

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して行うものです。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ょ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ょ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。

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、主審及び副審判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。
- 禁じ手を用了場合は、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）

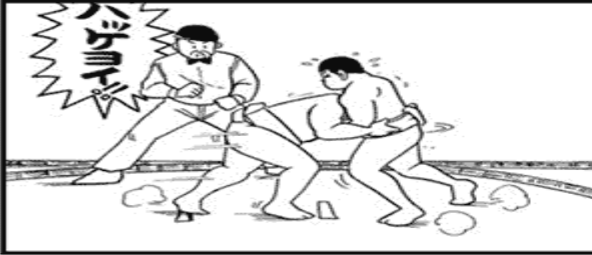
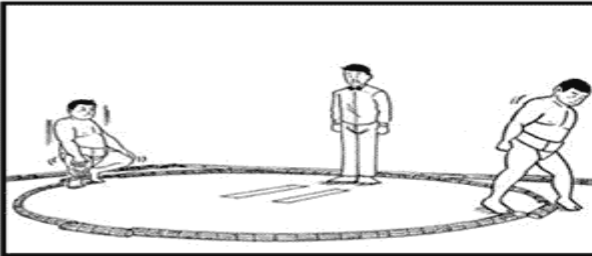
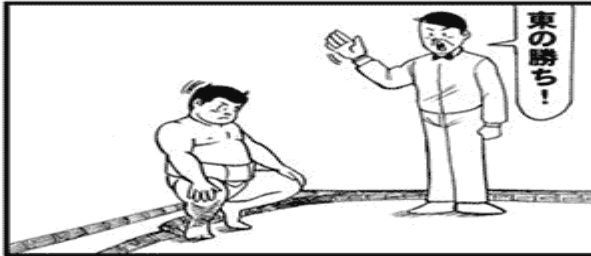
両足を開いて構え、足を左右かわるがわる高くあげ、力を入れてふみます。手はひざにそえます。大切なのは上体をまっすぐにすることで、前かがみになると効果がなくなります。

試合の前後の所作

ー土俵に上がってから下りるまでー

※大相撲の所作とは異なる点があります。

<p>①入場 <small>にゅうじょう</small></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>②選手全員で礼 <small>せんしゅせんいん れい</small></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>③土俵へ進む <small>どひょうすすむ</small></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 <small>どひょうあがる</small></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>⑤立礼（一回戦～） <small>りつ れい いっかい せん</small></p>  <p>徳俵の内側でお互いに立礼する。</p>	<p>塵手水（準々決勝～） <small>ちりちようず じゅんじゅんけっしょう</small></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>

<p>⑥仕切り線へ進む</p>  <p>仕切り線の一步手前まで進む。</p>	<p>⑦蹲踞</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>⑧仕切り</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。拳を地面につけ、前へ体重を掛ける。</p>
<p>⑨試合</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>⑩勝負の決定</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>⑪立礼</p>  <p>主審の「礼」の合図でお互いに立礼する。</p>
<p>⑫勝者は蹲踞</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>⑬勝名乗り</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>⑭選手全員で礼、退場</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>

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。

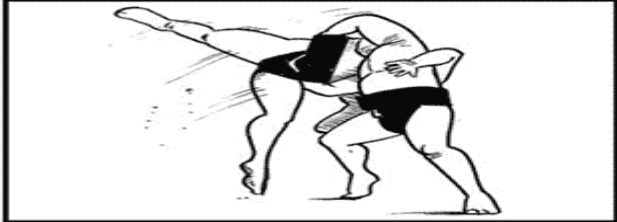

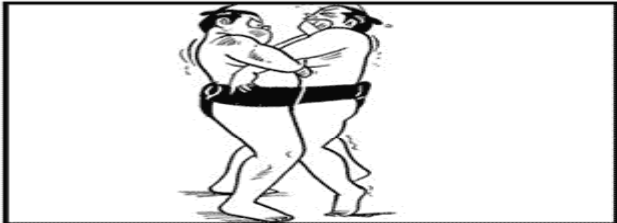


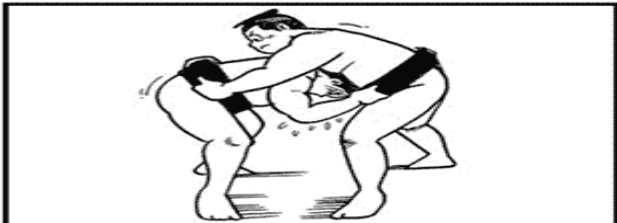
危険な行為を禁じることで、運動競技としての相撲が成り立ってきました。

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。

1. 禁じ手

<p>握り拳で突き、殴ること</p>  <p>(相手の) 歯が折れる。 目が損傷(失明)する。</p>	<p>張り手</p>  <p>(相手の) 鼓膜が破れる。 目が切れる。</p>	<p>頭髪を掴むこと</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>(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>前立褌を掴むこと</p>  <p>(相手の) まわしが外れる。</p>	<p>喉を掴むこと</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>(相手の) 肋骨が骨折する。 内臓が破裂する。</p>	<p>一指・二指を持って折り返すこと</p>  <p>(相手の) 指が突き指する。 指が骨折する。</p>	<p>噛むこと</p>  <p>(相手の) 皮膚が裂ける。 皮膚が化膿する。</p>

2. 禁じ技

<p>反り技</p>	<p>河津掛け</p>	<p>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。 靱帯を損傷する。</p>	<p>(相手が) 腰を痛める。 膝を痛める。</p>
<p>極め出し</p>	<p>合掌</p>	<p>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>後頭部を相手の腹部につける</p>  <p>(相手の) 首を痛める。</p>		