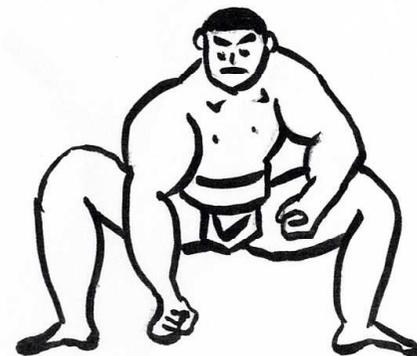
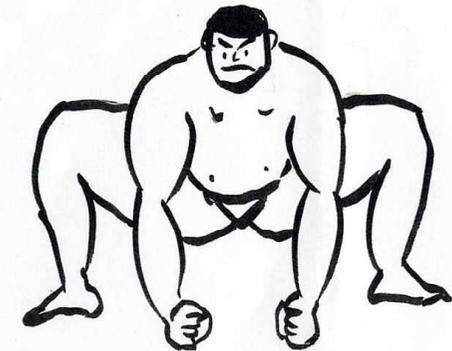
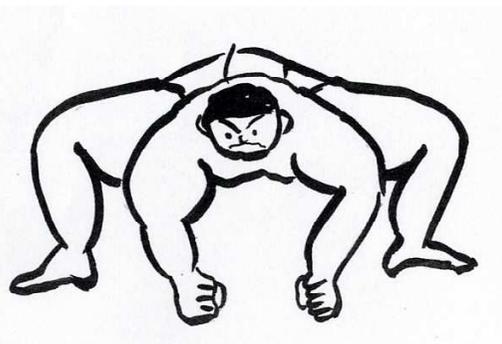


# 相撲健康体操



.....

## 相撲健康体操

近年私たちは、昔からの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勞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にとってもよいことです。

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、ストレッチ解消、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、などに有効にはたらきかけてくれます。

相撲健康体操を通して中、高齢の方々の健康で生き生きとした人生はもとより、大地をしっかりと踏みしめ、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、喜ばしい事です。

## 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、体質、目的によって、それぞれの加減を行ってください。  
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十分な睡眠をおすすめします。

# 一、気鎮めの型 かた

これから体操をはじめ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。

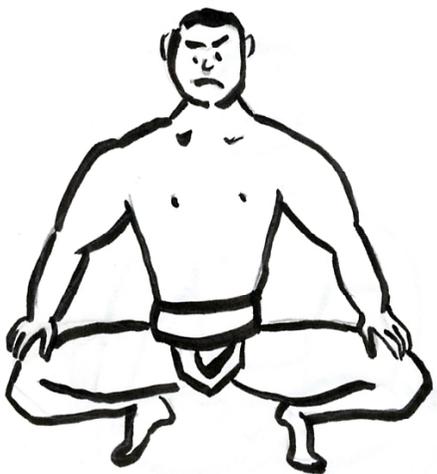
膝は、外側に大きく無理のない程度に広げてください。

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、ゆっくり口からはきます。

腹式呼吸

イッ



蹲踞の姿勢

- ・相手を尊まう型
- ・気を鎮める

・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。

ニイ

- イチ 深くゆつくり鼻から息を吸う。
- ニイ 深くゆつくり口から息を吐く。

# 二、塵浄水の型 ちりちようず かた

気鎮めの型と同じ効用。きしず こうよう

手をもむようにすることで、神経を刺激します。しんけい しげき  
胸を大きく広げます 胸の筋肉を伸ばす。むね きんにく  
肩の関節の運動にもなります。かた かんせつ うんどう

イチ



ニイ



サン



シチ

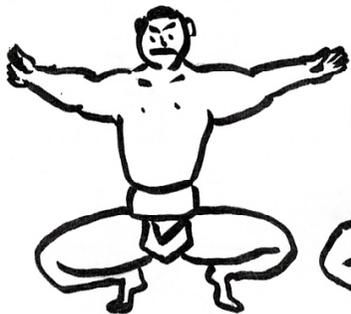


ゴ



ロウ

シチ



ハチ

イチ 両手を膝の内側へ伸ばすと同時に頭をさげる。りょうて ひざのうちがわ のあたま

ニイ 両手を合わせる。りょうて

サン シツ 手をもんで、柏手をうつ。かしわで

ゴ 手のひらを前で開く。ひら

ロク 両手を大きく広げる。りょうて

シチ 手のひらを下へ返す。かえ

ハチ ゆっくりと、もどす。かえ

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

をむしり取って、

手を清める為である。

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

これを 塵を切る

という。

# 三、四股の型

四股の姿勢をとりまします。

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、ドッシ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。

