

13 相撲競技

1 競技の特性

相撲というスポーツは、「心・技・体」という言葉に代表されるように、外面的な技術のみを必要とするものではなく、技術を支える体力と内面的な精神も重要な要素である。裸体で行われる対人競技であり、土俵という狭く限られた競技場の上で行われ、瞬時に全力を尽くして勝負を決する競技であり、互いにバランスを崩しあいながら、技の攻防をする技術が必要とされている。また、競技を行うにあたっては、相手を尊重し、互いに礼儀を重んじる態度が重要である。これらの要素は、相撲の特性であり、かつ魅力にもなっている。しかし、裸体で行う対人競技（格闘技）で、危険も伴うことを忘れてはいけない。





相撲は、身を守る防具をつけないことから、外部からの刺激に対して抵抗力がつくまで、一部に体力低下による皮膚病や炎症等による発熱の他、負傷別では、捻挫、打撲、亜脱臼が多く、部位別では腰、肩、膝、肘などに多く発生している。

2 事故・傷害の防止対策

(1) 施設・設備・用具

| 予想される事故・傷害の原因 | 傷害例 | 対策 |
|--|--|--|
| <p>・土俵の整備や点検不足 相撲は土俵という独特な競技場で行う。施設・用具についても他のスポーツには見られものが主で、土俵の特質を理解しないでおこる。</p> <p>足の裏に怪我をしている場合、その部分を保護するため足袋が認められている。足のサイズに合う正しい装着をしない場合に起こる。</p> <p>・まわしの締め方によって起きる。 まわしは、極言をすれば相撲における唯一ともいえる用具である。素材は、ある程度固く、しかもしなやかな布地で、これは、裸体で競技する選手の内蔵等を保護する役目を果たすなど重要で、きちんとした締め方を習得しないと起こる。</p> | <p>・足首の捻挫 ・足底部擦過傷 ・足下脱臼 ・外部からの刺激による発熱</p> <p>・手指捻挫 ・手指脱臼 ・手指骨折 ・股下部擦過傷</p> | <p>・土俵は常に清潔を心がけ、練習場は通気性をよくする。 ・土俵は、屋根の瓦下や土壁等に使用される荒木田土が、水はけがよく純粘土質で耐久性があることから、その土を平らに敷いて表面をしっかりと固める。 ・土俵の砂は、細かく「こす」。土俵内と土俵の外回りに均等に散布し、足の裏や倒れた場合に備える。（肌を保護する） ・塩を土俵上にまいて、土をしめて土俵の固さを適度なものにし、精神統一（清め）と殺菌効果を目的とする。（土俵の内外は清掃時に殺菌剤を散布）</p> <p>・むき出しの柱、鉄骨、壁の角等は、防護マットを巻くなど防止策を徹底する。道場が狭い場合は危険地帯を選手に分かるように場所を示す。 ・汗や出血時の血痕など放置すれば雑菌の温床になりがちである。感染症を防ぐためにも、清潔に心がけ、入念な清掃を習慣化する。</p> <div data-bbox="900 1509 1083 1648" data-label="Image"> </div> <p>・まわしの締め方は、選手の体つき（体格）で違いができるが、ある程度固めにきつく閉めるのが望ましく、「ユルフン」は怪我の原因となるので、だらしのない締め方をしないよう指導する。</p> |

