

玉ノ井部屋ニニ五感塾 ～ニニ実況中継～

再生日本21 石原愛子

開催日時： 2009年5月2日(土) AM7:00～PM2:00

場 所： 玉ノ井部屋（東京都足立区西新井）

心・技・体とはどういうことか、相撲道に学ぶ為、玉ノ井部屋に見学をさせてもらう。

■ メニュー

相撲稽古： AM7:00～10:00

栃東部屋付のお話： AM10:00～11:00

食事(ちゃんこ料理)： AM11:00～12:30

玉ノ井親方のお話： PM13:00～14:00

1. 相撲稽古

AM7:00から10:00まで3時間の稽古を見学する。20数名の力士は蹲踞の姿勢で我々を迎い入れてくれた。神聖なる「場」に踏み入れたという感じである。

幕下1枚目から序の口までの力士が基本稽古から一斉に始める。土俵内ではぶつかり稽古を始めたり、土俵の周りでは、四股を踏んだり、兄弟子が弟弟子に胸を貸したり、入門早々の初々しいお相撲さんに稽古の仕方を教えている様子が伺える。まわしに汗が染み出てくるようになると、熱気と気合のある声で一気に活気づく。90分ぐらい経つと、弟弟子達はちゃんこ料理の準備のためか、稽古場からいなくなる。その後、上位力士同士の凄まじいぶつかり稽古が始まる。頭と頭のぶつかる音、息づかいの荒さなど臨場感あふれる場にいると、稽古は真剣勝負そのものであり力士の「覚悟」が感じられた。(頭からぶつかるというのは、恐怖感が相当あるらしい。)

稽古が終わると、力士全員で部屋心得、部屋五心を暗唱する。(P4、P5参照)

そして、力士横一列になって我々に挨拶をしてくれた(礼に始まり、礼に終わるである)。あっという間の異空間で学ぶ3時間であった。

▶ 稽古中の玉ノ井親方の言葉

- ✓ 相撲は「足」が大事である。足から手に伝わる力を使え！(相撲力という)
- ✓ 何の為に稽古をしているか、考えながら稽古をしろ！
- ✓ 腰を下ろして基本の形を大事にしろ！悪いクセを付けたら直せない。
- ✓ 中途半端は駄目だ。思いっきりやれ！(相手に逃げられる)
- ✓ 頭からぶつかっていけ！当たったら丸く、丸く！
- ✓ 声を出せ！気合を入れろ！(怪我に繋がるから)
- ✓ 自分の形を作っていけ！いい流れを作って攻めていく！(重要なこと)

