# ミーティングリポート

今回は京都嵯峨相撲スポーツ少年団代表の田中伸明先生に相撲における股関節柔軟性強化というテーマでお話をして頂きました。

―前回の主な内容―

## ＜相撲トレーニングにおける股関節柔軟性強化＞

相撲と聞くとどういうイメージを持たれますか？まず裸で行います。ルールは簡単です。日本の伝統文化と思われるでしょう。相撲とは全て自分のものを開かして正々堂々どこからでもかかってこいのスポーツだと思っています。ですから指導者からしたらこの選手の何処が強く、どこが弱いかを様々な動きの中から探し出します。

まず相撲の一番の基本となる蹲踞（そんきょ）を見ます。この姿勢をしただけで相手がどういう選手かまで解ります。踵（かかと）と踵を着けたまま爪先４５度開き、踵の上にお尻を乗せるようにして座ります。

**・しゃがんだ時に出来る足とお尻の隙間**

隙間が広い人は、足首の硬さがあります。足首が硬いと横に動かされたら踏ん張れない事が言えます。

**・両膝の距離**

股関節の柔軟性が関係しています。硬い選手は横への動きが弱いので、素早く攻めるタイプと言えます。

**・臍（へそ）の位置**

蹲踞姿勢で前傾にならず、体がグラついていないかなど体幹の安定が重要です。バランスの悪い人は上半身で安定させようとして肩に力が入り、脇が甘くなります。

**・顎の位置**

バランスが悪いと顎でバランスを取ります。

蹲踞姿勢で目を閉じる事によって、本来の自分のバランスを確認する事が出来ます。簡単な動作ですが、基本として大切にしています。こういった動作を練習している時にチェックしたり、次の対戦チームを見たりします。こういった部分から相手に悟られないように、きちんとした基本を徹底しています。

小学生では結果を求められることもありますが、まずは基本を徹底しています。選手の力とは基本動作に個人の能力がプラスされたものになります。基本はとても単純で面白くなく、継続する事は難しく、それを指導者として上手く伝え相撲を楽しくさせる事が大切だと私は思っています。

私は小学生の低学年には四股（しこ）を踏ませていません。四股の前段階として腰割、股割、伸脚をさせています。腰割りは爪先を４５度開き、背筋を真直ぐのまま姿勢を下げます。股割では(開脚前屈)、骨盤を立ておでこ、顎、胸が着くようにと伝えています。伸脚では膝を伸ばして爪先を上に向けて出来るようになれば、爪先を外、内に向けて股関節の動きを入れます。いきなり相撲の動作を入れるのではなく、基本を出来るようにします。最近の子供は姿勢が悪いので腰割を１８０度爪先を開いて行っています。これによって腸腰筋がほぐれてきて、今まで転んでいた所でも粘れるようになり、周りから見ても動きが変わってきました。

体力の低下について、データ的にはそれほど落ちてはいないですが、体の動かし方を知らない子供が多いと思います。そいった子供に対してコーディネーショントレーニングをしています。物を観察してしっかりと自分の気づいた事をしましょうと伝えています。また約束練習というものをしています。これは一番の目的は怪我防止です。２人で相撲を取らして片方はわざと負けるようにさせます。相撲で手を着くという事は怪我に繋がります。相撲を取って敢えて負ける事によって受け身を覚えます。約束練習で勝ち負けにこだわらない事で「勝つ」と「強くなる」の２つの意識が分かれてきました。意識の置き方によって子供たちの姿勢は大きく変わります。私の指導は負けた方を褒めています。勝つことばかりになると基本が疎かになります。自分の出来る事を一生懸命やりましょう、自分の出来ない事をチャレンジしましょうと掲げています。

相撲は自分の体が道具なので気軽に簡単に出来るものです。みなさんも是非、チャレンジしてみてください。

**参加者：野球指導者３名、理学療法士４名、地域運動指導者４名、トレーナー１名、学生２名　　合計１４名**

＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＞＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜＜

## 次回の開催予定

次回の開催予定は、下記の通りです。個人的に質問のある方は少し早めにいらして下さい。この機会に是非ご参加下さい。

**平成２４年４月２日　「体幹トレーニング」**