

審判規定（日本相撲連盟審判規程：抜粋）

(1) 審判員及び任務

- ① 審判員の構成は、審判長、主審及び副審 4 名（計 6 名）とする。（第 2 条）
- ② 競技の勝負判定は、当該審判員に限る。（第 3 条）
- ③ 審判長又は副審が主審の勝負判定に対して異議又は疑義がある場合においては、協議を行うものとする。（第 6 条）

(2) 勝ち負けのルール

ア) 次の場合は勝とする。（第 7 条）

- ① 相手選手を先に勝負俵の外に出した場合
- ② 相手選手の足の裏以外の一部を先に土俵につけた場合

イ) 次の場合は、審判員の協議により当該選手を負けとする。（第 9 条）

- ① 負傷等により、競技続行が不可能と判定された場合
- ② 禁手を用いた場合又は用いたと判定された場合
- ③ 選手が勝手に競技を中止した場合
- ④ 審判員が故意に立たない選手と認めた場合
- ⑤ 審判員の指示に従わない場合

ウ) 競技中まわしの『前ぶくろ』が解けてはずれた場合は、負けとする。（第 13 条）

(3) 禁手とは、次の各号のことをいう。（第 10 条）

（禁手が用いられたときは、主審は直ちに競技を中止させる）

- ① 拳で殴ること。
- ② 胸部、腹部等を蹴ること。
- ③ 目、水月等の急所を、拳又は指で突くこと。
- ④ 頭髪をつかむこと。
- ⑤ 咽喉をつかむこと。
- ⑥ 前ぶくろ（前立禪）をつかむこと、又は横から指を入れて引くこと。
- ⑦ 一指又は二指を折り返すこと。
- ⑧ 噛むこと

