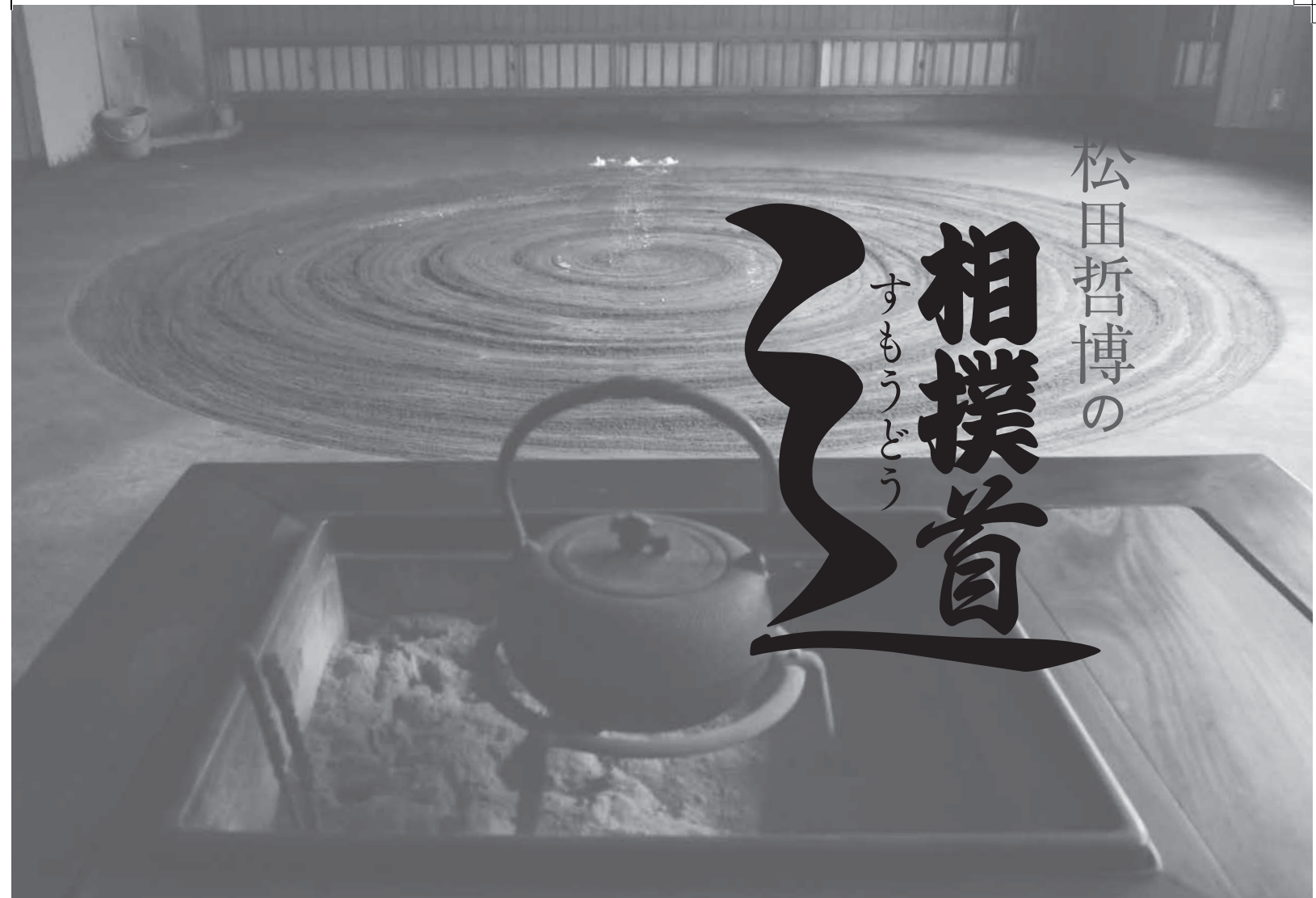


松田哲博の

# 相撲首

すもうどう



## 四股・テツポウとは？

四股・テツポウについては今までも何度か語っていますが、今回改めて考えてみたいと思います。四股・テツポウとは何か？と問われると、多くの方が、相撲の準備運動もしくは基本動作と答えるでしょう。

まさしくその通りで、相撲の稽古は、プロ・アマ問わず四股を踏むことから始まります。その後、すり足やテツポウを行ない、申し合い稽古といわれる実際に相撲を取る実戦練習へとすすんでいきます。

四股は、腰割りの構えからはじめます。両足を肩幅より広く開き、つま先は逆ハの字に外に向けます。スネを真っすぐに立て、その上に骨盤と上半身をまっすぐ乗せるように立ちます。両手は肩の力を抜いて膝の上に置き、足、腰、頭がなるべく一平面上にあるように揃えるのが基本の構えです。

