

わんぱく相撲全国大会

[menu](#)[全国大会](#)[大会概要](#) / [注意事項](#) / [ルール](#) / [試合結果](#) / [過去成績・歴代横綱](#)

ルール

競技心得

1. 運営者側

競技を開始する前に、次の諸事項に留意すること。

1. 選手点検

- 風邪その他の症状がないかどうかの確認
- 既往症の有無及び競技に支障がないかの確認
- 注意事項を守っているか（つめ切り、用便その他の確認）

2. 準備運動

- 手足の屈伸をはじめ最低10分程度の予備運動を参加選手全員に対して行う（通常の競技前の準備運動は汗をかく程度まで要求される）。

3. 競技上の注意

- 選手全員を集合させ競技についての注意事項を中心に、禁じ手をふくめ注意事項の徹底を期す。

2. 競技者側

1. 競技の心得

すもうは心と体を鍛えることを目的に行うものです。お互いの攻めと防ぎによって、正々堂々と競技することです。たとえ練習でも真剣に行い、少しでも油断があってはなりません。勝つために競技するのですが、だからといって、やたらと勝ち負けばかりにとらわれると、競技の方法や態度が悪くなって、良くないだけでなく、危険なことにもなるのです。このことを頭の中に入れて、いつも元気よく、自分より大きいからとか、強そうだからとかいってびくびくせず、自分より小さいからといって馬鹿にせず、しっかりした態度ですもうをとることを忘れないようにしなければなりません。

2. 競技前の心得

- 用便をしておくこと。
- 食事は少なくとも1時間前にしておくこと。
- つめは短く切っておくこと。
- 準備運動を十分しておくこと。

3. 競技中の心得

- 元気よく正々堂々と競技すること。
- 口はしっかりととじて競技すること。
- 禁じ手を使わないこと。

4. 競技後の心得

- 礼をして終ること。
- 体の調子を整えるため、すぐ休まないで、体調運動をすることを忘れないこと。

5. その他

- 競技は必ず主審のさしずに従うこと。
- 呼び出しに応じて二字口で立礼をして（俵を踏まないように土俵に入ること）競技を行う。
- 勝負が終わったならば両方とも二字口で礼をし、勝ったものだけがそんきよして主審より勝ち名のりを受けること（俵を踏まないようにして土俵の外に出る）。
- 勝ち名のりはそんきよのまま目礼し受けること。
- 土俵だまりで足を投げ出したり、土俵で足をこすらないこと。
- 競技に審判員より物言がついたときは、土俵の下におり、主審の指示により行動すること。

競技規定

(わんぱく相撲のために特に定めており、禁じ手等は、いわゆる大相撲とは異なります。)

1.勝ち負けのルール

つぎの場合は負けとする。

- 相手より先に土俵をでたとき。
- 相手より先に、足のうらよりほかのからだの一部が砂についたとき。
- 競技中、競技者が腰より上に持ち上げられて危険と認められたとき。
- 禁じ手を使ったとき。3) を参照 (P. 77も参照)
- 主審の指示に従わなかったとき。

2.立合い

立合いは主審の指示に従い、両手をついて「はっけよい」で立つこと。

「待った」はない。

3.禁じ手

これを使うと反則（直ちに中止して審判協議の上 負けとなる場合と取直しの場合がある）になる。危険を防ぐためのルールであるから、けっして使わないように注意すること。

- 張（は）り手（て）（平手（ひらて）または拳（こぶし）で殴（なぐ）ること）
- 拳（こぶし）または指（ゆび）で突（つ）くこと（目（め）、胸（むね）等（とう））
- 髪（かみ）の毛（け）、のど、前袋（まえぶくろ）をつかむこと
- 向（む）こうげり
- 逆指（ぎゃくゆび）（相手（あいて）の指（ゆび）を反対側（はんたいがわ）に曲（ま）げること）

- さば折（お）り
- かわずがけ
- 居（い）ぞり
- 首（くび）抱（かか）え込（こ）み
- 頭（あたま）を相手（あいて）も胸（むね）の真中（まんなか）より下（した）に入（はい）り込（こ）ませる
- 後（うしろ）たてみつをつかむこと（結（むす）び目（め）はよい）
- かんぬき（相手（あいて）の両腕（りょううで）を外側（そとがわ）から締（し）めつけること）
- がっしょう（組（く）んでいるとき自分（じぶん）の指（ゆび）を組（く）み合（あ）わす）

