令・イチツ(体重移動)、



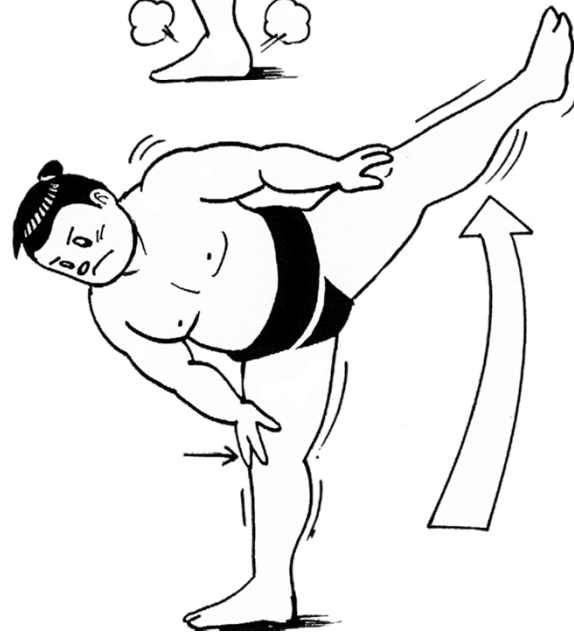
号令・ニー——(左足上げ)——ツ、



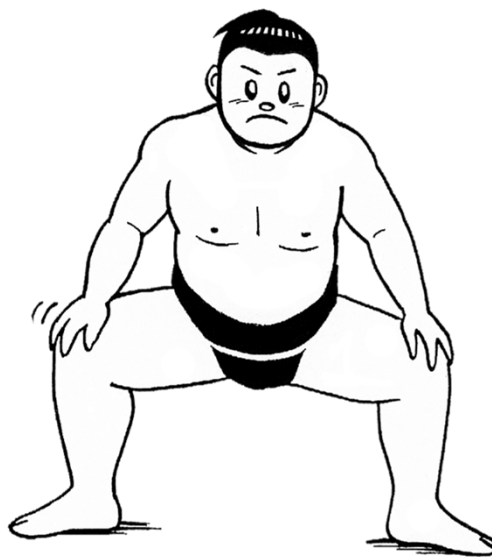
号令・サンツ、



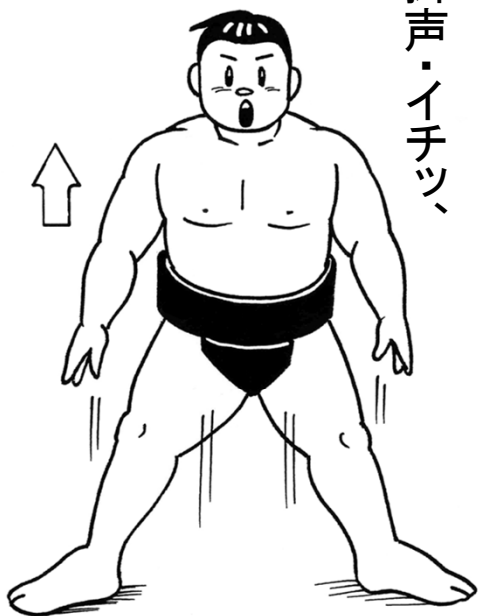
力強くふみ込む



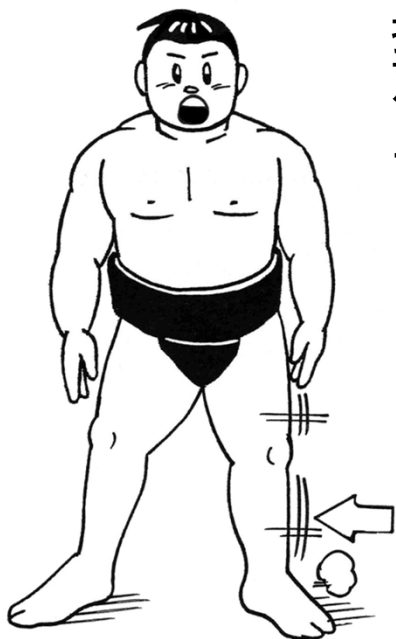
号令・ヤメー、ナオレツ。



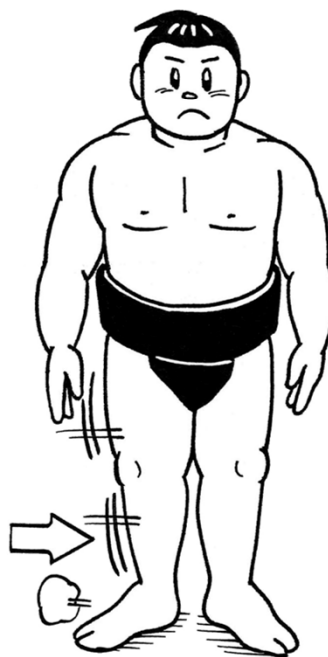
掛声・イチツ、



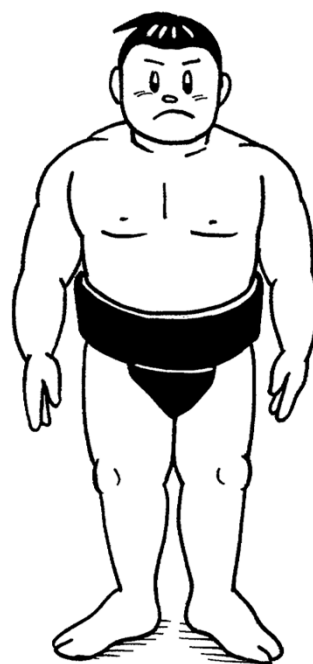
掛声・ニツ、



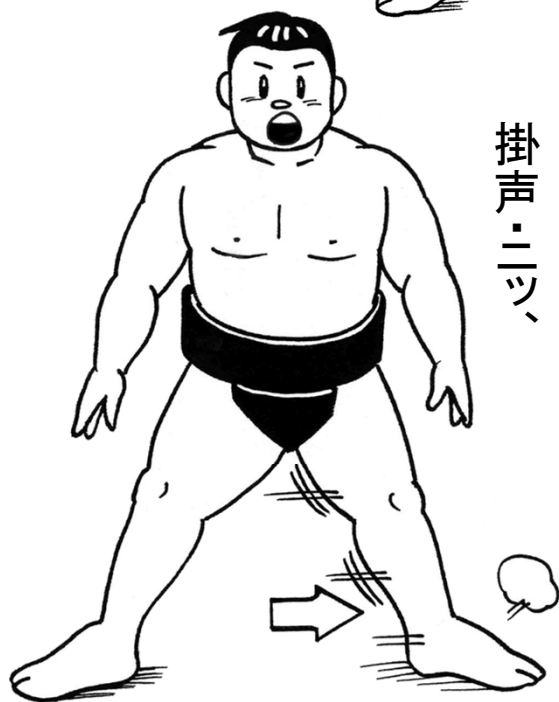
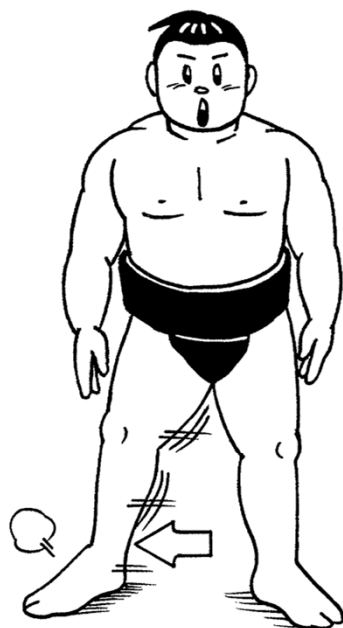
掛声・サンシ。



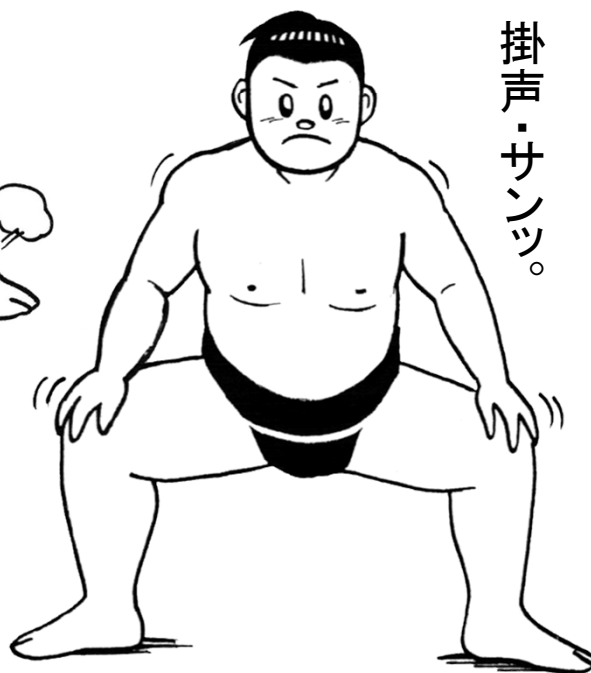
号令・第四基本動作
伸脚の型、用意っ！



掛声・イチツ、



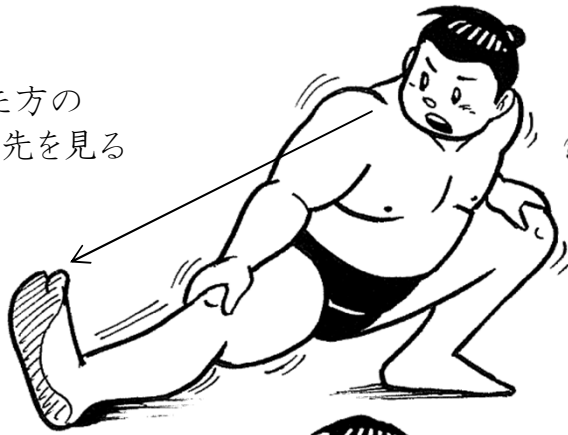
掛声・ニツ、



掛声・サンツ。

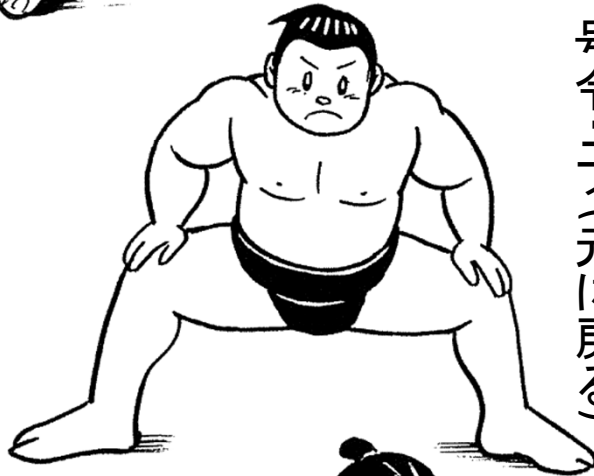
号令・イチツ

(足一步広げて、右足伸ばし)。



伸ばした方の
足の爪先を見る

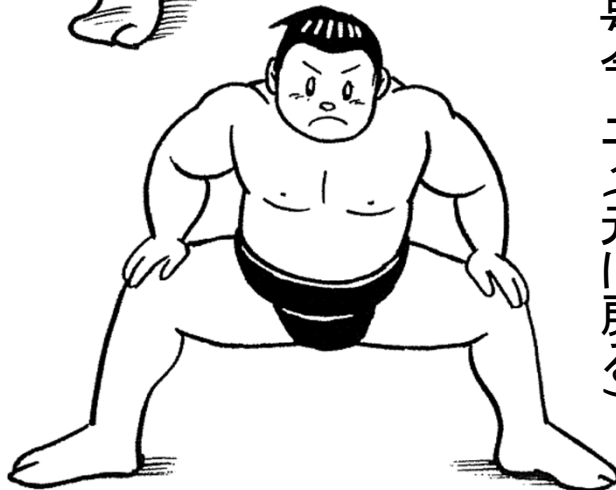
号令・ニイ(元に戻る)



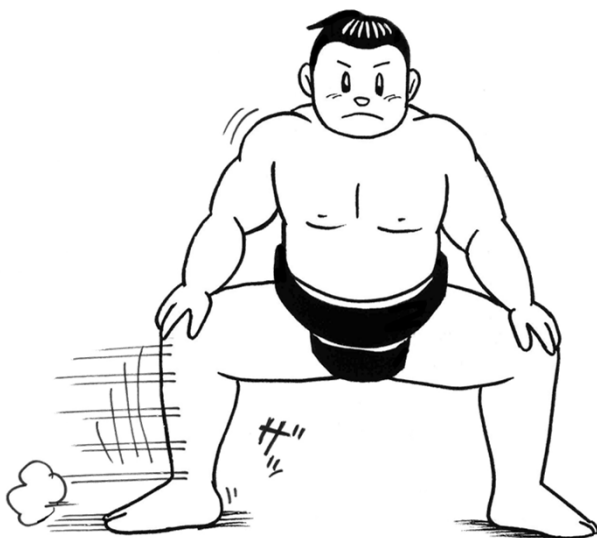
号令・イチツ(左足伸ばし)



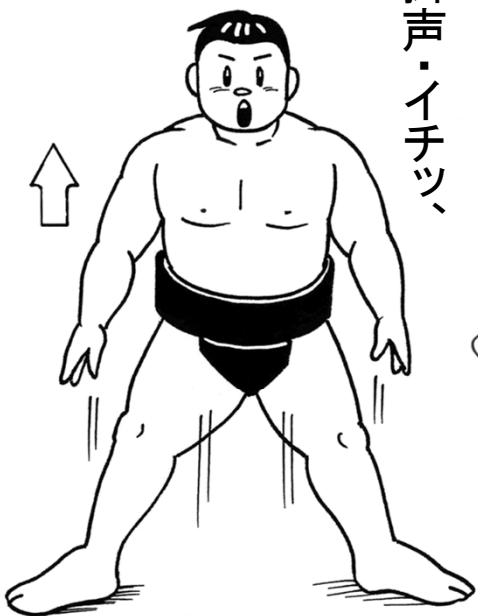
号令・ニイ(元に戻る)