基本の構えから足を上下させるのが四股です。軸足となる脚を伸ばす以外は基本の構えのまま足を上下させることが大切になります。

テツポウは、土俵に埋め込まれた柱を腕でくり返し突きます。右手で突くときには右足を出し、左手で突くときには左足を出す、いわゆるナンバの動きで調体とも呼ばれます。

## テツポウ2000回の大鵬、四股1000回の旭富士

四股もテツポウも何百回とくり返します。横綱大鵬は、四股500回、テツポウ2000回を日課にしていたそうですし、戦前から戦後にかけて活躍した大関増位山はテツポウを一日3000回行ったといえます。

また横綱日馬富士や大関照ノ富



講談社『国技大相撲の100傑』

横綱大鵬



日本文芸社『大相撲取り総見』

横綱旭富士

士の師匠である元横綱旭富士の伊勢ヶ浜親方も横綱挑戦に失敗するたびに四股の回数を600回から700回、800回と増やし、最終的には1000回踏んで横綱昇進を勝ち取ったと語っています。準備運動としてみた場合、500回とか1000回くり返すのは回数が多すぎるような気がしますが、体を温め、動き易くするのが準備運動の目的ですから、1000回くらいが妥当な感じだと思います。また、トレーニングという観点からも、500回や1000回とくり返すことが出来る運動は、スポーツ科学的には筋力はもちろん筋持久力アップにもトレーニング効果はありません。500回、1000回

とくり返すことにどんな意味があり、体にどんな変化が起きてくるのでしょうか？

## インナーマッスルにはたらきかけ丹田や軸をつくる

以前にも紹介した元阿久津川の佐渡ヶ嶽理事が昭和18年に刊行した『相撲道教本』では、四股は、全身の重心を不動にするための基礎運動とされ、膝を屈げたまま足を上げ、軸脚の膝を伸ばす以外は準備姿勢(腰割りの構えを保つことが肝要、と記されています。腰を深く下ろして股関節の可動域を広げるストレッチ効果や、足を高く上げバランス力を高める効用には触れていません。

人間の身体は約200個の骨と、およそ600の筋肉から成っています。骨の並びを整え姿勢を保つ筋肉は、骨格に近い深層にありインナーマッスルと呼ばれます。身体の表層にあり大胸筋や大

腿四頭筋などのように比較的大きな筋肉はアウターマッスルと呼ばれ動きをつくるための筋肉です。

腰割りの構えを保ち、丹田や身体の軸をつくるのはインナーマッスルのはたらきによります。佐渡ヶ嶽理事が説く不動の重心とは、丹田に他なりません。

インナーマッスルは深層にあるため意識しづらく、丹田や軸をつくるのは至難の業です。インナーマッスルにはたらきかけ、丹田や軸をつくるために毎日500回、1000回とくり返す必要があるのではないのでしょうか。

## 大関増位山のテツポウ論

テツポウも同じです。前述の元大関増位山の三保ヶ関秋氏は、相撲誌に連載していた『相撲ゼミナル』の中でテツポウについて次のように語っています。「テツポウは、攻めと運び足の動作を一つにしておこなう、一致させるという意味で、調体」ともいわれてい

## 四股・テツポウが四十八手をつくる



自分の重心を保ったまま、相手を崩すことができます。その動きが、即ち技になります。昔は相撲の技を四十八手といいました。技が48種類という訳ではなく数多くあるという意味で、実際現在の決まり手は八十二手に制定されています。最終的に相手を土俵の外に出したり、転がしたりするのも、形は違えども、重心を崩すという点では同じです。崩す方向やお互いの体勢の違いによって、上手投げになったり、押し出しになったりします。身体を均一に保ち、感度を上げることが様々な技を生み出していくのです。

自分が崩すことができません。その動きが、即ち技になります。昔は相撲の技を四十八手といいました。技が48種類という訳ではなく数多くあるという意味で、実際現在の決まり手は八十二手に制定されています。最終的に相手を土俵の外に出したり、転がしたりするのも、形は違えども、重心を崩すという点では同じです。崩す方向やお互いの体勢の違いによって、上手投げになったり、押し出しになったりします。身体を均一に保ち、感度を上げることが様々な技を生み出していくのです。

自分の重心を保ったまま、相手を崩すことができます。その動きが、即ち技になります。昔は相撲の技を四十八手といいました。技が48種類という訳ではなく数多くあるという意味で、実際現在の決まり手は八十二手に制定されています。最終的に相手を土俵の外に出したり、転がしたりするのも、形は違えども、重心を崩すという点では同じです。崩す方向やお互いの体勢の違いによって、上手投げになったり、押し出しになったりします。身体を均一に保ち、感度を上げることが様々な技を生み出していくのです。