4.競技規定

- この大会には審判長1名、副審判長若干名、審判員若干名をおいて大会の審判を行う。
- 審判員は勝負の判定、その他審判に関することに当る
- 主審の判定に対して副審の間に疑義を生じた場合は、審判長を中心として、主審及び副審との合議の上決定する。
- 主審の判定に対して異議の申立ては、担当している審判長並びに副審に限る。
- 禁じ手を用いた場合は、競技を中止させ、審判競技のうえ勝負及び取直しを決める。
- 競技中、負傷によって競技の進行不能と審判が認めたときは、審判合議のうえ負けとすることがある。
- 競技中前袋の落ちた時は、負けとする。
- 約3分間の試合で勝負のつかないときは、取直しを行う。
- 連続2回取直すときは、審判協議のうえ3分以上の休憩を与える。
- 他の事項については日本相撲連盟大会競技規定に定められた「審判規定」に従うものとし、その運用は大会当日の審判団に委任する。

5.その他

ここに定めのない事項については実行委員会の決定による。

わんぱく相撲・競技上の心得

試合の前に必要なこと

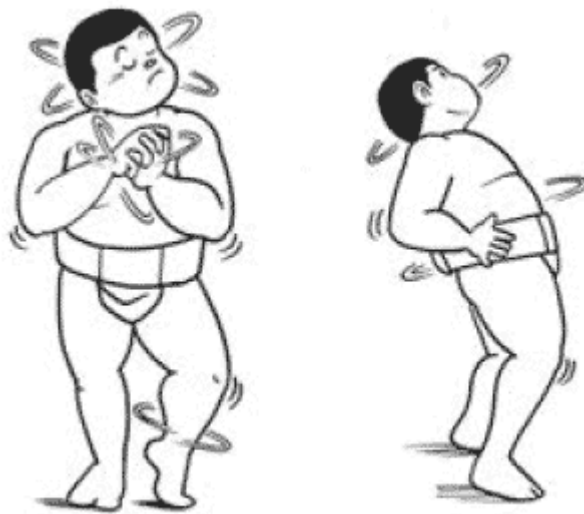
- 準備運動を怠りますと、怪我をする危険性が高くなります。必ず、相撲をはじめる前に十分な準備運動をして下さい。
- 大会当日の国技館内では、準備運動（ウォーミングアップ）は禁止です。相撲教習所にて準備運動して下さい。