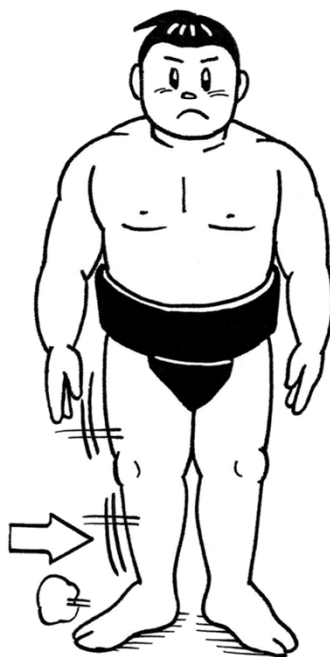
号令・ヤメー、ナオレツ。



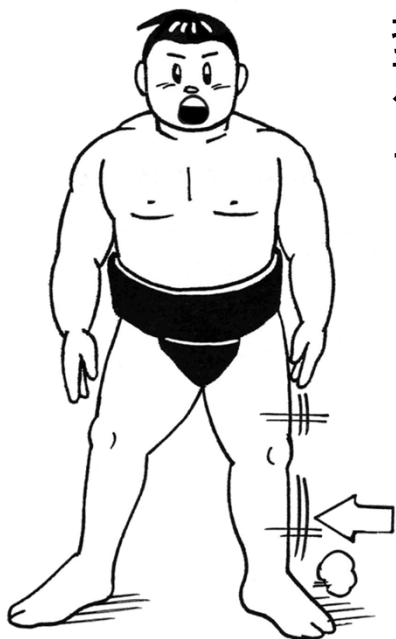
掛声・イチツ、



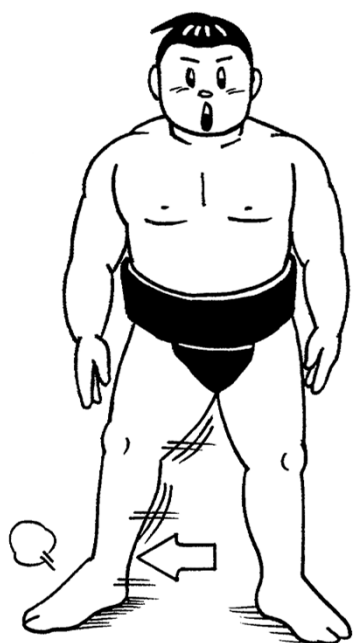
掛声・サンシ。



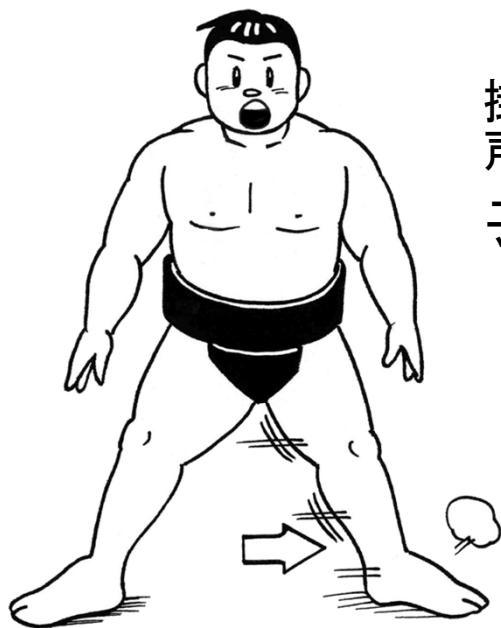
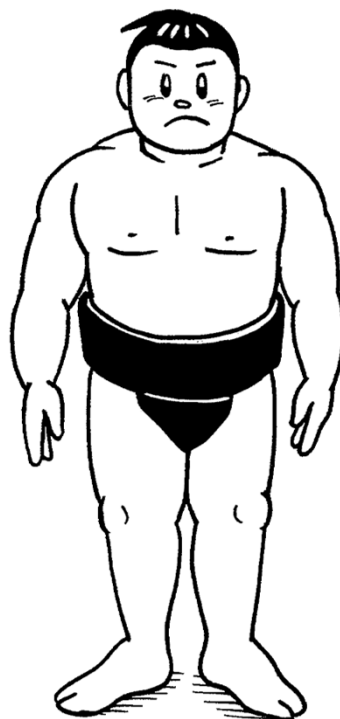
掛声・ニツ、



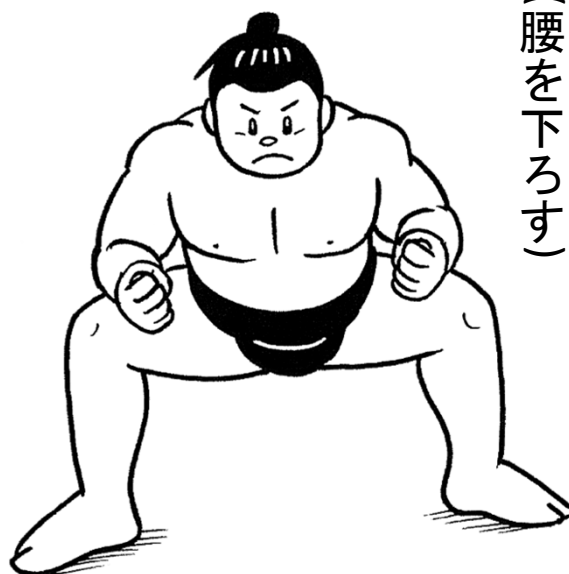
号令・第五基本動作
仕切の型、用意っ！



掛声・イチツ、

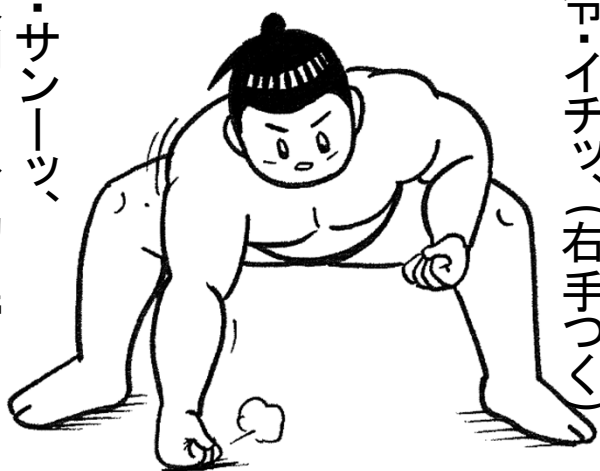


掛声・ニツ、



掛声・サンツ。
(腰を下ろす)

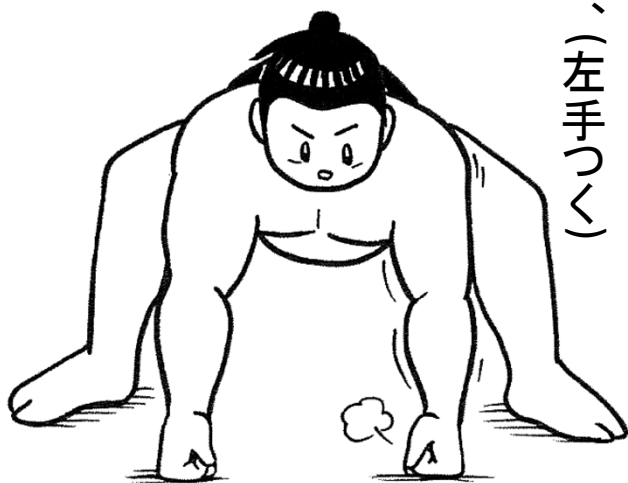
号令・イチツ、(右手つく)



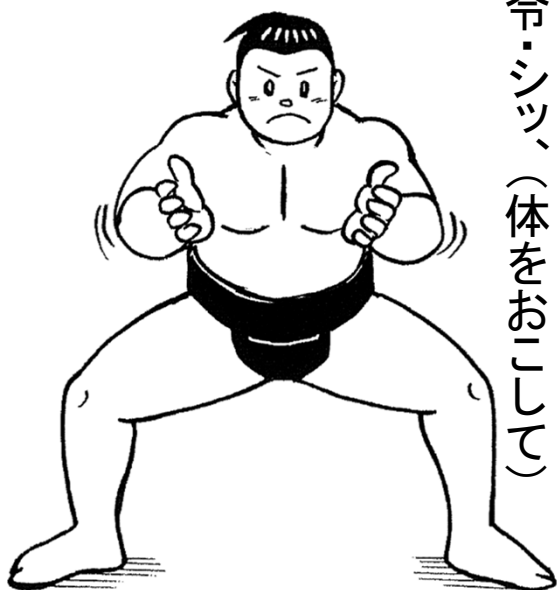
号令・サンーツ、
(前へ倒して、脇を締めて
体重をかける)



号令・ニイツ、(左手つく)

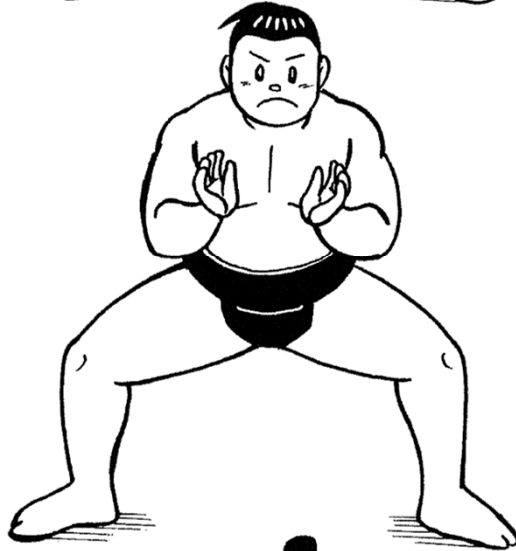


号令・シツ、(体をおこして)

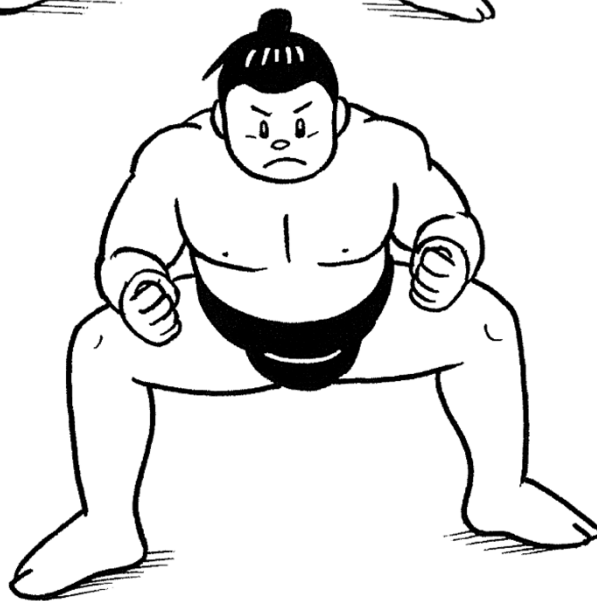




掛声・ヤーツ!

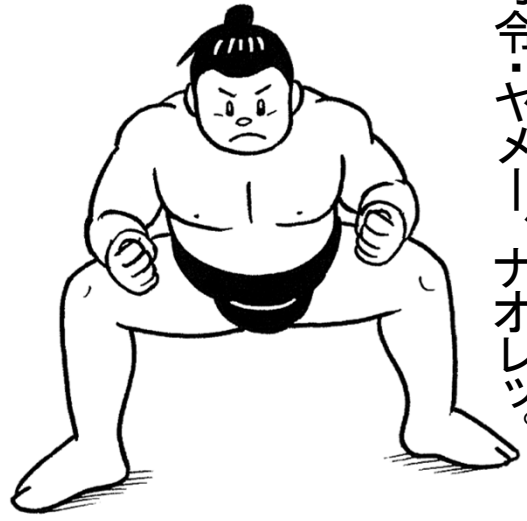


号令・ゴー、

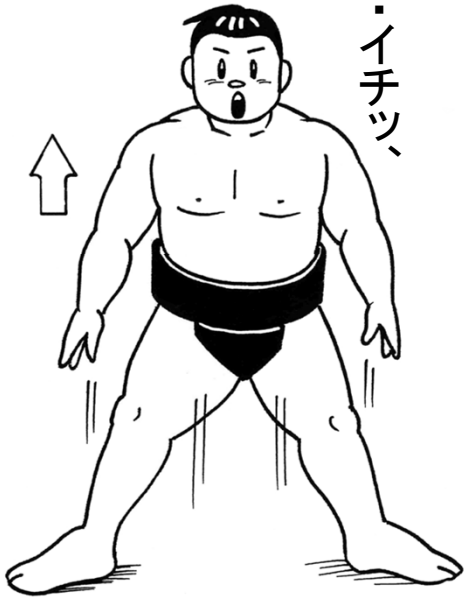


号令・ロークツ。

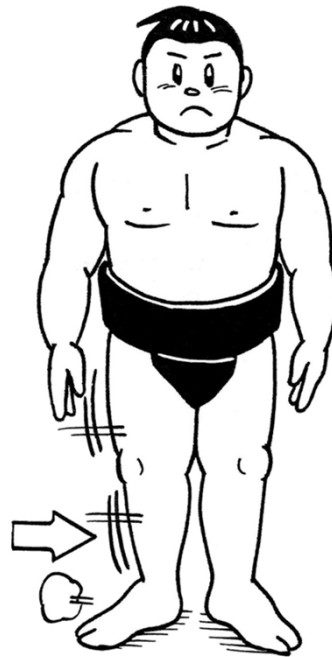
号令・ヤメー、ナオレツ。



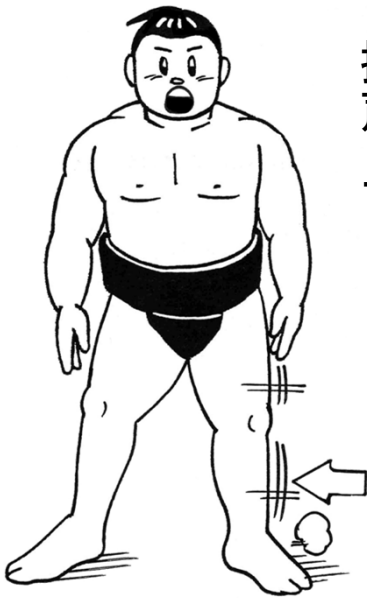
掛声・イチッ、



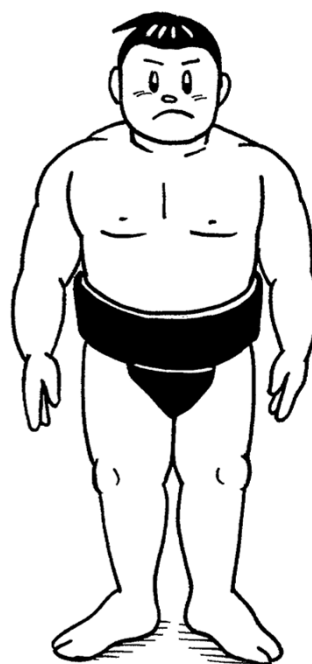
掛声・サンッ。



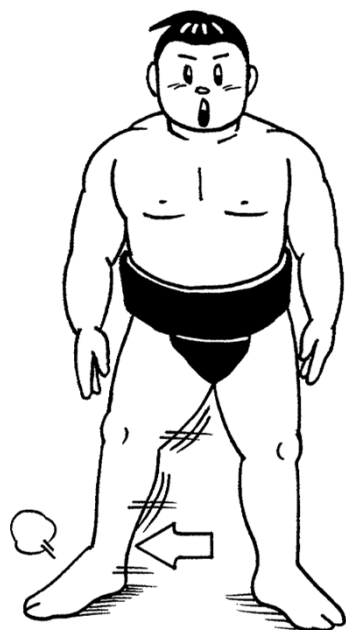
掛声・ニッ、



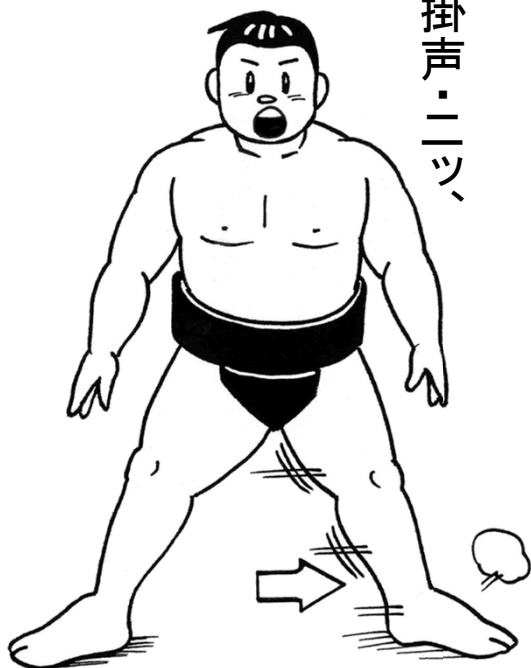
号令・第六基本動作、
攻めの型、用意っ！



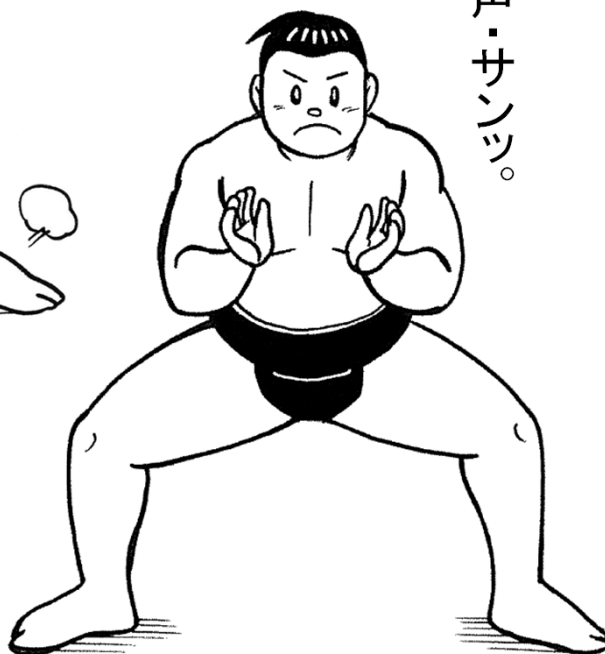
掛声・イチ、



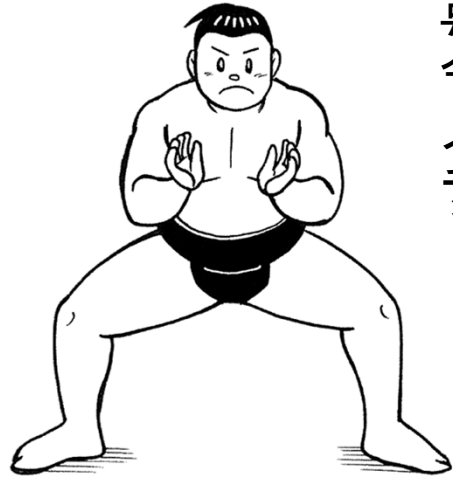
掛声・ニツ、



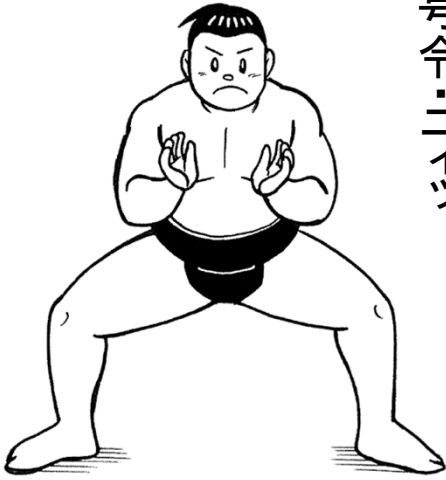
掛声・サンツ。



号令・イチツ。



号令・ニイツ。



掛声・ヤーツ！(右手を伸ばす、戻す)(下半身体重移動)