(4) 『張り手』が用いられた場合は、直ちに競技を中止し審判員の協議により処置する。（第 11 条）

- ① 全審判員が故意に用いたと判定した場合は、負けとする。
- ② 審判員のうち故意によるものでないと判定した者がいる場合は、取り直しとする。

③ 取り直しとなった勝負において、同一選手が再度用いた場合は、故意、過失にかかわらず負けとする。

④ 『張り手』とは、選手本人の肩幅の外側から相手の顔面を張ることをいう。

(5) 禁じ技（日本相撲連盟審判規程補則：抜粋）

ア) 危険を防止するため、次の技を『禁じ技』とする。（第 1 条）

- ① 反り技（居反り・櫓反り・撞木反り・掛反り・外櫓反り）
- ② 河津掛け
- ③ さば折り
- ④ 極め出し・極め倒し（かんぬき）

イ) 『禁じ技』が用いられた場合は、直ちに競技を中止し、取り直しとする。（第 2 条）

ウ) 『禁じ技』で勝負が決まった場合は、審判員の協議により取り直しとする。（第 3 条）

エ) 同一選手が『禁じ技』を二度用いた場合は、審判員の協議により負けとする。（第 4 条）

(6) 危険な組み手（日本相撲連盟審判規程補則：抜粋）

ア) 危険を防止するため、次の状態を、『危険な組み手』とする。（第 5 条）

- ① 脇に入った相手の首を極めること。
（抱え込む）
- ② 後頭部を相手の腹部につけること。
（突っ込む）
- ③ 鴨の入り首

イ) 『危険な組み手』となった場合は、直ちに競技を中止し、取り直しとする。（第 6 条）

ウ) 同一選手が『危険な組み手』（鴨の入首を除く）を二度用いた場合は、審判員の協議により負けとする。（第 7 条）

(7) 立ち会い

立ち会いは、主審のかけ声によって立ち合わせるものとする。（第 14 条）

① 立会いは、両手をついて主審のかけ声によって立つものとする。「待った」は原則として認めない。（本大会の特別規程）

(8) 競技開始後 3 分を経過しても勝負が決しない場合は、競技を中止し、直ちに『取り直し』とする。（第 17 条）

① 2 番後取直しとする。（本大会の特別規程）

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。

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 てっぼう

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こつです。



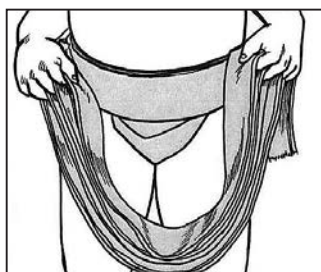
⑤ ころがり

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。

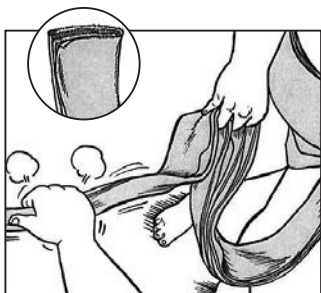


※大会当日の国技館内では、準備運動(ウォーミングアップ)は禁止です。
相撲教習所にて準備運動して下さい。

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。



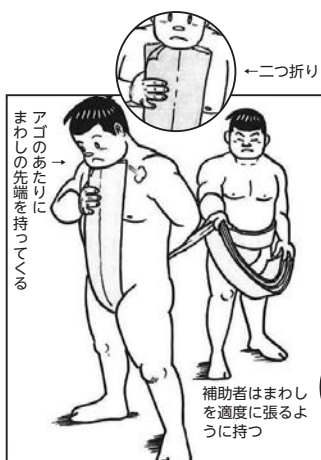
② 締める人は、補助者からまわしの先端を受け取る。



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。



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。



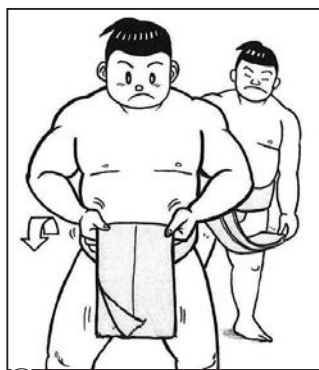
⑦ 締める人は、左手で中心をしっかりと持ち、自ら右回りに回る。補助者はまわしが締める人の後ろに来た時はやや上加減に、お腹側に来た時はやや下加減にすると良い。



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、まわしがぴったりと重なるようによく見て、締まるようにする。



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。



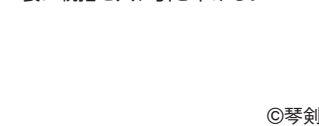
⑩ 立てまわし部分を2周したら、前垂れを下ろし、締める人は前後がきつくないか調整する。



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。



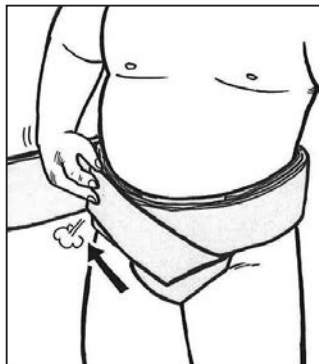
⑫ きつく締める時は、前袋に親指を入れ前に出す。



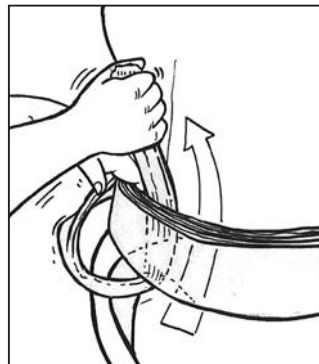
⑬ ゆるめる時は、横まわしの下の前袋に親指を入れ引き下げる。



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。



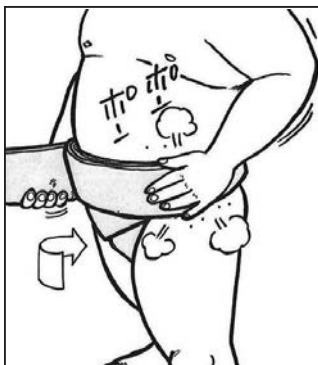
⑮ 右側に折り込むと前に三角が形づくられる。



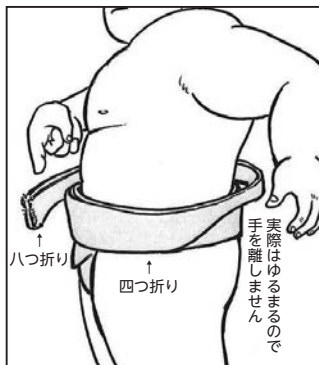
⑳ 立てまわしの下を通して、横まわしの下から上に引き出す。立てまわしの位置にも気をつける。