準備運動は、手足の屈伸をはじめ、最低10分ぐらいの予備運動を出場選手全員に対して行います。

これは汗をかく程度まで行うのが目安です。

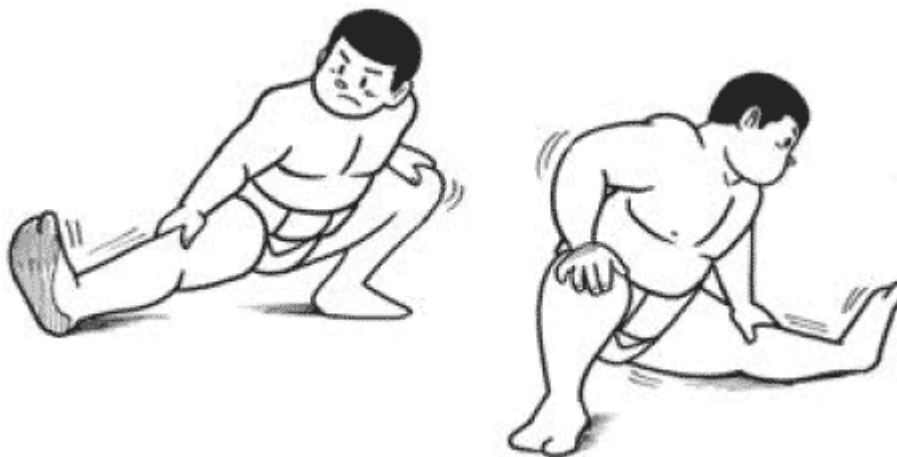
1、関節柔軟運動（かんせつじゅうなんうんどう）

相撲の試合や技能練習を行うための身体的能力を高める。筋肉や関節を柔軟(ほぐす)にしておくことで安全性を確保する。



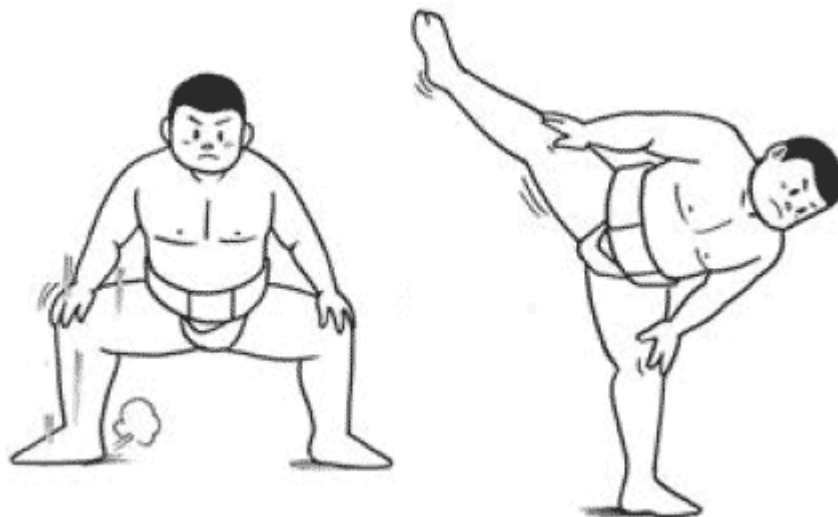
2、伸脚運動（しんきゃくうんどう）

下半身にバネをつけるための運動です。左右の足をかわるがわる伸ばします。



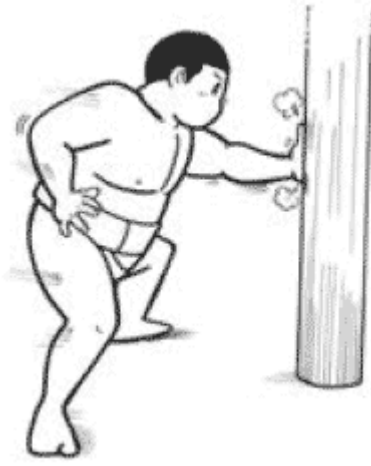
3、四股（しこ）

両足を開いて構え、足を左右かわるがわる高くあげ、力を入れてふみます。手はひざにそえます。大切なのは上体をまっすぐにすることで、前かがみになると効果がなくなります。



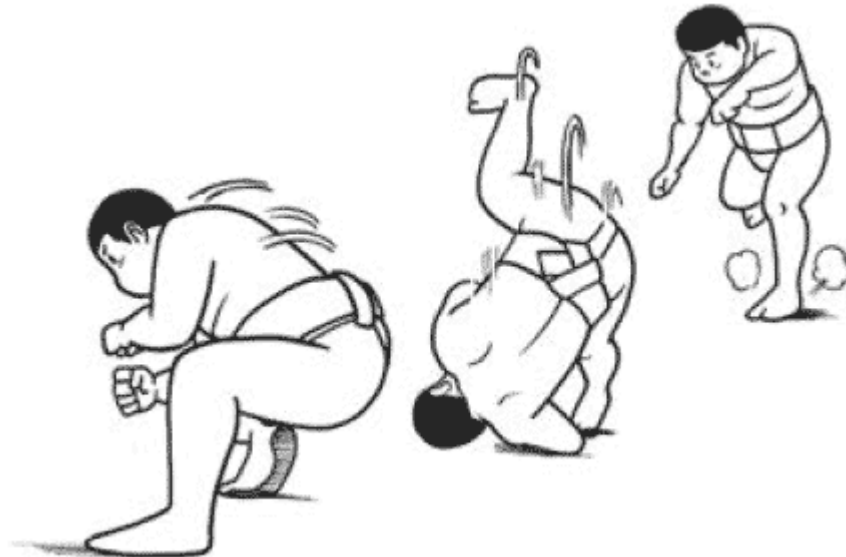
4、てっぽう

柱に向かって、左右かわるがわる突っ張ります。片方の手が柱から離れる直前に、もう片方の手で突っ張るのがコツです。

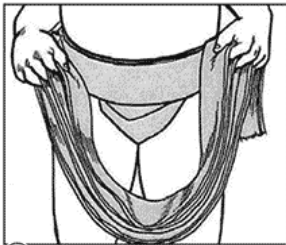


5、ころがり

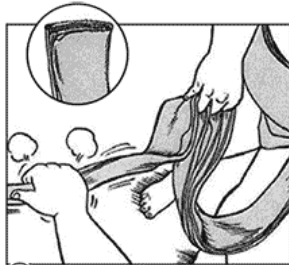
ころがりとは、受け身のことで、頭、肩、手のひらなどをつかないようなころび方が大切です。