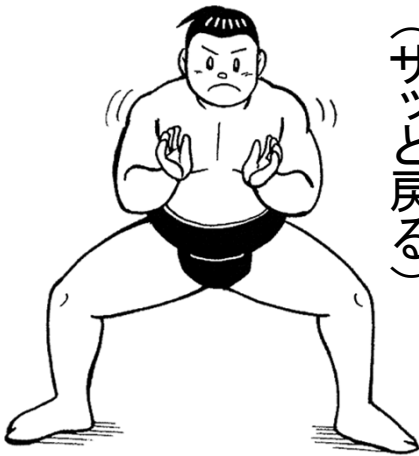
掛声・ヤーツ！(左手を伸ばす、戻す)(下半身体重移動)



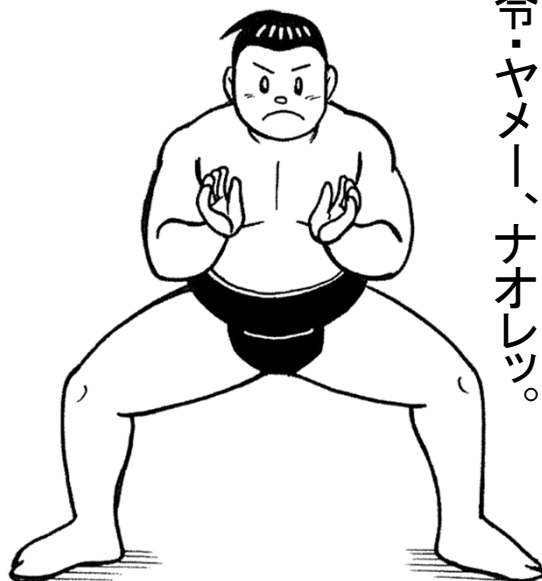
(サツと戻る)



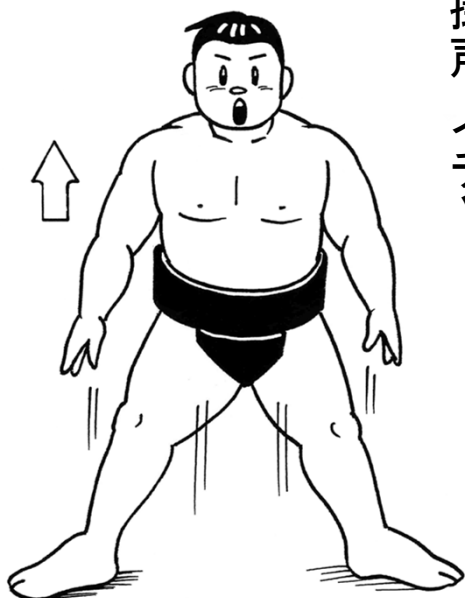
(サツと戻る)



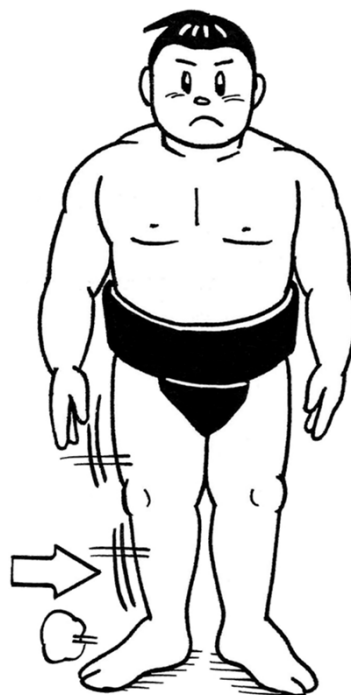
号令・ヤメー、ナオレツ。



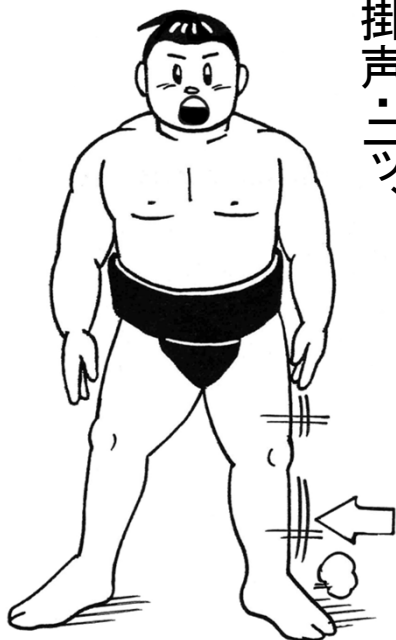
掛声・イチツ、



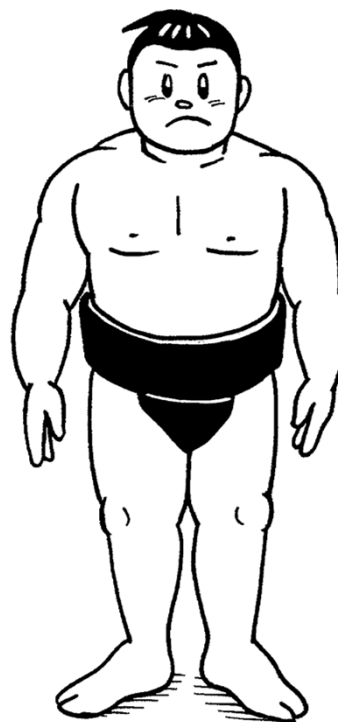
掛声・サンツ。



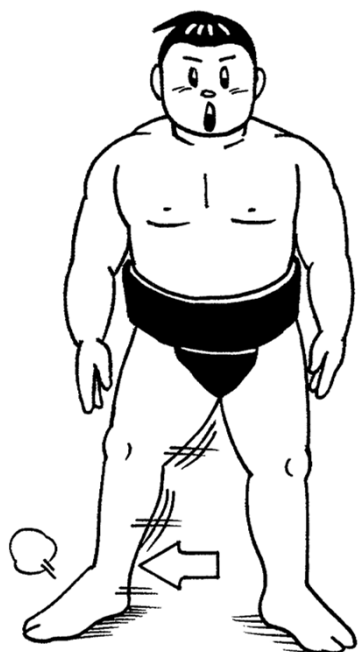
掛声・ニツ、



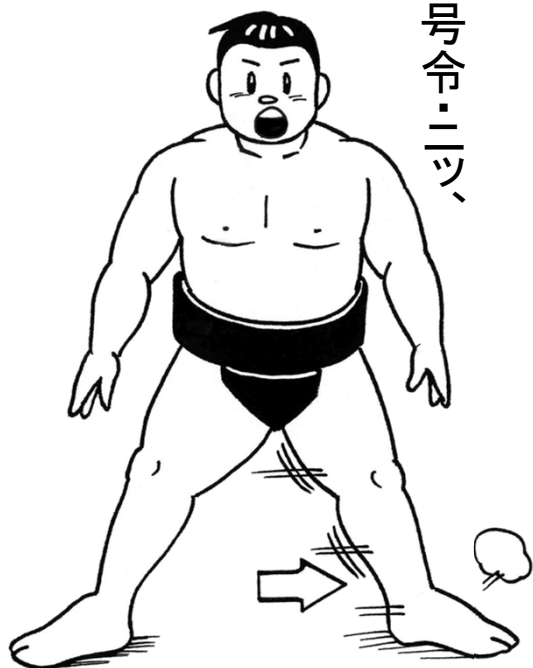
号令・第七基本動作、
防ぎの型、用意っ！



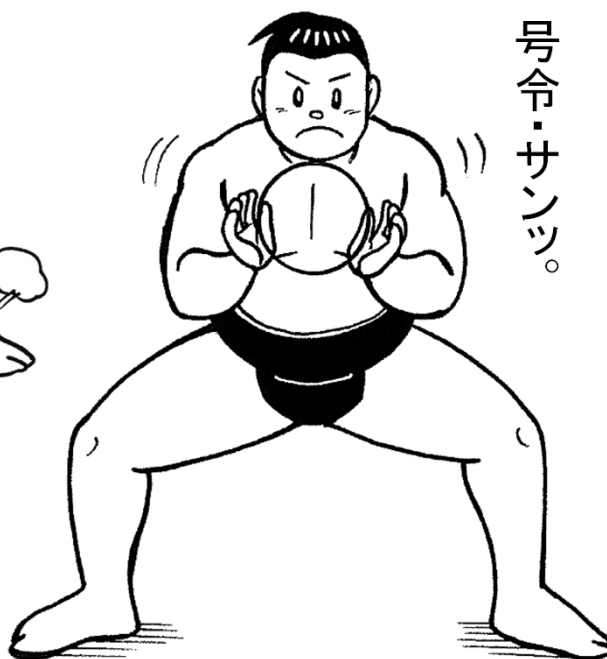
号令・イチ、



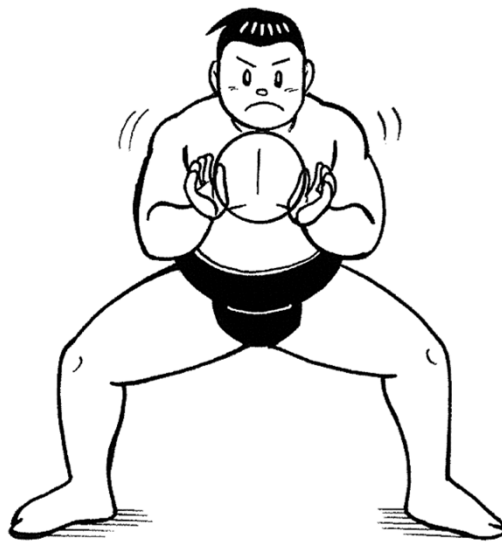
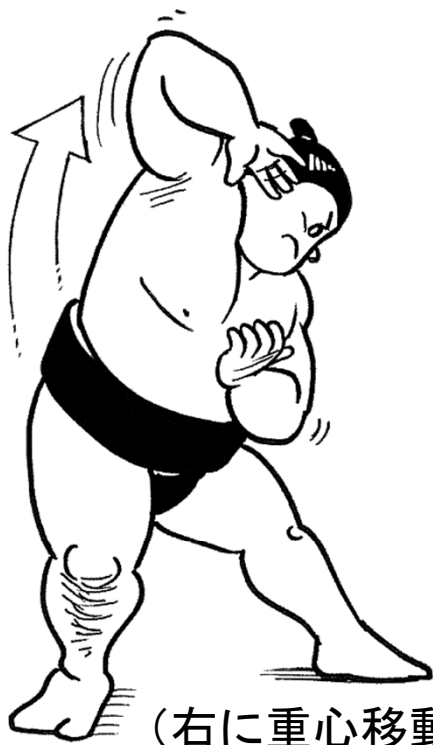
号令・ニツ、



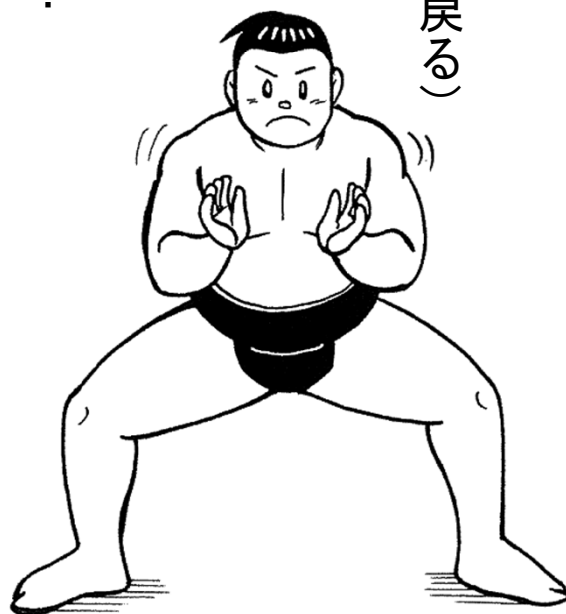
号令・サンツ。

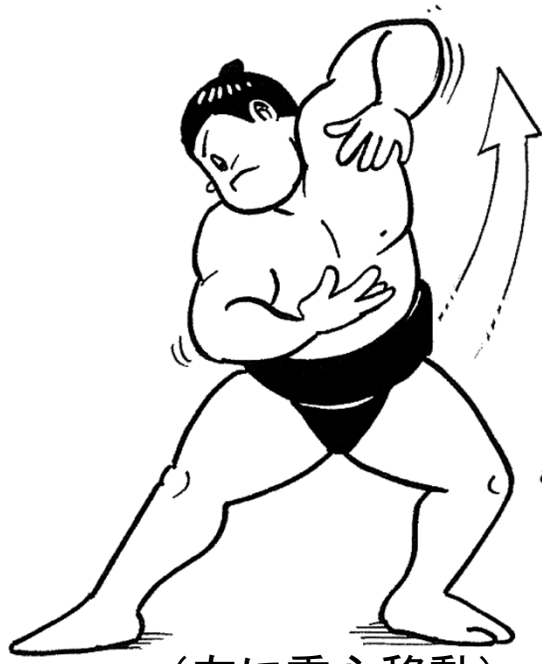


号令・イチツ。(右突き落とし)

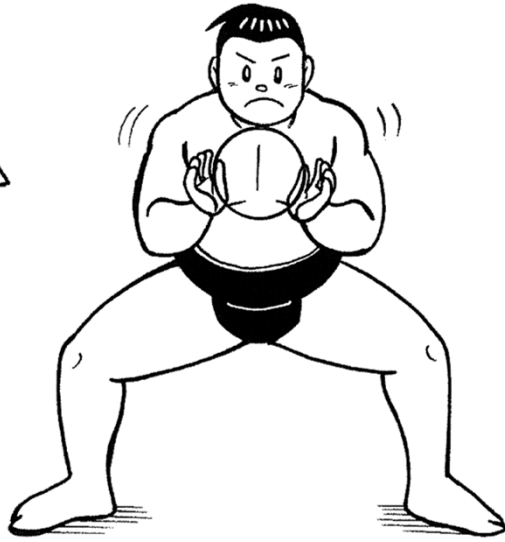


掛声・ヤーツ!!

