

日体大荏原相撲部

活動場所

「日本体育大学
世田谷キャンパス」
「日体大荏原
トレーニングセンター」



創部2012年

部員数

男子7名、女子1名



・顧問

萬田 依子、藤島 淳

・監督

伊東 良

感謝の「心」
磨かれた「技」
鍛え抜かれた「体」
全てを一瞬にぶつける。

ホームページ・インスタ・Facebook



<https://nittai-ebara.jp/club/sumo.html>



http://www.instagram.com/nssu_ebara_sumo



<https://m.facebook.com/nssu.ebara.sumo>



稽古の様子



←相撲ならではの鍛え方
意外と辛いです。

稽古では相撲を取る前に四股を踏みます。

四股は下半身強化の為にやっています。



←相手の胸に頭を付けて
押します。

その後、一丁押しをしま
す。

一丁押しは押し方を意識し
て行います。



←相撲の押し方、形に繋がります。

次はすり足で下半身強化
と瞬発力を鍛えます。



←立ち合いは相撲に置いてとても大切です。
早く強く当たれるかが勝負の鍵です。

相撲を取ります。
1人1人、試合のつもりで稽古に励みます。

日体大荏原

相撲部



活動日：月-土
場合によって：日曜日

興味があれば企画渉外室
萬田先生
or
3年B組 相撲部主将
武田剛まで！！！！