まわしの締め方



① 補助者は四つ折りにしてあるまわしを、このように指で手に取って、持つ。



② 締める人は、補助者からまわしの先端を受け取る。



⑦ 締める人は、左手で中心をしっかり持ち、自ら右回りに回る。補助者はまわしが締める人の後ろに来た時はやや上加減に、お腹側に来た時はやや下加減にすると良い。



⑧ まずは2周まわる。補助者は、前まわしから横まわしへと、まわしがびつたりと重なるようによく見て、締まるようにする。

輪が下に
なるように



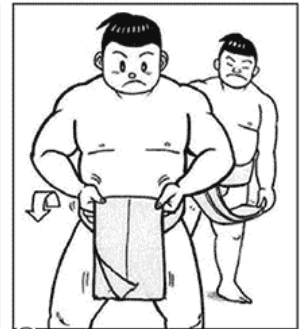
③ 四つ折りにしたまわしの先端を二つに開き、前袋部分を形作りながら、八つ折りにして立てまわし部分を作る。



④ 先端から立てまわしまでを跨ぎ、股に挟んで、前袋をつくる。補助者は後ろから立てまわしが下に落ちないように、やや上に引き加減で張って持っている。



⑨ 締める人は、立てまわしを左手でしっかり押さえ、右手で横まわしを持ち前に引っ張り、腰を左に振りながら、締めていく。



⑩ 立てまわし部分を2周したら、前垂れを下ろし、締める人は前後がきつくないか調整する。



⑤ 締める人は、まわしの先端を顎に挟み、立てまわしを持つ手を左手に変える。



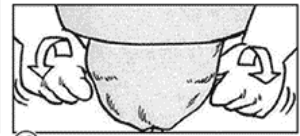
⑥ 後ろの立てまわしの部分を八つ折りにして左手で腰のあたりで押さえ、中心をつくる。補助者は、位置を確認して伝える。



⑪ 調整したら、下ろした上からまわしを締めて行き、もう1周巻く。



⑫ きつく締める時は、前袋に親指を入れ前に出す。

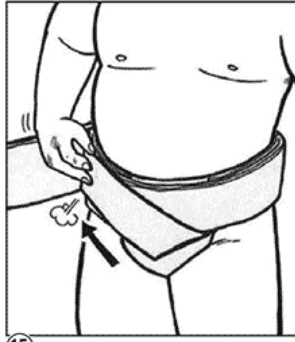


⑬ ゆるめる時は、横まわしの下の前袋に親指を入れ引き下げる。

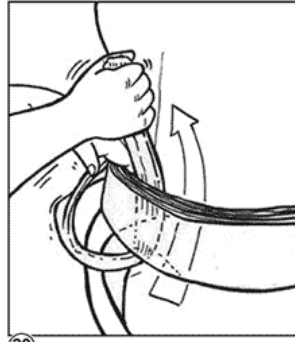
©琴剣



14 垂れている二つ折りの前垂れを谷折りに折って合わせ四つ折りにする。



15 右側に折り込むと前に三角が形づくられる。



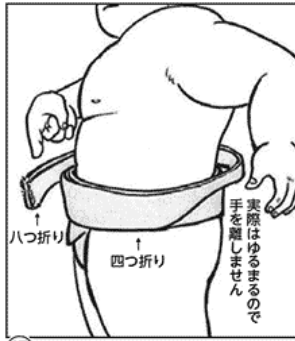
20 立てまわしの下を通して、横まわしの下から上に引き出す。立てまわしの位置にも気をつける。



