



長野ハッピーライオンズクラブ結成記念事業

ハッピー相撲大会

「子どもたちの心と体を育む、伝統の力くらべ」

【大会競技日程】

2026年9月26日（日）

長野市 南長野運動公園 相撲場

9:00 受付開始

9:30 開会式

10:00～12:00 予選

13:00～14:00 決勝トーナメント

14:30 閉会式【表彰式】

【トーナメント表】

トーナメントにつきましては、ご登録いただきましたメールアドレス宛にお送りしますのでご確認をお願いします。

【競技心得（服装）】

ア) 競技の心得

相撲は心と身体を鍛えることを目的として行うものです。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相撲をとることを忘れないようにしなければなりません。

イ) 競技前の心得

①用便をしておくこと。②食事は少なくとも1時間前にしておくこと。③つめは短く切っておくこと。④準備運動を十分にしておくこと。

ウ) 競技中の心得

①元気良く正々堂々と競技すること。②口はしっかりとじて競技すること。③禁じ手を使わないこと。

エ) 競技後の心得

①礼をして終ること。②身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。

オ) その他

①競技は必ず主審のさしずに従うこと。②呼び出しに応じて二字口で立礼して（俵を踏まないように土俵に入る）競技を行い、③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名乗りをうけること（俵を踏まないようにして土俵の外に出る）。④勝名乗りは目礼し受けること。⑤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。⑥競技に審判員より物言いがついたときは、土俵の下におり、主審の指示により行動すること。

カ) 服装

男子は上半身裸・女子は衣服着用にて、相撲帯・相撲パンツ・まわしいずれかをつけて競技を行う。

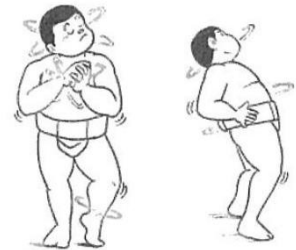
試合の前に必要なこと

※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。

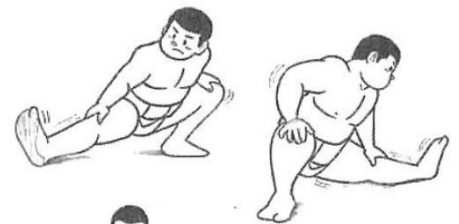
① 関節柔軟運動（かんせつじゅうなんうんどう）

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。



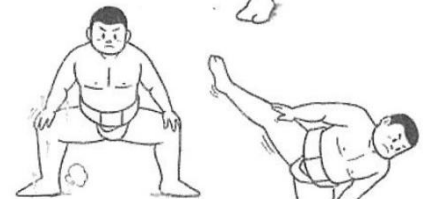
② 伸脚運動（しんきゃくうんどう）

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。



試合の前後の所作

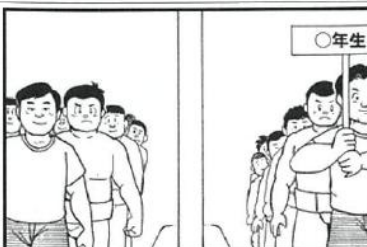
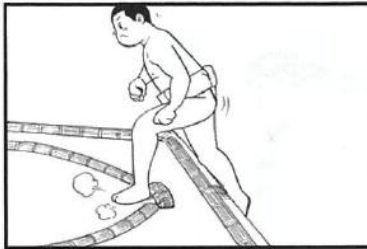
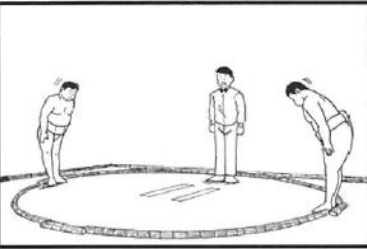
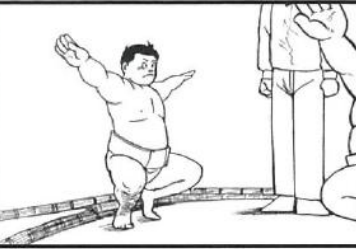
―土俵に上がってから下りるまで―

