

中学校部活動相撲指導の手引き

(平成31年度・令和元年度版)

(確定版)

公益財団法人 日本相撲連盟

中学校部活動相撲指導の手引き

スポーツ庁は、平成 30 年 3 月、「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」を公表した。その「2 合理的でかつ効率的・効果的な活動の推進のための取組」の「(2) 運動部活動用指導手引の普及・活用」では、

中央競技団体は、競技の普及の役割に鑑み、運動部活動における合理的でかつ効率的・効果的な活動のための指導手引を作成する。

と記載され、その指導手引きは、

- ・ 競技レベルに応じた 1 日 2 時間程度の練習メニュー例
- ・ 週間、月間、年間での活動スケジュール
- ・ 効果的な練習方法
- ・ 指導上の留意点
- ・ 安全面の注意事項等

から構成され、運動部顧問や生徒の活用の利便性に留意した分かりやすいものとするという指針が示されている。

本手引きは、このスポーツ庁のガイドラインに沿って作成した。本手引きが、全国の中学校における相撲部活動で有効活用されることを期待する。

I 練習メニュー例

ここでは、中学校相撲部における 1 日 2 時間程度の練習メニュー例を、競技力の下位レベルと上位レベルに分けて記す。なお、ここでの下位レベルは、都道府県大会で上位入賞を目的とするまでには至らないレベルとし、また上位レベルは、都道府県の代表校になる競技レベルから全国大会で上位入賞を果たすことをめざす競技レベルまでを想定した。同じ中学校相撲部の中にも、競技力の高い部員と低い部員が混在していることはよくあるが、通常の相撲の練習では、初心者は別メニューで練習することはあるが、競技力別に練習メニューを設定することはほとんどない。まったくの初心者に対して指導する場合には、日本相撲連盟「中学校体育 相撲指導の手引き」

(<http://www.nihonsumo-renmei.jp/tebiki/index.html>)

が参考になるので、ご参照いただきたい。

また、練習メニューは、後述する時期（年間スケジュール）により内容が少々異なってくる。例えば、基礎体力強化期ならば実戦的練習は行わずに、筋力トレーニングと基

本動作の練習に留めるといった方法もある。あるいは、これらに押しの練習（一丁押し）を加えるといった方法もある。

相撲競技の通常の練習では、前に出ることにより主眼が置かれ、前さばきや投げ技などの技術を習得するための反復練習はあまり行われることはないが、まわしを切る動きや出し投げの動きなどを反復するという練習をメニューの中に積極的に取り入れるという方法も、短期間で技術を習得するためには有効といえる。

なお、相撲の経験が少なく、相撲の専門用語や動きがよく分からない方には、日本相撲連盟ホームページの「中学校体育 相撲指導の手引き」

(<http://www.nihonsumo-renmei.jp/tebiki/index.html>)

の中に参考となる動画がアップされているので、ご参照いただきたい。

1 競技力下位レベル

準備運動（5分）：身体各部の筋肉を温め、次の運動に備える。原則的に大きな動きで筋や関節の血流を促す。

跳躍、膝関節の屈伸、膝回し、伸脚、アキレス腱伸ばし、腕の前・後回し、腕伸ばし、肩伸ばし、体幹の前後屈、体幹の回旋、頸部のストレッチなどを、声をかけて行う。

基本動作（15分）：四股、腰割り、運び足（すり足で前にすすむ）、調体（てっぼう）、股割りなどを、声をかけて行う。

押しの練習「一丁押し」（15分）：押す側と受け側がペアになり練習する。押す側は、土俵の端で腰を下ろし両手を着いた仕切りの構えから、受け側の「ハイ」の掛け声で、受け側の胸に頭で当たり、両手で胸の下あたりを押し、受け側が土俵の外に出るまで、すり足で一気に進む。受け側は、押す側が押しやすいように、右足を前に出し、左足を後ろに下げ、両腕を大きく開いて胸を空ける。