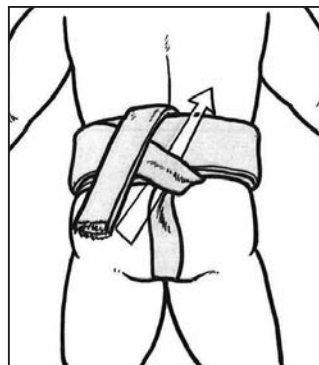
㉑ 補助者は腕をデコにして引き上げる。締める人は体を下におろす。



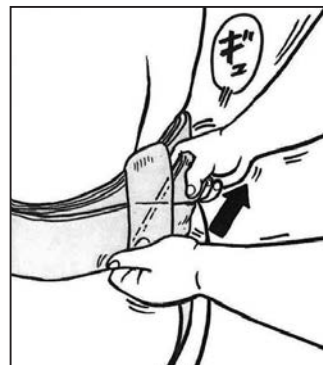
⑯ さらに折り込みの上から締めながら、もう1周巻きながら、ゆるまなようによく締めてたたいていく。



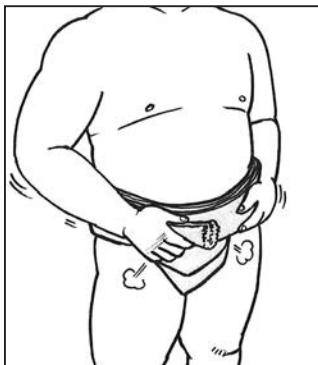
⑰ 補助者は、4周を過ぎたら、左横辺りから四つ折りを八つ折りにして結び目にする。
実際はゆるまるので手を離しません