(2) 活動内容

| 予想される事故・傷害の発生状況 | 傷害例 | 対策 |
|---|---|--|
|  <p>・立ち会いによって起こる。 あごを引き、頭を低くして相手の胸に額でぶつかることを「打つ噛まず」（頭突き）という。それによって起こる。</p>   <p>・押し、突き、カチあげ、引き落としによって起こる。 押し、突き、カチあげ、引き落としは、相手と組まずに、立ち会いからそのまま攻める技である。それによって起こる。</p> <p>・相手に技をかけて起こる。 下手投げ、すくい投げ、出し投げなどの投げ技で多く起こる。</p>   | <ul style="list-style-type: none"> ・脳震盪 ・首捻挫 ・脊髄損傷 ・頭部打撲 ・鼻骨打撲、骨折 ・肩関節部・鎖骨肋骨の打撲、捻挫、脱臼、骨折 ・鼻骨打撲、骨折 ・眼部打撲 ・網膜剥離 ・頬骨打撲、骨折 ・顎の打撲、骨折 ・口の外傷、内腔内部の外傷 ・鼓膜外傷、内耳振盪症 ・手指捻挫 ・手指脱臼 ・手指骨折 ・腰部打撲、捻挫、椎間板ヘルニア ・膝関節捻挫、打撲、十字靭帯損傷、内側半月板損傷 ・膝、肘の擦り傷 ・鎖骨損傷、亜脱臼 ・肋骨損傷、骨折 ・肩の打撲、脱臼、骨折 ・肘の打撲、脱臼、骨折 ・手の打撲、脱臼、骨折 ・膝の打撲、脱臼、骨折 ・足首の打撲、脱臼、骨折  | <ul style="list-style-type: none"> ・準備運動や補助運動の重要性について、十分に説明し、理解を深めさせる。首の補助運動 立ち会いの要素を含む運動 瞬発力を高める運動 ストレッチなど、練習に入る前に、十分なウォーミングアップが大切で、基本的な準備体操をしっかりと行う。 ・対人的技能の練習の強化。 押しかたの練習は、中腰で背中を丸め、あごを軽く引き、目は上目づかいで相手を見て、両肘を胸に軽くつけて脇を固め、小指を内側に軽くしめる基本姿勢を常に崩さないよう心掛けさせる。 押し、突き、カチあげの防ぎかたの基本は、相手が勢いよく前にでてくるのに対し、「はねあげ」を使う。「はねあげ」は、突いてくる相手の肘に手のひらを上に向けてあて、その手のひらを上にあげて相手の力をそらす技術で、これを左右交互に、相手に合わせて行えば、突き等を防ぐことができる。 ・転倒法の練習は、柔道という前まわり受身の形に近い。手、肩、背中で回転して頭部や首を守り、関節や骨に加わる衝撃を緩和して骨折やねんざ、脱臼や脳震とう等をおこす危険を回避する。 ・初心者への配慮。 経験者には簡単な練習でも初心者にとっては困難で、心身にストレスを感じていることが多いので、初心者が周囲に合わせようとして、無理をしたり、経験者が初心者への配慮を欠いたりしたときに怪我や事故が起きている。練習は初心者と経験者が混在し、技能差が大きな相手同士が練習する機会があり、初心者の動作に注目し、個別指導や、必要ならば練習を一時止めても適切な助言をする。 ・技能に応じた攻防法。 技能に応じた攻防は、事故防止の基本であり、毎日繰り返し練習して、正しい動作を習得させることが大切である。上達するに伴って、強くスピードのある技や予測のできない技をかけることが多くなる。技能レベルに応じた攻防等の指導と適切な助言をする。 |

・ 禁じ手で起こる。

相撲の禁じ手、すなわち反則は、他のスポーツに比べて非常に少なく、無意識か、まったく偶然にたまに起こるのが多いが、相手を損傷するおそれがある危険なものである。



・ 健康管理不備で起こる。

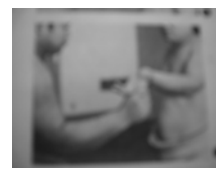
自ら行う健康管理（競技者・保護者）。怪我や事故を防止し競技力を向上させるには、定期健康診断やメディカルチェックなど競技者自身による健康管理の点検不足から起きる。

・ 精神面（心の動き）のたるみから起こる。

長い歴史と伝統を持った日本の国民的文化である相撲は、常にスポーツマンとしての自覚と誇りを持たなければならないが、「勝敗にこだわり」他者への思いやりや周囲への気配り等に欠けることから起きる。

・ 危機管理不足から起きる。

- ・ 耳の外傷、鼓膜外傷
- ・ 顔の外傷、骨折
- ・ 頭部外傷、頭蓋骨陥没
- ・ 目の外傷、網膜剥離
- ・ 臓器損傷
- ・ 喉の外傷
- ・ 指の外傷、脱臼、骨折



- ・ 熱中症
- ・ 心不全
- ・ 風邪等
- ・ 胃痛
- ・ 腹痛
- ・ 嘔吐
- ・ 下痢
- ・ 発熱
- ・ 歯痛
- ・ 風邪等

・ ルールを守る。

昔から相撲の競技規則の多くは不文律で、ほとんど成文化されていないが、永年の習慣で不自由なく競技は行われてきた。アマチュア相撲は、昭和21年に（財）日本相撲連盟が設立され、各種競技会規定が設立され、運営や指導が行われている。また、相撲は、他の対人的競技にくらべて勝負の判定基準が単純であり、基本的なルールは誰でも容易に学ぶことができる。競技者が集中して全力で練習できるように配慮し、禁止事項やマナーを普段から重視し、フェアプレー精神を育てる。それでも相撲の流れで、禁じ手が出そうになったらすぐに競技を止める。

