

特別寄稿

相撲発展のための私案

立教大学相撲部 総監督 坂田 直明

相撲は「国技」と呼ばれながら、競技登録者数が5700人（令和元年度日本相撲連盟事業報告）と極端に少ない。立教大学相撲部でも過去50年間、慢性的に正部員が不足し、柔道部やレスリング部から「助っ人」を借りながら大会出場を継続している。廃部や休部をしていく大学や高校も多い。インターハイの予選も各都道府県1〜3校で代表の座を争っている。なぜ相撲をやる人は少ないのか。どのようにしたら競技人口が増えるか。相撲にも無限大の可能性があると共有したい。

成功のためのキーワード

「競技人口が増える仕組みの構築」のキーワードを並べたい。これは相撲に限らず武道や野球も含めて全ての競技に共通することである。

「カッコいい」「モテる」「健康的」「長寿」「友達が増える」「夢がある」「稼げる」「スターがいる」「参入障壁が低い」「オープン&さわやかな雰囲気」「親が子どもにやらせたいと思える競技への変革」「教育にも役立つ」「憧れる人物像がある」「ネガティブイメージを最小限に」など。

ネガティブな面を最小限に

大学で相撲部員を勧誘する場合、断られる文言は「体が大きい人の競技でしょ」「太りたくない」「いろいろな暴力事件があったから怖い」「親が許してくれない」「他にやりたいスポーツがある」など。或いは無言で逃げていく。しかし、これらには誤解も多い。相撲は筋力・瞬発力が大事な競技だ。いまだに暴力やイジメ、シゴキのある相撲部屋、相撲部、相撲クラブはほとんどないだろう。たまに事件が発覚して全国ニュース

になると、それが相撲全体のイメージになり、勧誘に悪影響を及ぼす。しかしネガティブなイメージは最小限にしていく策はある。（後述）

私案① 体重制限120キロに

毎年、平均体重が増え続けている。誰かが増え続ける体重に歯止めをかける決断を下さないといけない。これは最大かつ最重要な課題。栄養学やプロテイン、サプリメントの進化により、年々巨大化している。それはルールに体重制限がない

からであり、みんな勝ちたいから大きく努力をする。大型化に伴い、糖尿病や睡眠障害、膝などの関節を痛めるリスク、ケガのリスクも増す。大型選手の取組は見てみると迫力があり、おもしろい。しかし、一般人にしてみれば、相撲を始めるに際しての最大の参入障壁となっている。

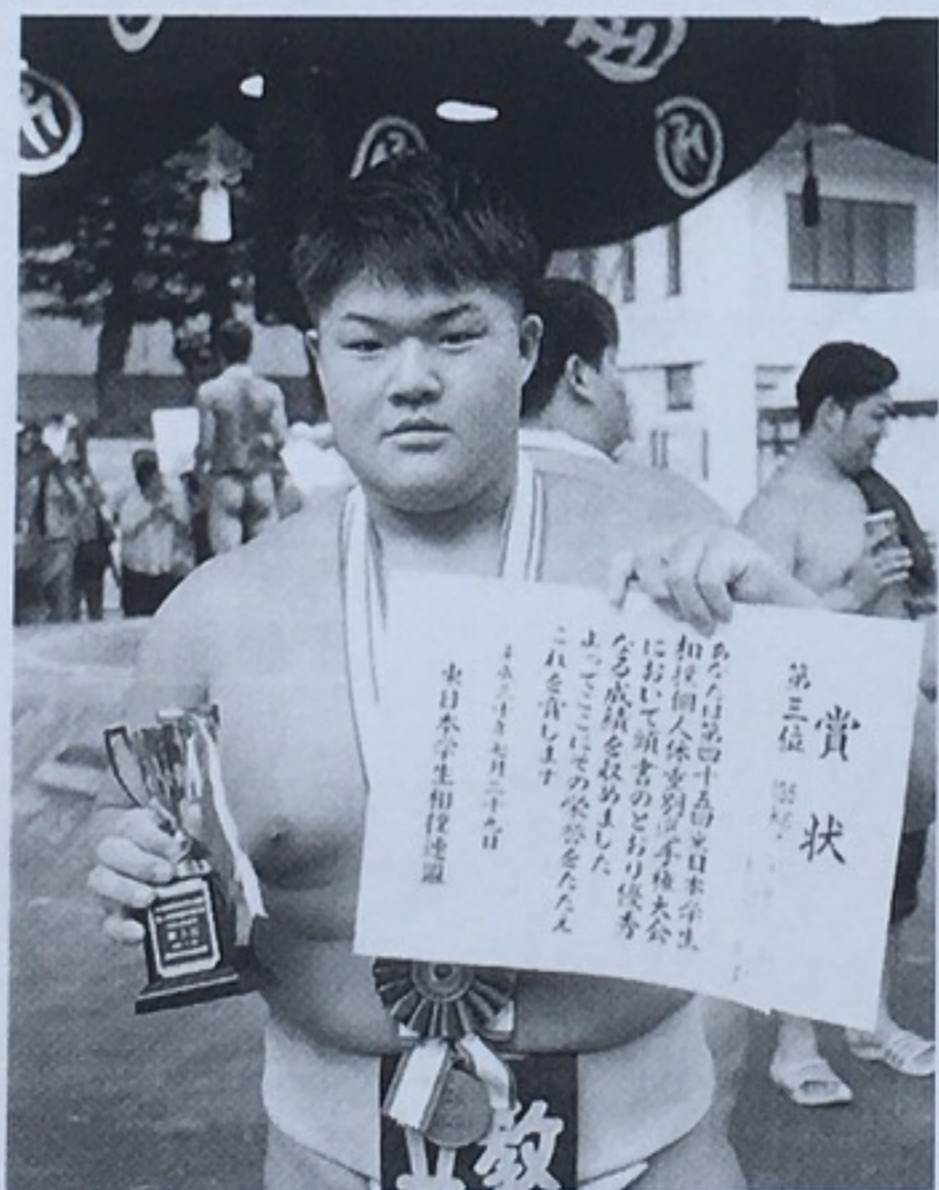
大相撲の幕内力士の平均体重はここ10年で約60キロ、ここ50年では33キロ増加している。「2018年1月場所 身長184・2センチ、体重164・0キロ」「1968年1月場所、身長180・9センチ、体

