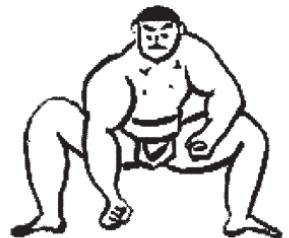
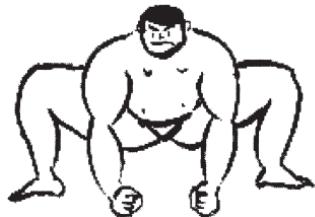


相撲健康体操



相撲健康体操

近年私たちは、昔から的生活様式が変化してきたことにより、歩く機会が少なくなりました。それらの事が一因で足腰の弱化を招き、私たちの健康に様々な影響をもたらすことになりました。

人類は、きびしい大自然の中で、大地を踏みしめ、ねばり強く生きのび長い時間をかけ、直立二足歩行という他の生き物にはみられない姿勢を獲得しました。同時にそれは、直立という不安定な姿勢を保つための苦労を背負うことでもありました。神経の通り道でもある背骨の安定は、神経の働きはもとより体の運営にはとても大切な事で、その背骨の土台の役割をする足腰の筋肉を強く鍛える事は健康新聞にとてもよいことです。

さて、日本の伝統の中で育まれた相撲の稽古には、四股、鉄砲、すり足など代表的な基本動作があります。それらは、力士の能力を最大限に効率よく引き出すために重心を下腹部（臍下丹田）に導き、体の中心軸である背骨を強く安定させるために独特で高度な工夫がされています。

その相撲の基本動作の型を手本にし、身近で親しみやすく、子どもからお年寄りまで、女性、男性、どなたでも楽しくおこなう事ができる健康体操が、考案されました。これが相撲健康体操です。

相撲健康体操を続けることで、筋肉の緊張がほぐれ、血の流れをよくしたり、神経系を刺激することなどで、消化吸収や、新陳代謝を促し、脳の活性化、疲労回復、ストレス解消、足腰を鍛えることで老化防止、体の機能回復、またスポーツにおける基礎体力を引き上げ、集中力と身体のバランス能力を高める、などにはたらきかけてくれます。

相撲健康体操を通して中・高年齢の方々の健康で生き生きた人生はもとより、大地をしつかり踏みしめ、踏ん張る事ができ、やさしく、かがやきある子どもたちのよき成長の一端のお手伝いができることであれば、喜ばしいことです。

注意事項

●はだしで地面を踏みしめて行うのが理想です。

●年齢、体质、目的によつて、それぞれの加減を行つてください。
軽く短い時間でも毎日続けて行いましょう。

●大きな声で、気合いを入れましょう。

●「礼に始まり礼に終わる」、を本分としています。

●効果を上げる為にバランスのとれた栄養と充分な睡眠をおすすめします。

一、氣鎮めの型

きしず

かた

これから体操をはじめる姿勢をとります。

蹲踞の姿勢をとります。

自然体で背筋を伸ばしてください。

膝は、外側に大きく無理のない程度に広げてください。

静かに心をひとつに集中します。

鼻から息を腹でゆっくり吸い込み、ゆっくり口から吐きます。

(腹式呼吸)

イチツ



蹲踞の姿勢

- ・ これから両者、戦う前に、
たかぶる気を落ち着かせ、それを
鎮める。
- ・ 相手を尊ぶ型
- ・ 気を鎮める

二イ

イチ (深くゆっくり鼻から息を吸う。)
ニイ (深くゆっくり口から息を吐く。)

一、塵淨水の型

ちりちようず

かた

氣鎮めの型と同じ効用。

手をもむようにすることで、神經を刺激します。
胸を大きく広げます（胸の筋肉を伸ばす）。
肩の関節の運動にもなります。



まわしひとつにて、正々堂々と

相撲を取ることを誓う礼儀を表わす。

塵は、雑草や

木の葉を意味し、手水は、手洗いを

意味する。

手のひらでもみ上げる
のは、昔、野天で
相撲を取った
時、雑草、木の葉などを
振り落とす動作で、
これを「塵を切る」
という。

- イチ（りょうてひざうちがわの内側へ伸ばすと同時に頭をさげる。）
- ニイ（りょうて両手を合わせる。）
- サン（手をもんで、柏手をうつ。）
- ゴ（手のひらを前で開く。）
- ハチ（りょうて両手を大きく広げる。）
- ロク（両手を大きく広げる。）
- シチ（手のひらを下へ返す。）
- ハチ（ゆつくりと、もどす。）