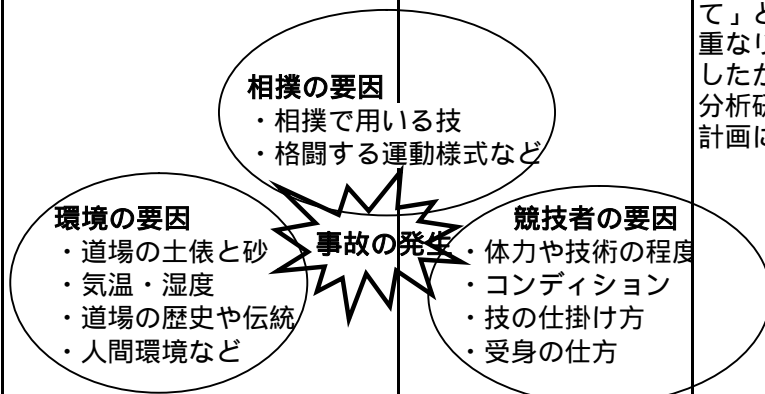
・ 健康管理とコンディショニング。

コンディショニングとは、普段からの健康管理を含め、運動時に最高のパフォーマンスを発揮するために全ての要因を備えるためには、規則正しい生活習慣と、バランスのとれた栄養の摂取が必要である。毎日の練習を安全に実施するためには、日頃からコンディションの評価・確認を指導者及び競技者（保護者）が共同で健康管理に気をつける。

・ 内面的な精神の充実を目標とする道場は、修業の場にふさわしい厳粛な雰囲気が必要で、伝統的練習法、精神面の鍛錬のために、あえて、相手と直接格闘する競技である。競技者同士の間関係の不和が道場内に持ち込まれ、鍛錬に名を借りた、いじめやしごきを生み、取り返しのつかない事故のないよう、指導者が細かい目配りをする。

・ 起きる前に「起こさない」準備

相撲に限らず怪我や事故の多くは、普段と違った特異な状況や、「あの時に限って」と後になって思い当たる様々な要因が重なり、複雑に絡み合った場合に起こる。したがって、これまでの事故事例の要因を分析研究し、その日の練習計画を作成し、計画に基づいた指導を行う。



3 事故防止のためのチェックリスト

| | |
|-----------------|---|
| <p>施設・設備・用具</p> | <p>道場のまわし、トレーニング用具が整理整頓されているか 塩、桶、ひしゃく、ちり紙（力紙）、ほうきが準備されているか 土俵が適度な堅さと湿り気を持ち、亀裂やゆがみがないか 俵の長さ、高さが正確で破損していないか（平らであるか） 仕切り線が正しい位置で消えていないか 土俵上の砂がふるいでこすた砂で、均等に広がっているか 土俵が清潔か 土俵上に土塊が乗っていないか、砂に不純物が混ざっていないか まわしが正しく締められているか 足袋、サポーター、さらし、テーピングを付ける際、しっかりと付いているか</p> |
| <p>活動内容</p> | <p>互いに相手を尊重し、勝敗に対して公平な態度をとっているか 準備運動はしっかりとしているか 四股、腰割り、すり足・運び足、調体（てっぼう）、受け身に十分なスペースを確保しているか 怪我予防のテーピングや包帯を巻いているか 自分の技術にあった練習をしているか 立ち会いの際に顎をひいているか 誤った立ち会いをしていないか（チョン付き、トントン付き、土俵に手を付かない） 礼（塵浄水）、蹲踞（そんきょ）、仕切りを競技者は、一挙手一投足もおろそかにしていないか 投げられた際に受け身をとっているか 周りで見ている競技者は安全な位置にいるか 体調の悪い競技者や怪我をしている競技者はいないか 水分補給はきちんとされているか 禁じ手及び危険な技を好意的に行っていないか クーリングダウンは十分か 柔軟運動をしているか 指導者の指示をしっかりと聞いているか</p> |
| <p>救急体制</p> | <p>緊急時の連絡体制は十分か R I C E 処置など、応急処置について理解・実践できるか 医薬品などは準備できているか 水や氷の準備はできているか 救急箱、氷嚢、テーピング等などの準備は出来ているか</p> |