※大相撲の所作とは異なる点があります。

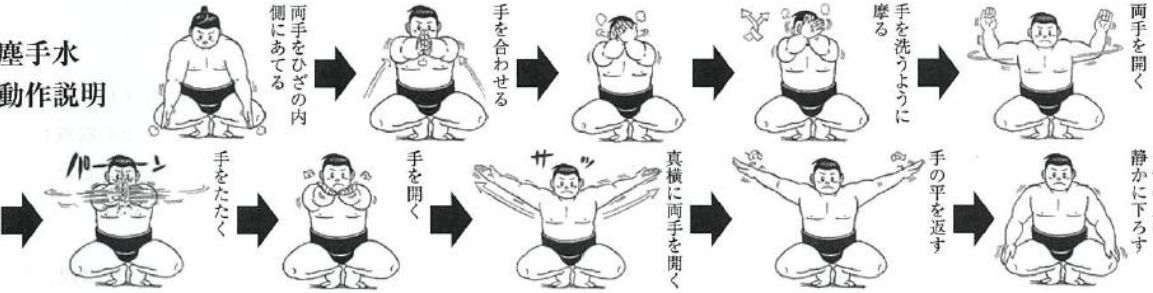
試合の前後の所作

―土俵に上がってから下りるまで―

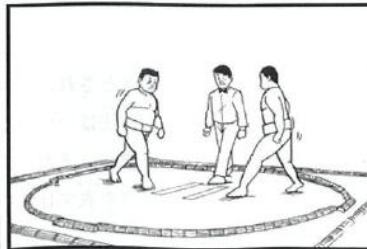
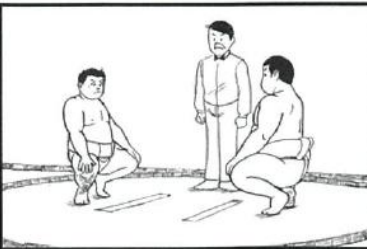
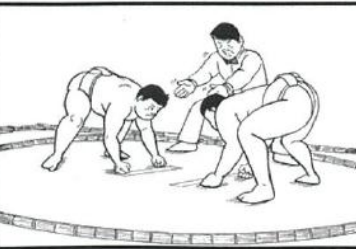
※大相撲の所作とは異なる点があります。

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）

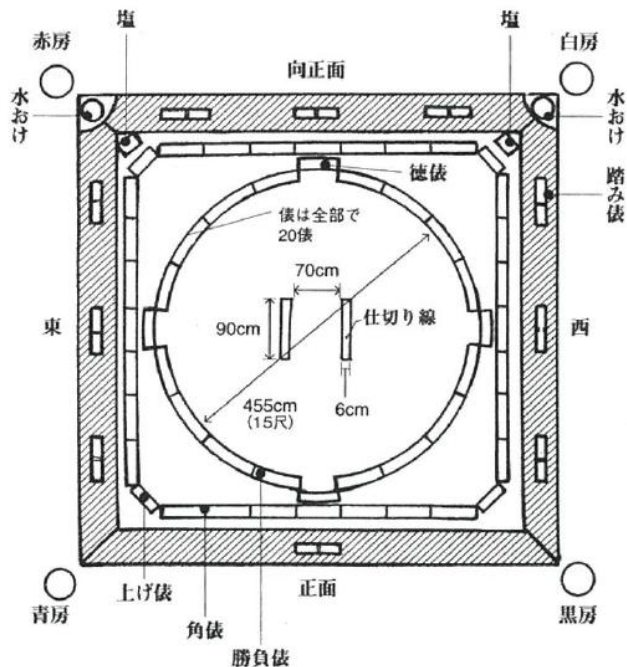
塵手水 動作説明



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、手を擦り合わせて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、左足を足を開き、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3m 94cm (13尺) から直径4m 55cm (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。