21 補助者は腕をデコにして引き上げる。締める人は体を下におろす。



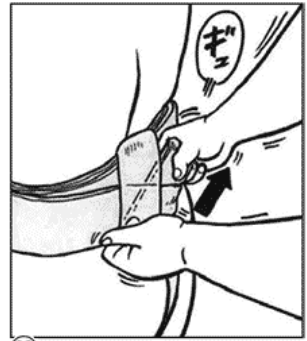
16 さらに折り込みの上から締めながら、もう1周巻きながら、ゆるまなようによく締めてたたいていく。



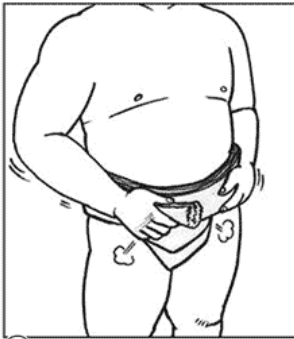
17 補助者は、4周を過ぎたら、左横辺りから四つ折りを八つ折りにして結び目にする。
実際はゆるまるので手を離しません



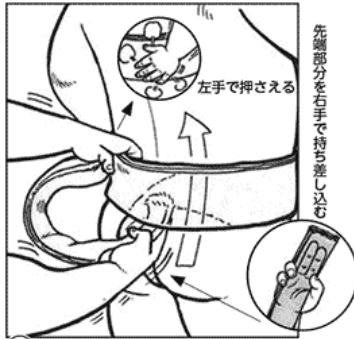
22 引き出した最後尾部分を左斜めにおろして、右側に差し込む。



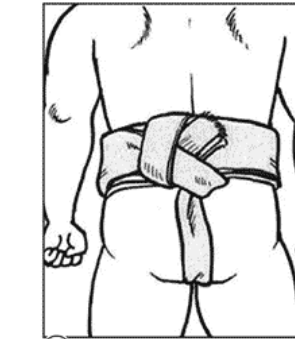
23 最後尾部分を強く締めて結び目にする。



18 へソの位置に最後尾がくると、後ろの結び目の長さがちょうどいい。



19 補助者は、最後尾を左腰横くらいから八つ折りにして右手に持ち、コブにならないように気をつけながら、立てまわしの下に通す。締める人は、左手でまわしをしっかりと押さえておく。



24 出来上がり。

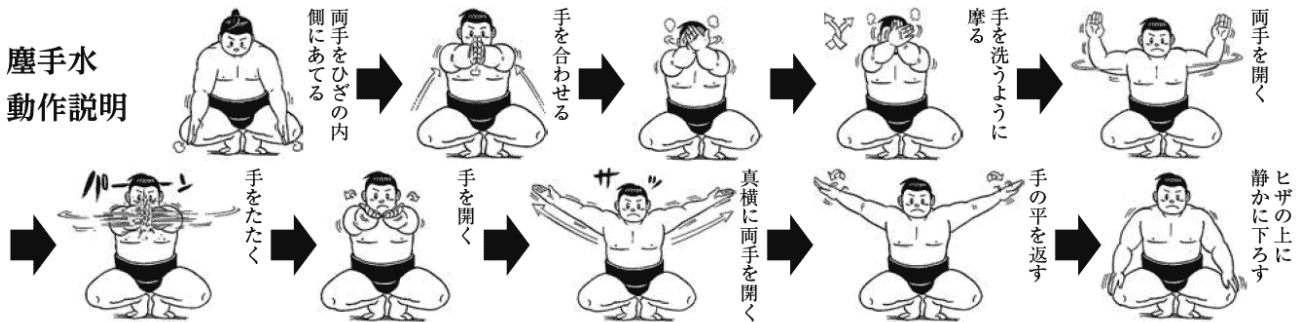
基本的に、まわしは立てまわしの後ろ部分から数え始め、4周で締めます。締め終わったら、立てまわしは真ん中に来ているか、前袋がきちんとあっているか、腰がきとんと下ろせるか、動いて確認しましょう。