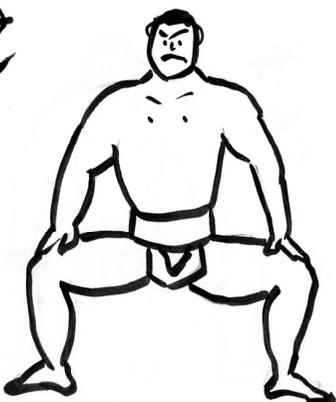
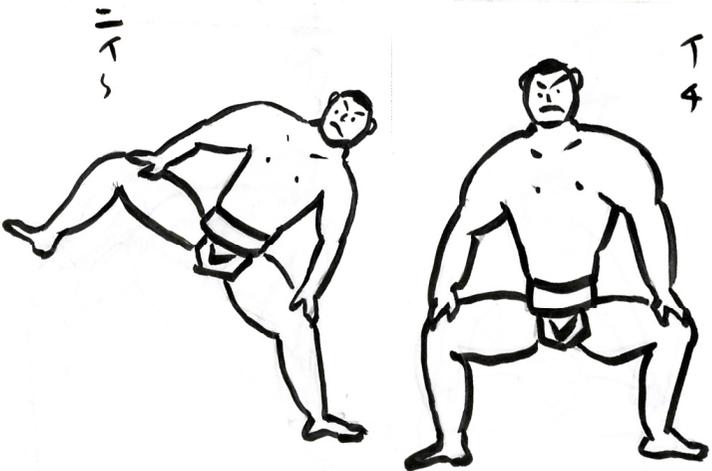
股関節、足腰の強化になります。

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。



用意くイチ、ニツ、サン

右足) 左足) 腰をおろす)

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 ペシツと元の位置へ力強く)

左足同じく

・古来は、醜といった。

・四股は、悪鬼、悪霊を

鎮圧して、土俵を清める。

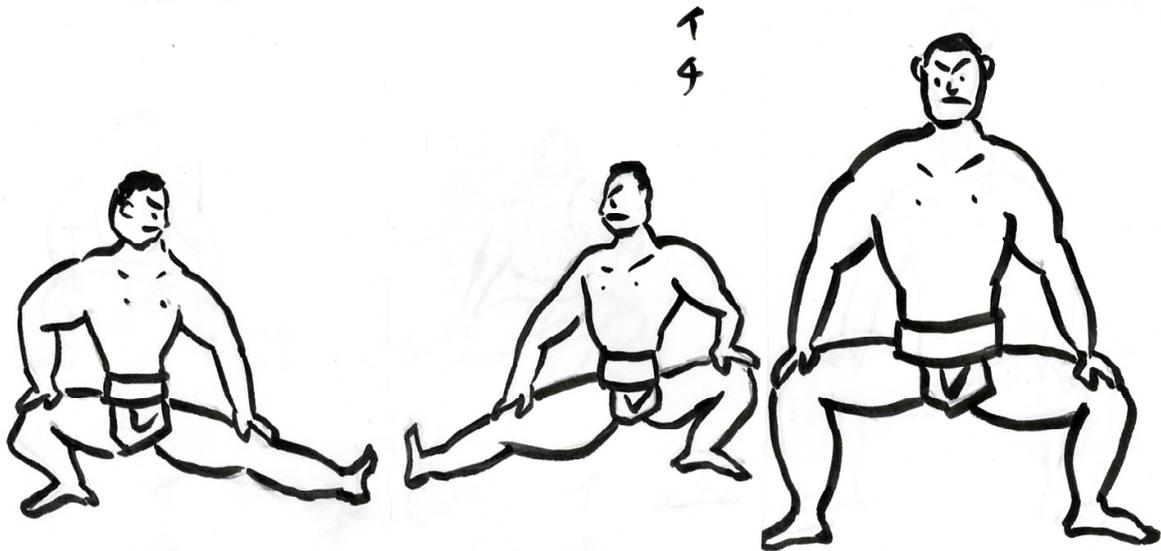
・「四股を踏む」ということは、

地中の邪気を踏み固め、大地を

鎮める神事から発したものである。

# 四、伸脚の型

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、  
膝の関節の安定にも効果的です。  
下半身の強靱性、柔軟性を養う股関節の運動です。