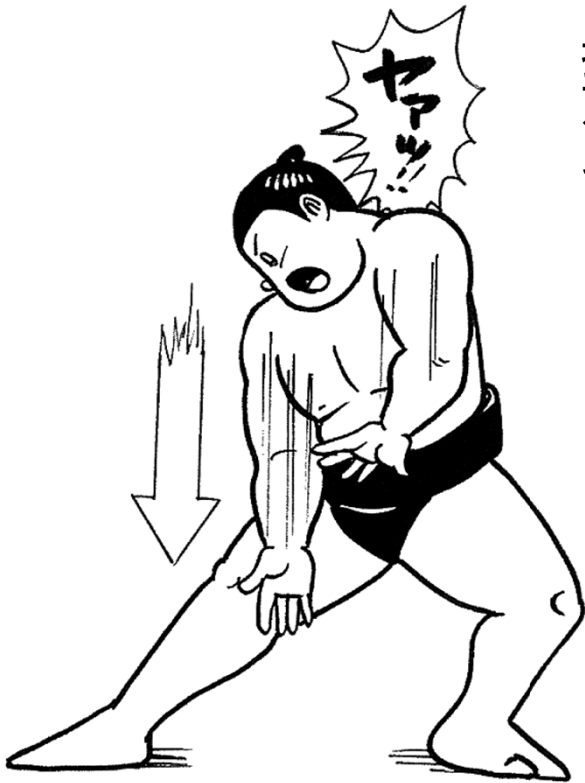




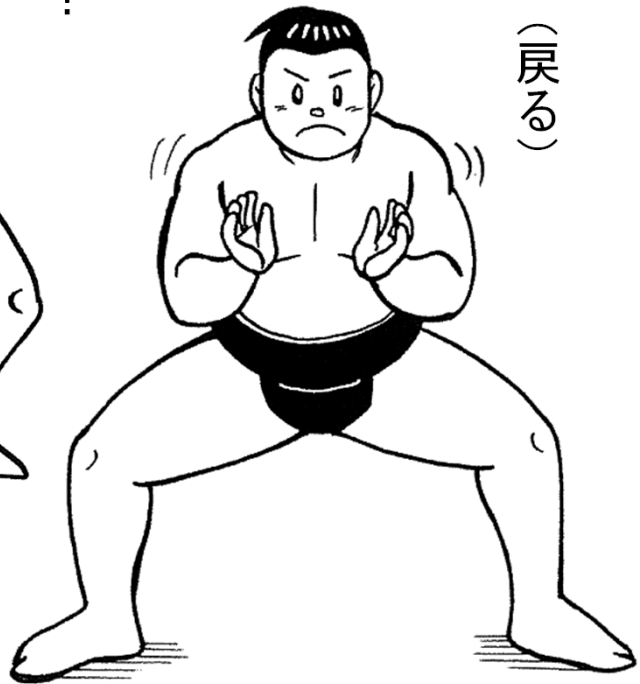
(左に重心移動)



号令・ニイツ。(左突き落とし)

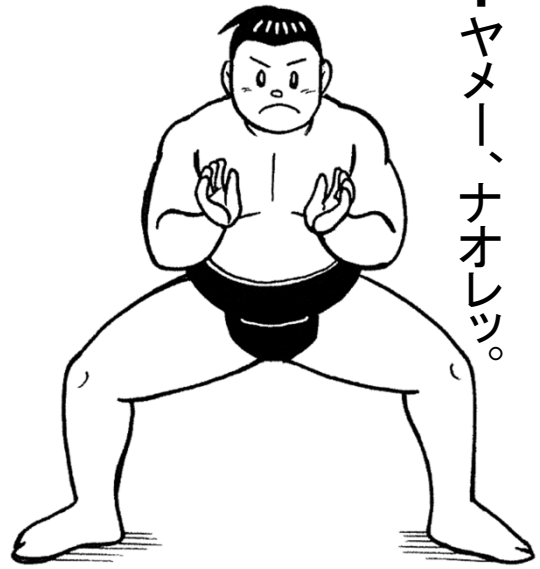


掛声・ヤーツ！

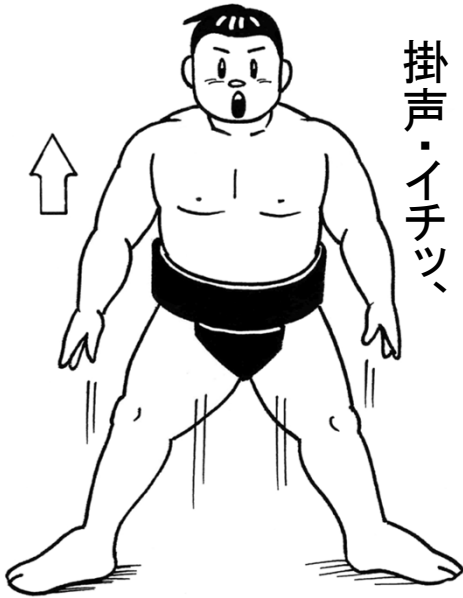


(戻る)

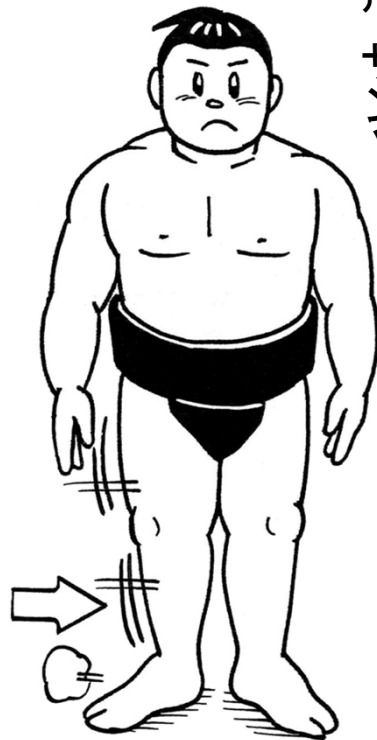
号令・ヤメー、ナオレツ。



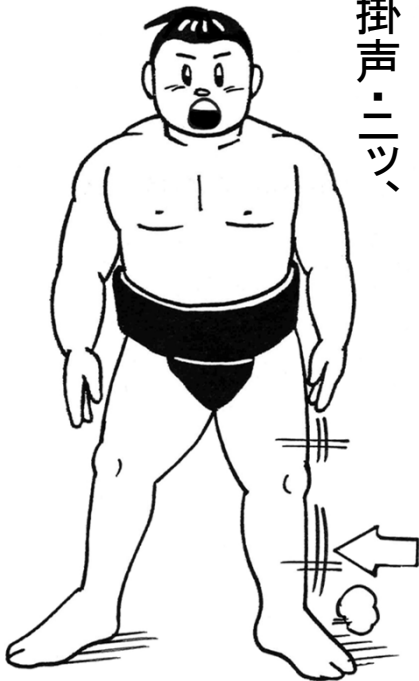
掛声・イチツ、



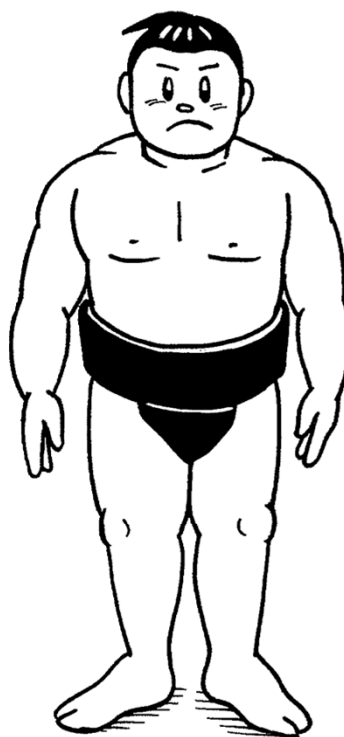
掛声・サンツ。



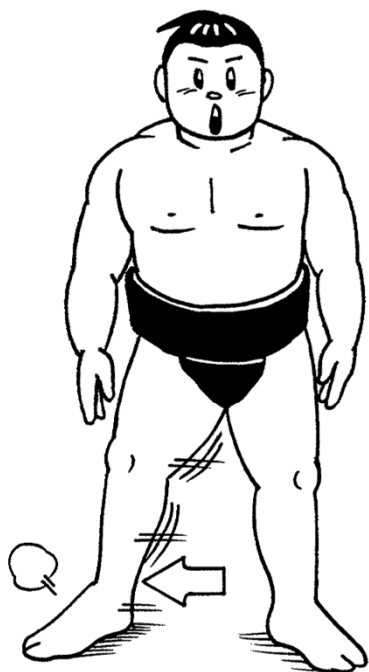
掛声・ニツ、



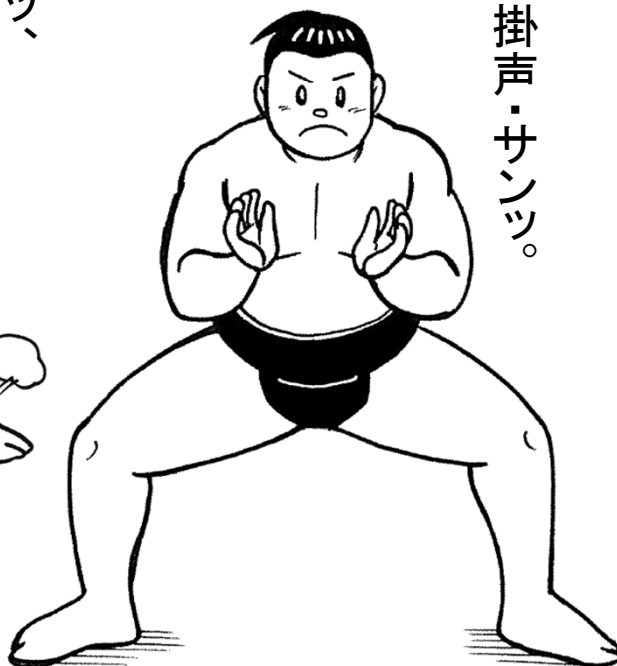
号令・第八基本動作、
四つ身の型、用意っ！



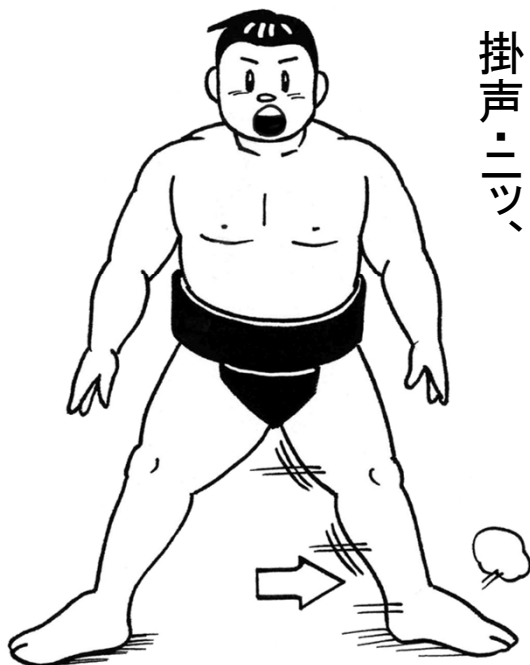
掛声・イチ、



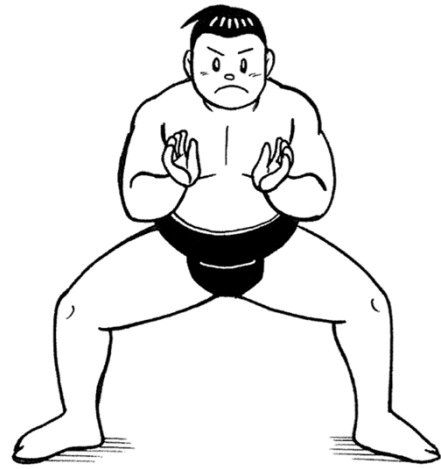
掛声・サンシ。



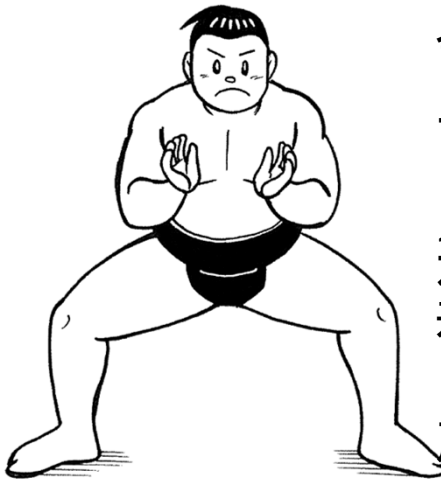
掛声・ニツ、



号令・イチツ。(右差し、戻る)



号令・ニイツ。(左差し、戻る)



掛声・ヤーッ!

(腰を捻るのではなく、ハの字に開いた足の爪先の方へ体重移動する)



(顔の前でタオルをねじるように)

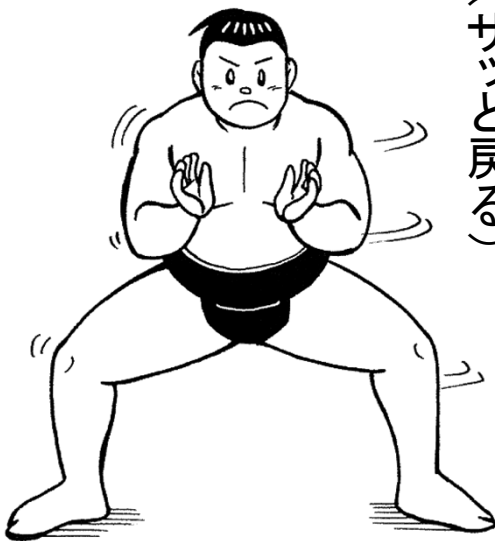
掛声・ヤーッ!



