



日体大相撲部道場、齊藤一雄先生がアマチュア横綱になった日体大3年生の頃の写真



私の相撲道を語る

2013年1月13日(日)
NHKラジオ

齊藤一雄

日体大武道学科准教授 相撲部監督・部長 相撲7段。医学博士
1968年(昭和43)東京立川生まれ、45歳。
大学三年でアマチュア横綱になる。相撲一筋38年。
財団法人 日本相撲連盟 常務理事(平成15年～)
国際相撲連盟 常務理事(平成16年～)
日本学生相撲連盟 副理事長(平成8年～)

現在の伸張は182cm、体重102キロ(体重が一番重い時は135キロ位)

本人の競技実績

- 全日本相撲選手権大会優勝(昭和63年 第37代アマチュア横綱)
 - 世界相撲選手権大会無差別級優勝(平成4年)
- 国民体育大会相撲競技個人優勝(昭和60年、平成3年、平成4年)
 - 全国学生相撲選手権大会団体優勝(平成元年)
 - 世界相撲選手権大会団体優勝(平成4年)

立川は相撲が盛んな場所で、小学校の時に人に頼まれ町の相撲大会に参加したのが相撲との出会いのはじまり。

子供の頃は走る(短距離)のが早かった。小学校の5年生の頃は155センチで体重は50キロ位であった。算数系が得意だった。将来は算数の先生になるのが目標だった。先生に、人に褒めてもらうのが嬉しかった。

中学に入り、どうやったら強くなれるか自分で考え、ウエイトトレーニングを始めた。図書館に通い色々な本から学んだ。蛋白質を多く取るようにして、卵は一日15～16個食べていた。

運動・栄養・休養の三本柱を実践していた。

世界大会では米国人の大男、240cm、200キロを超える選手を右からのすくい投げでやぶっている。あの時は自然に体が反応した。

相撲は格闘技だが団体戦があるのが珍しい。

物心ついて以来、相撲しかしていなかった。

文部文化省の在外派遣研修生としてオーストラリアに1年間滞在し、学んだ。そこでは週2回相撲を指導していた。自分が教えたオーストラリアの子が相撲の世界大会で3位に入った時はうれしかった。

ロシアは体の大きい人が多く、国をあげて相撲を奨励している。

土俵は「調子がいい時は広く感じ、調子が悪い時は狭く感じる」
心技体が大切なスポーツ。

中学から高校までの6年間、武井先生に教えていただいた。先生の教えは一貫していた。褒めるのがうまかった。試合で負けると、その日のうちにけいこをした。武井先生のお陰で今の自分があると思っている。

相撲の手には「押さば押せ！」の押すが基本。横から崩す、引き技は墓穴を掘る可能性がある。

弘前大学で医学博士を取得した。
脂肪でない体重を増やす方法を研究した。

コーチング学では学生に指導を受けている場合がある。学生の指導には、自分でやる気になってもらう・・・を心がけている。学生の心に火をともしのが自分の使命だと認識している。彼らの成績が自分の通信簿だと思っている。

現在、相撲がオリンピックの正式種目になるように活動している。

自分の年齢から判断するとマラソンでいう折り返し点に来ている。

自分の指導する生徒が
①横綱になってもらいたい。
②全員に幸せになってもらいたい。
を目標にしている。