重130・6キロ」「1918年1月場所、身長174・6センチ、体重102・9キロ」（Number Web）2018年1月18日、広尾晃執筆「力士の体重は50年で30kg増えた。土俵を広くする、という選択肢は？」より）

さまざまな統計を見ると、幕内、十両、幕下、三段目、序二段、序ノ口の除脂肪体重（＝筋肉量）は番付が上がる程多い。技・瞬発力も当然勝敗の大きな要素であるが、統計上はいかに筋力、筋肉をつけて大きくなるかが、相撲で勝つための大切な要素であることは自明だ。相撲関係者の寿命は一般よりかなり短いと感じる。そして20代、30代で糖尿病を患う人も多い。当然、体重制限が加わることで、前述のキーワードの多

くを満たすことができ、子どもに大きな影響力のある保護者の心理も変わってくる。体を大きくする競争から、ある程度解放され、技や作戦の戦いへシフトしていく。

▼体重制限のルール化のメリット
【健康面】健康に／寿命が長く／病気が減る／ケガが減る
【人気面】筋肉質になり、さらにかっこいい競技に進化
【競技面】逆転技も含めて、技の応酬の増加も期待できる／柔道やレスリングなど、他競技からの参入も容易に／見ていてさらにて楽しく面白く
【競技人口】体格による参入障壁が下がる
【保護者対策】健康面やケガの面の懸念材料が減る



柔道と相撲の二刀流、立教大の長谷川春星選手が平成30年（2018）の東日本学生相撲体重別選手権（靖国神社）135キロ未満級で3位。さまざまな競技からの参入があれば、さらに面白くなる

【就職面】就職の選択肢も増えていく
現在、アマチュア相撲では体重別大会も実施されているが、相撲の最大の醍醐味は無差別。もし120キロという体重制限があれば80キロの選手

など、より多くの軽・中量級選手が勝てる可能性を感じる。ケガのリスクも減る。そして攻防も楽しくなり進化していく可能性を秘めている。急なルール変更はできない。例えば20年計画で実施し、大相撲と大学

経歴



坂田 直明（さかた・なおき）

1971年生まれ、東京都新宿区出身。立教大学社会学部卒業後、松下電器産業（現パナソニック）に入社。ロシア駐在などを経験。2003年、フランスHEC経営大学院卒。立教高校時代はアメリカンフットボール部、立教大学で相撲を始め、相撲部主将を務めた。2017年から立教大相撲部監督を務め、広報活動を強化し、相撲の魅力を内外に発信。創部100年の伝統に縛られない斬新な発想で相撲の発展に取り組んでいる。2021年から総監督。東日本学生相撲連盟理事。立教大学相撲部の場合、監督やコーチ等、OBによる指導は週末のみ。仕事面では2006年にサンテプラス（株）を創業し、相撲の股割りをヒントに開発したストレッチ器具「フレックスクッション」がヒット。