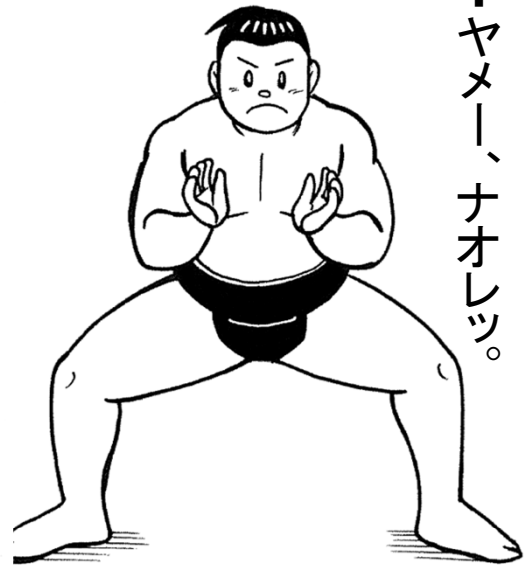
(サツと戻る)



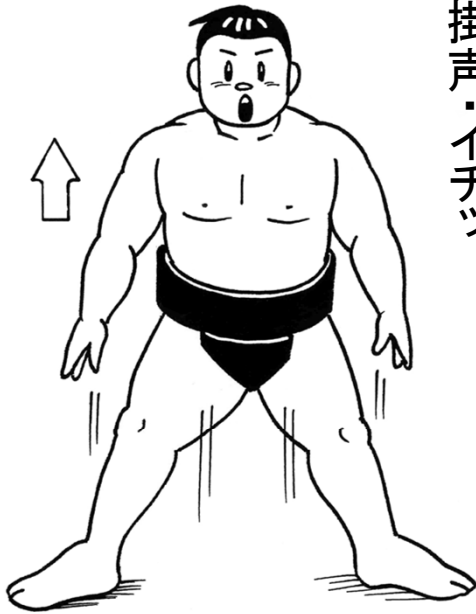
(サツと戻る)



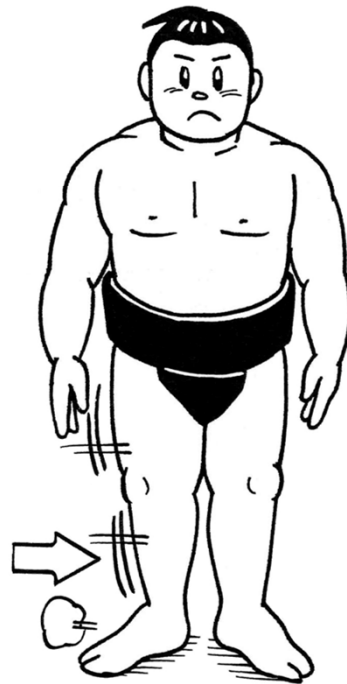
号令・ヤメー、ナオレツ。



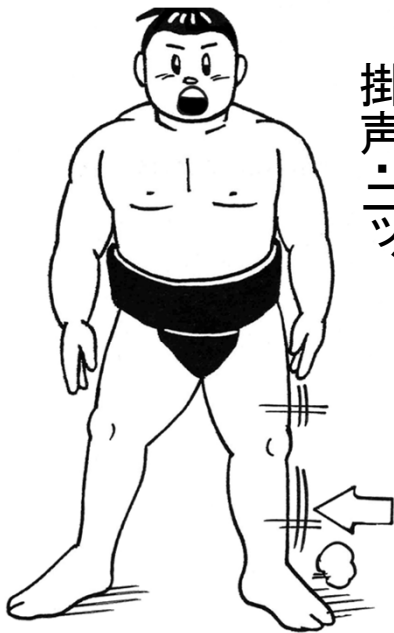
掛声・イチツ、



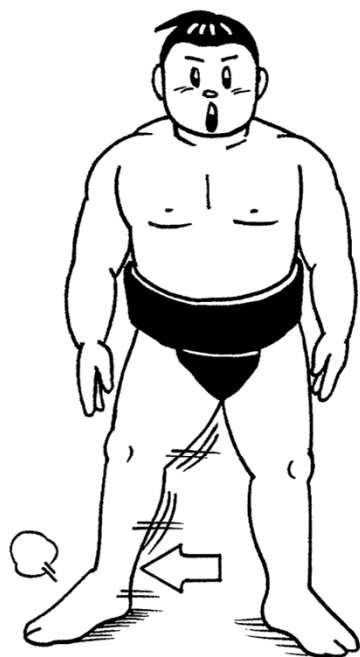
掛声・サンツ。



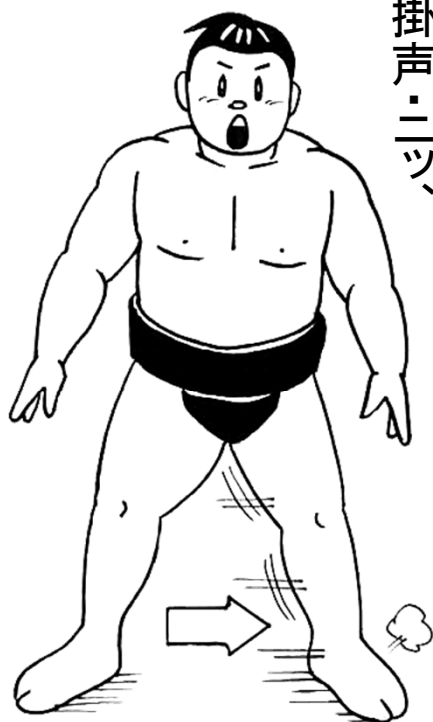
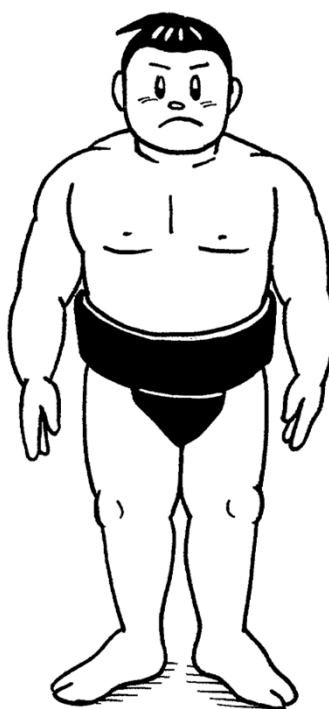
掛声・ニツ、



号令・第九基本動作、
反りの型、用意っ！

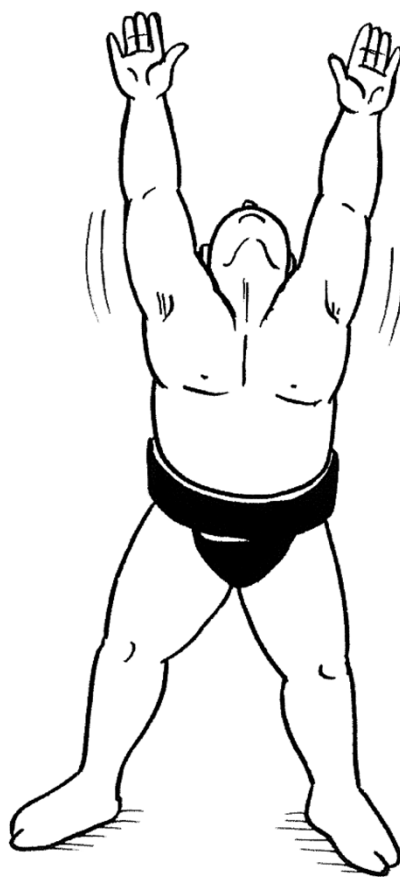


掛声・イチ、



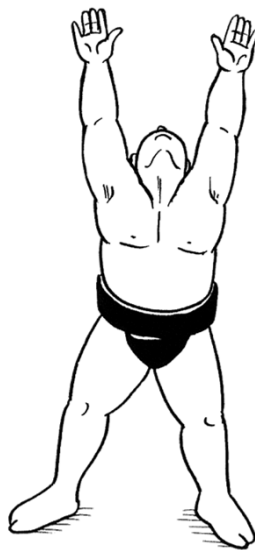
掛声・ニッ、

足は四股より少し狭く

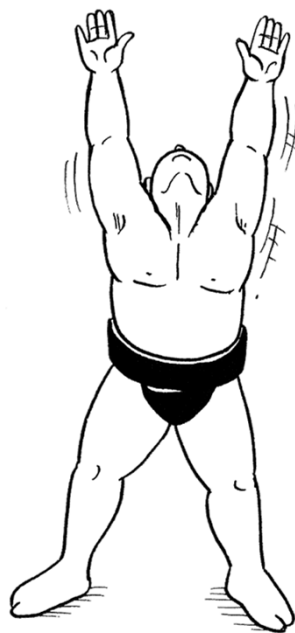


掛声・サンッ
(両手を上に伸ばし、体を反らして指先を見る)。

号令・イチツ(右から左へ反りながらひねる、戻る)。
掛声・ヤーッ!

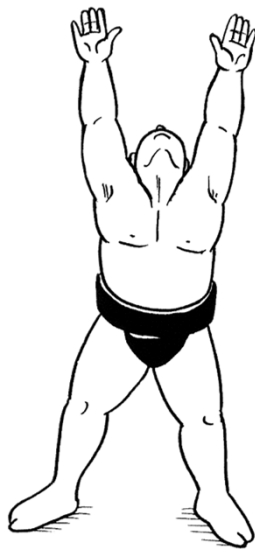


(サツと戻る)

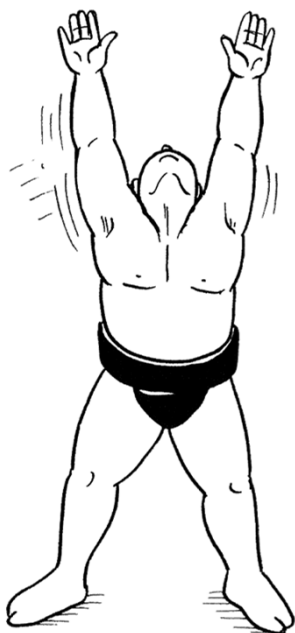


号令・ニイツ(左から右へ反りながらひねる、戻る)。

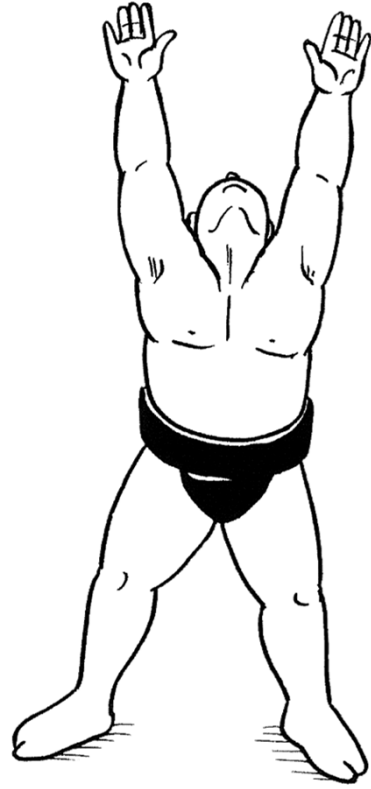
掛声・ヤーッ!



(サツと戻る)



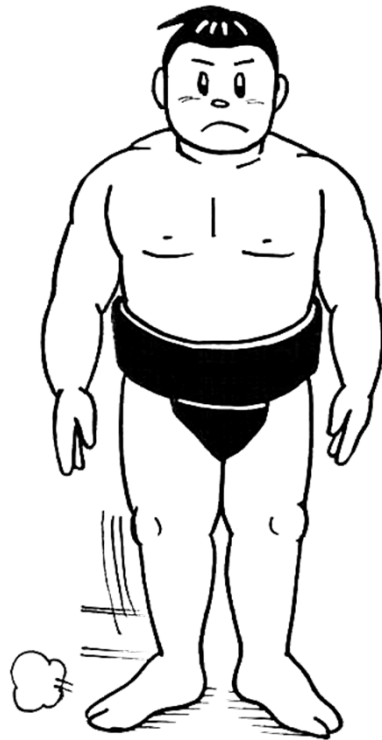
号令・ヤメー、ナオレッツ。



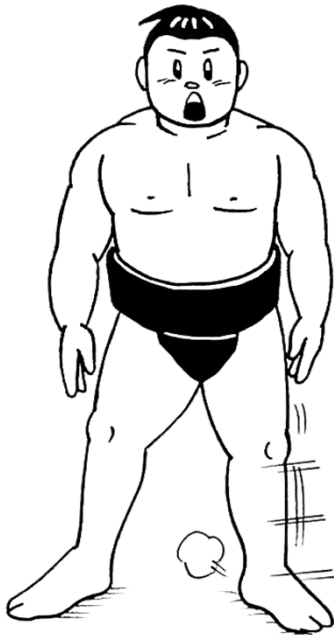
掛声・イチッ、



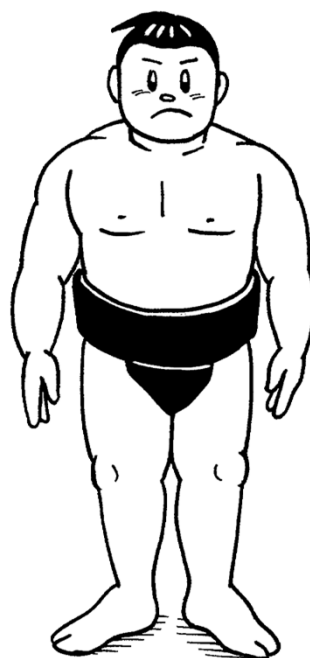
掛声・サンッ。



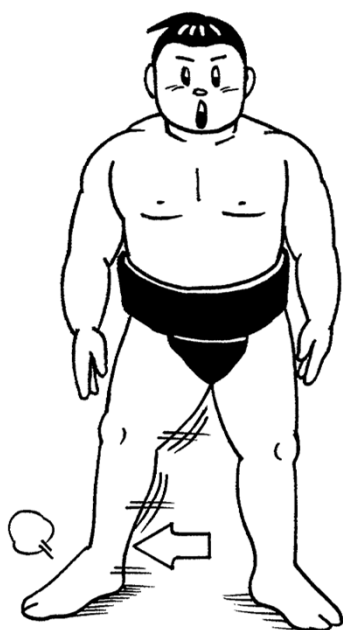
掛声・ニッ、



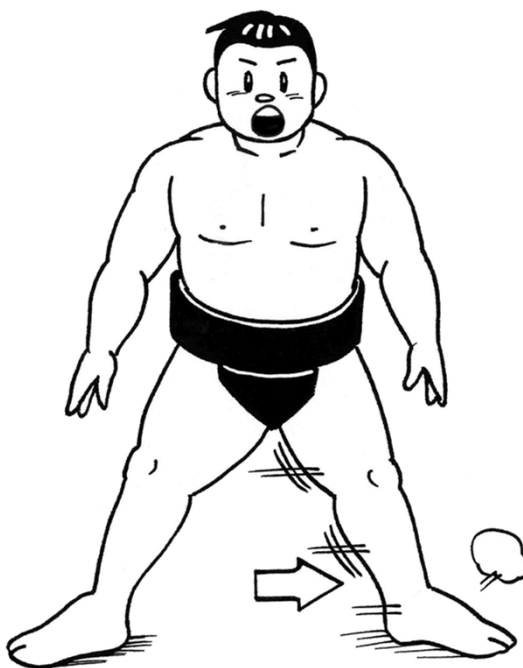
号令・第十基本動作、
土俵入の型、用意っ！



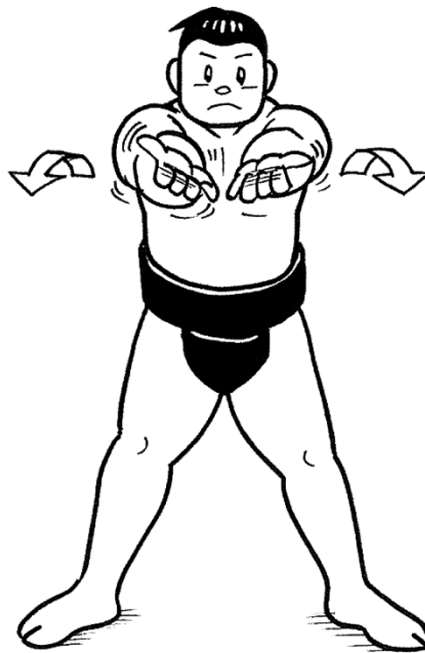
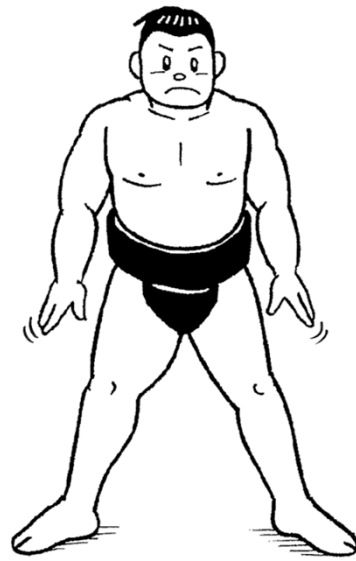
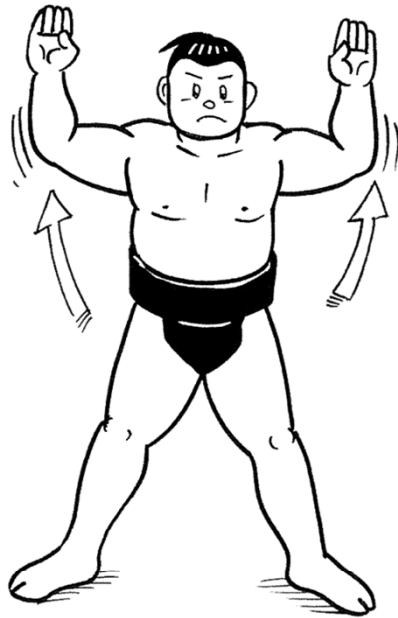
掛声・イチ、