※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。

用意くイチ、ニツ、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 伸ばした足に体重をかける。  
ニイ 土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に伸ばします。

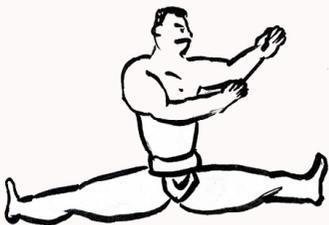
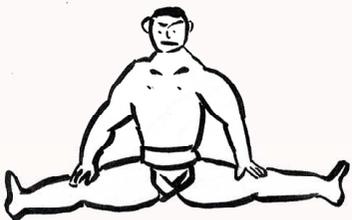
強めの体操ですから、最初から強くせず、少しずつゆっくり行いましょう。

伸ばして、痛みのない範囲でやりましょう。

内臓を活発にし、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。



イチ  
ニイッ



※脇腹を伸ばす。

イチ  
ニイ

サンツ

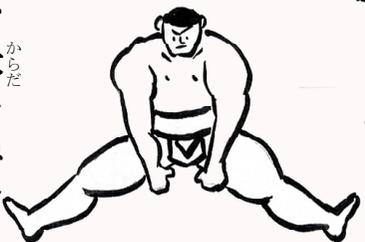
足を広げてすわる。

右手を上げて号令。

イチ、ニイ、サン 三回左へ倒す。

左同じ

両手を前に出し、大きく左右に振り、体をねじる。



イチ 右↓左) ニイ 左↓右)

息をはきながら前に倒す。

※

両手にげんこつを

握り、前方へ

勢いをつけて

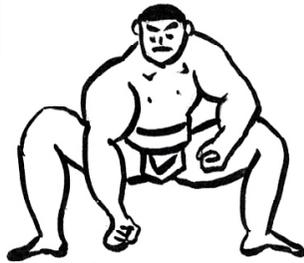
立ち上がる。

# 六、仕切りの型 しきりのかた

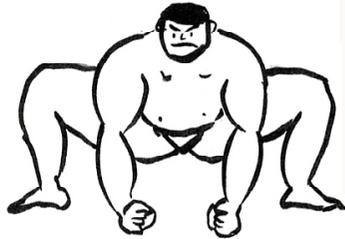
地面を足の指でつかむようにし、気持ちを一ひとつに集中します。手をグッと握って引き、パッと開きながら、手を押し出します。足の指、膝、腰を鍛えます。