での体重制限を2040年までに120キログラムを上限とする。高校ではさらにマイナス20キログラムの100キログラム。中学ではさらにマイナス20キログラムの80キログラム。20年以上の計画でも良い。いずれにせよ、体重に規制をかける方向性を明確にする。

近年は栄養事情が良くなり、栄養学が発達し、プロテインやサプリメントも進化してきたので、以前より体重を増やすことが容易になっていく。だからこそ体重増に歯止めをかけないといけない。20年計画の場合には以下のような段階を踏めば、今の子どもたちも逆算して対応できる。

▼20年の長期プラン例

2040年	120キログラム制限
2038年	125キログラム制限
2036年	130キログラム制限
2034年	135キログラム制限
2032年	140キログラム制限
2030年	145キログラム制限
2028年	150キログラム制限
2026年	155キログラム制限
2024年	160キログラム制限
2022年	165キログラム制限

相撲は進化の歴史

伝統は時代と共に進化・変化し続け、結果として、継続・発展できる。相撲も例外ではない。歴史を辿ると相撲もルール変更などを含めて進化してきた。

土俵は直径13尺（3・94メートル）だったが1931（昭和6）年に15尺（4・55メートル）に。仕切り線も以前はなかったが、1928（昭和3）年に導入された。たった92年の歴史だ。ビデオを活用した判定は1969年夏場所から。米国メジャーリーグベースボールでは2008年から、日本のプロ野球では2010年から、サッカーW杯では2018年の大会から。つまり相撲はサッカーの50年前から、伝統に囚われず、時代の変化と共に最先端の進化を遂げてきた。仕切りの制限時間の導入は1928年のラジオ放送が契機に。四本柱の撤廃は1952年に。これらの例は伝統ある相撲でさえ、時代や環境の変遷やテクノロジーの進化に伴い、さまざまな大胆な変化、進化をして今に続いているこ

との証明であり、「体重制限」もこれからの将来を見据えて視野に入れるべきと考える。

私案2 稽古のネット公開

保護者や将来相撲をやってみたい子どもたちに安心・安全を保証するためにも、インターネットによる稽古の完全公開の義務化を提案する。度々全国ニュースになっている暴力・体罰・いじめ・しごきのイメー ジ払しょくのためには、外部から見られることでモラルが保たれる。結果として、透明性、安全性、健全性と信頼性を高め、また稽古を見てからの部屋選び、学校選びなど、判断材料が増えることで選択に自由が生まれ、さらにはファン獲得にもつながる。現在、コロナ禍でさまざまな競技がネット中継されている。ネットですべて完全公開するという姿勢こそが、オープンさ、透明性や安心感を与え、そのような環境では暴力は生まれにくいし、保護者の安心にも繋がる。

私案3 プロは夢のある年俵

プロスポーツの世界では「稼げる」ことにも夢がある。後援会やタニマチからの収入もあるだろうが、現在の推計年俵は横綱が4500万円、大関3800万円、三役2600万円、幕内2千万円、十両1600万円等と聞く。夢を与えるためには、少なくとも横綱3億、大関2億、三役1億、幕内2千万。優勝賞金は現在の1千万を1億円にしてはどうか。準優勝と3位にも賞金と表彰を出したらいい。競技人口が増えれば、スポンサーもさらに集まり、資金と人を普及活動に投入できる。プロ野球の一流選手並みの高給となれば、一般人から「憧れのプロスポーツ」「将来になりたい職業」への変革に繋がる。これは決して茶化した話ではない。将来、相撲を取りたい子どもたちに大きな夢を与えなければならぬ。子どもたちの夢が「プロ野球選手」「Jリーガー」「NBA選手」だけでなく、「横綱」も加わる日が来るかもしれない。

私案4 競技人口は競争

競技人口の獲得は、実は競技間の最大の競争であり勝負ごとである。そこを忘れてはならない。相撲にとつては野球もサッカーもバスケットボールも競技人口の点でライバルだ。競技人口の増加→ファンの増加→マーケットの増加→より大きな資金の獲得→より大きな普及活動が可能に→より高い年俵→より多くの世間の注目→より多くのメディアへの露出——といった好循環を生む。マ

イナー競技となつてしまえばスポンサーは付きにくく、資金も乏しい。競技人口獲得の競争を決して放棄してはならない。

過去30年、サッカーやバスケットボールは伸びて、野球は衰退している。競技統括団体のマネージメント力の差を見ると仕方ないと感じるが、野球も武道の各連盟も改革の余地がたくさんある。