両手を大きく広げる
のは、手についた
雑草、木の葉などを
振り落とす動作で、
これを「塵を切る」
という。

三、四股の型

四股の姿勢をとります。

膝や指先は、およそ前45度方向で無理のない姿勢で。足を上げ、ドッヂと地面におろします。足の裏側を刺激して、足腰を鍛えます。片足で立つことで、体のバランス能力も高まります。股関節、足腰の強化になります。全身の重心を安定させる、足腰の基礎運動。冷え性にも有効。

左足に体重移動

- ・股関節、足腰の強化。
- ・片足で立つことで、体のバランスを作る。

↑4



→



↑4



ニイ
（右足）（左足）（腰をおろす）

用意（ようい）イチ、ニツ、サン

右から

イチ（左足に、腰を上げず体重を移動。）

ニイ（左足の膝を伸ばしながら、右足を上げ

左膝が伸びたところで少し静止。）

サン（パシツと元の位置へ力強く。）

左足同じく

四、伸脚の型

しんきやく

かた

足の筋肉をよく伸ばし、柔らかくします。
 膝の関節の血のめぐりをよくしたり、
 下半身の強靭性、柔軟性を養う股関節の運動です。



イチ



※左足のかかとは
上げない。

※右足の
つま先は上に、
かかとをつき出すように
して伸ばす。
①の型に戻す。

（用意）イチ、二ツ、サン、四股の型と同じ。
 ・右から

右足を少し広げ（足の裏半程度。）

イチ
 （伸びた足に体重をかける。）
 ニイ
 （上体を真ん中の位置に戻す。）

左足同じく

五、股割り

またわ

足を広げ伸ばす運動です。

体の柔軟性をつくります。足の内側の筋肉や股関節を中心伸ばします。強めの体操ですから、最初から強くせず、少しづつゆっくり行いましょう。

伸びして、痛みのない範囲でやりましょう。

内臓を活性化にし、腰痛の予防などに効果的です。
痛みのある方は気をつけて行ってください。
不安定な症状のある方は、行わないでください。

いた
ふ
い
かた
かた
おこな



イチ
二イ
サンツ



イタ
ニイツ



※両手をげんこつに握り、前方へ勢いをつけて立ち上がる。

足を広げてする。右手を上げて号令。
イチ、二イ、サン（三回左へ倒す）
左同じ

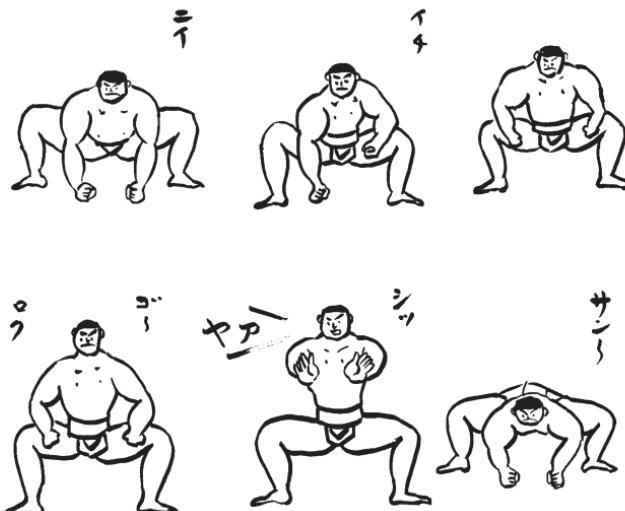
息を吐きながら前に倒す。
両手を前に出し、大きく左右に振り、体をねじる。

六、仕切りの型

しき

かた

地面を足の指でつかむようにし、気持ちをひとつに集中します。手をグ～と握つて引き、パ～と開きながら、手を押し出します。足の指、膝、腰を鍛えます。



用意 (ようい)
イチ (ひざを膝の上におき、上目で前方をにらみ、構える。)
ニイ (左手をつく。) ニイ (左手をつく。)