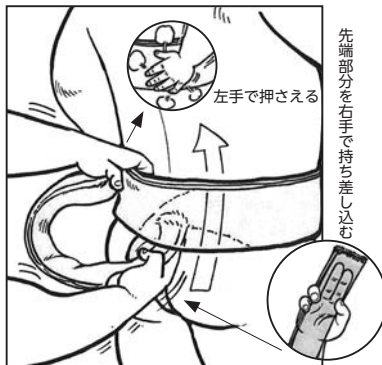
㉒ 引き出した最後尾部分を左斜めにおろして、右側に差し込む。



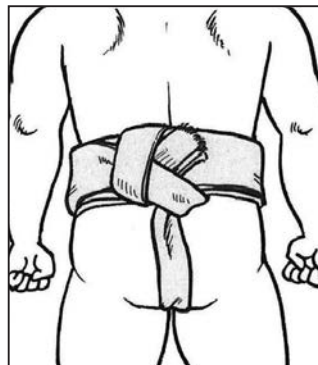
㉓ 最後尾部分を強く締めて結び目とする。



⑱ ヘ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。



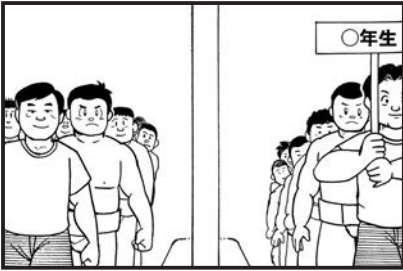
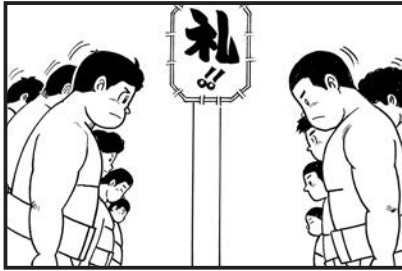
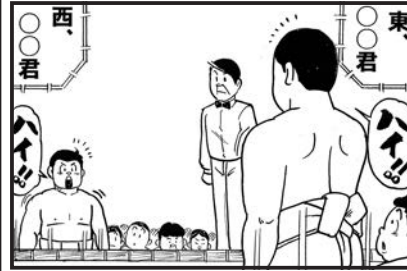
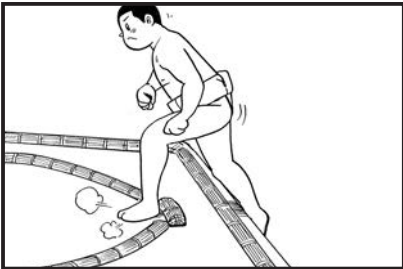
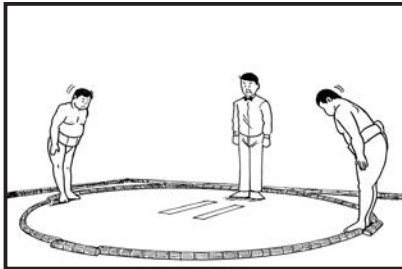
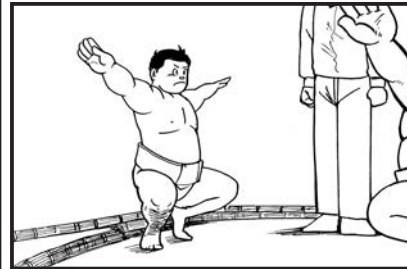
㉔ 出来上がり。

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。

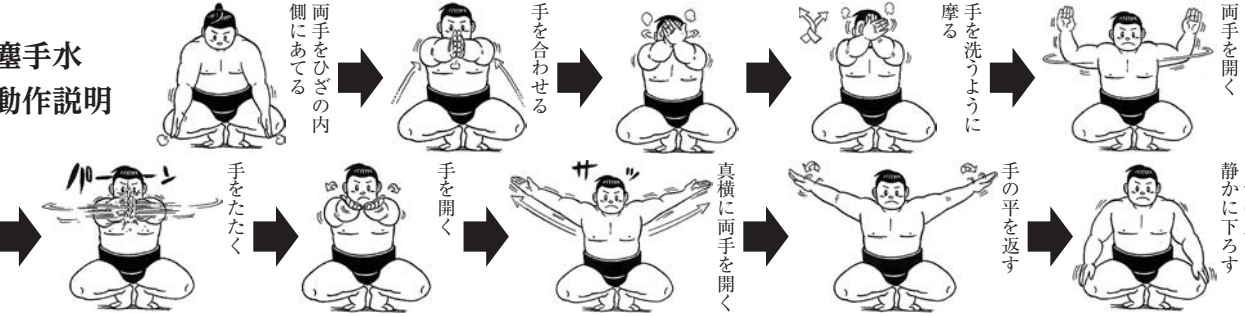
試合の前後の所作

一土俵に上がってから下りるまで一

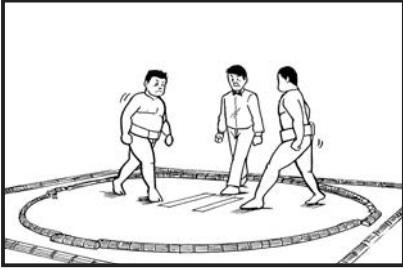
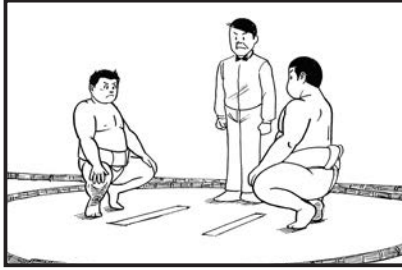
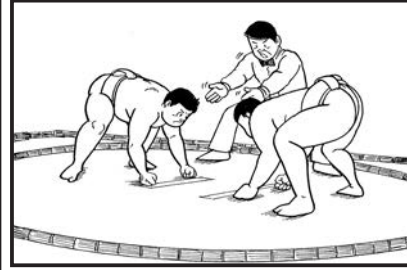
※大相撲の所作とは異なる点があります。