相撲では、大相撲を統括する日本相撲協会の資金を活かさねば何もできない。改革の余地がたくさんある。相撲もそうであるが、武道の競

技人口の低下には、さまざまな理由があると思うが、やはり競技人口獲得競争で、他の競技に負けているのではないか。知恵を絞って試合に勝つたように、他の競技に競技人口競争で勝つていく必要がある。この意識を放棄してはいけない。

私案5 協会と連盟の合併

現在、大相撲（プロ）を管轄する日本相撲協会、全てのアマチュア相撲を管轄する日本相撲連盟は全くの別組織である。野球も同様にプロとアマは別組織で、相撲より複雑だ。一方、競技人口を飛躍的に増やしてきた日本サッカー協会、近年、発展が目覚ましい日本バスケットボール協会は、プロとアマの全てを管轄する組織になっている。サッカー協会は、代表チームのスポンサー収入やJリーグの放映権料などで多くの財源を稼ぎ、「JFAグリーンプロジェクト」などでサッカー施設建設の補助、クラブへの助成などがある。現在、大相撲では「中卒たき上げ」の力士は減り、高校相撲出身者、大

私案6 プロとアマの合同場所

大相撲の「全日本力士選手権大会」とアマチュア相撲の最高峰「全日本相撲選手権大会」、これを統合することで、関取と高校生、大学生、社会人の個人戦の真剣勝負が見られる。競技者のみならず、子どもたちや応援する人たちにとつても夢のある話だ。高校・大学・社会人などのアマチュア相撲では団体戦が盛り上がる。プロ・アマが統一した大会でのプロの部屋別チーム、大学チーム、高校チーム、社会人チームも加われば、コンテンツとしても最高に面白い大会になる。強豪大学や強豪高校は5人制の団体戦でプロの部屋に勝つ。下剋上もあるだろう。有望な大学生や高校生のスター輩出にも繋がる。国民的スターを作っていくことは



映画「シコふんじゃった。」(1991年・大映)のモデルになった立教大学。この映画監督の周防正行氏を名誉監督に招聘(しょうへい)し、少しでも話題を呼び、部員獲得を試みる。1919(大正8)年創部で伝統ある木札も写っている。1964年の学生横綱をはじめ、トップレベルの選手を多く輩出している

とても大切だ。サッカーの天皇杯では大学チームがJリーグのチームを破ったりしてニュースになる。大会の統合は夢があるし、相撲のPRにもなる。魅力的なマッチアップ(組み合わせ)、魅力的な仕掛けを行い、時代と共に進化していかないとけない。先人たちが改革してきて今の相撲があるように。

私案7 理念標語の確立

柔道には創始者・嘉納治五郎(かのうじごろう)の「精力善用」「自他共栄」という二つの規範がある。このような考えは、子どもの将来を考える保護者にとっては、とても大切である。高校時代、柔道の授業を受けていた際、先生の講話が毎回あり、道徳的な話が頻繁にあった記憶がある。柔道部出身者に「精力善用」「自他共栄」を好きな言葉として掲げる人も見てきた。相撲でも具体的にどのよう人物像を目指すかの指針を創り、広めることで、子どもの競技選択に影響を与える保護者に対してのアピールになるし、相撲人の規範になる。

例えば「強くて優しく親切な相撲人」、これを適切な四字熟語にしても良い。学生相撲を提唱したのが嘉納治五郎師範という記事を読んだことがある。それなので「精力善用」「自他共栄」でも良い。相撲は「番付社会」といわれるが、強い人ほど親切な相撲人、というイメージが定着すれば、競技に魅力を感じていく保護者も増えるだろう。武道の良さとして「上下関係の厳しさ」「先輩・後輩」「年功序列」があるが、縦社会の要素が強い武道、野球は衰退しつつある。より緩やかな関係に変化して良い。それも競技人口アップに繋がること、全ての武道に共通しているかもしれない。

私案8 外国人にもオープン

今の相撲は、プロ(大相撲)も学生相撲も外国人、特にモンゴル人の存在が大きい。相撲に憧れるモンゴルなどの外国人。異文化に戸惑い、溶け込み、努力している彼らをもっと評価し応援する仕組みがあればいい。大相撲の場合であれば、日本で



