

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。

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。)

4. 競技規定

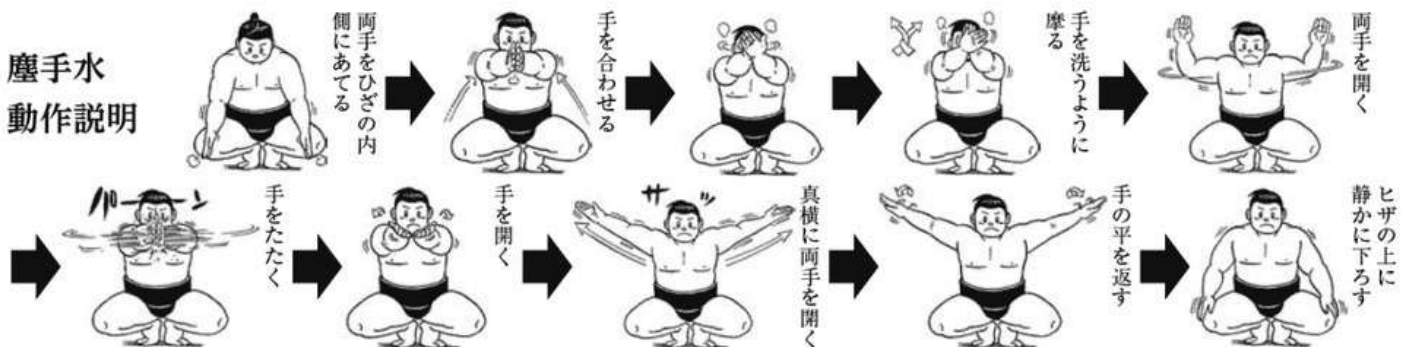
- この大会には審判長1名、副審判長若干名、審判員若干名をおいて大会の審判を行う。
- 審判員は勝負の判定、その他審判に関することに当る
- 主審の判定に対して副審の間に疑義を生じた場合は、審判長を中心として、主審及び副審判との合議の上決定する。
- 主審の判定に対して異議の申立ては、担当している審判長並びに副審に限る。
- 禁じ手を用いた場合は、競技を中止させ、審判競技のうえ勝負及び取直しを決める。
- 競技中、負傷によって競技の進行不能と審判が認めたときは、審判合議のうえ負けとすることがある。
- 競技中前袋の落ちた時は、負けとする。
- 約3分間の試合で勝負のつかないときは、取直しを行う。
- 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。

試合の前後の所作

—土俵に上がってから下りるまで—

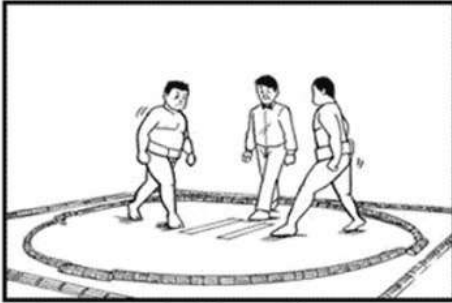
※大相撲の所作とは異なる点があります。

① 入場	② 選手全員で礼	③ 土俵へ進む
 <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>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>「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>
④ 土俵へ上がる	⑤ 立礼 (一回戦～)	塵手水 (準々決勝～)
 <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>徳俵の内側でお互いに立礼する。</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>



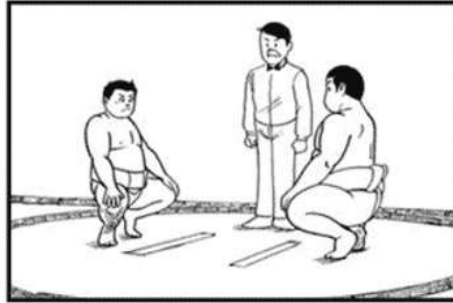
塵手水は正々堂々と素手で戦うことを相手に伝える意思表示です。腰を下ろす蹲踞は相手を敬う (思いやる) ことを表し、掌を擦り合わせてたたく動作は手を清めること、両手を左右に広げて掌を見せる動作は武器を持っていないことを表します。