終了したら元の位置に戻り、10回程度繰り返す。

実戦的練習「申し合い」（30分）：土俵の周りに部員が並んで取組を行い、勝者は土俵の中に残って敗者は土俵の外に出る。次の対戦を希望する者は、土俵内に入り勝者に対戦を申し込む。勝者は、その中から一人を指名して次の取組を行う。

この際、待ったは1回として、2回目に立つ。

これを繰り返す。部員それぞれが、5番から10番の取組を行ったところで終了する。

押しと受け身「転び」の反復練習「ぶつかり」（10分）：前記の「押しの練習」で、押す側が受け側を押し出した後、そのまま双方が接触した状態で右方向に回り、押す側が受け側を突き放して、土俵の外から「押しの練習」と同様に、押す側が受け側に頭から当たって押し込み、受け側を土俵外まで運ぶ。

これを5回程度繰り返す。

最後に、受け側は「転んで」と掛け声をかけて、押す側は受け側に当たり、右腕から柔道の前回り受け身と同じ要領で受け身を行う。受け身では、全身を丸めて転がったあと、土俵に手を着いて起き上がり、受け側のほうを向く。

クールダウン（各自10分）：「ぶつかり」を終えたら、各自で四股を50回程度踏む。

この主目的はクールダウンであるので、ゆっくりと四股を踏み、少しずつ息を整えるようにする。

四股を終えたら、それぞれ、身体が温まっているうちに、「股割り」（股関節周りを中心としたストレッチ体操）を行う。

整理運動（5分）：体の各部を20秒程度伸ばし、筋肉をリラックスさせ、疲労の回復を促す。

脚（ふくらはぎ、大腿）、体幹（臀・腰、背中、首）、肩・腕（肩、上腕、手首）のストレッチ

2 競技力上位レベル

準備運動（5分）：身体各部の筋肉を温め、次の運動に備える。原則的に大きな動きで筋や関節の血液の流れを良くする。

跳躍、膝関節の屈伸、膝回し、伸脚、アキレス腱伸ばし、腕の前・後回し、腕伸ばし、肩伸ばし、体幹の前後屈、体幹の回旋、頸部のストレッチなどを、声をかけて行う。

基本動作（15分）：四股、腰割り、運び足（すり足で前にすすむ）、調体（てっぼう）、股割りなどを、声をかけて行う。

運び足では、直進する動作に加え、より実戦的な左右方向に進む動作を行う。

実戦的練習「申し合い」（30分）：土俵の周りに部員が並んで取組を行い、勝者は土俵の中に残って敗者は土俵の外に出る。次の対戦を希望する者は、土俵内に入り勝者に対戦を申し込む。勝者は、その中から一人を指名して次の取組を行う。

この際、待ったは1回として、2回目に立つ。このときに、待ったをなくして1回目で立つようにすると、より運動強度が高くなる（きつくなる）とともに、より短時間でトータル番数を多くすることができる。

これを繰り返す。部員それぞれが、5番から10番の取組を行ったところで終了する。

実戦的練習②・三番稽古（30分）

競技力が近い部員二人ずつでペアを組み、二人で続けて10番から15番、取組を行う。

押しと受け身（転び）の反復練習「ぶつかり」（20分）：前記の「押しの練習」で、押す側が受け側を押し出したら、そのまま双方が接触した状態で右方向に回り、

押す側が受け側を突き放して、土俵の外から「押しの練習」と同様に、押す側が受け側に頭から当たって押し込み、受け側を土俵外まで運ぶ。

これを5回から10回繰り返す。

この途中と最後に、受け側は「転んで」と掛け声をかけて、押す側は受け側に当たり、右腕から柔道の前回り受け身と同じ要領で受け身を行う。受け身では、全身を丸めて転がったあと、土俵に手を着いて起き上り、受け側のほうを向く。途中の受け身では、受け側に向いたあと、再びぶつかっていく。ぶつかりの途中で、押す側が受け側の周りをすり足で回る練習がよく行われる。このとき、受け側は押す側の頭を押さえたり、押す側の頭を引っ張ったりすることもよくある。

