

相撲健康体操



平成18年
8月19日(土)
14:00~16:00

会場：札幌大学体育館

しこぶ かはんしん ひし
四股踏んで下半身の引き締めを！
～力士と一緒に！相撲健康体操～



相撲健康体操とは？

力士が毎日の稽古前に行う準備運動を一般用にアレンジ。その中に含まれる四股や股割りなどの諸動作には、なまった下半身を鍛え直す効果的な運動があり、股関節や二の腕にもほどよく刺激を与えます。一般の方々に親方が直接指導する機会を作りました。力士と一緒に相撲健康体操をしてみませんか？

一.相撲おもしろ講座

土俵入りや大相撲所作の説明などを親方がお話しします。

二.相撲健康体操

- 1.気鎮めの型、2.塵浄水の型、3.四股の型、4.伸脚の型、5.股割り、6.仕切りの型、7.攻めの型、8.防ぎの型、9.四ッ身の型、10.反りの型、11.均整の型、12.土俵入りの型

【集 合】午後1時30分 会場へ直接集合

【講 師】伊勢ノ海親方(元藤ノ川)・大山親方(元大飛)・中立親方(元小城錦)・現役力士3名

【募集人数】200人前後(4歳以上の男女対象)

【対 象 者】子供から大人まで、「相撲健康体操」を覚えたい方、下半身を引き締めたい方、転倒予防されたい方、相撲好きな方 など

【所要時間】約2時間

【服 装】軽体操の出来る服装(素足でします)

【参 加 費】無料

【申 込 先】札幌相撲連盟 大内 TEL 090-3770-5220



(財)日本相撲協会

NHK札幌放送局