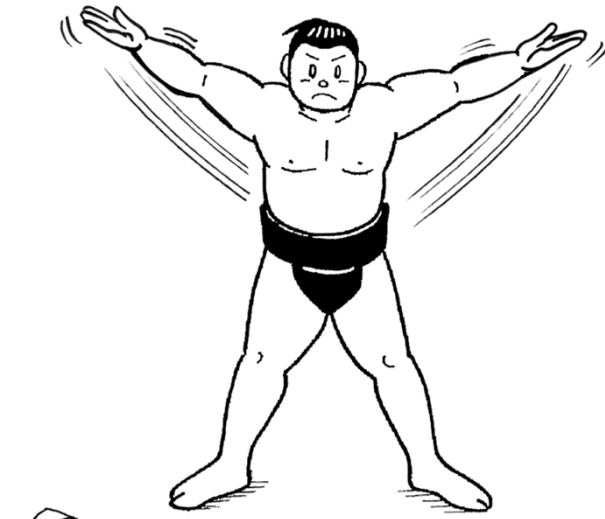
掛声・ニツ(四股の型の足幅)。



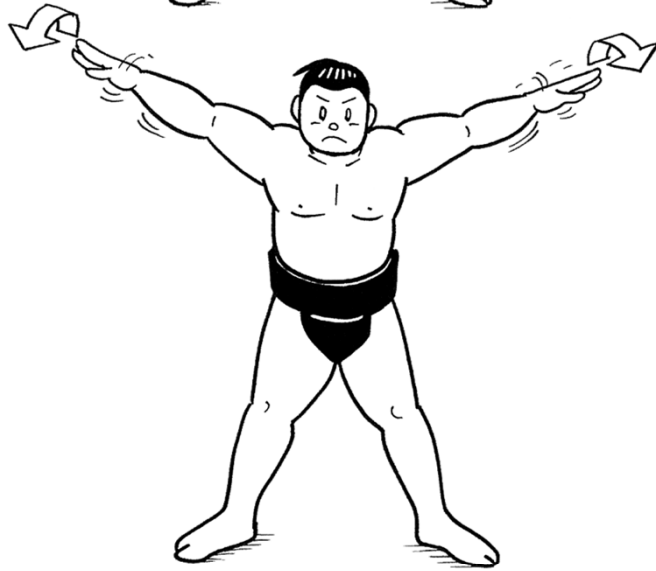
号令・イチツ、(パンツ)掌を上を開く、



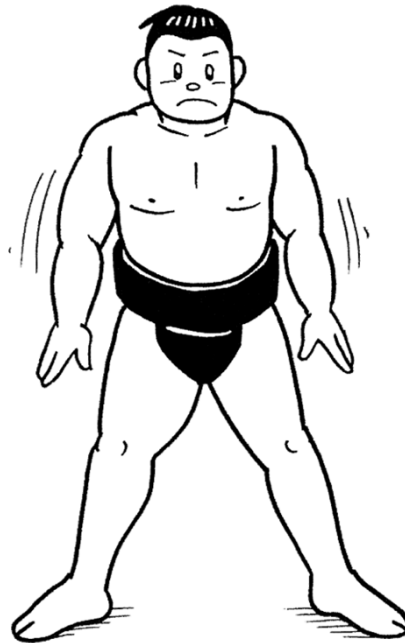
号令・ニーー。



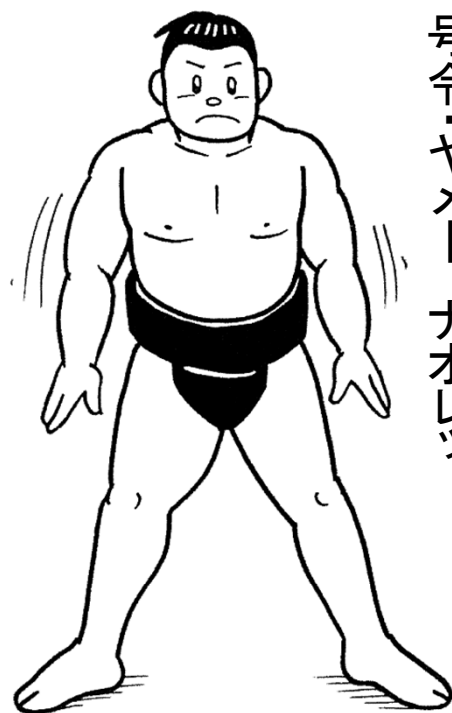
号令・サンツ、



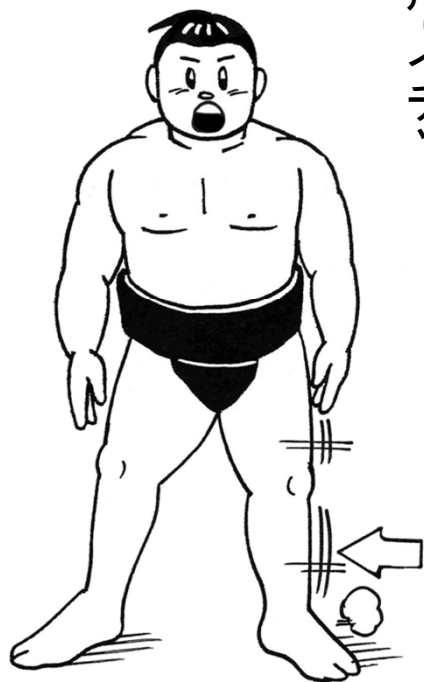
号令・シー。



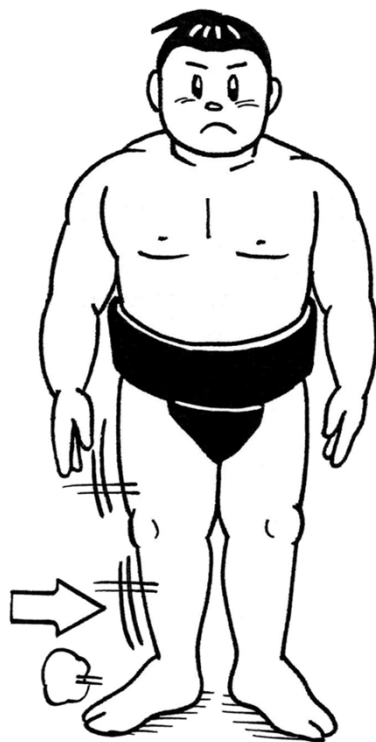
号令・ヤメー、ナオレッツ。



掛声・イチッ、

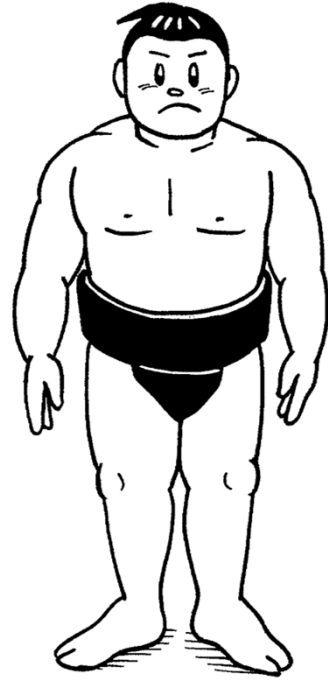


掛声・ニッ、

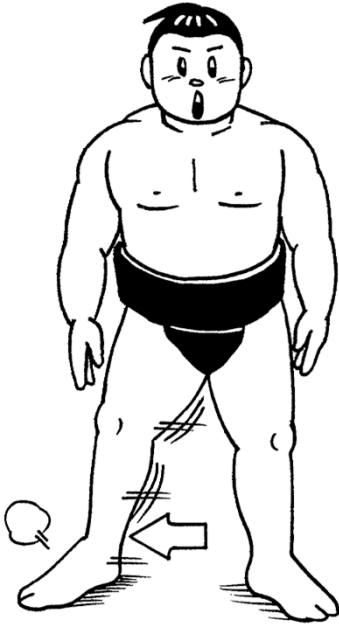


号令・

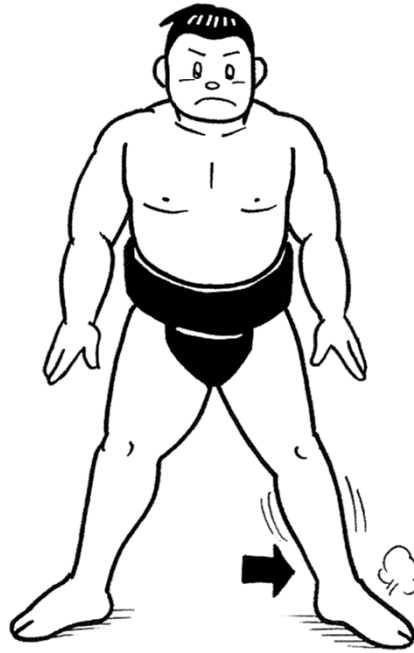
上段の構え、用意っ！



掛声・イチツ、

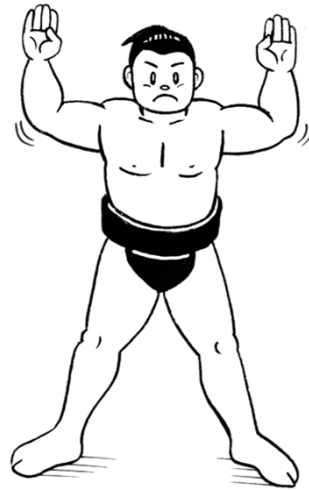


掛声・ニツ、



四股の足幅

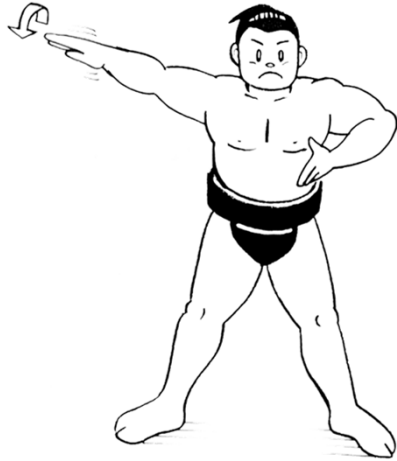
号令・イチツ(柏手)



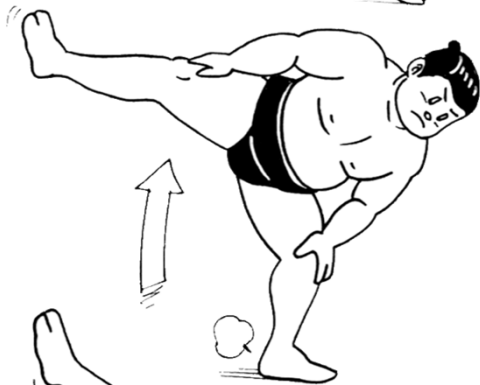
号令・ニイ(右手を伸ばして左手は脇へ構え)。

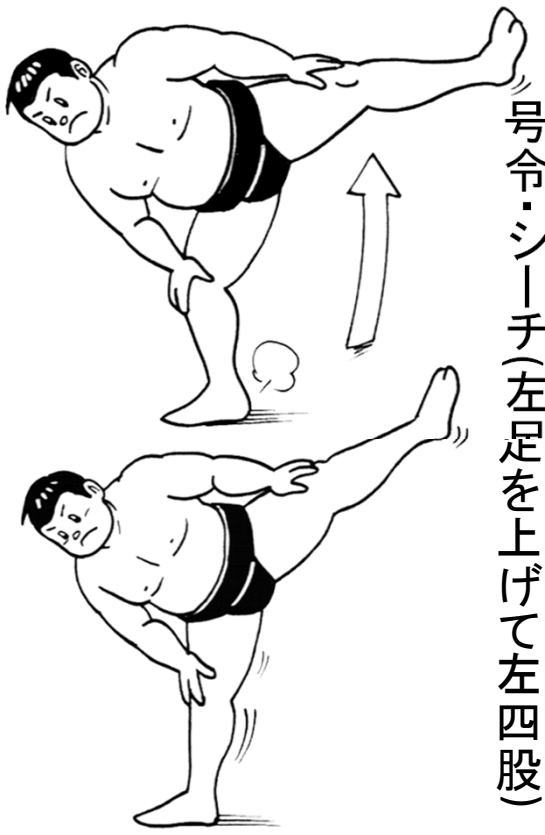


号令・サンツ(掌を返す)

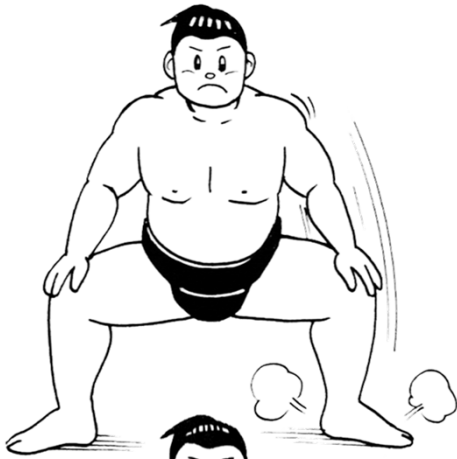


号令・シー(右足を上げて右四股)

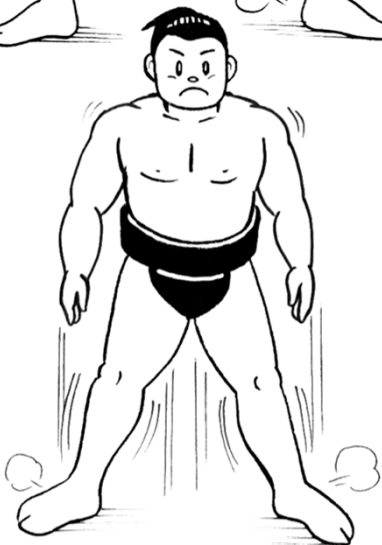




号令・シーチ(左足を上げて左四股)



号令・ハーチ(立ち上がる)



号令・ゴー

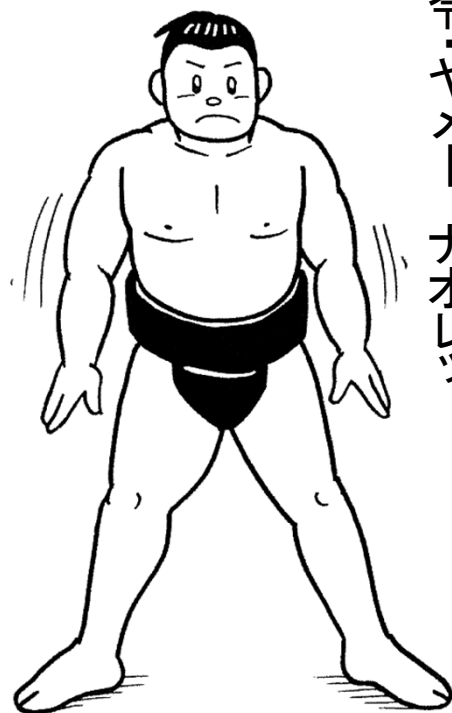


(立ち上がって左手伸ばし右手は脇へ構え)

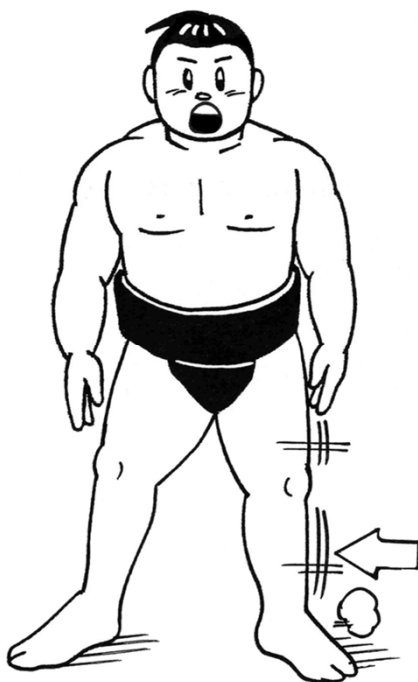


号令・ロクツ(手を返して)