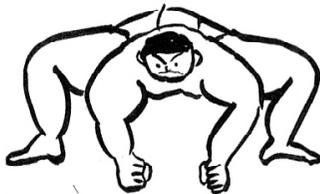
イ  
チ



ニ  
イ



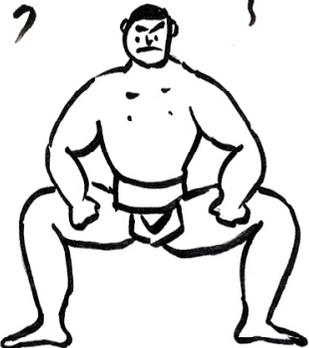
サ  
ン



シ  
ツ



ゴ  
ク



ロ  
ク

用意 ようい イチ、ニツ、サン せじを膝ひざの上かまにおき、構かまえる。〽

ヒジを膝ひざの上かまにおき、上目うわめで前方ぜんぽうをにらみ、構かまえる。

イチ 右手みぎてをつく。ニイ 左手ひだりてをつく。

サン〜 ダツと全身ぜんしんに力ちからをこめ、上体じょうたいを前傾ぜんけいさせる。

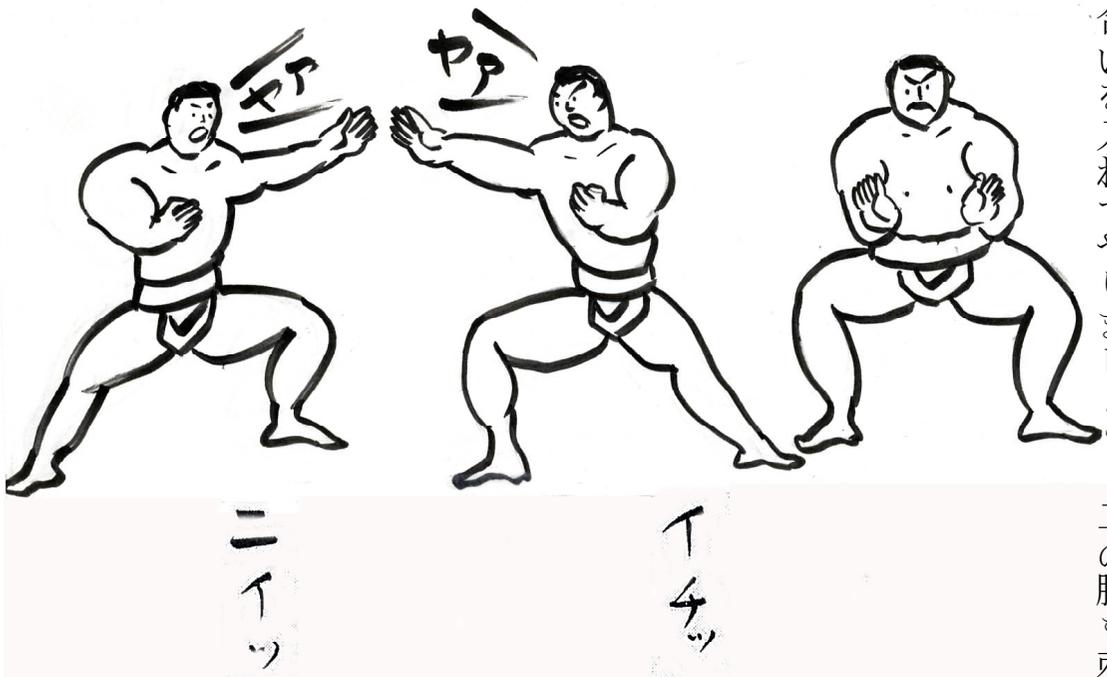
シツ 土体じよつたいを起おこし、両手りやうてを前方ぜんぽうへ突き出す。気合きあいを入れる。

ゴク、ロク 元もとの体勢たいせいに戻る。

ヤアと大声おおいえ。

# 七、攻めせの型かた

体重たいじゆうの移動いどうによって、足首あしくび、膝ひざを強くします。  
声こゑを腹はらの底そこから出し、体の重心じゆうしん移動いどうで下半身かたみの  
バランスをよくします 足腰あしこの強化きやうか。  
手をグッと握り、胸むねに引き付け、パッと押し出します 肩かた、腕うでを伸ばします。  
気合きあいを入れてやりましょう。二の腕うでも刺激しげきされます。



用意ようい イチ、ニツ、サン ヲキをしめる。〽  
右みぎから

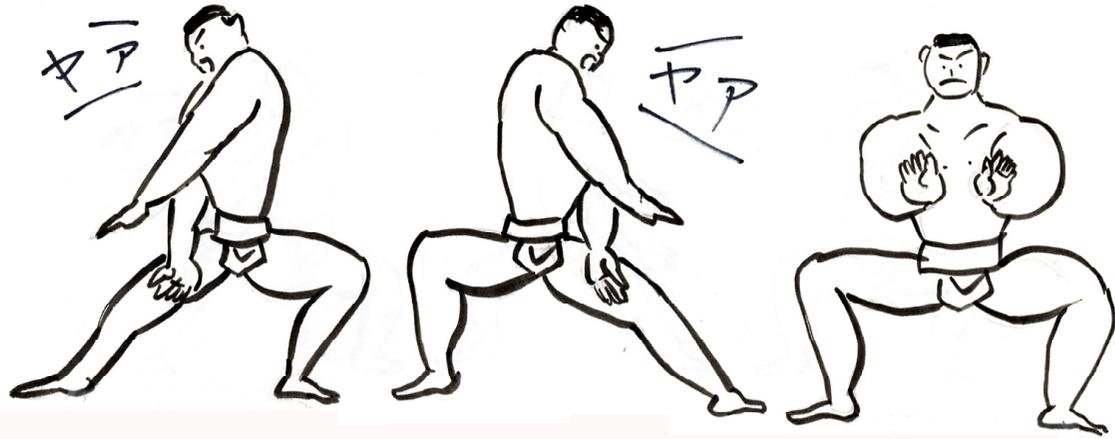
イチ 手を伸ばしたと同時にどうじ右足みぎあしに体重移動たいじゆういどう。  
伸のばした手ての先さきを見て、反対はんたいの手ては