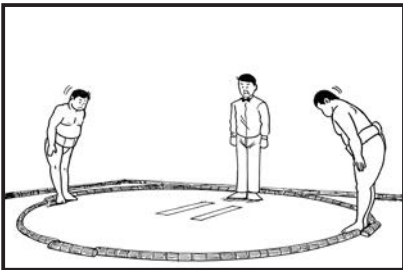
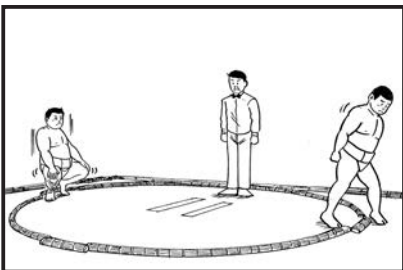
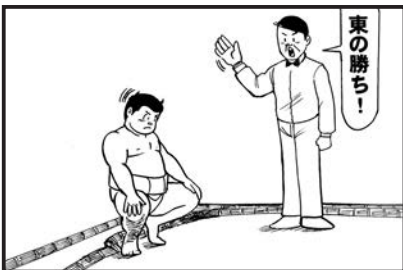
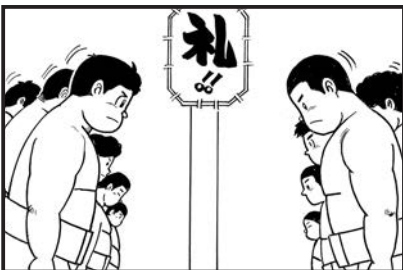
①入場  選手は誘導係員に従い、支度部屋から会場へ入場する。	②選手全員で礼  土俵溜まり席に並んだら、「礼」のアナウンスにしたがい、全員で礼をする。礼の後、土俵溜席に腰を下ろす。	③土俵へ進む  「東、～君」「西、～君」と名前を呼ばれた選手は立ち上がり、「ハイッ!」と大きな声で返事をして土俵へ進む。
④土俵へ上がる  中央の上がり段に片足を掛け、徳俵の内側（二重口）に入る。このとき、俵や蛇の目の砂を踏まないよう気を付ける。	⑤立礼（一回戦～）  徳俵の内側でお互いに立礼する。	塵手水（準々決勝～）  蹲踞の姿勢から、塵手水をする。 （塵手水の詳しい動作は塵手水動作説明で解説しています）

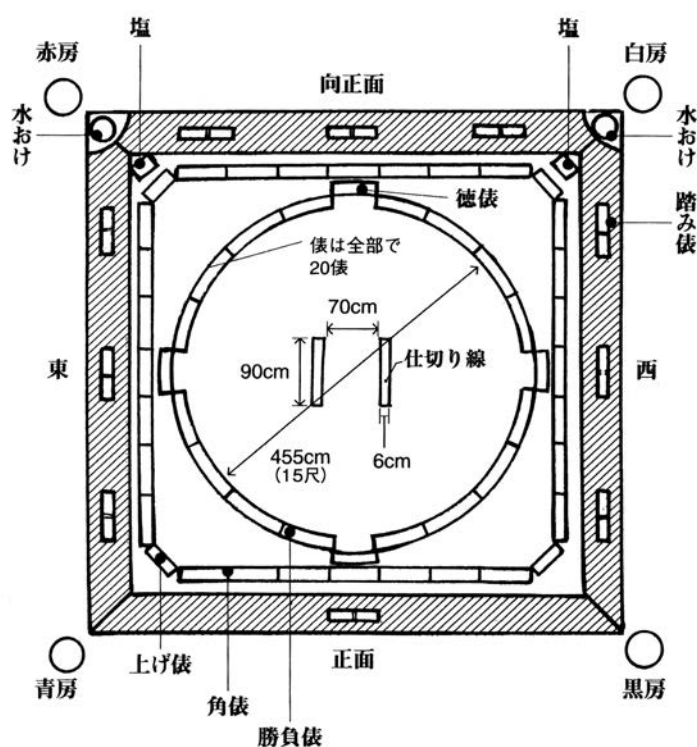
塵手水 動作説明



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。

⑥仕切り線へ進む  仕切り線の一手手前まで進む。	⑦蹲踞  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。	⑧仕切り  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。
---	---	---

