

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

<p>研究課題名</p>	<p>「相撲競技の押し」の運動と位置について基礎研究</p>
<p>研究目的及び研究概要</p>	<p><b>研究目的</b>                  相撲競技のぶつかり合いは、競技勝敗を決める最も必要な動きで、「押さば押せ、引かば押せ」と押しへの信条があります。相撲は文字通り正々堂々の戦いが主で、必ず相手とぶつかり合う、直線的な動作である。①「押し」は、相手と組まずに、立ち合いからそのまま攻める技である。押しのポイントとしては、自分の重心を下げて、下から上に向かって攻めて相手の重心を浮かせることと、瞬間的に力を出し切る。②「寄り」は、相手のまわしを引きつけて、そのまま土俵から寄り出す技である。その方法にもさまざまなものがあるが、がっぷり四ツ身になって寄る方法と、相手にまわしを取らせないまま寄り切る方法の2つに大きく分けられる。ポイントは、腰を割って重心を下におとし、相手の重心を揺さぶりながら寄ることにある。重心を下方に安定させれば、寄りの成功する確率はかなり高くなる。③「突き」は、押しと同様に相手と組まず、立ち合いから攻めに入る技である。突きのポイントは、手の速い回転と運び足で前進するスピードとのバランスが重要である。前へ進む足が速すぎても、突っぱる手の勢いが強すぎても、突きの効力は発揮されない。立ち合いに全神経を集中させ、相手とぶつかり合うことで、自分自身の体勢を有利にするか、逆に不利になってしまうか勝敗を大きく左右する。本研究は、決まり手の多い順番の①押し、②寄り、③突きについて、押し方の体勢や位置によって、競技の勝敗を左右することなどを運動学的に解明し、「相撲競技の押し」について研究し、競技力向上に役立てる。</p> <p><b>研究概要</b>                  各相撲競技（大相撲、高校総体、町の道場）の取り組みから                  ・2020年1月場所十両以上の501番の取り組み                  ・2019年高校総合体育大会、個人・団体の802番の取り組み                  ・町道場での練習から467番の取り組み（平成31年8/21～24の4日間）                  押しに焦点を当て、相撲のぶつかり合いで考えられる運動と位置について、観察と分析を行い、様々な角度から特徴を明らかにする。</p>
<p>研究実績の概要</p>	<p>相撲競技のぶつかり合いは、競技勝敗を決める最も必要な動きである。本研究は、相撲の基本技術である動作①押し、②寄り、③突きを運動学的に調べた。内容は、2020年1月場所十両以上の501番の取り組み、2019年高校総合体育大会、個人・団体の802番の取り組み、町道場での練習から467番の取り組みの映像情報から様々な分析を行い考察した。</p> <p>相撲は、仕切り線で構えてお互いの呼吸を合わせ「仕切り」・「立ち合い」、「立ち上がり」勝負が始まり攻防が繰り広げられ、勝敗が決定する。1.770番の取り組み内容を調査し記録して、競技力向上に必要な要素を調べた。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・2020年1月場所の取り組み分析から、必ず相手に当たってから攻防し、59.4%が「押し系」の技が出現している。あきらかな変化は2番（0.04%）であった。</li> <li>・2019年高校総合体育大会相撲競技の取り組み分析から、必ず当たってから攻防し、66.2%が「押し系」の技が出現している。あきらかな変化は1番（0.001%）であった。</li> <li>・町道場での取り組みから、必ず当たってから攻防して、73.4%が「押し系」の技が出現している。あきらかな変化は0番（0%）であった。</li> </ul> <p>相撲の勝負は立ち合いで決まるといわれ、一瞬でも立ち遅れると戦況が不利になるため、選手は立ち合いにすべてをかけるといっても過言でなく、多い決まり手の順番は、①押し、②寄り、③突きである。</p> <p>相撲の立ち合いにおいて重要視されているのは、両者が呼吸を合わせて、勝負を開始するという独特な競技方法にあり、その中で駆け引きや流れによって、相手とぶつかり合って勝負が決定するため、いかにタイミングを合わせ、立ち合いで有利に進められるかがポイントとなることから、選手は立ち合いに全神経を集中させる瞬間である。映像から早く立つだけでなく、やはり自分自身の最高のタイミングで、自分の得意とする相撲へ持ち込むことがポイントであるかが分かる。（仕切りの時点で勝負は始まっているという心構えが必要）</p> <p>運動と位置については、「押し」は腰の高さや角度・速度が影響し、一般的に腰が低いまますり足で進む安定型と、腰を高くすることで立ち合い時の速さを出せるが、当たりが弱いなど、さまざまな駆け引きと戦術が展開されている。すべての攻防の「押し」は相撲の技のなかで最も重要視されるのは、短い攻防の中に、攻撃に転じるきっかけをつかむ突破口になったり、自分の形や流れに持ち込む工夫がされている。ほとんどの選手は自分の身体に合った腰の位置（パワーポジション・重心確立）から、全身を使って相手を下から上へ押し上げている。</p> <p>以上のことから、「相撲の押し」の運動と位置については、選手の身体的特徴や本人の目指す相撲像で多少変化するが、どれも必要なものは強靱な足腰が要求されることで、言わば「押し」は日ごろ、いかに下半身中心に身体を鍛えているかによって効果が発揮されると考えられる。競技力向上には当然、基本に忠実になること、特に下半身の基礎トレーニング（バランス・筋力強化・柔軟性）と、仕切りから立ち合って、いかに有利な体勢に持っていくため、「すり足・運び足」を地味に鍛錬するのだが、隠れた武器となり競技力につながるものである。</p>