



# 心技体を鍛える、よりよい場所づくり

—稽古そのもののパフォーマンスを上げるために—

鳥取城北高等学校・相撲場



土俵がふたつ整備された鳥取城北高等学校の相撲場。奥には厨房と浴室も整備されており、稽古のあと、生徒たちは全員この場所で食事をとる

鳥取城北高等学校の相撲部は1969年に創設された。これまでに団体での全国制覇を34回果たし、高校横綱も6名輩出した全国屈指の強豪校である。鳥取県内外から生徒が集まり、共同生活をしながら切磋琢磨する日々を過ごし、日本一を目標に稽古に励んでいる。相撲部の生徒は携帯電話の所持は禁止、甘い物の飲食制限など生活規律は厳しい。その代わりに食事はきちんと管理され、体をつくるための食生活も学校がサポートしている。2018年、この稽古場にもダイナエアアのモイストプロセッサーが導入された。生徒たちにとって夏は暑く、冬は寒さが厳しい過酷な稽古場の環境が一変し、1年を通して快適に稽古を行うことができるようになった。

相撲場におけるモイストプロセッサー導入への思いについて、理事長の石浦外喜義先生、相撲部顧問の井上俊男先生にお話をうかがった。

## 生徒の身体づくりを妨げない道場の環境



理事長の石浦外喜義先生

「この相撲場に建て替える前の建物は、エアコンもなく、大人数の大柄な生徒が稽古し、汗や血が染み込んだ稽古場の床（砂）は雑菌の住処でした。相撲は素足な上に身体のぶつかり合いですから傷がつきもの。雑菌が入って化膿し、入院することもよくありました。稽古場の消毒や土の入れ替えなど気をつけてはいましたが、管理はとても難しかったです。モイストプロセッサーを導入後は雑菌が減ったためか、力士が怪我をしても早く治ります。怪我だけでなく体調を崩して病院に行くことも少なくなりました」（石浦）

相撲場に入った時、生徒たちが稽古に使う練習用のまわしが壁にずらっとかけてあるにもかかわらず、まったく匂いがないことに驚いた。以前はカビの匂いや、練習終わりにみんなで食べるちゃんこの匂いなど、さまざまな匂いが相まって相当な臭気だったという。

いまはそれがなくなり、同時に夏も冬も一定の環境が保たれるようになり、稽古する環境は格段によくなったそうである。

相撲部の顧問として4年目になる井上俊男先生にも話を聞いた。



相撲部顧問の井上俊男先生

## 相撲に集中できる環境が、強い力士をつくる

「私たちが学生の頃の稽古場は、衛生的ではないし、空気はいつもジメジメしていました。稽古で常に擦り傷ができますが、それが膿んで治らない。湿度が高いので稽古していてもすぐに息が上がってしまう。当時はそれが当たり前だと思っていました。モイストプロセッサを導入した新たな稽古場ができ、環境は一変しました。導入する話があった時、初めはその効果に期待していなかったのですが、以前は稽古が始まると汗と熱気で真っ白に曇っていた鏡がまったく曇らなくなったんです。稽古が始まっても空気がサラッとしているのは私自身も感じます。1年を通して安定した温湿度があることで、生徒の集中力は格段上がり、怪我をすることも少なくなったし、体力の消耗も明らかに抑えられています。環境を整えることでよりよい稽古ができるようになり、それが結果に繋がってくるのではないかと期待しています」(井上)

## 生徒には厳しく、環境は優しく

以前は稽古をする前のアップの時点で息が上がってしまい、いざ本番の稽古の時に無理をして生徒が怪我をすることも多かったという。今は換気をすることで十分な酸素が供給され、その上で適正な温湿度に保たれる環境のため、稽古そのものの質が上がっている。辛さをいかに乗り越えるかが武道の道を極める美学と言われることもあるが、理事長の石浦先生は今それは時代錯誤ではないかと話す。

「確かに私たちの青春時代は、ただただ厳しいことに耐え、水も飲まず、稽古に励んでいました。そういう時代だったと思います。でも今は気候条件も変わり、夏の暑さも冬の寒さも厳しさを増している。体力を消耗するリスクを怖がらず、自分のパフォーマンスがしっかり出せて、それによって徐々に力を付けていく。それが大切だと思っています。これは甘やかすこととは違うのです。頂点を目指す生徒たちに、携帯電話やお菓子やジュースは必要ではない。その代わり、彼らが全力で頑張れる環境づくりを学校が行い、サポートしていく。よりよい空気環境づくりは、学校と頑張る生徒の信頼関係の構築にも寄与している。そのようにも考えています」(石浦)