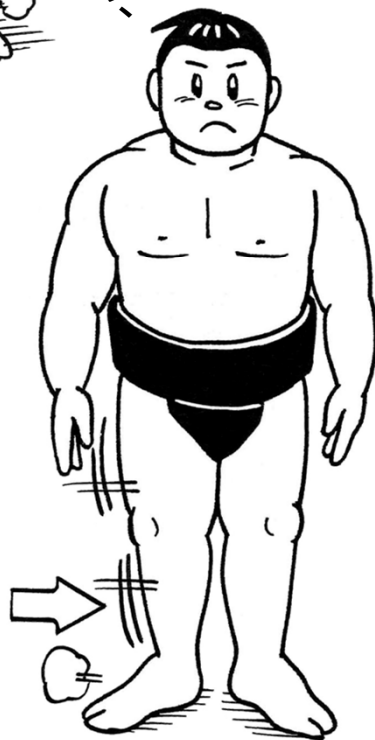
号令・ヤメー、ナオレッツ。



掛声・イチッ、



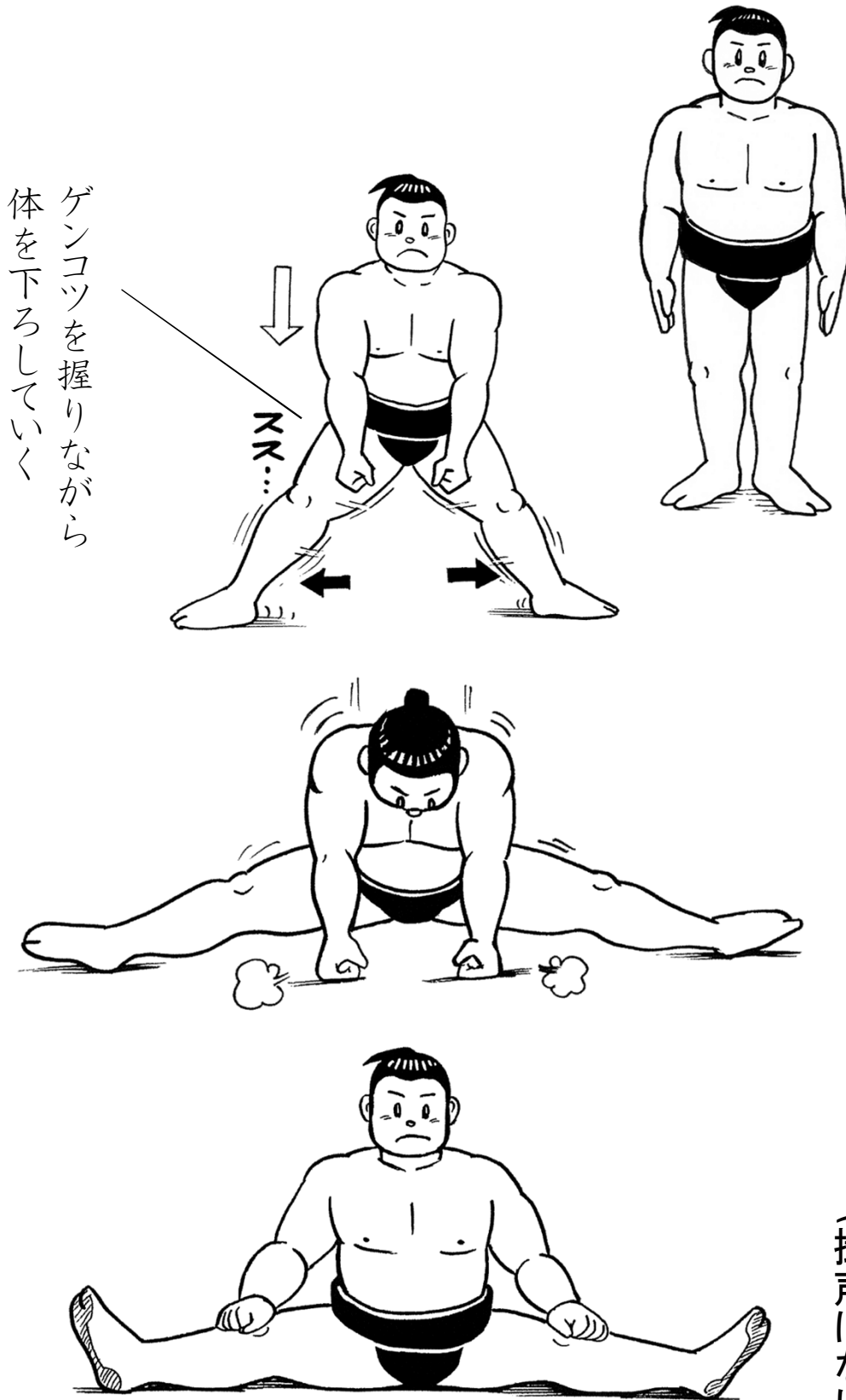
掛声・ニッ、



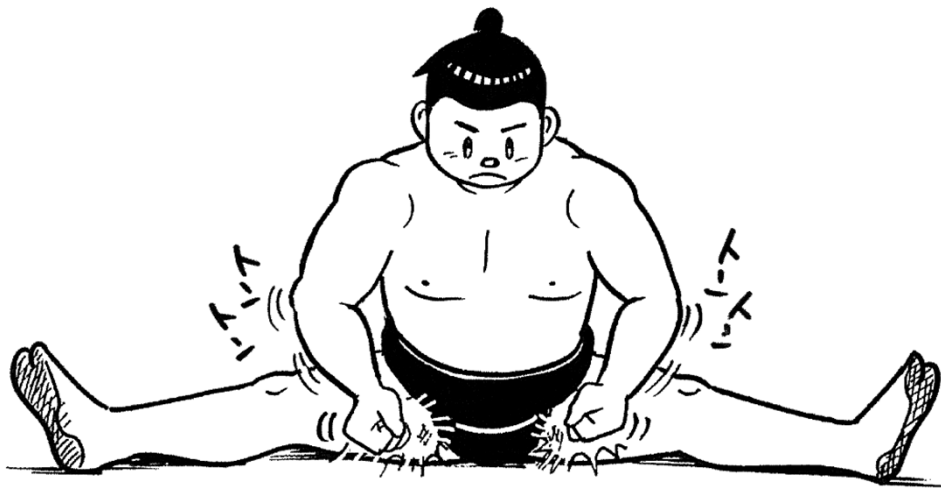
号令・股割っ！

(両足を広げながら重心を下げ、ゲンコツをついてからお尻を付ける)

(掛声はない)

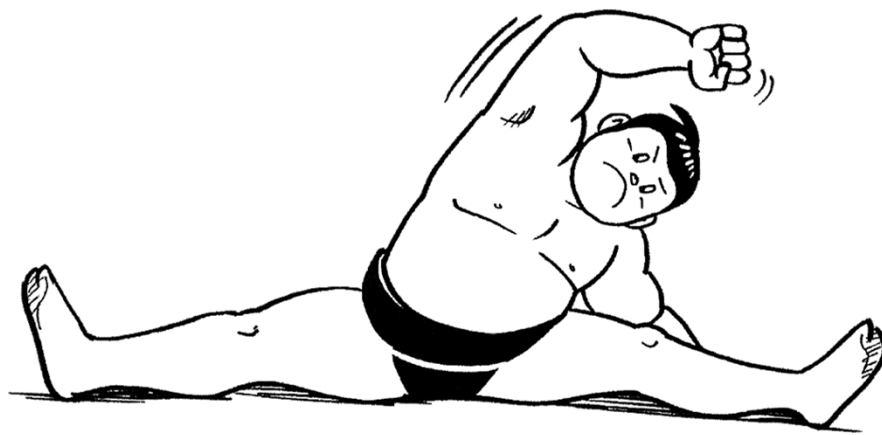


号令・叩けっ

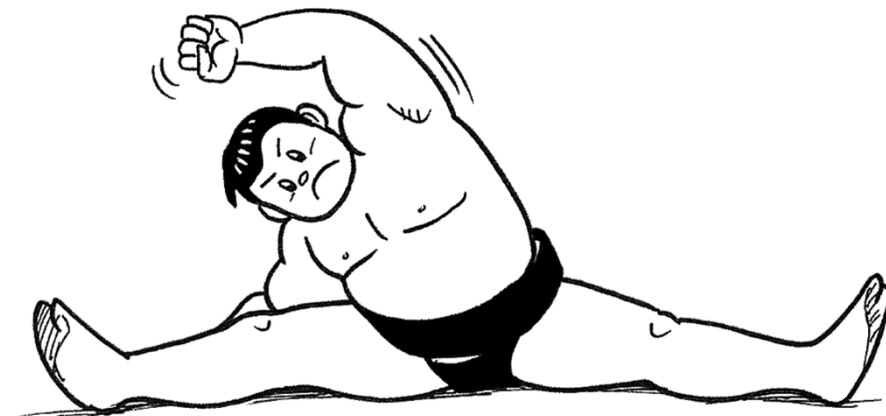


号令・右手挙げろっ

掛声・イチツ、ニツ、サンツ。

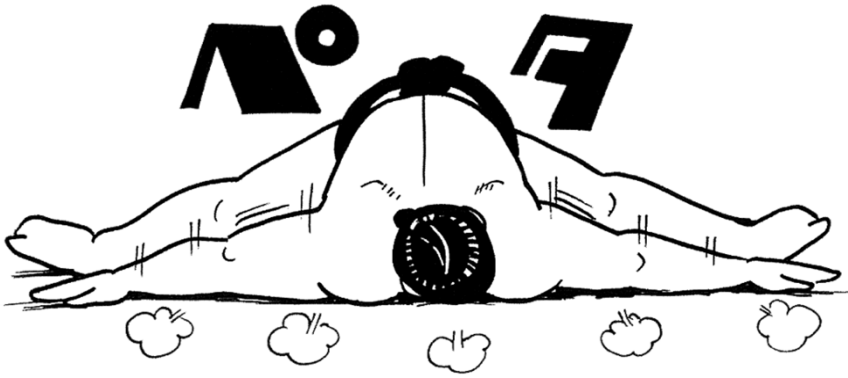
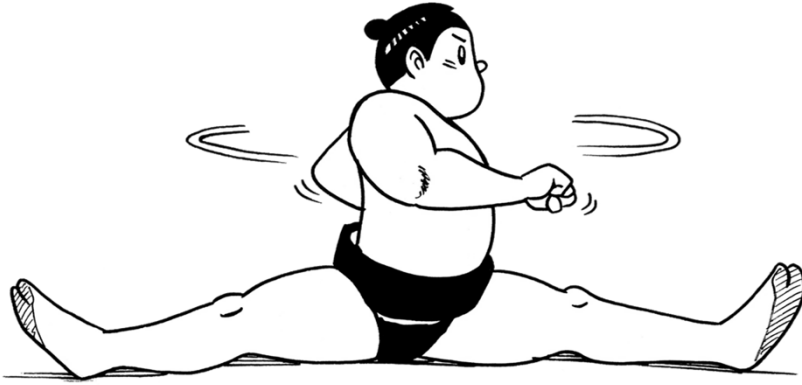


掛声・イチツ、ニツ、サンツ。



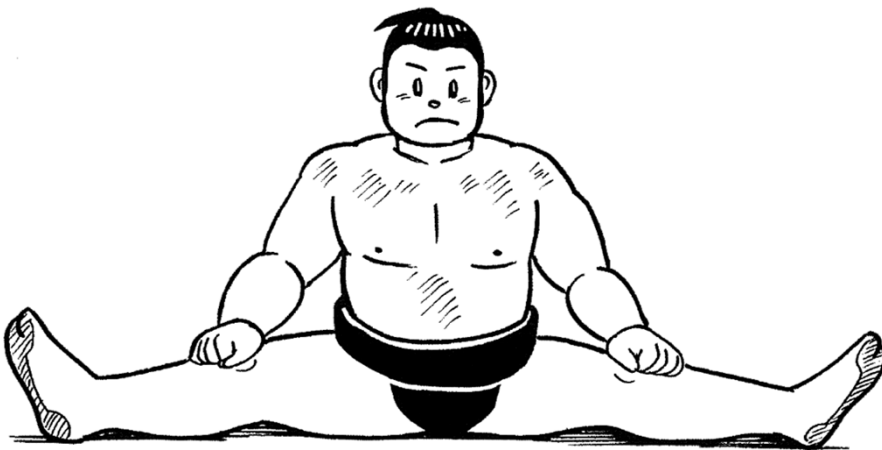
号令：横振り。右からっ！

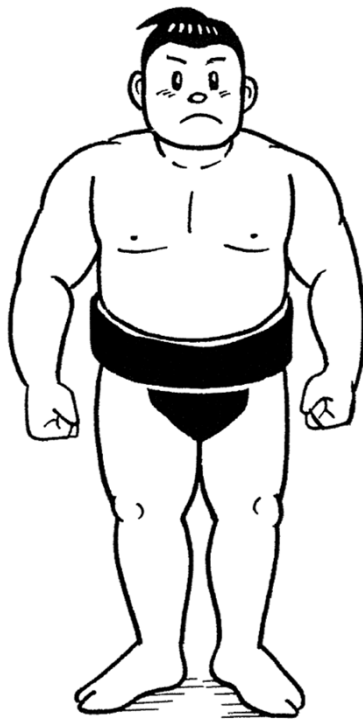
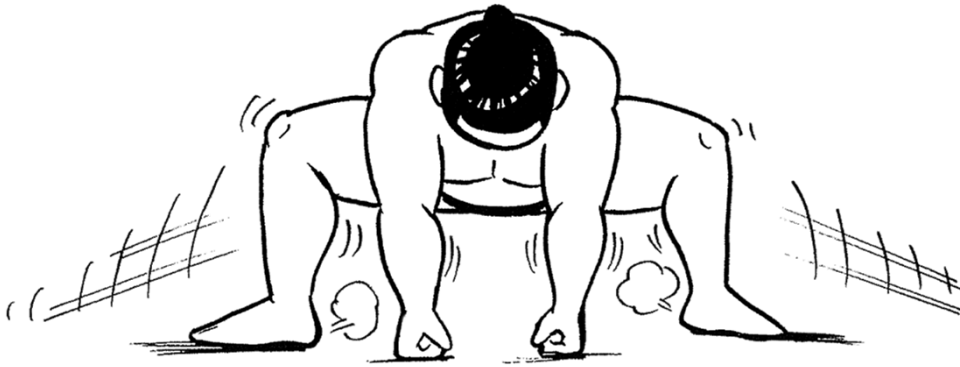
掛声：（最初は右手から左手の方へ）
イチツ（左）、ニツ（右）、イチツ（左）、ニツ（右）。



号令：前へ倒せ。

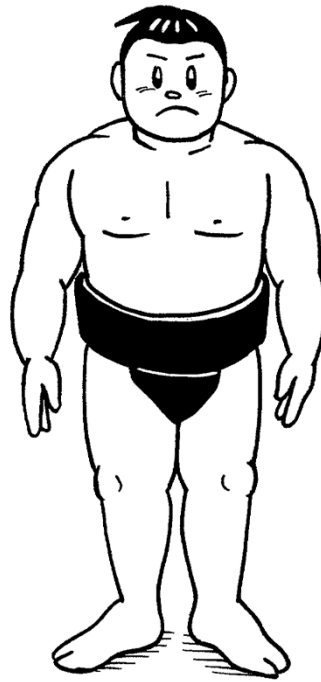
号令：ヤメー。ナオレッツ



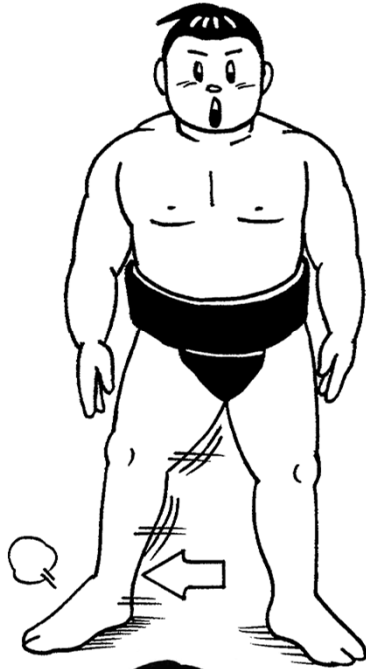


(げんこつでグツと押し上げて自分で立ち上がる。掛声はない)