©琴剣

試合の前後の所作 —土俵に上がってから下りるまで—

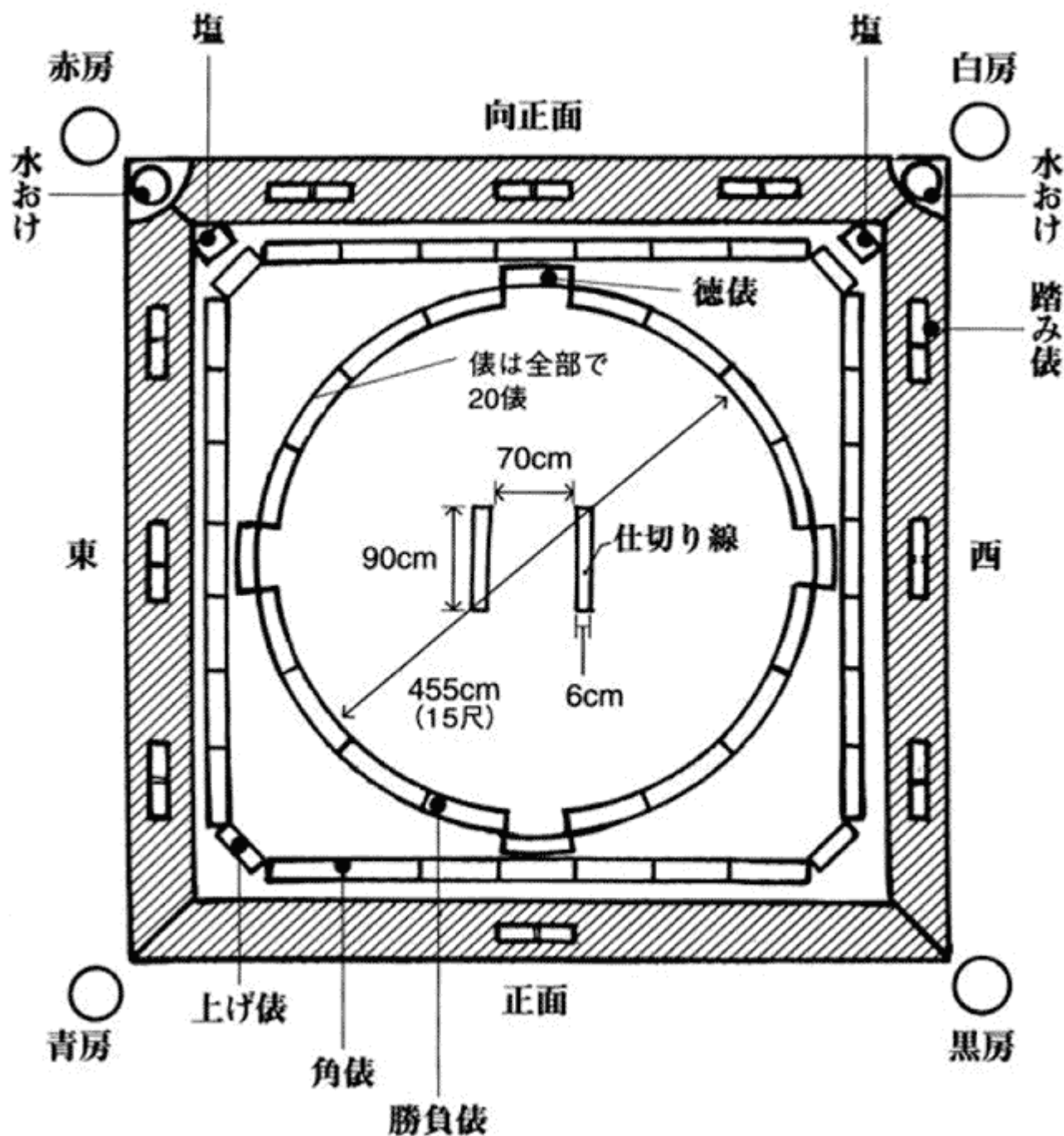
※大相撲の所作とは異なる点があります。

<p>①入場</p> 	<p>②選手全員で礼</p> 	<p>③土俵へ進む</p> 
<p>選手は誘導係員に従い、支度部屋から会場へ入場する。</p>	<p>土俵溜まり席に並んだら、「礼」のアナウンスにしたがい、全員で礼をする。礼の後、土俵溜席に腰を下ろす。</p>	<p>「東、～君」「西、～君」と名前を呼ばれた選手は立ち上がり、「ハイッ!」と大きな声で返事をして土俵へ進む。</p>
<p>④土俵へ上がる</p>	<p>⑤立礼 (一回戦～)</p>	<p>塵手水 (準々決勝～)</p>
		
