学校体育実技「武道」指導資料

中学校体育 相撲指導の手引き

(改 訂 版)

~武道必修化に対応した授業づくりのために~









= 目 次 =

~はじめに~		P 3			
~ 本	手引きの構成と活用のポイント~	P 4			
概	説	P 5	資	料	P73
1.	相撲の特性と指導上の考え方	P 6	1.	技能の解説	
2.	指導上の留意事項、学習指導の進め大	7 P 7		(1)基本動作の解説	P 74
3.	相撲の技能の指導について	P 10		(2)基本となる技の解説	P86
				(3)「基本動作」指導と評価の計画	P 98
学習	指導案	P13		(4)「基本となる技」指導と評価の計画	P 100
1.	単元計画図	P14		(5) 「押しとその関連技術」の学習指導計画(例)	P 102
2.	単元計画	P17		(6) 「寄りとその関連技術」の学習指導計画(例)	P 104
3.	評価規準	P 19		(7)「投げ技」の学習指導計画(例)	P 106
4.	指導と評価の計画	P 20		(8)「前さばき」の学習指導計画(例)	P 108
5.	第1学年 指導時案(10時間分)	P 26		(9) 「突き,吊り,ひねり技」の学習指導計画 (例)	P 110
6.	第2学年 指導時案(10時間分)	P 42	2.	試合に関する解説	
7.	第3学年 指導時案(10時間分)	P 58		(1) 相撲遊び, 簡易的な試合および試合一覧	P 112
				(2)その他の試合の工夫	P 114
				(3)相撲の規則について	P 117
				(4)審判法	P 120
			3.	付属 DVD 収録項目	P 122
			4.	相撲用語の解説	P 123

付 指導案対応映像資料 DVD 「中学生相撲実技入門」(第2版)

~はじめに~

財団法人日本相撲連盟(現公益財団法人日本相撲連盟)では、平成24年度からの中学校体育における武道の必修化に向けて、平成22年度に中学校相撲授業指導法研究委員会を立ち上げ、その準備をすすめてきた。

この「相撲指導の手引き」は、当然のことながら、競技としての相撲の指導法を示した ものではなく、中学校体育における武道領域の中で、未経験者にいかに相撲を教えるかと いう視点で作成したものである。

作成に当たっては,以下を基本方針とした。

- =「相撲指導の手引き」作成の方針=
- ① 相撲を取る楽しさや喜びを味わうことができる内容にする。
- ② どこでも、誰でも、安全に、授業ができる内容にする。
- ③ 新学習指導要領に準拠した内容にする。

本手引きは、②の方針を最重視し、相撲を専門としない体育教師であっても、安全で効果が上がり、かつ土俵がなくても実施できる内容とした。

作成過程で、相撲がもつ以下の教材として魅力を再確認することができた。

①施設面:体育館フロア,グランド,柔道場などを活用して,どこでもできる。

②用具面: まわしを着けなくても, 簡易まわし, 相撲パンツ, 柔道の帯 などを活用して実施可能である。

③遊戯性:ルールが簡明で安全性が高いことから、初歩的段階であっても簡易的な試合を楽しむことができる。

学校現場では様々な制約や問題点のある中、武道の必修化は目前に迫っている。

上記の教材としての魅力から、相撲は学校体育の授業で取り扱うのに適した武道種目といえよう。一つでも多くの学校で相撲が取り扱われることを願っている。その際に、本手引きが一助となれば幸甚である。

公益財団法人 日本相撲連盟 中学校相撲授業指導法研究委員会 委員一同

~本手引きの構成と活用のポイント~

「はじめに」で触れたとおり、本手引きは、教育現場で実際に活用されることを念頭に 作成したものである。したがって、その中核は学習指導案である。すなわち、本手引きを もとにそのまま授業を行うことも可能になっている。

本手引きでは、最初に相撲の特性や指導上の留意点等について概説し、続いて学習指導 案(単元目標、評価規準、指導と評価の計画、指導時案)を提示している。

最初の概説は、授業に相撲を導入するに当たって基礎になる内容であり、授業作りの全体を見通すために活用いただきたい。

続く、学習指導案は、1年から3年まで各学年10時間ずつの計30時間分の内容になっている。ご承知のとおり、武道は1、2年で必修、3年では選択となる。これは、中学1、2年を多くの領域の学習を体験する時期とし、中学3年は自分に合ったスポーツ種目を自ら選択して実践する時期として捉えるという考え方が基礎になっている。各学年で取り扱う時数は、平均して $10\sim12$ 時間程度が標準とされている。実際には、中学1年次もしくは2年次のどちらかでまとめて武道を取り扱う場合と1年次と2年次に分割して取り扱う場合の二通りが想定される。したがって、本手引きでは、そのどちらにも対応できるよう、1、2年は一まとまりの内容とし、単学年でも実施できるようにした。使用に当たっては、各校の実態に合わせて適宜、圧縮・拡張してご活用いただきたい。

また、学習指導案の中の指導時案で下線を付されている語句は、付属の DVD で解説されている。 DVD の映像についても、学習指導案同様、非専門家であってもその内容や方法を理解しやすいよう工夫して作成してある。学習指導案と DVD を合わせてご利用いただくとより効果的である。