⑥仕切り線へ進む



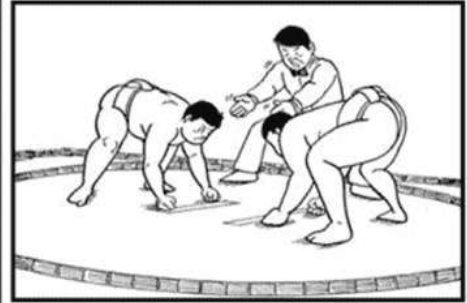
仕切り線の一步手前まで進む。

⑦蹲踞



顎を引き、背筋の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



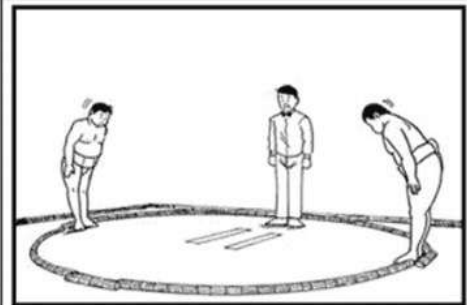
主審の「ハッケヨイ！」の掛け声により立ち上がり、取組む。

⑩勝負の決定



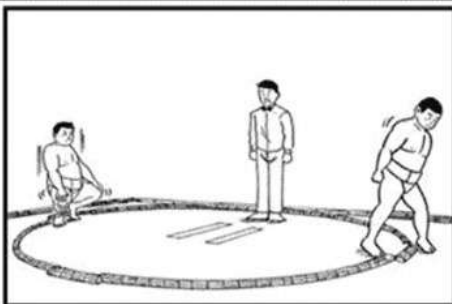
勝負が決まると、主審が東西の勝者側に腕を挙げる。両者は徳俵内側へ戻る。

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って退場する。

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。

3. 禁じ手

これを使うと反則（直ちに中止して審判協議の上 負けとなる場合と取直しの場合がある）になる。危険を防ぐためのルールであるから、けっして使わないように注意すること。

- 張（は）り手（て）（平手（ひらて）または拳（こぶし）で殴（なぐ）ること）
- 拳（こぶし）または指（ゆび）で突（つ）くこと（目（め）、胸（むね）等（とう））
- 髪（かみ）の毛（け）、のど、前袋（まえぶくろ）をつかむこと
- 向（む）こうげり
- 逆指（ぎゃくゆび）（相手（あいて）の指（ゆび）を反対側（はんたいがわ）に曲（ま）げること）
- さば折（お）り
- かわずがけ
- 居（い）ぞり
- 首（くび）抱（かか）え込（こ）み
- 頭（あたま）を相手（あいて）も胸（むね）の真中（まんなか）より下（した）に入（はい）り込（こ）ませる
- 後（うしろ）たてみつをつかむこと（結（むす）び目（め）はよい）

- かんぬき（相手（あいて）の両腕（りょううで）を外側（そとがわ）から締（し）めつけること）
- がっしょう（組（く）んでいるとき自分（じぶん）の指（ゆび）を組（く）み合（あ）わす）

禁じ手

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









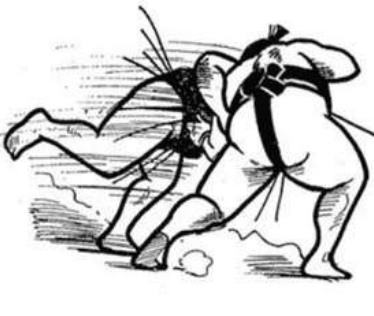
禁じ技

<p>そりわざ 反り技</p>	<p>かわづが 河津掛け</p>	<p>さばお 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。 靭帯を損傷する。</p>	<p>(相手が) 腰を痛める。 膝を痛める。</p>
<p>きだだし 極め出し</p>	<p>がっしょう 合掌</p>	<p>かあ 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>こうとうぶを相手の腹部につける 後頭部を相手の腹部につける</p>		
		
<p>(相手の) 首を痛める。</p>		

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。

<p>①突き出し</p> 	<p>②押し出し</p> 	<p>③寄り切り</p> 
<p>突っ張って相手を後ろに倒す。</p>	<p>両手や頭を押しつけ、土俵外に運ぶ。</p>	<p>組んで寄って相手を土俵外に出す。</p>
<p>④上手投げ</p> 	<p>⑤下手投げ</p> 	<p>⑥小手投げ</p> 
<p>外側からまわしをつかみ投げて転がす。</p>	<p>差し込んだ下手でまわしをつかみ投げる。</p>	<p>相手の差し手を上から抱えて投げる。</p>
<p>⑦掬い投げ</p> 	<p>⑧上手出し投げ</p> 	<p>⑨下手出し投げ</p> 
<p>相手の腕を脇の下からすくって投げる。</p>	<p>上手まわしで引っ張り出すように投げる。</p>	<p>下手で相手を引きずるように投げる。</p>

<p>⑩ 掛け投げ</p>	<p>⑪ 内掛け</p>	<p>⑫ 外掛け</p>
		
<p>内側から足をからめてしつこく投げる。</p>	<p>内側から足をからめ、背中から倒す。</p>	<p>土俵際、外側から足を掛けて倒す。</p>
<p>⑬ 足取り</p>	<p>⑭ 突き落とし</p>	<p>⑮ 内無双</p>
		
<p>両手で相手の片足を抱えて倒す。</p>	<p>肩やわき腹に手を当て突き落とす。</p>	<p>内ももを下から手で払い、捻り倒す。</p>
<p>⑯ 吊り出し</p>	<p>⑰ 送りだし</p>	<p>⑱ 打っちゃり</p>
		
<p>相手を抱えて吊り上げ土俵外へ出す。</p>	<p>相手を後ろ向かせ、押すか突いて出す。</p>	<p>寄せられた土俵際、左右に振って投げる。</p>