

私の稽古法

第66回

相撲 下谷内 勝利

私の歩んできた道

中学の同級生から「お前が入部すれば全国大会への出場、入賞も夢じゃないぞ!」という根拠のない誘い文句に押し切られて相撲部に入部。稽古と体重増量の結果、全国大会に出場し団体3位に入賞を果たした。あの誘い文句が現実になった瞬間、相撲に携わる人生が始まった。

高校でさらに体重を増やし筋力アップをして大学へと進学。そこでの猛稽古で培われたものが人生の礎となった。

私が初めて相撲を体験したのは小学校1年生の頃だった。当時、小学校の校庭に相撲場があり、毎年校内相撲大会が開催されていたことを記憶している。

この大会には校庭に隣接した幼稚園の園児たちも参加していたことも記憶していることからすると、もう少し早く相撲を体験していたのかもしれない。

また、当時住んでいた地区に

は神社の境内にも土俵があり、地区の相撲大会が催されていた。今から思えば、私が生まれた

育った石川県の能登半島では多くの小・中学校や神社の境内に土俵があるような、相撲が盛んな土地柄であった。

それにもかかわらず、小学校の上級生になる頃には格好の良さに惹かれてバスケットボールに興味を持つようになってい

プロフィール



下谷内 勝利
(しもやち・かつとし)

昭和 41 (1966) 年、石川県穴水町生まれ。

金沢市立工業高等学校、中央大学を卒業し、日本体育大学博士後期課程を単位取得して退学。現在、駒澤大学総合教育研究部教授、同大相撲部監督。

〈主な戦歴〉

第 18 回全日本大学選抜相撲
鷹巣大会 団体優勝 (1987 年)

第 28 回全国大学選抜相撲宇
佐大会 団体優勝 (1988 年)

第 67 回東日本学生相撲選手
権大会 個人 3 位 (1988 年)

第 46 回国民体育大会 団体
準優勝 (1991 年)

著書に『大相撲を観に行こう』(叢文社、2002 年)。



中央大学に在学中、全国大学選抜相撲宇佐大会で
団体優勝した際の筆者 (昭和 63 年)

た。それゆえ相撲からは少し距離を置くようになり、中学校に入学すると迷わずバスケットボール部に入部した。

しかしながら、2 年生になる

頃にはバスケットボール部の練習方法をめぐって先輩たちの考え方に嫌気がさし、いつの間にか、屋外の相撲場で稽古をしている同級生たちを羨ましく眺めるようになっていた。そんな気持ちを見透かされていたかのように、相撲部の同級生たちから連日のように勧誘を受けるよう

になった。「お前が入部すれば全国大会への出場、入賞も夢じゃないぞ!」と根拠のない誘い文句に押し切られ相撲部への入部を決意した。

入部したのはいいものの、当時は太っているとは言い難く、どちらかといえばあばら骨が浮き出た体格であった。ここから稽古と体重増量の日々が始まった。3 年生になるとその努力が実を結んだのか、能登地区の大会で団体優勝や個人でも入賞するようになった。その後、県大



中学3年の時、石川県代表として全国大会に出場した筆者（前列右端）

私の稽古法

会で団体優勝を果たして全国大会へ出場し、3位に入賞したのである。あの根柢のない誘い文句が現実のものとなった瞬間である。ここから相撲に携わる人

生のルールを走り始めていった。高校は現在強豪と呼ばれるようになった金沢市立工業高等学校、大学は名門の中央大学へと進学することができた。

▼中学時代の稽古

顧問の先生から基本的な動作についてのアドバイスは受けていたが、どちらかといえば自分たちで考えながら稽古していた。全国大会に出場が決まり、関係者が増えたことにより、これまでとは一転、伸び伸びとした稽古ができなくなった。

▼高校時代の稽古

2年生の冬、体育の授業で行ったバスケットボールの試合中、足首を捻挫した。整形外科医からかなりの重症で治るまで

時間がかかると言われ落ち込んでいた。そんな時、監督から

「怪^け我^がの時にどのような稽古をするかがその後の成長を左右する」とのアドバイスを受けた。

このため上半身を中心としたウエイトトレーニングに励み、筋力アップと同時に体重の増加ができた。

▼大学時代の稽古

入学した中央大学は特に稽古が厳しいと評判だった。確かに申し合い稽古の番数や三番稽古の番数が多いこともあり、稽古

時間は長かった。また、大相撲の相撲部屋への出稽古があり、普段の学生同士の稽古では味わえない重量感を味わうことができた。なかでも夏季合宿の朝夕の2部稽古は別格で、肉体的にも精神的にも鍛えられた。稽古とはそのようなものと割り切っていたこともあつて自ずと耐えることができた。

辞書で稽古という語を引くと「古を稽^{いしえ}える」とある。先達は強くなるために厳しい稽古を繰り返し行ってきた。それを考え

れば、申し合い稽古や三番稽古の番数、あるいは稽古時間の長さ、そして朝の相撲部屋への出稽古、夕方の大学での通常の稽古など、当たり前であり、夏の強化合宿の朝夕の2部稽古も当然のことと言えよう。それは科学的な根拠がないと言われれば致し方ないが、辞書には「科学とは、一定の目的・方法のもとに種々の事象を研究する認識活動」とある。少し強引な解釈をすれば、稽古と同じようなものと捉えられるのではないか。

大会前の準備と反省

大学で稽古^{いそ}に勤しむようになると試合は自ずと稽古の延長線ではないように思えるようになった。日々の厳しい稽古は肉体と精神を鍛え上げ、そして揺

るぎのない自信を作り上げるものだった。そうになると緊張とは無縁となり、試合が待ち遠しく感じられるようになる。その結果、選抜大会の団体戦で2度の

優勝を経験することができた。確かに選手権と名の付く大会での優勝こそ逃したが、団体および個人で3位までに入賞している。これも稽古の結果だと納得している。

若い人へのメッセージ

大学卒業後は、大学で指導者となるために大学院へと進学して勉強に励んだ。修了後に紆余^{きようよ}曲折^{きよくせつ}はあったものの、現在は大学で教員として教鞭^{きょうべん}を執りながら相撲部を指導している。相撲指導の根底には稽古で培った考え方があつた。体（身体と心、今

日では脳）で古の教えを学び、自ら考えて自分のものにしていくことが大切であるということだ。

稽古によって培われた諸々^{もろもろ}が私を育て、そのことがいろいろな場面で活かされているように思う。



金沢市立工業高校時代の筆者