<p>中央の上がり段に片足を掛け、徳俵の内側(二字口)に入る。このとき、俵や蛇の目の砂を踏まないよう気を付ける。</p>	<p>徳俵の内側でお互いに立礼する。</p>	<p>蹲踞の姿勢から、塵手水をする。(塵手水の詳しい動作は塵手水動作説明で解説しています)</p>



塵手水は正々堂々と素手で戦うことを相手に伝える意思表示です。腰を下ろす蹲踞は相手を敬う(思いやる)ことを表し、掌を擦り合わせてたたく動作は手を清めること、両手を左右に広げて掌を見せる動作は武器を持っていないことを表します。

<p style="text-align: center;">⑥ 仕切り線へ進む</p> 	<p style="text-align: center;">⑦ 蹲踞</p> 	<p style="text-align: center;">⑧ 仕切り</p> 
<p>仕切り線の一步手前まで進む。</p>	<p>顎を引き、背筋を伸ばして両掌を膝にのせて腰を下ろす。両膝は十分に左右に開き全身の力を抜く。</p>	<p>蹲踞から立ち上がり、右足、左足と足を開き、脇を締めて腰を深く下ろす。拳を地面に付け、前へ体重を掛ける。</p>
<p style="text-align: center;">⑨ 試合</p> 	<p style="text-align: center;">⑩ 勝負の決定</p> 	<p style="text-align: center;">⑪ 立礼</p> 
<p>主審の「ハッケヨイ！」の掛け声により立ち上がり、取組む。</p>	<p>勝負が決まると、主審が東西の勝者側に腕を挙げる。両者は徳俵内側へ戻る。</p>	<p>主審の「礼」の合図でお互いに立礼する。</p>
<p style="text-align: center;">⑫ 勝者は蹲踞</p> 	<p style="text-align: center;">⑬ 勝名乗り</p> 	<p style="text-align: center;">⑭ 選手全員で礼、退場</p> 
<p>勝者はその場所に蹲踞する。敗者は土俵を下りる。</p>	<p>主審から「東（もしくは西）」と勝名乗りを受けたら勝者は目礼する。目礼後、土俵を下り、誘導係員の指示に従う。</p>	<p>すべての試合が終了したら、アナウンスと誘導係員の指示に従い退場する。</p>



◎仕切り線

仕切り線は昭和 3 年一月場所より土俵に引かれました。仕切り線ができたことで、どの取り組みも同じ位置で仕切りが行なわれるようになりました。

◎土俵の大きさ

昭和 6 年に土俵の直径が 3 m94cm (13 尺) から直径 4 m55cm (15 尺) に広がるがりました。その頃の男性 (17 才) の平均身長と体重が 161cm、53kg。それが現代では 171cm、63kg と、体が大きくなっていることがわかります。

◎土俵上での作法

昔から土俵は神様がいる神聖な場所とされ、土俵上での礼、塩まき、勝名乗り等などの作法は一つ一つ正しく行なうことが大切にされています。また、蹲踞や礼等などは相手に対して敬意や感謝を表す作法です。

禁じ手・禁じ技

次に挙げる各行為は、相手に危害を与える危険な手や技であり、禁じられています。

※大相撲の禁じ手とは異なります。

危険な行為を禁じることで、運動競技としての相撲が成り立ってきました。

試合で禁じ手・禁じ技を用いた場合は取り直しや反則負けとなることがあります。

禁じ手

<p>握り拳で突き、殴ること</p> 	<p>張り手</p> 	<p>頭髪を掴むこと</p> 
<p>(相手の) 歯が折れる。 目が損傷 (失明) する。</p>	<p>(相手の) 鼓膜が破れる。 口が切れる。</p>	<p>(相手の) 首を痛める。</p>
<p>目、または水月などの 急所を突くこと</p> 	<p>前立禪を掴むこと</p> 	<p>喉を掴むこと</p> 
<p>(相手の) 目が損傷 (失明) する。 呼吸が出来なくなる。 内臓が破裂する。</p>	<p>(相手の) まわしが外れる。</p>	<p>(相手の) 呼吸が出来なくなる。 首を痛める。</p>
<p>胸、腹を蹴ること</p>	<p>一指・二指を持って 折り返すこと</p>	<p>噛むこと</p>
		
<p>(相手の) 肋骨が骨折する。 内臓が破裂する。</p>	<p>(相手の) 指が突き指する。 指が骨折する。</p>	<p>(相手の) 皮膚が裂ける。 皮膚が化膿する。</p>