▶ 栃東部屋付(九月より新親方)の言葉

稽古が終わり、その直後栃東部屋付に一問一答でお話を伺う。

栃東部屋付は 9 月から父親である玉ノ井親方から受け継ぎ、新親方となる。

Q: 入門したら最初は何をやるのですか？

A: 基礎はすり足。体が動かないので、丁寧に教える。体ができるまでは 3 年ぐらいかかるので、それまでは基礎稽古ばかり。

力士を引退するまでには、第二の人生がきちんと送れるように、環境づくりも大切に考えている。

Q: 継続してやっていることは何ですか？

A: トレーニング。体のメンテナンス。

上位になったら番付が落ちるのが怖いので、継続は力なりを実践している。

Q: 他の部屋も同じような稽古をしているのですか？

A: 他の部屋の稽古の仕方はわからないが、もっと厳しく稽古をつけたい。

一人ひとり声をかけながら丁寧にアドバイスをし、体の状況を見ながらやっている。

10 年ぐらいの兄弟子が下の人の稽古を付けている。

A: 外人力士は日本の心は分かっていると思いますか？

Q: 腕力は外国人力士の方が上。しかし、稽古する努力は日本人が上。

稽古はやった分強くなる。それが、心の強さとなってくる。

外国人力士はスタミナが以外とない。終盤に弱い。

Q: 親方は同じことを何回も力士に繰り返して言うが、その意図は何ですか？

A: 敢えて口うるさく言っているのは、分かっているけれど力士の体が動かないから。

また、活気を出すためにも敢えて繰り返して言う。

Q: 稽古を拝見すると、大変チームワークが良いのですが。

A: 個人プレーにならないように気をつけている。どの力士も同じように稽古をすることによって一体感を出すように心がけている。

また、親方が力士を怒るときも、上の人から怒る。上が動かないと下も動かないから。

Q: 日常生活においてもいつも礼儀正しくしなければならぬと言われますが、具体的にどのような指導をされているのですか？

A: まず、挨拶が基本。掃除、洗濯、身の回りの片付けなど口うるさく言っている。

力士は花があるので、人から注目されやすい。いつも元気で礼儀正しくすることを指導している。

Q: 西新井の方々と地域交流はありますか？

A: 毎年ちびっこ相撲大会を行っている。150 人から 200 人の参加がある。出店などを出して、子供に相撲の楽しさを分かってもらえるような演出にしている。

Q: 親方は勝っても意味がないと言われていましたが、どうしてですか？

A: 稽古中は前に出る相撲をしてほしい。場所中であれば勝てば星がもらえるが、稽古中は

勝ち負けでなく、力をつけるような稽古を指導している。

一方で、まだ十分に体が出来ていない「素人」では、何をやっても良いという指導をしている。むしろ、思い切りやるのが大事。力士によって、伝え方を違えている。

Q: 相撲の楽しさは何ですか？

A: ない。仕事だと思うから強くなれる。

自分は親(玉ノ井親方)がいたから、自分だけはぶざまになりたくないという強い思いがあった。力士は強くならなければおもしろくない。関取衆と呼ばれるようになれば、「ちやほや」されることもある(笑)。

Q: 土俵は力士が作るのですか？

A: 土俵は年間3回作る。これは呼び出しの仕事である。

▶ ちゃんこ料理をいただく。

ちゃんこ料理はプロ級の腕前であった。土俵で見たよりも、はるかに大きいお相撲さんの姿に圧倒されながら、且つまわしをつけたままのお相撲さんのサーブでランチをいただくことは最高のサービスであった。

メニューは以下のとおり。

- ① 鳥つくねと豚のちゃんこ鍋(椀)
- ② イカのフリッターのあんかけ白髪ネギ添え
- ③ 海老、帆立、ブロッコリーの炒め物
- ④ 煮豚(三枚肉)
- ⑤ 漬物(きゅうり、だいこん、にんじんのぬか漬)

▶ テーマ:心・技・体について (玉ノ井親方のお話)

心を中心にお話をいただく。

✓ 部屋心得(壁に掲げてある)は稽古後、暗唱させる。(P5 参照)

意味を分からせる意味で、口上して学ばせている。これは玉ノ井部屋だけである。

挨拶の仕方、電話対応、普段の服装、言葉使い、身の回りの整理整頓など分かるように繰り返し教えている。これが、人間の基本だからである。男ばかりの団体生活だからこそ、厳しくやる。

✓ 玉ノ井親方の現役時代

先輩の稽古を見て、技を盗みなさいと言われた。それをマネしながらやり、自分なりに研究した。心の中から見ようとすると思うもの。先代の師匠は細かくは教えない。

今はこと細かく言わないと理解できない者が多くなった。

✓ **自分の形を作る**

稽古をつけながら、自分流の形をつくらないと強くなれない。

栃東関は、おっつけ※1 という形で大関まで昇進した。

※1) 相手の差し手を封じるために自分の肘を自分の脇に押し付ける

玉ノ井親方は前禪(まえみつ)をとって頭をつける形を作った。

相撲は腕力では大関、横綱にはなれない。「自分の形」を作ることにより、どんな対戦相手がきても勝負ができる体勢ができる。

✓ **力士への指導**

心技体は稽古の積み重ね。このバランスが悪くなったら、原点に戻る。基本に戻る。

稽古は「自分の心」が入っていないと、ただの運動にすぎない。自分が一番力が出せる稽古をしないとやっても意味がない。

日本人は器用にとろうとする。相手に合わせて取ってはいけない。どっちつかずは駄目。

力士は精神的に壁に当たることもある。それは、自分で切り開き、自分に厳しくなること。相撲取りではなく、力士になれ。

恐怖心があろうとも、頭から当たる稽古が大事。そして、踏み込み。次への対応ができやすくなる。相撲力(下半身から手に伝わってくる力)が相撲の流れをつくる。

先輩後輩のコミュニケーションをよくする。育ててもらったら、育てることが必要であると常に教える。

✓ **親方の印象的な言葉**

— 日本の原点がなくなってきた。欧米化されすぎている。

— 人生やり続ける。人生七転び八起き。

— 気迫が大事。機転を利かせ。

— 個人を見抜いて心で対応することにより、相手の心を開くことができる。(部屋に入門した登校拒否生徒や暴走族を更正させた。)

稽古場の壁に掲げてあった、「部屋五心」と「力士の心得」は相撲道の基本であった。



● **部屋五心**

- 一. 素直な心
- 一. 謙虚の心
- 一. 感謝の心
- 一. 反省の心
- 一. 奉仕の心

● 力士の心得

- 一. 相撲は国技であり、伝統ある競技であることを忘れてはならない。
- 一. 相撲は心・技・体が一体となって行われるものであり、それは稽古の積み重ねによって向上するものであることを自覚し、稽古に精励しなければならない。
- 一. 稽古には忍耐力を持つことが必要であり、若い情熱をもって当たらなければならない。
- 一. 日頃充分に休養をとってこそ充分に稽古できるものであるから、早寝、早起きの習慣をつけないといけない。
- 一. 相撲は礼に始まって礼に終るを精神としている。土俵上は勿論、日常生活においても礼儀を正しくしなければならない。
- 一. 服装、態度は正しく力士としての体面を汚さないようにしなければならない。

(玉ノ井部屋)