⑨試合  主審の「ハッケヨイ！」の掛け声により立ち上がり、取組む。	⑩勝負の決定  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。	⑪立礼  主審の「礼」の合図でお互いに立礼する。
⑫勝者は蹲踞  勝者はその場所に蹲踞する。敗者は土俵を下りる。	⑬勝名乗り  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。	⑭選手全員で礼、退場  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。



◎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、どの取組も同じ位置で仕切りが行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3m94cm(13尺)から直径4m55cm(15尺)に広がりました。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らっしゃる神聖な場所とされ、土俵上での礼、塩まき、勝名乗り等の作法は一つ一つ正しく行うことが大切にされています。また、蹲踞や礼等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

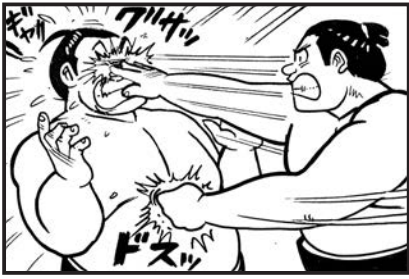
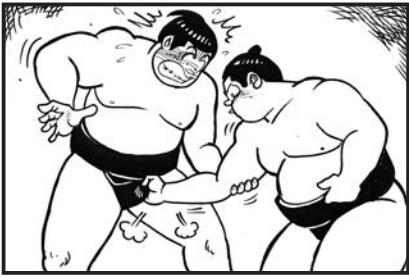
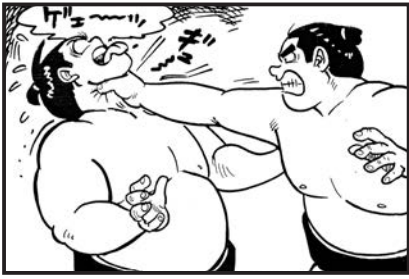
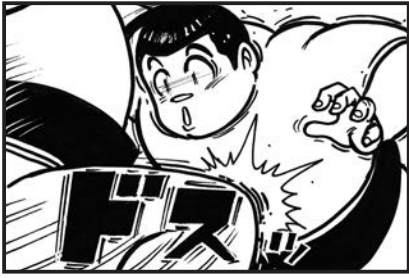
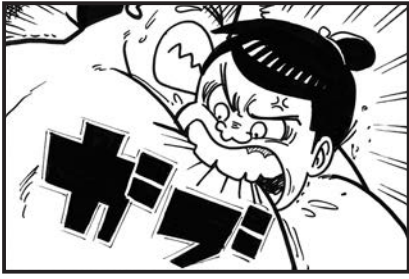
次に挙げる各行為は、相手に危害を与える危険な手や技であり、禁じられています。

※大相撲の禁じ手とは異なります。

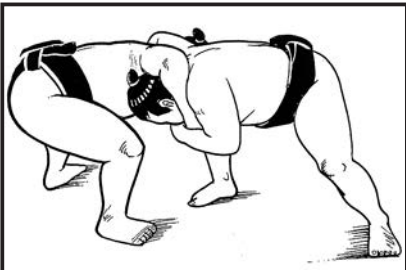
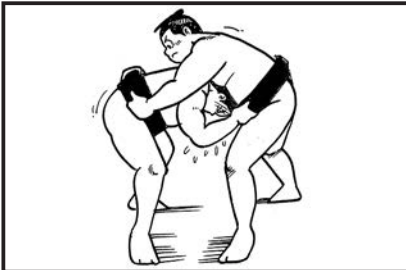
危険な行為を禁じることで、運動競技としての相撲が成り立ってきました。