クールダウン（各自10分）：「ぶつかり」を終えたら、各自で四股を100回程度踏む。

この主目的はクールダウンであるので、ゆっくりと四股を踏み、少しずつ息を整えるようにする。

四股を終えたら、それぞれ、身体が温まっているうちに、「股割り」（股関節周りを中心としたストレッチ体操）を行う。

整理運動（5分）：体の各部を20秒程度伸ばし、筋肉をリラックスさせ、疲労の回復を促す。

脚（ふくらはぎ、大腿）、体幹（臀・腰、背中、首）および肩・腕（肩、上腕、手首）のストレッチ

Ⅱ 週間、月間、年間での活動スケジュール

1 週間スケジュール

1週間で、日々の活動メニューをどのように調整するかは、その時期が準備期か試合期であるかにより異なる。

例えば、試合が日曜にある週では、疲労が少ない状態で日曜を迎えることができるように、以下のような計画で練習強度を調整することが考えられる。この方法は、水曜を月曜と火曜の疲労の回復日として、木曜から土曜を日曜の試合に向けての調整日とするという考え方である。なお、試合の翌日の月曜は、試合による疲労に考慮して、練習を低強度に留め、試合を振り返るミーティングに充てるという方法も有効と思われる。

表1 日曜に試合がある場合の1週間の練習強度

曜日	月	火	水	木	金	土	日
練習強度	中	強	休養日	中	低	休養日	試合

また、日曜に試合がない週では、以下のように、木曜と日曜を休養日として、過度に疲労が蓄積しないようにするという方法が考えられる。

表2 試合がない場合の1週間の練習強度

曜日	月	火	水	木	金	土	日
練習強度	中	中	強	休養日	中	強	休養日

2 月間スケジュール

中学校では、通常、年間で、入学式、卒業式、始業式、終業式、健康診断、体力・運動能力調査、中間テスト、期末テスト、運動会など多くの行事がある。例えば、夏休みまでには、4月に入学式、始業式、健康診断、体力・運動能力調査、5月に修学旅行、6月に運動会、中間テスト、7月に期末テスト、終業式などがある。

部活動の月間スケジュールは、下記の県大会、ブロック大会、全国大会等の年間スケジュールを見据えたうえで、上記の各月の行事との調整を図り、部活動が学業や学校の行事の妨げにならないように、計画を立てる必要がある。

3 年間スケジュール

中学生を対象とした全国規模の相撲大会には、全国都道府県中学生相撲選手権大会（日本相撲連盟主催）と全国中学校相撲選手権大会（日本中学校体育連盟、日本相撲連盟ほか主催）がある。これらはいずれも8月に開催される。

全国都道府県中学生相撲選手権大会の都道府県代表を決める予選大会、あるいはその予選を兼ねる県大会が、5・6月に開催される。7月末あるいは8月初旬には全国都道府県中学生相撲選手権大会、そして8月中旬から下旬には全国中学校相撲選手権大会と全国大会が続く。その他、各都道府県での中学校総合体育大会、各地区のブロック大会あるいはクラブ・道場単位で出場する全国少年相撲選手権大会などの大会が、夏から秋にかけて開催される。

表3では、6月から8月を試合期として、主要大会に向けて競技力をピークにもっていくような2年生用の年間スケジュール案を示す。スケジュール策定の際には、P（計画）、D（実行）、C（評価）、A（改善）を意識する。すなわち、P段階では目標設定、D段階では試合、C段階では試合の振り返り、A段階では技術向上・体力強化というように大きく期を分ける。

3年生の場合には、高等学校に進学してからも相撲部に入部する場合と、卒業後には相撲を継続することはない場合とに分けて考える必要がある。高等学校に進学してからも相撲部に入部して相撲を続ける場合には、基本的には表3に示した2年生用のスケジュールでよい。卒業後に相撲を継続することはない場合は、試合が終了したあとは、試合の振り返りや課題の明確化に基づく練習やトレーニングをする必要はなく、試合後の部活動は後輩へのアドバイスやサポートが中心になる。

