



アスリートに聞く！～スボーツとカラダづくり～

# 佐渡ヶ嶽部屋

『世界最強の格闘技』とも言われる相撲。関取



同士の立合いにおける当たりの強さは2～2.5トンにもなるとのこと！ それほどのパワーをぶつけ合って闘い続ける力士たちの肉体には、大きいだけではない驚くべき特長が、数々秘められているに違いありません。そこで今回は、松戸市に部屋を置く佐渡ヶ嶽部屋の親方と大関・琴欧洲に日本が誇る国技・相撲の世界に生きる力士たちの日々の精進ぶりと強靭な体の秘密について伺つてきました。

**ノルマはどんぶり5杯のご飯!?**



栄養をたくさんとった後の昼寝も、体を大きくするためにとって大事なことです。立ち上がりなくなるくらい激しい稽古で全身の筋肉を酷使しますから、体をしっかりと休ませるために、たいがい1時間～2時間はきつちり昼寝します。

**親方**

相撲の世界では早い子は15歳から入門

してきます。そういう子は、体は人の2倍3倍に大きくなる、風邪ひいて病院に連れていくとなれば小児科だし、ホームシックにもかかる。親御さん達から大事なお子さんを預かって親がわりとして一つ屋根の下で一緒に暮らしていくわけですから、健康管理やメンタル面でのサポートには非常に気を遣います。

**琴欧洲**

私が入門した時の体重は120キロだった

んですけど、部屋に入ったら稽古が本当にしんどくて、初日は準備運動だけで動けなくなり、1週間で10キロ痩せました。ものすごいダイエット。（笑）今は15キロありますけどね。

**親方**

私も稽古初日の翌日は全身打撲みたい

になりました。部屋に入った時129キロあつた体重が、半年後には97キロまで落ち、中学で柔道や砲丸投げやってたどいつも、相撲の稽古に比べれば大した練習量じゃなかつたんだって思い知られただければスナック菓子も入りません（笑）。

されましたね。

**琴欧洲** 関取になると一人前なので、どのくらいご飯を食べるかも自由です。でも、私はお菓子はほとんど食べないし、ジュースも飲まないです。

1日2食のわけは？  
親方 あれだけ激しい稽古をするので、普通にご飯を食べてから稽古をすると全部戻しちゃんうんです。なので、稽古前はゼリー・飲料だけ摂って稽古をして、稽古が終つてひと風呂あびて、まげを結い直してもうつてから、栄養バランスのとれたらやんこをたくさん食べます。

お相撲さんたちは1回の食事で4～5キロは食べて重くなり、稽古して消費する繰り返し。やつぱり食べて寝るだけではダメで、稽古したる、腕立てしたり腹筋背筋やつたりして筋肉がつき、体重が増し、体を大きくすることができ

# お相撲さんの一日

力士が世界最強と言われる理由は？

お相撲さんの肌が綺麗なのは？

## ◎ 午前5時 起床＆稽古

新弟子から起床し、稽古場に出てきた人からどんどん稽古開始。両の起床は6時半から7時くらい。大関たちは7時半から8時頃に起床。稽古は場所中は9時まで。それ以外は11時までみっちりと。

## ◎ 午後11時 風呂＆ちゃんこ＆自由時間

稽古終了後、番付順にお風呂に入り、やはり番付け順にちゃんこの時間。（ちゃんことは、相撲部屋の鍋料理の呼び名ではなく、お相撲さんが食べる食事全てを指す総称）ちゃんこが終わると自由時間。トレーニングをしたり、昼寝をしたり。

## ◎ 午後4時 掃除

新弟子達は1時間くらい掃除。掃除の後は毎日必ず腹筋＆背筋の筋トレ。

## ◎ 午後6時 ちゃんこ＆自由時間

午前のちゃんこ同様に、番付順に食べていく。午後7時半頃から1時間くらいかけて後片付けをしたり、自由時間。

## ◎ 午後10時～10時半 門限

ただし入門1年末満の新弟子の門限は9時。

稽古で疲れているため、早い人は8時半くらいから寝てしまつ。

親方 相撲取りはなんといっても打たれ強いからでしょう。閑取衆の立合になると、その当たりの強さは2トンから2.5トンあると言われますから。お相撲さんはよく『太つてる』と言われますけど、太つてるというより、筋肉の上に脂肪が重なった體をつけてるんです。私も現役の時は170キロくらいの体重がありましたが、体脂肪率は20%台でした。琴欧洲はたぶん今、10なんぼくらいしかないです。ただ、体脂肪は少な過ぎてもダメ。あれだけの当たりを吸収するには、ある程度の脂肪も必要です。

体の柔らかさも強さの秘訣で、相撲取りには柔らかい筋肉が不可欠。ボディービルダーみたいにガチガチした硬い筋肉がいつちやうと瞬発力も無くなるし、硬い筋肉だと、立合いで当たった瞬間にその衝撃をモロに受けてしまうから危い。弾力性が無い筋肉はすぐ切れてしまうけど、柔らかい筋肉は切れません。稽古で良い筋肉をつけて弱点をカバーしたり、柔軟性を高めることこそ、何よりのケガ対策となります。

相撲つてすごいなっていつも思うのは、筋トレ用の機械を使わなくても、四股、鉄砲、すり足、ぶつきなど、そういう古くから伝わる伝統的な基本動作の稽古だけで理想的な筋肉が付けられるところ。昔から「四股と鉄砲で十両まで上がれる」といわれてましたが、この四股、鉄砲をろそかにしてる力士は強くなれません。

親方 稽古でたくさん汗をかいて新陳代謝が良いからでしょう。寝る時も大体みんなパンツ一丁で寝ますから、皮膚も強いと思います。琴欧洲なんか真冬でもパンツ一丁で寝てるから、みんなから「季節感ない」って言われています（笑）。

琴欧洲 白い息はきながらパンツで寝てるよ。（笑）みんな、部屋に入つて半年くらいはすり傷とか青アザだらけになつて体が汚くなるけど、半年くらい過ぎた頃から傷ができなくなつて肌が綺麗になつてきます。

親方 不思議ですよ。稽古し続けてるうちに皮膚も鍛えられて青アザもできなくなつてくるんですよ。あと、風邪予防で「うがい」を徹底させています。うち夏風邪ひいた力士が出ると冷房は使わせないことにしてるので、みんな風邪ひかないよう必死です（笑）。

## 相撲の練習を実感してみたい。

琴欧洲 力士を目指してる子たちには、『うちの部屋に来て、廻し締めて、稽古して強くなりなさい』って言いたい。稽古相手がいっぱい居るから、ここならどんどん強くなれる！

親方 うちでは閑取衆がどんどん胸を貸してくれるから、いつでもとてもいい稽古ができる。相撲が好きで、稽古が楽しくて楽しくてしようがない。そういう気持ちで稽古してもらえる相撲部屋であり続けたいですね。