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

にぎ こぶし つ なぐ 握り拳で突き、殴ること  あいて (相手の) は お 歯が折れる。 め ぞんしょう しつめい 目が損傷（失明）する。	は てる 張り手  あいて (相手の) こまぐ やぶ 鼓膜が破れる。 くち ぎ 口が切れる。	とうはつ つか 頭髮を掴むこと  あいて (相手の) くび いた 首を痛める。
め みぞおち 目、または水月などの 急所を突くこと  あいて (相手の) め ぞんしょう しつめい 目が損傷（失明）する。 こきゅう でき 呼吸が出来なくなる。 ないぞう はれつ 内臓が破裂する。	ままたてみつ つか 前立褌を掴むこと  あいて (相手の) まわしが はず 外れる。	のど つか 喉を掴むこと  あいて (相手の) こきゅう でき 呼吸が出来なくなる。 くび いた 首を痛める。
むね はら け 胸、腹を蹴ること  あいて (相手の) りつこつ こっせつ 肋骨が骨折する。 ないぞう はれつ 内臓が破裂する。	いっし に し も 一指・二指を持って お かえ 折り返すこと  あいて (相手の) ゆび つ ゆび 指が突き指する。 ゆび こっせつ 指が骨折する。	か 噛むこと  あいて (相手の) ひ ふ が 皮膚が裂ける。 ひ ふ か のう 皮膚が化膿する。

禁じ技

そ わざ 反り技	かわづ が 河津掛け	さば お 鯖折り
		
あいて (相手が) う み 受け身をとれない。 こうとうぶ 後頭部を強打する。 くび 首を痛める。	あいて (相手が) う み 受け身をとれない。 こうとうぶ 後頭部を強打する。 じんたい 靱帯を損傷する。	あいて (相手が) こし 腰を痛める。 ひざ 膝を痛める。
き 極め出し	がつしょう 合掌	かも い くび 鴨の入れ首
		
あいて (相手の) ひじ 肘を痛める。	じぶん (自分の) て 手が外せなくなる。 て 手の指を骨折する。 あいて (相手が) こし 腰を痛める。	あいて (相手の) くび 首を痛める。
こうとうぶ 後頭部を相手の あいて 腹部につける		
		
あいて (相手の) くび 首を痛める。		

決まり手

主な技は次の通りです。

これらの技の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。

①突き出し	②押し出し	③寄り切り
		
つばあいてうしなをす。 突っ張って相手を後ろに倒す。	りょうてあたまおどひょうがいほこ 両手や頭を押しつけ、土俵外に運ぶ。	くよあいてどひょうがいだ 組んで寄って相手を土俵外に出す。
④上手投げ	⑤下手投げ	⑥小手投げ
		
そとがわからまわしをつかみ投げて転がす。 外側からまわしをつかみ投げて転がす。	差し込んだ下手でまわしをつかみ投げる。 差し込んだ下手でまわしをつかみ投げる。	相手の差し手をうえからかかえて投げる。 相手の差し手を上から抱えて投げる。
⑦掬い投げ	⑧上手出し投げ	⑨下手出し投げ
		
あいてうでわきしたからすくって投げる。 相手の腕を脇の下からすくって投げる。	うわてまわしで引っ張り出すように投げる。 上手まわしで引っ張り出すように投げる。	したてあいて手をひきずるように投げる。 下手で相手を引きずるように投げる。

⑩^{か な}掛け投げ  ^{うちがわ}内側から^{あし}足を^なからめてしつこく^な投げる。	⑪^{うち が}内掛け  ^{うちがわ}内側から^{あし}足を^{せ なか}からめ、^{たお}背中から倒す。	⑫^{そと が}外掛け  ^{どひょうざわ}土俵際、^{そとがわ}外側から^{あし}足を^か掛けて^{たお}倒す。
⑬^{あし と}足取り  ^{りょうて}両手で^{あいて}相手の^{かたあし}片足を^{かか}抱えて^{たお}倒す。	⑭^{つ お}突き落とし  ^{かた}肩や^{わき}脇^{ばら}腹に^て手を^{あて}当て^つ突き^お落とす。	⑮^{うち む そう}内無双  ^{うち}内も^ももを^{した}下から^て手で^ひ払い、^{ひね}捻り^{たお}倒す。
⑯^{つ だ}吊り出し  ^{あいて}相手を^{かか}抱えて^つ吊り^あ上げ^{どひょうがい}土俵外へ^だ出す。	⑰^{おく}送りだし  ^{あいて}相手を^{うし}後ろ^む向かせ、^お押す^か突き^つ突いて^だ出す。	⑱^う打っちゃり  ^よ寄せられた^{どひょうざわ}土俵際、^{さゆう}左右に^ふ振って^な投げる。