

相撲部屋朝稽古見学予備知識

朝稽古見学される皆様の中には初めての方も多と思います。
大相撲の朝稽古は何をするの？力士の生活は？
ちゃんこの秘密等々・・・そんな質問を「どすこい」と解決！
これを読めば朝稽古がもっと楽しくなりますよ！

其の壱 朝稽古のスケジュール

7:30 ～ 稽古開始

まずは稽古前の準備運動

柔軟体操（股割り）、四股踏み（200～300回）、すり足
腕立て伏せ等、稽古前の準備運動を行います。

四股踏みとは？

力士といえば四股！力士にとっては重要な稽古の1つです。左右それぞれの足を交互に踏み下ろすことで、あの強靱な足腰が培われます。

すり足とは？

土俵から足を離さず、するようにして足を動かす稽古。一定の高さを保ちながら動けるようにするためのもので、上下動を少なくすることがポイントとなります。

8:30 ～ 申し合い

取組後、勝ち力士はそのまま土俵に残り、名乗りを上げる控えの力士たちを指名して、すぐさま取組を行うといった勝ち抜き形式の稽古を行います。申し合い稽古の順番は、序ノ口・序二段、三段目、幕下の順に各30～1時間行います。

チェック①

申し合い稽古中に買った力士に他の力士が「ごっつぁんです」と言いながら手を上げて次の申し合いを依頼します。やる気のある力士はぐいぐい前へ出て取組をたくさん行います。

チェック②

稽古の途中で土俵が乾いて白くなってきたら、土俵に水と砂を撒いて滑り止めを行います。

力士の階級

序ノ口、序二段、三段目、幕下、十両、幕内となり、十両以上を関取と呼びます。幕内の中でも「前頭」「小結」「関脇」「横綱」の格付けがあります。

10:30 ～ ストレッチ・終了

11:00 ～ 昼食

其の貳 ちゃんこについて

ちゃんこ＝ちゃんこ鍋 ではありません。

力士が作る食事は全て「ちゃんこ」といいます。卵焼きでも、カレーでもなんでもちゃんこ・力士が作る鍋なので「ちゃんこ鍋」と言われます。

力士の食事はちゃんこ鍋がメイン。野菜も沢山入っていて栄養満点です。
(以外にヘルシー?)

ちゃんこはまわしのまま食べます。これは歴史を大事にしているから。皆さんの食事中にもまわしをつけた力士(ちゃんこ当番)がお手伝いしてくれます。(ちなみに幕下になると「ちゃんこ当番」は御免になる)

其の参 力士の食事

相撲部屋の食事は基本昼食と夕食の1日2食。
朝稽古がきついでので皆朝は食べないそうです。

気になる量は・・・30人程度で2日間でお米が30kg
鶏肉でも1食で10kg近く食べるとか。

予備知識はばっちり！それでは朝稽古見学へ出発です！