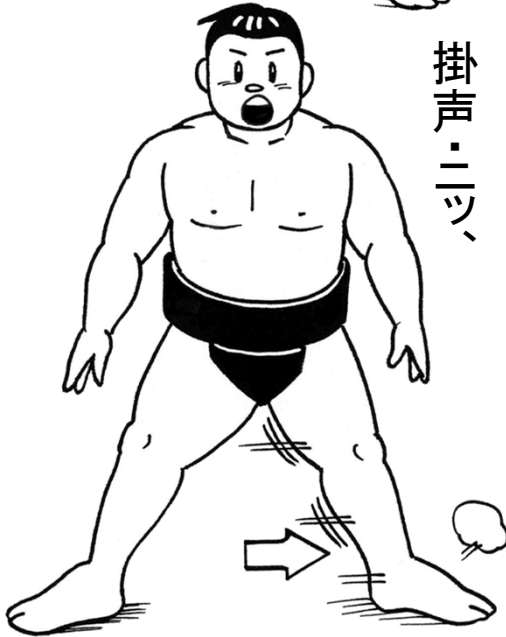
号令・均整の型、用意っ！



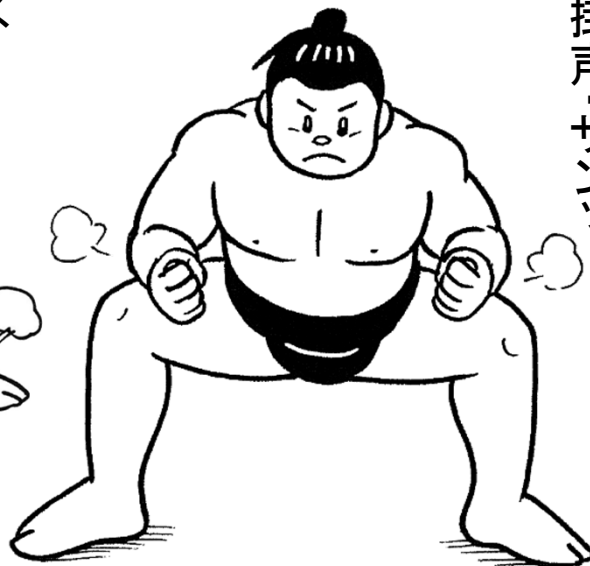
掛声・イチッ、



掛声・ニッ、



掛声・サンッ。



号令：イチツ。

掛声：ヤーッ！（思い切って前へ伸ばす、3回大きく廻す）

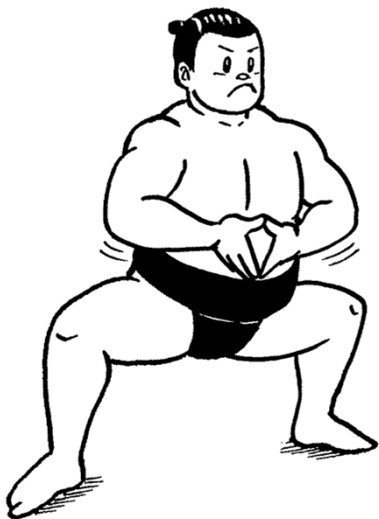
（一番深い所で、パンツ。）



号令：ニーツ（踵を前に出すと同時に、腹を前に出す）

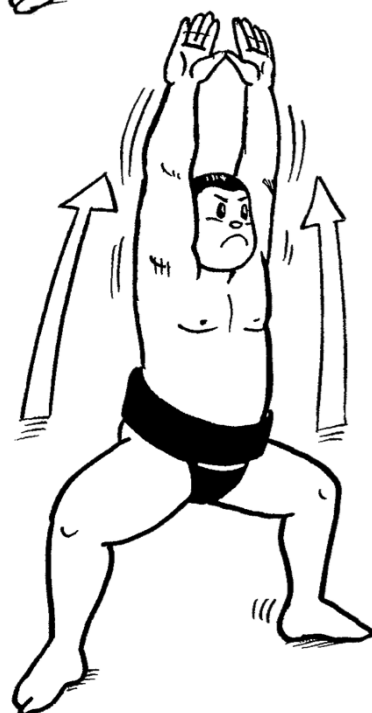
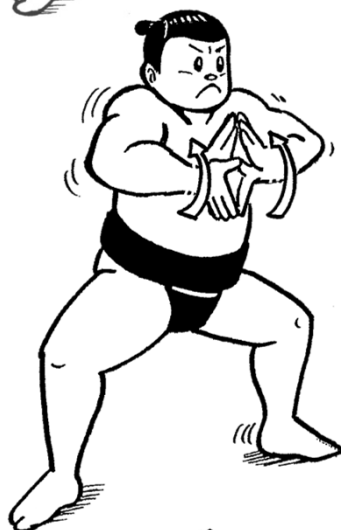
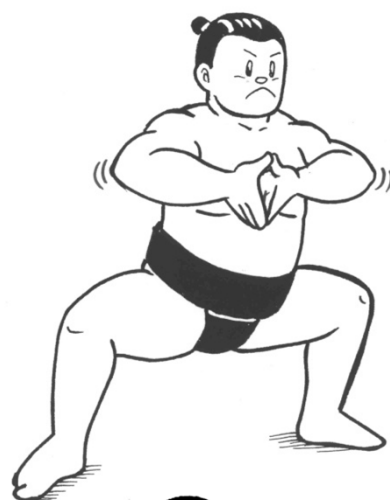
両手をお腹に軽く触れたまま引きつけながらスベらせ引き上げる。

体をおこす



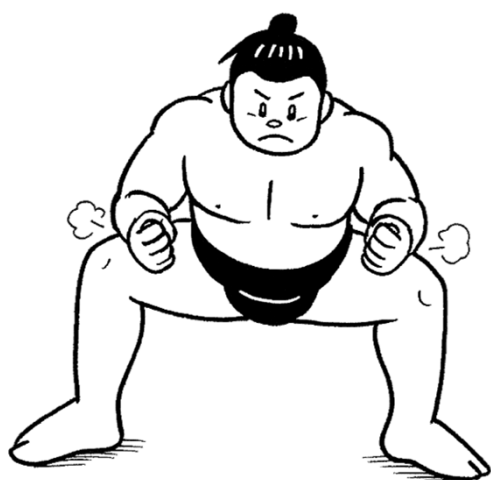
号令：サントツ（付けながら、天井まで）。

手を胸辺りまで引き上げたら、自然と上向きにし、そのまま上まで伸ばす。



号令：シー（手を下ろす）。

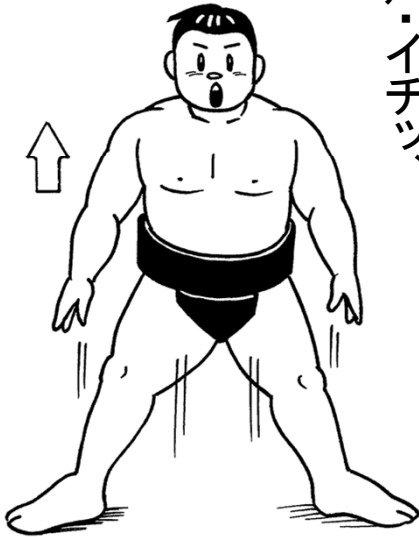
（つま先を前に出し、足を元のハの字に戻す。）



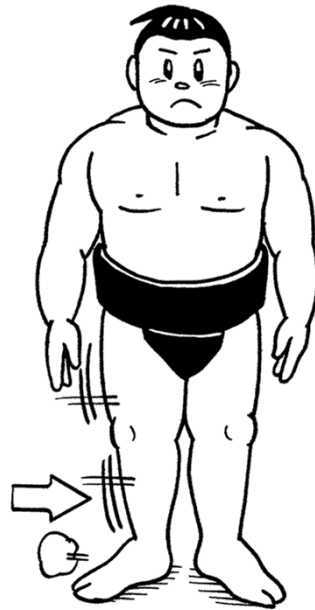
号令・ヤメー、ナオレツ。



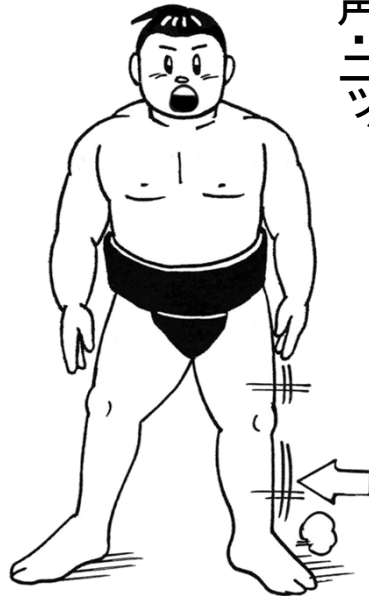
掛声・イチッ、



掛声・サンッ。



掛声・ニッ、



相撲基本動作の「号令」と「掛け声」のまとめ

号令：気を付けっ、相撲基本動作。

- 1、 号令：第一基本動作、気鎮めの型、用意っ！
 号令：イチッ、ニイーッ。
 　×4～5回
 号令：ヤメー、ナオレッ(気を付け)。
- 2、 号令：第二基本動作塵手水の型、用意っ！
 号令：イチッ、ニイーッ、サンッ、シッ、(パン)、ゴー(掌を返す)、ロークッ、
 号令：シチッ、ハーチ。
 　×4～5回
 号令：ヤメー、ナオレッ(気を付け)。
- 3、 号令：第三基本動作、四股の型、用意っ！
 掛声：イチ、ニッ、サンッ。
 号令：イチッ(体重移動)、ニイーッ(右足上げ)、サンッ。(バシッ)(右足を上げて下ろす)
 号令：イチッ(第十移動)、ニイーッ(左足上げ)、サンッ。(バシッ)(左足を上げて下ろす)
 　×3回(※いきなり基本動作をする場合は多目に行う)
 　(※相撲教習所では10分位ゆっくりだと100回(左右それぞれ50回)位が目安)
 号令：ヤメー、ナオレ。
 掛声：イチ、ニッ、サンッ。
- 4、 号令：第四基本動作 伸脚の型、用意っ！
 掛声：イチ、ニッ、サンッ。
 号令：イチッ(足一步広げて、右足伸ばし)。ニイ(元に戻る)。
 号令：イチッ(左足伸ばし)。ニイ(元に戻る)。
 　×2回(※いきなり基本動作を行う場合には、四股同様多目に行う)
 号令：ヤメー(足の裏一步元に戻し四股の型)。ナオレッ。
 掛声：イチ、ニッ、サンッ。
- 5、 号令：第五基本動作仕切の型、用意っ！
 掛声：イチ、ニッ、サンッ(腰を下ろす)。
 号令：イチッ(右手つく)、ニイーッ(左手つく)、サーンッ(前へ倒して体重をかける)、シッ。
 掛声：ヤーッ！
 号令：ゴー、ロークッ。
 　×4～5回
 号令：ヤメー、ナオレッ。
 掛声：イチ、ニッ、サンッ。
- 6、 号令：第六基本動作、攻めの型、用意っ！
 掛声：イチ、ニッ、サンッ。
 号令：イチッ。
 掛声：ヤーッ！(右手を伸ばす、戻す)(下半身体重移動)
 号令：ニイーッ。
 掛声：ヤーッ！(左手を伸ばす、戻す)(下半身体重移動)
 　×4～5回
 号令：ヤメー、ナオレッ。
 掛声：イチ、ニッ、サンッ。
- 7、 号令：第七基本動作、防ぎの型、用意っ！
 掛声：イチ、ニッ、サンッ。
 号令：イチッ。(右突き落とし)
 掛声：ヤーッ！
 号令：ニイーッ。(左突き落とし)
 掛声：ヤーッ！
 　×4～5回
 号令：ヤメー、ナオレッ。
 掛声：イチ、ニッ、サンッ。
- 8、 号令：第八基本動作、四つ身の型、用意っ！
 掛声：イチ、ニッ、サンッ。
 号令：イチッ。(右差し、戻る)
 掛声：ヤーッ！
 号令：ニイーッ。(左差し、戻る)
 掛声：ヤーッ！
 　×4～5回
 号令：ヤメー、ナオレッ。
 掛声：イチ、ニッ、サンッ。
- 9、 号令：第九基本動作、反りの型、用意っ！
 掛声：イチ、ニッ、サンッ(両手を上に伸ばし、体を反らして指先を見る)。
 号令：イチッ(右から左へ反りながらひねる、戻る)。
 掛声：ヤーッ！
 号令：ニイーッ(左から右へ反りながらひねる、戻る)。
 掛声：ヤーッ！
 　×4～5回
 号令：ヤメー(手は上)、ナオレッ。
 掛声：イチ(手をおろす)、ニッ、サンッ。
- 10、 号令：第十基本動作、土俵入の型、用意っ！
 掛声：イチ、ニッ(四股の型の足幅)。
 号令：イチッ、(パンッ)(掌を上を開く)、ニイーッ、サンッ、シー。
 　×3回
 号令：ヤメーッ、ナオレッ。
 掛声：イチ、ニッ。

- 11、 号令：上段の構え、用意っ！
 掛声：イチ(右)、ニッ(左)。(四股幅に開く)
 号令：イチッ、(拍手パンッ)、ニイーッ(右手伸ばし左手は脇へ構え)、サンッ(掌を返す)、
 号令：シー(右足を上げて右四股、パンッ)。
 号令：ゴー(立ち上がって左手伸ばし右手は脇へ構え)、ロクッ(手を返して)、
 号令：シーチ(左足を上げて左四股、パンッ)、ハーチ(立ち上がる)。
 ×3回
 号令：ヤメーッ、ナオレッ。
 掛声：イチ、ニッ。
- 12、 号令：股割っ！
 掛声：…(四股の型になってから、
 拳骨を股間の前に持って来て、ズズズッと両足を広げて地につける。
 掛声はない)
 号令：叩けっ。
 号令：右手挙げろっ。(脇腹を伸ばす)
 掛声：イチッ、ニッ、サンッ
 号令：ヤメー。
 号令：横振り。右からっ！(左右に振る)
 掛声：イチッ(右)、ニッ(左)、イチッ(右)、ニッ(左)。
 号令：ヤメーッ。
 号令：前へ倒せ。
 掛声：…(前に倒す、各自そーっとやる)
 号令：ヤメー。ナオレッ
 掛声：…(手でグッと押し上げて自分で立ち上がる。掛声はない)
- 13、 号令：均整の型、用意っ！
 掛声：イチ、ニッ、サンッ。
 号令：イチッ。
 掛声：ヤーッ！(思い切って前へ伸ばす、3回大きく廻す、一番深い所で、パンッ)
 号令：ニイーッ(踵を前に出して、腹を前に出す)、サンーッ(付けながら、天井まで)。
 号令：シー(手を下ろす)。
 ×3回
 号令：ヤメーッ、ナオレッ。
 掛声：イチ、ニッ、サンッ。

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

Copyright(c) 2012 日本相撲協会(Nihon Sumo Kyokai)・琴剣(Kototsurugi)

Please do not use the illustration of this site for your business site and your souvenir production and sale at all.



(財) 日本相撲協会