©琴剣

禁止技







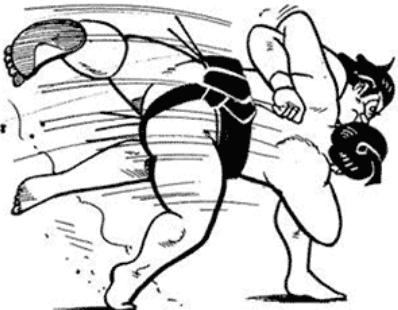


<p>そりわざ 反り技</p>	<p>かわづが 河津掛け</p>	<p>さばお 鯖折り</p>
		
<p>(相手が) 受け身をとれない。 後頭部を強打する。 首を痛める。</p>	<p>(相手が) 受け身をとれない。 後頭部を強打する。 靭帯を損傷する。</p>	<p>(相手が) 腰を痛める。 膝を痛める。</p>
<p>きだめ出し 極め出し</p>	<p>がっしょう 合掌</p>	<p>かもいれくび 鴨の入れ首</p>
		
<p>(相手の) 肘を痛める。</p>	<p>(自分の) 手が外せなくなる。 手の指を骨折する。 (相手が) 腰を痛める。</p>	<p>(相手の) 首を痛める。</p>
<p>こうとうぶを相手の腹部につける 後頭部を相手の腹部につける</p>		
		
<p>(相手の) 首を痛める。</p>		

©琴剣

決まり手

主な技は次の通りです。

これらの技他にも決まり手があり、すべて合わせると82手と5つの勝負結果になります。

<p>①突き出し</p>	<p>②押し出し</p>	<p>③寄り切り</p>
		
<p>突っ張って相手を後ろに倒す。</p>	<p>両手や頭を押しつけ、土俵外に運ぶ。</p>	<p>組んで寄って相手を土俵外に出す。</p>
<p>④上手投げ</p>	<p>⑤下手投げ</p>	<p>⑥小手投げ</p>
		
<p>外側からまわしをつかみ投げて転がす。</p>	<p>差し込んだ下手でまわしをつかみ投げる。</p>	<p>相手の差し手を上から抱えて投げる。</p>
<p>⑦掬い投げ</p>	<p>⑧上手出し投げ</p>	<p>⑨下手出し投げ</p>
		
<p>相手の腕を脇の下からすくって投げる。</p>	<p>上手まわしで引っ張り出すように投げる。</p>	<p>下手で相手を引きずるように投げる。</p>

©琴剣

<p>⑩ <small>か</small>掛け投げ</p>	<p>⑪ <small>うちが</small>内掛け</p>	<p>⑫ <small>そとが</small>外掛け</p>
		
<p><small>うちがわ</small>内側から足をかからめてしつこく投げる。</p>	<p><small>うちがわ</small>内側から足をかからめ、背中から倒す。</p>	<p><small>どひょうまわ</small>土俵際、<small>そとがわ</small>外側から足を掛けて倒す。</p>
<p>⑬ <small>あしと</small>足取り</p>	<p>⑭ <small>つき</small>突き落とし</p>	<p>⑮ <small>うちむそ</small>内無双</p>
		
<p><small>りょうて</small>両手で相手の片足を抱えて倒す。</p>	<p><small>かひ</small>肩やわき腹に手を当て突き落とす。</p>	<p><small>うちもも</small>内ももを下から手で払い、捻り倒す。</p>
<p>⑯ <small>た</small>吊り出し</p>	<p>⑰ <small>お</small>送りだし</p>	<p>⑱ <small>う</small>打っチャリ</p>
		
<p>相手を抱えて吊り上げ土俵外へ出す。</p>	<p>相手を後ろ向かせ、押すか突いて出す。</p>	<p>寄られた土俵際、左右に振って投げる。</p>

©琴剣



わんぱく相撲とは

わんぱく相撲の歴史

動画一覧

全国大会

注意事項

ルール

試合結果

過去成績・歴代横綱

地区大会検索

地域から探す

日程から探す

参加方法

参加方法（子ども向け）

お問い合わせ

よくある質問

お知らせ

サイトポリシー

プライバシーポリシー

広告出稿について

わんぱく事務局

Copyright©JCI Tokyo All Right Reserved.