表3 中学2年生用の年間スケジュール案

月	活動期	練習内容
4月	目標設定・準備	今シーズンの目標を設定。その準備
5月	目標設定・準備	今シーズンの目標を設定。その準備
6月	試合	疲労に配慮しつつ、実戦的練習と調整
7月	試合	疲労に配慮しつつ、実戦的練習と調整
8月	試合	疲労に配慮しつつ、実戦的練習と調整
9月	振り返り・技術試行	試合を振り返り、技術面の弱点を確認・改善
10月	振り返り・技術試行	試合を振り返り、技術面の弱点を確認・改善
11月	自主練習	各自、課題を明確にし、技術面および体力面を強化
12月	自主練習	各自、課題を明確にし、技術面および体力面を強化
1月	体力強化	各自、体力的な長所を伸ばし、弱点を強化
2月	体力強化	各自、体力的な長所を伸ばし、弱点を強化
3月	体力強化	各自、体力的な長所を伸ばし、弱点を強化

入学したばかりの1年生については、4月に入部した後、まず練習についていけるように、総合的に体力を強化する必要がある。以下に、1年生で試合に出場できない場合の年間スケジュール案を示す。入部段階で、わんぱく相撲などの経験があり、中学の部活動についていくのに十分な総合的体力が身に付いており、試合に出場できる競技力を有している場合には、1年生であっても、表3の2年生用のスケジュールで練習するという方法もある。

表4 中学1年生用の年間スケジュール案

月	活動期	練習内容
4月	体力強化	練習についていけるように、総合的に体力強化
5月	体力強化	練習についていけるように、総合的に体力強化
6月	試合	試合を見て学ぶ。基本的・実戦的技術の習得
7月	試合	試合を見て学ぶ。基本的・実戦的技術の習得
8月	試合	試合を見て学ぶ。基本的・実戦的技術の習得
9月	振り返り・技術試行	実戦的技術の習得
10月	振り返り・技術試行	実戦的技術の習得
11月	自主練習	各自、課題を明確にし、技術面および体力面を強化
12月	自主練習	各自、課題を明確にし、技術面および体力面を強化
1月	体力強化	各自、体力的な長所を伸ばし、弱点を強化
2月	体力強化	各自、体力的な長所を伸ばし、弱点を強化
3月	体力強化	各自、体力的な長所を伸ばし、弱点を強化

Ⅲ 効果的な練習方法

1. 練習内容についての部員の理解

指導者は各部員と相談のうえで、P（計画）・D（実行）・C（評価）・A（改善）サイクルに基づき、週間、月間、年間の活動スケジュールを作成する必要がある。当然、これらのスケジュールは、部員一人ひとりが十分に理解し、把握していなければならない。各部員が、P（計画）の段階で立てられた目標を達成すべく、部活動に積極的に励むことができるように、指導者はPDCAサイクルや作成した活動スケジュールについて、部員に丁寧に説明し確認する必要がある。指導者の指導のもとであったとしても、部員一人一人が主体的に活動しないと、十分な成果をあげることができなかつたり、途中でドロップアウトや障害・外傷の発生に繋がったりする可能性がある。

2. 部員間および部員と指導者のコミュニケーション

年間の各活動期において、個々の部員の中に、分からないことが出てきたり、不安になったり、あるいは思い悩んだりする生徒が出てくることもある。そのようなときに、部員が一人で悩みなどを抱え込むことがないように、日頃から、部員どうし、あるいは部員と指導者が気軽にコミュニケーションを取ることができるような雰囲気醸成しておくことが必要である。

また、どの活動期においても、指導部員者は各自の自主性を尊重する必要があるが、部活動は基本的に集団で行われることから、その練習内容を立案する際には、部員間および部員と指導者のミーティングが必要である。さらに、指導者は、日々の練習で各部員の疲労状況がどうであるか、試合で部員のメンタル面が適切な状態になっているかなどを的確に把握することが望ましい。このような意味でも、部員間および部員と指導者とのコミュニケーションは重要である。