脇わきをしっかりとしめる。

ニツ 左ひだり同じく

# 八、防ぎの型ふせかた

体重たいじゆうの移動いどうによつて足首あしくび、膝ひざを強くつよする運動うんどうです。



イ4ツ

ニ1ツ

用意ようい イチ、ニツ、サン 攻めせの型かた同様どうよう（）

右みぎから

イチツ 右足みぎあしへ体重たいじゆうを移動いどうすると同時どうじに

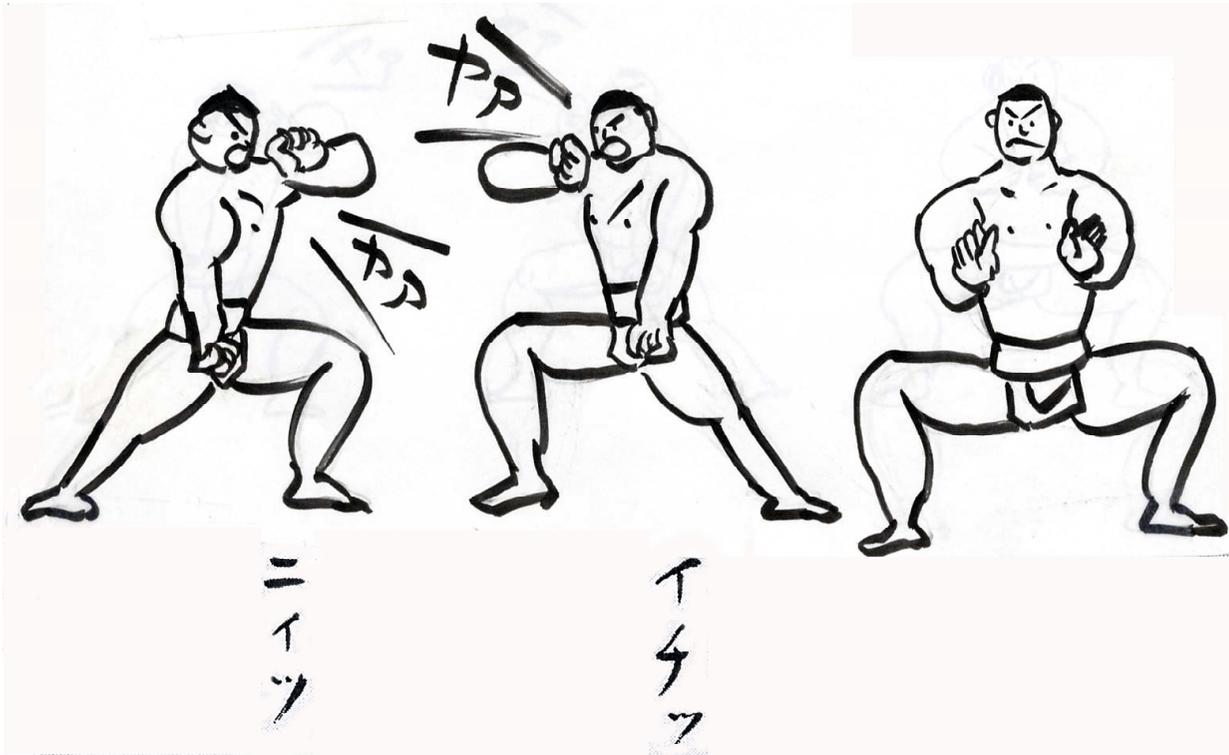
右ヒジみぎひじを上あに上げ、真下ましたに落おとす。

目線めせんは両手先りょうてびきへ。

ニツ 左ひだり同様どうよう（）

# 九、四ツ身の型

足首、膝と共に両手首の運動です。



用意 イチ、ニツ、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

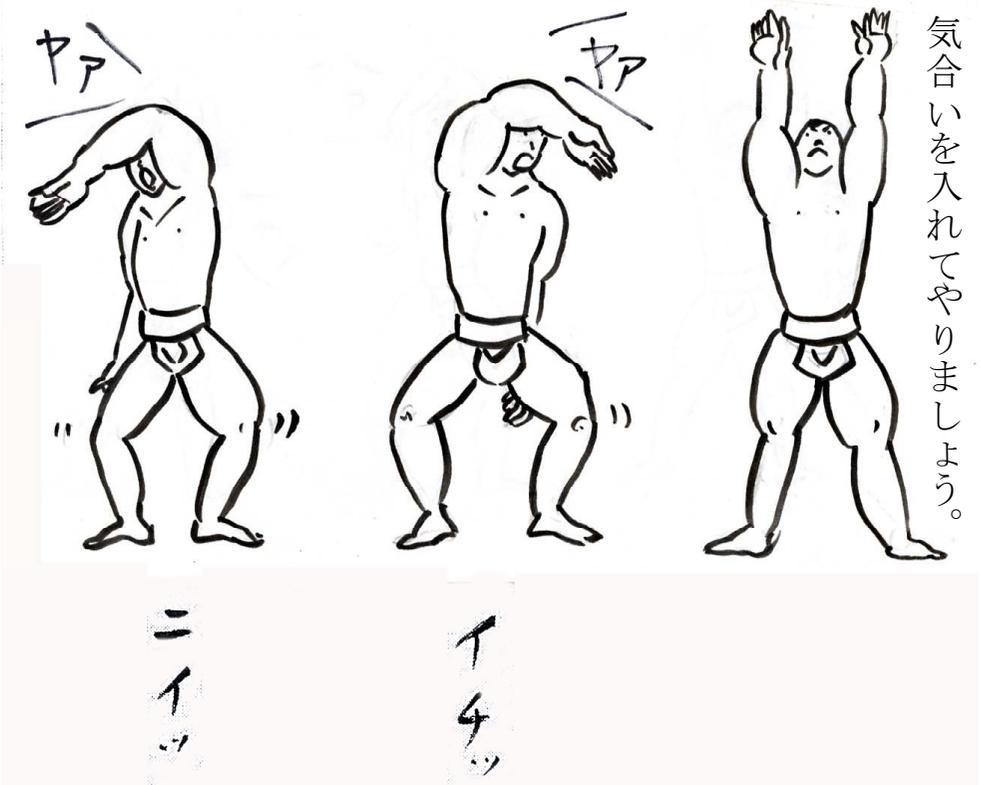
手は内側にひねり、股下へおろす。

ニツ

左同じく

# 十、反りの型そかた

上半身を中心に動かします。  
背筋を反らし、背骨を柔軟に行います。  
捻り、反りによって、脇腹、腹筋を鍛え、腰肩に良い運動です。  
腹部のダイエットにもなります。  
肩、腕を伸ばしましょう。  
気合いを入れてやりましょう。



用意 イチ、ニツ、サン 両手を上げ、指先を見る。( )

右から

イチ

やや反り気味に後ろへ、体をひねりながら、手を振りおろす。

膝のバネを使って、最初の型に戻す。

左同じく)

# 十一 均整の型 きんせい かた

下腹したばらに気持ちを集ませます。  
 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。  
 体全身に精気せいぎが満ちみ、ここちよくなります。