学習指導案の後には、資料編として技能に関する解説と試合に関する解説を付した。いずれも学習指導案と対応するよう作成してある。必要に応じて、各種資料をご参照いただきたい。

本手引きは、新学習指導要領およびその解説に準拠して作成されており、それらの中で示されている全ての内容を網羅している。あくまでも今回示した指導案は一例であり、実際には各校の実態に合わせ取り扱う内容を調整して活用いただきたい。特に技能面については、習得が困難な技能の指導に拘泥せず、主要な技能に絞り込み、他の技能は解説のみにとどめるなど、必要に応じて精選していただきたい。

概説

- 1. 相撲の特性と指導上の考え方
- 2. 指導上の留意事項, 学習指導の進め方
- 3. 相撲の技能の指導について

1. 相撲の特性と指導上の考え方

運動の特性は、その運動特有の構造面に着目した「構造的特性」、生徒自身がその運動に どのような魅力を感じてどのような欲求を充足していくかという点に着目した「機能的特性」、生徒の心身の発育発達や体力向上に及ぼす効果面に着目した「効果的特性」などから 捉えることができる。

相撲の特性を以下に示す。

(1) 構造的特性

- ① 相手を土俵の外に出すあるいは相手の足の裏以外を土俵に付けることで勝敗が決まるので、比較的怪我が少ない。
- ② ルールが簡明で勝敗の見極めがつきやすく,試合での判定が容易である。
- ③ 一試合に要する時間がきわめて短い。
- ④ 狭い空間, 簡便な用具をもって実施することができる。
- ⑤ 互いのバランスを崩し合う格闘的対人競技である。
- ⑥ 日本伝統の武道であり、様々な伝統的所作や基本動作や相手を尊重する心が重視 される。
- ⑦ 身体接触を伴う対人競技であり、互いに熱感や力感を皮膚感覚を通して直接感じ合うことができる。

(2)機能的特性

- ① 自己の能力や身体的特性に合わせた技を身に付けることで、楽しさや喜びを味わ うことができる。(達成型)
- ② 身に付けた技を使っていろいろな相手と練習や試合をすることで、楽しさや喜びを味わうことができる。(競争型)
- ③ 勝敗が明確である上に、競技中における動きの自由度が高いことから、楽しさや 喜びを感じ取ることができる。(遊戯型)

(3) 効果的特性

- ①押し、突き、寄り、引き、投げ、ひねりといった動作の中で、筋は等尺性、短縮性、伸張性といったさまざまな収縮をしており、全身の筋力や瞬発力あるいは局所持久力などの筋機能を高めるのに有益である。
- ② 相撲には全身を使った様々な運動が含まれ、敏捷性、平衡性および協応性などの神経・感覚機能や柔軟性の発達にも効果が期待できる。
- ③ 伝統的所作や礼法を通して、相手を尊重する心、公正な態度および伝統的な考え方を身に付けることができる。
- ④ 相手との攻防のなかで、旺盛な気力や冷静さを培うことができる。
- ⑤ 直接的身体接触を通して相手とコミュニケーションを図ることで、仲間同士の結束力、団結力および信頼感を獲得することができる。

基本的には、「構造的特性」を活かし、「機能的特性」を念頭に入れ、「効果的特性」に示す効果をあげていくことを目標に、計画的に学習指導を展開していくことになる。

学校体育で相撲を取り扱う際には、安全かつ容易に試合を行わせることができるという 特性を活かし、生徒の興味関心を引き出すよう指導計画を工夫・立案していきたい。また、 今般の学習指導要領の改訂に伴い、相撲特有の伝統的な所作、礼法および考え方の学習を 通して、我が国の伝統や文化への理解が深まるように指導することが重要である。

2. 指導上の留意事項, 学習指導の進め方

(1) 指導上の留意事項

学習意欲を高めるための工夫

- ①初期の段階から,毎時間学んだ技能を活かせるような相撲遊びや簡易試合を工夫して 導入する。
- ②勝敗のみにこだわることなく,各自が自分の能力や適性に応じた具体的な課題を把握 し、その解決のために学習を展開できる場を設定する。
- ③試合まで進んだら、体格別の試合や団体戦を取り入れるなど、試合形式を工夫する。
- ④学習カード等を活用し、自己の学習を振り返り、自他の学習を評価し合い、次回への 課題を明確化できるようにする。

安全面への配慮

相撲は、相手を土俵の外に出すまたは相手の足の裏以外を土俵に付けることで勝敗が決まるが、試合では前者で勝敗が決まることが多い。また、低い姿勢を基本とし、手を付けば負けになる。投げ技においても、相手を高い位置から投げたり、相手の背中を土俵に付けたりする必要はない。これらのことから、相撲の試合で怪我をすることは比較的少ないが、より安全を期すために、以下に配慮して授業をすすめることが望ましい。