3. 体力トレーニング

中学校期は、発育発達の個人差が大きい時期である。指導者は、それが中学生の体力トレーニングの効果、ひいては競技パフォーマンスに及ぼす影響について理解し、心身の外傷・障害やバーンアウト・ドロップアウトを起こさせないように注意する必要がある。

中学校期には、骨育（たとえば身長伸び）が著しい。この時期を終えた頃から、骨格筋の発達が顕著になり、そして成人としての体が完成する。この時期に、骨格筋に強い負荷を与える激しい筋力・パワートレーニングを行うと、十分な効果が得られなかつたり、ときには傷害を引き起こしたりすることもありえる。このような中学生の発育発達特性に配慮し、指導者は、相撲では筋力・パワーが重要とはいえ、筋力・パワートレーニングが有効に働かない可能性があることを理解する必要がある。

中学校期においては、早くから相撲のみに焦点を合わせた専門的トレーニングを行うのではなく、体力を総合的かつバランスよく高め、生涯にわたってさまざまなスポーツ

を楽しむための基礎体力を培うことが必要である。

IV 指導上の留意点

1. ハラスメントの回避およびいじめ・暴力の根絶

指導者は、熱心な指導のあまり、過度に厳しい叱責を行ったり、つい手を出してしまうといった、パワーハラスメントあるいは暴力行為があってはならない。スポーツの指導において、以前には社会的に許容されていたことであっても、現在は通用しないことがあることを理解し、指導に十分な注意を払わなければならない。

特に、高等学校、大学と相撲部に所属して、競技者としての実績がある指導者の場合には、従来の相撲の指導法や練習内容を振り返り、現在の社会で求められている中学校部活動のあり方について記載されている関連文書等を確認したうえで、積極的に指導法や練習内容の見直しを図るよう努めることが求められる。

また、女子の相撲部がある中学校はまだ少ないが、男性指導者が女子の指導を行う場合には、セクシャルハラスメントには十分な注意が必要である。指導者が何ら問題ないと思う発言や行動であっても、多感な時期の中学生には嫌悪感を与える内容になっている、すなわちハラスメントになるということもあるので、十分に注意しなければならない。

加えて、部員間のいじめや暴力についても細心の注意が必要である。部活動では、学校によって、あるいは同じ学校の中でも部によってかなりの違いがあろうが、多かれ少なかれ先輩と後輩の上下関係が存在する。もちろん、この上下関係は、先輩が後輩にアドバイスする、後輩は先輩から学ぶ、といった生徒の成長にプラスになる面が多くある。しかし、いき過ぎた上下関係を背景とした、先輩から後輩へのいじめや暴力が引き起こされる可能性も否定できない。

部活動の指導者は、部員間の先輩・後輩の上下関係が過度になっていないか目を配るとともに、部員間でいじめや暴力が発生していないか、あるいはそのような兆候が見られないか、常に把握するよう努めなければならない。

2. スポーツ障害およびバーンアウトの予防

部活動には試合に出場するという内容が含まれ、競技性を帯びてくることはいうまでもない。しかし、身体の発育発達が著しく、精神的にも不安定な中学校期に、部活動の種目に特化した激しい練習やトレーニングを行うことは、避けなければならない。心身が完全に成熟していないこの時期に、いき過ぎた練習やトレーニングを行うと、スポーツ障害やバーンアウト（燃えつき症候群）が引き起こされ、結果として部活動からドロップアウトするようなことに繋がる。

中学校期には、勝利至上主義に偏らない、生徒の自発的な活動をうながす指導が必要といえる。

3. 多様性への理解

これまで、学校相撲部の部員は、相撲という競技の特性上、日本人で男子であることが多かった。また、障害者やLGBT（女性同性愛者、男性同性愛者、両性愛者、トランスジェンダー）が部員として活動しているという例も少なかった。しかし、これからは女子、障害者、外国人、LGBTが入部を希望してくることが増えてくるものと思われる。この際には、“Sports for All”の精神にのっとり本人や保護者に十分な説明を行い、広く多様な生徒に相撲についての理解が広まるよう努める必要がある。