サン (（グッと全身に力をこめ、上体を前傾させる。）
ヒジを膝の上におき、上目で前方をにらみ、構える。)

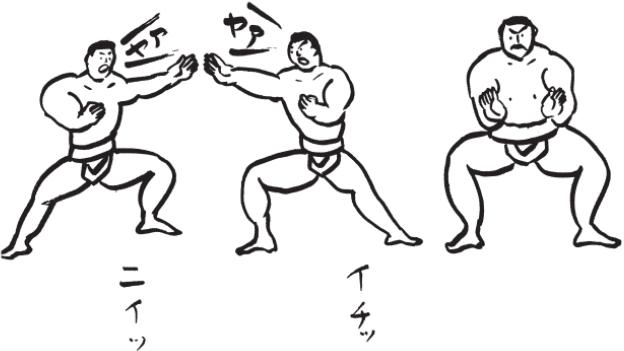
イチ (右手をつく。) ニイ (左手をつく。)
サン (（グッと全身に力をこめ、上体を前傾させる。）
シツ (上体を起こし、両手を前方へ突き出す。気合を入れる。)
ゴ～、ロク (元の体勢に戻る。)
ヤアと大声。

七、攻めの型 せかた

体重の移動によって、足首、膝を強くします。
声を腹の底から出し、体の重心移動で下半身の
バランスをよくします（足腰の強化）。

手をグ～と握り、胸に引き付け、パ～と押し出します（肩、腕を伸ばします）。

き合いを入れてやりましょう。二の腕も刺激されます。



（用意イチ、ニツ、サン（ワキをしめる。））

右から

イチ（手を伸ばしたと同時に右足に体重移動。
伸びた手の先を見て、反対の手は

脇をしつかりしめる。）
（左同じく。）

ニツ

八、防ぎの型

体重の移動によつて足首、膝を強くする運動です。



ニイツ

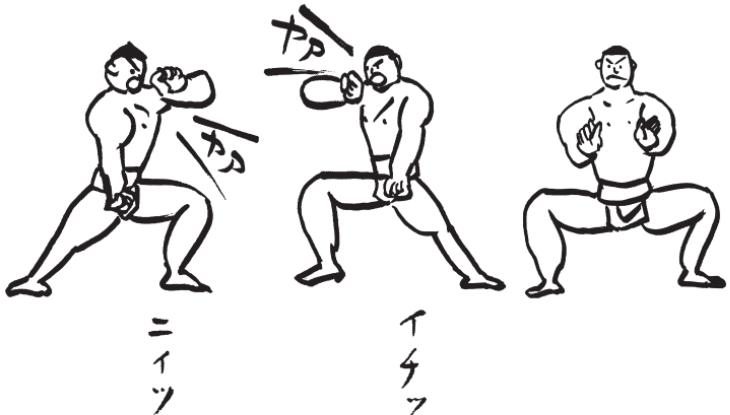
イチソ

（用意イチ、ニツ、サン（攻めの型同様）
イチツ
右から

（右足へ体重を移動すると同時に右ヒジを上に上げ、真下に落とす。
目線は両手先へ。）
ニツ
（左同じく。）

九、四ツ身の型

足首、膝と共に両手首の運動です。



イチツ

ニイツ

（用意イチ、二ツ、サン（攻めの型同様））

右から

イチツ

（右足へ体重移動、右手を上げヒジを返し、手の甲を額のあたりへ。伸ばした手は内側にひねり、股下へおろす。）

ニツ

（左同じく。）

十、 反りの型

そ

かた

上半身を中心^{うへんしん}に動か^{どうか}します。

背筋^{せすじ}を反らし、背骨^{せこつ}を柔軟^{じゅうなん}に行^{おこな}います。

捻り、反りによつて、脇腹^{わきはら}、腹部^{ふくぶ}、腹筋^{ふくきん}を鍛え、腰肩^{こしかた}に良い運動^{うんどう}です。

肩^{かた}、腕^{うで}を伸ば^のしましよう。
きあ



ニイツ

イチツ

用意^{ようい}

イチ、ニツ、サン（両手を上げ、指先を見る。）

右から

イチ

（やや反り気味^{ぎみ}に後ろへ、体をひねりながら、手を振りおろす。
