

平成29年度 日本大学スポーツ科学部個人研究費 研究実績報告書

所属: スポーツ科学部 競技スポーツ学科
 資格: 専任講師
 氏名: 田中 光輝

研究課題		相撲競技のくずし技、きまり技を科学的に調査・分析
報告の概要	研究目的 及び 研究概要	<p>研究目的 本研究では、対人的競技の中で勝負判定が単純でわかりやすい相撲競技の技を対象にして、スポーツ科学的な立場から技の変化や現象、相撲技術に必要な要素を研究し、相撲の知識を深めコーチングに役立てる。</p> <p>研究概要 ①相撲競技(大相撲及び高校相撲)において現れた決まり手について、映像情報を中心とする分析を行い、量的・客観的情報を収集・分析する。 ②相撲競技の技を対象にして、スポーツ科学的な立場から、フィールドワークに基づき、技の変化や現象、相撲技術に必要な構造について解明する。</p>
	研究成果	<p>・今回のデータから、くずし技「前に攻める技」60.1%、「相手の力を利用して攻める技」19.3%、「横に攻める技」13.3%の結果が出た。173手と一番多い押し出しは、まわしを取らず相手を押し上げて土俵に出す。押しの極意として、押さば押せ、引かば押せ、押しで押して、押しで勝つのが相撲の極意である。とにかく押しまくれ、徹底しているが、これは一方的精神の教えを示唆しているとも考えられ、「押し」を「忍し」に置き換えてみると、押しにはいかに忍耐が必要かを説いたものであると解釈できる。</p> <p>・身長と体重からのデータを比較して、体重や筋肉量が多く身体が大きい方が相撲競技に有利であり、筋力の多い方が力(パワー)が出るため、投げ技にも有利である。多くの格闘技には体重による階級があり、無差別級以外に体重制限がある中で、相撲は基本的に階級がないので、体格が大きく筋肉・体重がつけばつくほど有利である。(アマチュアに体重別のある大会もある)総重量が大きい方がつられた時やぶつかり合いに有利だからであり、筋肉マッチョでなく、脂肪もつけた体作りをする。相手を投げたりつろうとしたとき、軽ければ簡単なのに、重ければなかなか投げられない。重いものほど持ち上げにくい。もう一つはぶつかり合いの時の運動量で、物を動かす力の大きさの運動量は、重さ×速度で決まる。同じ突進するのでも体重が重いほど相手を突き飛ばしやすくなり、突進されたとき体重が軽いほど簡単に遠くまで飛ばされやすく、こらえにくくなる。これらから、筋肉・体重とも大きい方がいい。(体重が大きいと足腰に負担がかかり、怪我をしやすくなったり、こけやすくなったりする欠点もある)</p> <p>・整理すると、積極的に前に出る相撲が理想で、運び足の巧拙が勝敗を大きく左右する。土俵の直径は4.55メートル、円周率で計算すると土俵の1周は14.29メートル。円形土俵は無限に広がる戦いの場でもあり、土俵中央に70cmの間隔で白い線が二本引いてある。この線をはさんで自分の得意な型を編み出すのが最良で、相手のバランスをうまく崩して技をかければ、体格が小さくても勝つことができるという魅力がある。体形や得意技の研究と工夫で、「自分の型」の完成を目指す。勝負の世界で自分の得意技を持たないものは、この世界で自分の場を確立していくことはできないと考え、体重増加傾向が強い昨今、ケガに悩ませれている選手も多い中で、稽古で鍛えた筋肉で体重を増やし、自己管理と「3年先の稽古」「5年先の稽古」、この金言を胸に、毎日の努力と積み重ねの継続が役立つコーチングであると考え。</p>
研究業績	・論文および著書	なし
	著者名・論文標題・雑誌名・査読の有無・巻・発行年・ページ数	
	・学会発表等 発表者名・発表標題・学会名・発表年月日・発表場所	なし
・その他	相撲のくずし技、決まり技を科学的に調査・分析についての報告書 平成30年1月30日完成	
	*学会・競技団体報告書など 著者名・標題・掲載誌名 発表年月・発行所 *講演会、研究会、研修会、セミナー等での講演発表 発表者・発表年月・題目名・講演会名 *社会貢献活動等	