現在、中学校においても国際化がすすんでおり、外国籍を有する生徒が相撲部に入部してきた場合には、指導者および日本人部員は、異文化や異宗教への理解に努める必要がある。

障害をもつ生徒が入部を希望してきた場合には、本人や保護者に対して十分な説明を行なうとともに、インクルーシブ教育（障害者が健常者と一緒に活動）の考え方に準拠し、可能な限り障害部員と健常部員とが一緒に活動できるように練習メニューを工夫する必要がある。

V 安全面の注意事項

2011年8月24日、スポーツ基本法が施行され、その基本理念第4項に「スポーツは、スポーツを行う者の健康の保持増進および安全の確保が図られるよう推進されなければならない。」と記され、安全の確保については、指導者の努力義務であることが明示された。

部活動指導者は、部員が安全に部活動を行うことができるよう、部員の健康状態、指導に際しての安全面および怪我や事故が起こったときの対処・対応について、十分把握し、指導に当たることが責務である。

ここでは、安全確保ための確認事項および安全に配慮した指導法について記述する。

1 安全確保ための確認事項

部活動において、部員が安全で楽しく相撲に取り組むために、指導者は次のことを把握・確認する必要がある。

(1) 部活動の前

- ・管理職、養護教諭の出勤状況あるいは連絡先の把握
- ・事故発生時の対応手順の確認
- ・AEDの設置場所、使用法の確認
- ・熱中症予防対策に関する確認
- ・施設、用具の安全の確認
- ・部員の既往症等の確認
- ・危険な体勢、ルールや禁止技の確認

(2) 部活動の最初

- ・出欠席の確認

- ・健康状態の把握
- ・つめ、めがね（相撲の取り組み時には外す）等の確認

(3) 部活動の後

- ・怪我の有無の確認
- ・施設、用具の確認、整備（翌日の活動のため）

2 安全面に配慮した指導法

次の安全面についての配慮をしながら、指導することが必要である。

(1) 準備運動および整理運動

準備運動では、特に頸部のストレッチを入念に行い、頸部の怪我の防止に努める。

整理運動は、翌日に残る疲労を軽減するために、丁寧に行う。

(2) 段階的な指導（初心者の場合）

基本動作（四股、腰割り、運び足、調体（てっぼう）、股割りなど）

↓

押しの練習（一丁押し）

↓

押しと受け身の反復練習（ぶつかり）

↓

実戦的練習（申し合い、三番稽古）

(3) 動きの中で受け身を定着

ぶつかり

(4) 実戦的練習での工夫

- ・両者の間隔を狭くした状態からの取り組み

最初は接触した状態から

- ・禁止技および危険な体勢の確認

初心者に見られる無理な体勢や危険な状況の把握と対処法の確認

※上記については、指導者はもとより部員にも十分に理解させて、部活動に臨むことが大切である。

監修・執筆・協力者

●統括責任者

安井和男（公益財団法人日本相撲連盟 専務理事）

●監修・執筆者

桑森真介（明治大学商学部保健体育 教授）

●執筆者

安藤 均（長野県木曾郡 木曾町教育委員会 指導主事）

●協力者

満留久摩（東京都立足立新田高等学校相撲部 部活動指導員）

堀内 弥（山梨県富士吉田市立明見中学校 教諭）

村田安啓（東京都成城中学校・成城高等学校 職員）

上村裕一（長野県木曾町立木曾町中学校 教諭）

中学校部活動相撲指導の手引き

平成31年4月 発行

発行 公益財団法人 日本相撲連盟

事務所 〒169-0073 東京都新宿区百人町 1-15-20

TEL 03-3368-2211（代表） FAX 03-3368-0440