稽古中の様子



相撲部の皆さんにお話を聞く

## 《モイストプロセッサ設置機器情報》

相撲場（設置場所：建物横外部）

型番：MP1500HPGT 1台

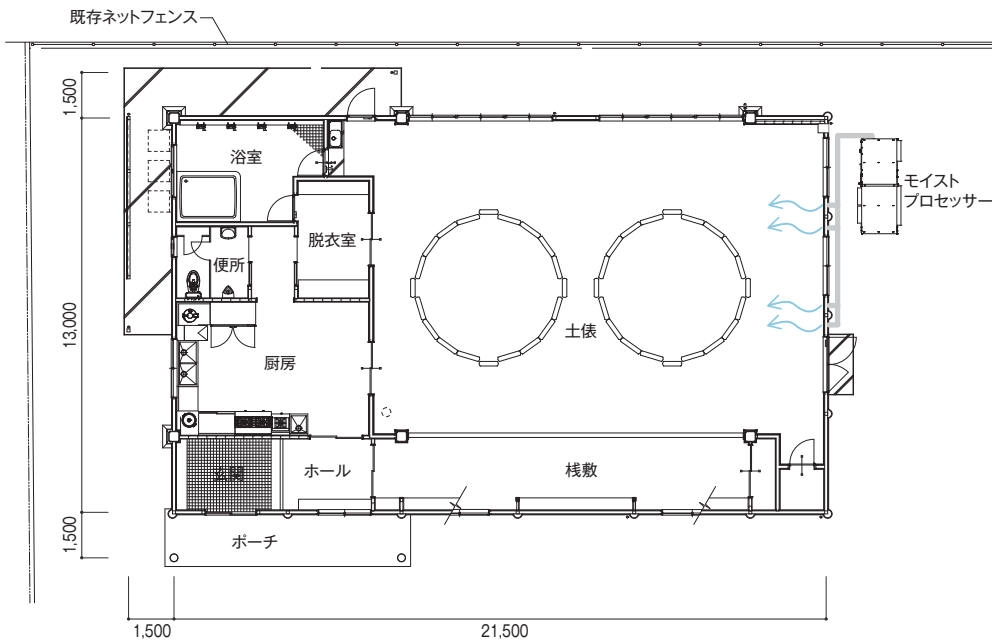
（風量 1500CMH タイプ）



相撲場の南側に設置されたモイストプロセッサ



グラウンド側から見る



相撲場平面 縮尺 1/250



右の白い箱が室内の操作盤。外に行かずにすべてここで操作ができる



上空から相撲場南側を見る

## 皆さんにお話を聞きました



### 相撲部 男子部員

**延原闘真くん 3年生、副キャプテン**（左端）：中学校の時の室内稽古場は暑くて大変だったのですが、今は快適です。空気が安定して冷たいので、大量の汗をかきにくくなりました。臭いについてもあまり感じなくなりました。とてもよい道場だと思っています。

**落合哲也くん 2年生**（右端）：以前は暑くて相撲に集中できないこともありましたが、今は集中が続き稽古がしやすくなりました。今年はコロナの影響があって完全制覇するという目標が達成できなかったのですが、今のうちに練習して強くなり、来年は完全制覇を達成できたらと思っています。



### 相撲部 女子部員

**長門美咲さん 2年生**（左）：今までいろんな道場で稽古してきました。過酷な環境での稽古が多かったのですが、ここは空気がキレイで快適です。

**石川玲愛さん 2年生**（中央）：室内でも冬は雪が降ったら地面が冷たく、夏は窓を開けると虫が入ってきて蚊に刺されたりしていました。でも今は窓を開けなくても空気が澄んでいるので稽古がしやすいと感じています。

**川崎羽華那さん 1年生**（右）：まわしは汗や湿気が多い時は硬くなるのですが、この道場だと硬くなることなく、また服の汗もすぐに乾くので、とても快適です。

（令和2年9月24日・25日）



<http://www.dyna-air.jp>

ダイナエア株式会社 東京都千代田区神田錦町 3-4-2 tel.03-3294-4566