自分の重心を保ったまま、相手を崩すことができます。その動きが、即ち技になります。昔は相撲の技を四十八手といいました。技が48種類という訳ではなく数多くあるという意味で、実際現在の決まり手は八十二手に制定されています。最終的に相手を土俵の外に出したり、転がしたりするのも、形は違えども、重心を崩すという点では同じです。崩す方向やお互いの体勢の違いによって、上手投げになったり、押し出しになったりします。身体を均一に保ち、感度を上げることが様々な技を生み出していくのです。



若い力士に胸を出す増位山

自分の重心を保ったまま、相手を崩すことができます。その動きが、即ち技になります。昔は相撲の技を四十八手といいました。技が48種類という訳ではなく数多くあるという意味で、実際現在の決まり手は八十二手に制定されています。最終的に相手を土俵の外に出したり、転がしたりするのも、形は違えども、重心を崩すという点では同じです。崩す方向やお互いの体勢の違いによって、上手投げになったり、押し出しになったりします。身体を均一に保ち、感度を上げることが様々な技を生み出していくのです。

自分の重心を保ったまま、相手を崩すことができます。その動きが、即ち技になります。昔は相撲の技を四十八手といいました。技が48種類という訳ではなく数多くあるという意味で、実際現在の決まり手は八十二手に制定されています。最終的に相手を土俵の外に出したり、転がしたりするのも、形は違えども、重心を崩すという点では同じです。崩す方向やお互いの体勢の違いによって、上手投げになったり、押し出しになったりします。身体を均一に保ち、感度を上げることが様々な技を生み出していくのです。

自分の重心を保ったまま、相手を崩すことができます。その動きが、即ち技になります。昔は相撲の技を四十八手といいました。技が48種類という訳ではなく数多くあるという意味で、実際現在の決まり手は八十二手に制定されています。最終的に相手を土俵の外に出したり、転がしたりするのも、形は違えども、重心を崩すという点では同じです。崩す方向やお互いの体勢の違いによって、上手投げになったり、押し出しになったりします。身体を均一に保ち、感度を上げることが様々な技を生み出していくのです。

より、重心を感じ、身体の動かし方、使い方を身につけることの大切さを説いています。四股・テツポウは本来、丹田や軸といった身体の芯をつくるもの、いわばインナーマッスルにはたらきかけるものだったのではないのでしょうか。そのため500回、1000回と踏み、2000回、3000回と柱を突いたのです。

より、重心を感じ、身体の動かし方、使い方を身につけることの大切さを説いています。四股・テツポウは本来、丹田や軸といった身体の芯をつくるもの、いわばインナーマッスルにはたらきかけるものだったのではないのでしょうか。そのため500回、1000回と踏み、2000回、3000回と柱を突いたのです。

より、重心を感じ、身体の動かし方、使い方を身につけることの大切さを説いています。四股・テツポウは本来、丹田や軸といった身体の芯をつくるもの、いわばインナーマッスルにはたらきかけるものだったのではないのでしょうか。そのため500回、1000回と踏み、2000回、3000回と柱を突いたのです。

より、重心を感じ、身体の動かし方、使い方を身につけることの大切さを説いています。四股・テツポウは本来、丹田や軸といった身体の芯をつくるもの、いわばインナーマッスルにはたらきかけるものだったのではないのでしょうか。そのため500回、1000回と踏み、2000回、3000回と柱を突いたのです。



テンセグリティ構造



双葉山のテツポウ

ベイスボール・マガジン社 昭和の名横綱シリーズ①双葉山定次

ベイスボール・マガジン社 昭和の名横綱シリーズ①双葉山定次

### 松田哲博(元・一ノ矢)

1960年生まれ、鹿児島県大島郡徳之島町出身。高砂部屋(入門時は若松部屋)所属の元大相撲力士。琉球大学入学と同時に相撲部を興す。琉球大学理学部物理学科卒業後、若松部屋(現在は高砂部屋)に入門し、史上初の国立大出身の力士となる。得意手は押し、出し投げ、肩透かし。昭和58年の九州場所において46歳11ヵ月で引退するまで、24年間の土俵人生をまっとうする。序二段優勝2回。引退後はマネージャーとして高砂部屋の運営を支えつつ、シコトレの普及や相撲の物理的探究を続けている。



「シコぶんじゃおう」日本伝統のコアトレがすごい！  
著者：元・一ノ矢  
出版社：株式会社ベイスボール・マガジン社  
定価：1300円+税

### 大相撲には技術練習はない

全身を均一にしたまま動くこと、強い構造のまま体勢を変えることができます。