

## 試合の前に必要なこと

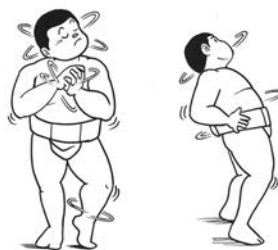
※準備運動を怠りますと、怪我をする危険性が高くなります。必ず、相撲をはじめる前に十分な準備運動をして下さい。

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ので、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。