ドイツからの立教大学留学生ベネディクトさん(左)も留学中の6ヵ月、稽古と試合に参加した

NHKからの放映権料を享受している日本相撲協会のメリットは計り知れないだろう。ただNHKの放映がなかったとしてもプロスポーツとして財政が成り立つようにすべきだ。何事もそうであるが、補助金で成り立っている事業というのは基礎が弱い。国技と言われる以上、「見る競技になっってしまった相撲をやる競技へ」の変革を国、スポーツ庁、文部科学省、日本相撲協会、日本相撲連盟が一体になって進めることで国技が進化・発展していく。

見る競技から、やる競技へ

先人たちはさまざまなことを時代に合わせて変えてきた。今も熱心に子どもに相撲を推奨する保護者は一定数いるが、それは稀(まれ)である。もつと多くの親が「子どもにやらせない」と思わせる競技への変革は不可能ではない。サッカー、バスケット

私案9 国技だからこそ国も

国技といわれる以上、それに相応しい競技人口を目指すべきである。

ボール、卓球などは変革し、競技人口を大幅に増やしてきた。子どもたちが憧れる競技へ。サッカーやバスケットが変革できたのであれば、相撲もできる。どんな武道だって変革できる。まずは夢を描くこと、そして、そのように関係者全員が思うことを切に願う。大好きな相撲の未来のために。

相撲部の休部ラッシュ

立教大学相撲部では先述の通り、正部員だけでは団体戦のメンバーを組めず、助っ人を借りての出場が長年続いている。大学の相撲部も廃部・休部、或いは人数が揃わずに団体戦を欠場するチームが増えている。インカレには基本的に全ての大学チームが出場できるが昨年の団体戦への参加校は全国で33大学のみ。

5人制の団体戦に3人揃えば出場できるが、3人にも満たない大学が多い。青森大、東北学院大、筑波大、埼玉大、大正大、小樽商科大などは、近年、出場していない。伝統ある京都大も昨年はメンバーが足りず、団

体戦に不参加であった。こうした状態が続けば、スポーツ推薦を積極的に実施している強豪大学以外は存続が厳しくなる。高校相撲、中学相撲でも同様に、部員の確保が難しくなっている。

最後に

私は子どもの頃から相撲が大好きで、大相撲のテレビ中継をよく見ていた。小学校の砂場で休み時間に友達と「オレは千代の富士(ちよのふじ)。お前は若島津(わかしづ)」など役を決めながら相撲を取っていた時もあった。しかし競技として相撲をしている人は皆無。相撲を習う場所の存在すら誰も知らなかった。立教高校時代はアメリカカンファットボール部に所属し、遊びで「春場所」などと称して防具を着たまま相撲を取ったこともあった。

立教大学に入学後、相撲部の案内チラシを見たことがあったが魅力を感じなかった。しかし1年後に事態が急変。相撲部のマネージャーに恋をしていた同じクラスの友人が「アメフトをやっていた体格の良い奴が

いる」とマネージャーの気を惹くために私を相撲部に紹介した。これをきっかけに初めて土俵に行き、廻しを締め、相撲を取った。子どもの頃から大好きだった相撲、始めるきっかけさえあればそれで十分。やはり面白い。その後、部員獲得や「助っ人」探しなど部の強化に奔走した。立教大学は強豪校でない。入部する学生の8割は初心者として相撲を始める。そんな部員たちも必死に稽古して、全員「相撲部に入って良かった」と言って卒業していく。

もし相撲部が強い大学に進学していたら、体格の差だけであきらめ、相撲部には入部していなかった。立教大学だからこそ、入部したのである。

相撲を通じて多くのことを学んだ。社会人となり、営業活動でうまくいかななくても「もう一丁」で勝つまで頑張れる。これも相撲のおかげだ。そして、野球、アメフト、相撲とさまざまな競技を



昨年12月の東日本学生相撲リーグ戦団体戦Bクラスで5位の立教大メンバー。相撲部員3名に加え、柔道とレスリングの4選手も定期的に稽古と試合に参加した

月刊 心技体 人を育てる総合誌

武道

巻頭カラー
| 巻頭リレーエッセイ
色紙に書く座右の銘
日本の名城
武士の精華 武具光耀

小笠原清忠
本山和夫
加藤理文
望月規史

好評連載	日本人の心根を考える	竹内整一
	幕末維新英傑伝	菅野覚明
	武道を思索する	大石和欣
	私の修業時代	大竹利典
	充実した人生を送るために	林 良嗣
乱世の教育	小和田哲男	
合気道—その歴史と技法	植芝守央	
マンガ・武道のすすめ《日本武道ヒストリア》	田代しんたろう	