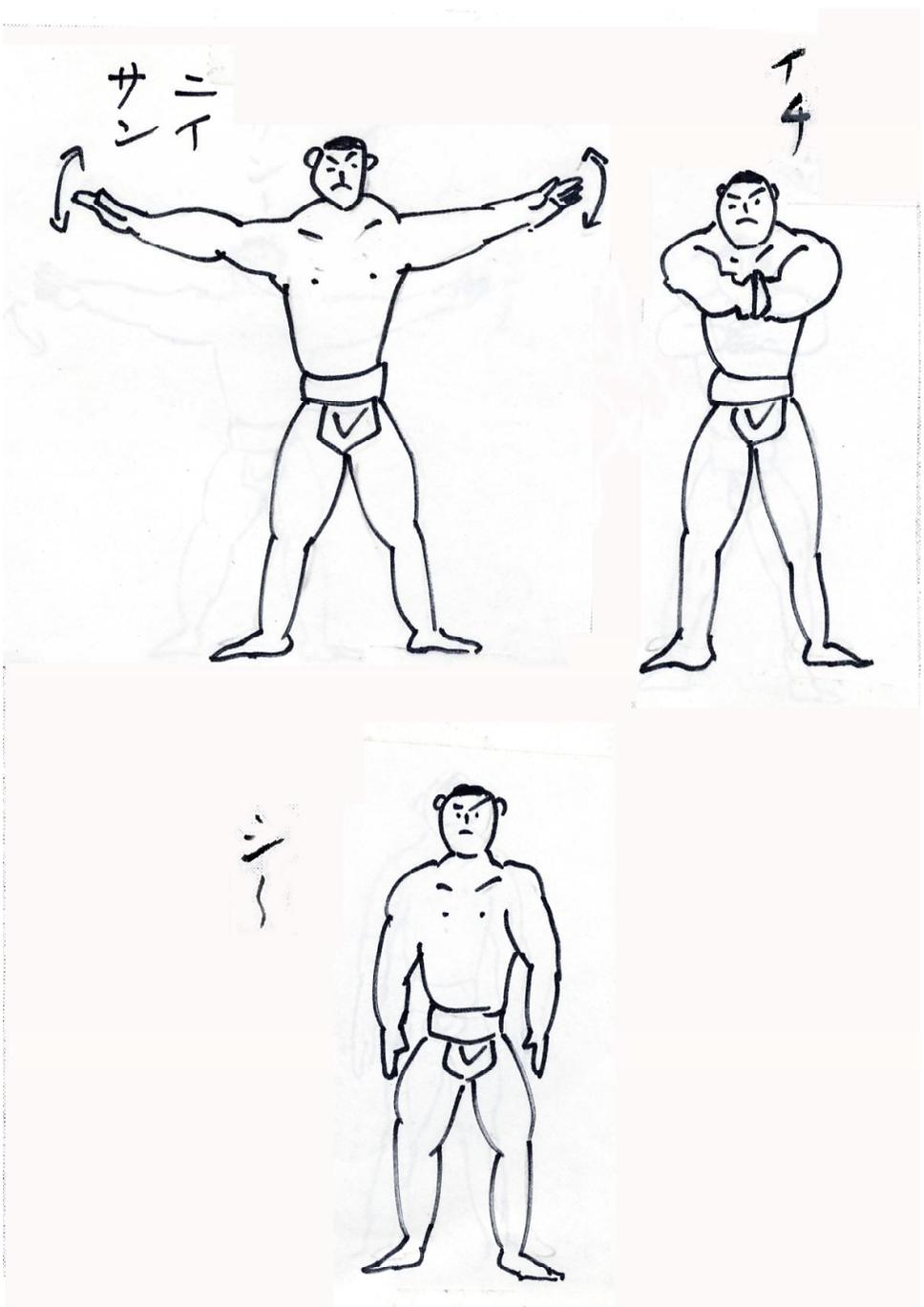


イチツ 両手りょうてを前方ぜんぽうに伸ばしの円えがを描くように

二〜三回じゅうたいていまわす。 手のひらてのひらをあわせて力ちからを入れつつ  
 上体じょうたいをまっすぐ、少しづつお起こす。少し前すへ進む。  
 ヒジひじを外そとにはり、手てをあわせたまま、腰こしは、  
 中腰ちゆうようこしのまま、両手りょうてを上へへ 元もとの姿勢しせいに戻る。

# 十二、土俵入りの型 どひょうい かた

全身の力を抜き、気持ち静め、鼻から息をゆっくり腹で吸い込むようにし、口からゆっくりはきましよう（腹式呼吸）。



イチツ

ニイ

サン、シイ

深く ふか ゆっくり い 息を吸いこむ。  
かしわで 柏手をうつ。

手のひらを広げ

手のひらを返して息を吐きながら、ゆっくり腕をおろす。