膝^{ひざ}のバネ^{つか}を使って、最初^{さいしょ}の型^{かた}に戻^{もど}す。）

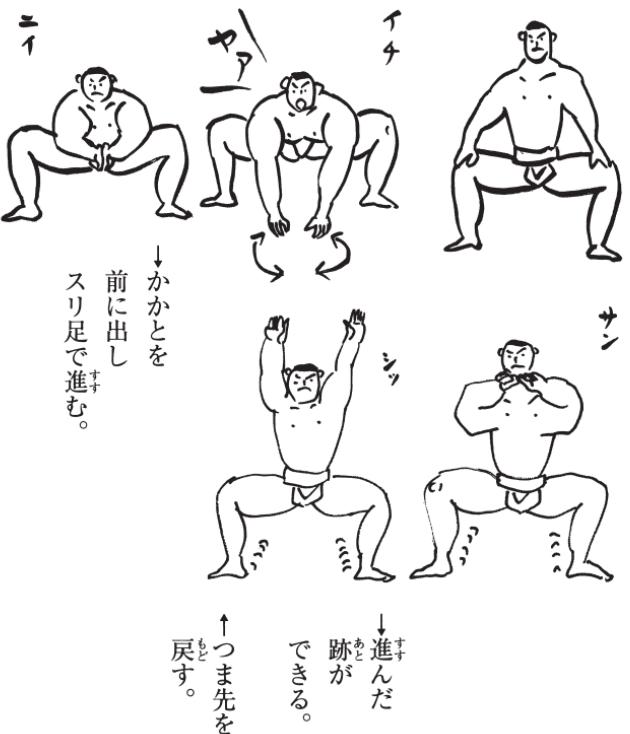
左同じく

十一、均整の型

きんせい

かた

下腹に気持ちを集中させます。
相撲健康体操の総仕上げとなる体全体のバランス運動です。
腹の底から気合いを入れてください。
全身に精気が満ち、ここちよくなります。



イチツ（りょうて両手を前方に伸ばし、円を描くように）
 一一二回まわす。手のひらをあわせて力を入れつつ
 上体をまっすぐ、少しづつ起こし少し前へ進む。
 ヒジを外にはり、手をあわせたままで、腰は、
 中腰のまま、両手を上へ元の姿勢に戻る。)

十一、土俵入りの型

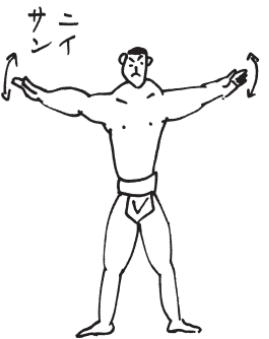
どひょうい

かた

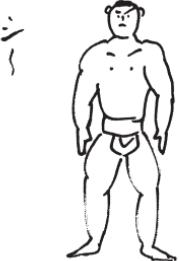
全身の力を抜き、気持ちを静め、
鼻から息をゆつくり腹で吸い込むようにし、
口からゆつくり吐きましょう（腹式呼吸）。



イチ



サニ



シ

イチツ

(深くゆつくり息を吸いこむ。
柏手をうつ。)

ニイ

(手のひらを広げる。)

サン、

シイ（手のひらを返して息を吐きながら、ゆつくり腕をおろす。）

最 後 に

日本の国技として長い歴史を持ち、人々に親しまれてきた大相撲はスポーツ競技であるとともに、伝統に裏打ちされた日本を代表する文化です。しこや手刀など力士の動作ひとつひとつに意味があり、屋形から下げられた四色の房や土俵祭、神送りの儀式など神との結びつきを深く持っています。

土俵という直径4.55メートルの円の中で力士がぶつかり合い、相手を土俵の外に出す、あるいは足の裏以外の部分を土俵につけると勝ちとなり、必要な用具もまわし一つだけのとてもシンプルな競技です。しかし、体の大きな力士が必ず勝つとは限りません。作戦、技術、心理などさまざまな要素が一瞬に表れる奥の深い競技です。

また、力士だけではなく、行司や呼出、床山もそれぞれ技術によって大相撲の世界を支えています。鬚を整えるびんつけ油の香り、雪駄の音、着物姿など、大相撲は人の五感を刺激する世界です。相撲の基本動作をまとめた相撲健康体操を実際に体験することによって日本の文化を知っていただければ幸いです。