- ①基本動作から基本となる技、その関連技術、試合へと段階的指導を展開する。
- ②早期より相撲遊びや簡易試合を行い,動きの中で受け身等の基本動作を定着させる。 後述の指導時案は,受け身そのものを初期の段階から取り扱わずに,簡易試合等で 自然と身に付くよう作成されているが,初期の段階から受け身の指導を行うという方 法もある。
- ③簡易試合においては、学習段階に応じてルールや禁止技を工夫して設定する。 指導時案の中では、試合の段階で頭と頭がぶつかり合うことについて触れていない が、実態に応じて禁止するなどの指導をする。

上記のような配慮の上で指導を行い安全確保に努めることが大切であるが、それでも 授業中に無理な体勢となったり危険が生じたりした場合に、指導者はそれを速やかに発 見し、即座に制止することが求められる。また、生徒にも安全管理に対する意識を高め させ、自ら危険を発見し回避できるよう指導していくことが大切となる。

以下に初心者にも見られる3つの具体的なケースと、それに対応した指導法をあげる。

○ ケース1

ラグビーのスクラムのように頭が互いに入り込む,または後頭部を相手の腹部につけてしまい、上からのしかかられる。





→ 指導法:常に中腰の構えを意識して、頭を つける場合には額を相手の胸に当てるようにする。

○ ケース2

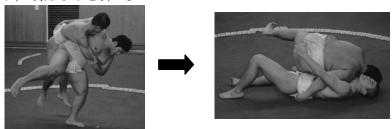
体が伸びきったまま寄り倒され、真後ろに倒れ、後頭部を土俵に打つ。



→ 指導法:相撲を取る際には膝が伸びきらないように注意し、転倒の際にはあ ごを引き背中を丸めるように指導する。

○ ケース3

柔道経験がある者が、二丁投げ(柔道でいう払い腰)を打ち、相手が受け身を取れず、頭部などを打つ。



→ 指導法:特に初期の段階においては、使用されることが想定される柔道技をあらかじめ禁止技とするなど、ルールを工夫する。

※練習や試合の中でケース①~③のような体勢が見られた場合には,事故防止のため 即座に対戦を中止させるようにする。

教場や用具の工夫

相撲は本来土俵という特有の競技場を必要とするが、学校体育においては、グランドや体育館フロア(進度に応じてマット利用)、柔道場などの既存の施設にラインを引くなどして対応することで、十分安全に授業展開ができる。また、状況に応じて市販の土俵マットの活用も有効である。用具に関しては、体育着の上から、市販の相撲パンツ、簡易まわしなどを着装させるのが簡便で有効である。柔道の帯を利用した授業展開も可能である。まわしについては、初期段階から全員に用意させる必要はなく、学習の進み具合に応じて可能な範囲で導入していくとよい。

男女共習の留意点

服装に関しては、男女とも上衣はTシャツ、下衣は体育着とし、その上から用具を着装し、服装による抵抗感を極力取り除くようにする。また、特に女子の指導に当たっては、心身の発達的特性および心理的、生理的な特性に十分配慮して、無理のない学習過程を設定するとともに、指導法や学習集団作りにも工夫を加えたい。相撲は体格の充実した者が強いという印象が強く形成されているため、女子の場合は特に、指導の際の声かけにも十分な配慮が必要である。

(2) 学習指導の進め方

導入の段階では、相撲の特性や学習活動の進め方などについて理解させ、展開の段階での学習活動に意欲を持たせるようにしたい。また、安全に配慮し「相撲遊び」を取り入れ、初期の段階から生徒の興味関心を喚起したい。

展開の段階においては、基本動作、基本となる技、試合を学習内容として指導する。一 斉指導と個別指導を組み合わせて技能の定着を図るとともに、進度に応じて生徒同士で自 主的に学び合う活動の時間も設定していきたい。

まとめの段階では、生徒が学習課題の達成に向けてどのように努力し、それをどの程度 達成したか等の学習の成果をまとめる。この段階は、学習してきたことを評価するととも に、次の学習に向けての課題や学習の手がかりを得られるよう指導することが重要である。

3. 相撲の技能の指導について

(1) 本手引きにおける技能の捉え方

取り扱った技能

本手引きでは、主要な技能として、前に出る技(押し、寄り、突き、吊り)、投げ技(出し投げ、上手投げ、下手投げ)、前さばき(おっつけ、絞り込み、いなし、巻き返し)、ひねり技(上手ひねり、下手ひねり、突き落とし)を取り上げた。

これらの技能を、押しを核として位置付け、以下のように整理した。

○寄り,突き,吊り

中腰の構えと運び足を基本とする点で押しと共通する技

〇出し投げ、前さばき(おっつけ、絞り込み、いなし、巻き返し)

押し, 寄りを有効にする技

○上手投げ,下手投げ,突き落とし,上手ひねり,下手ひねり

押し, 寄りから派生する技

したがって、押しとその基本(中腰の構えと運び足)に重点を置いた指導を展開する。 また、投げ技やひねり技においても、押しや寄りから派生する技であることに留意して指 導する。参考として次ページに技能の核、押しの学習法の一例をあげる。

(2)段階的指導

① 中学 1·2 年生

「基本動作の定着」と「基本となる技(押し,寄り,投げ技)とその関連技術を用いた 攻防を展開」が学習のねらいである。取り扱う内容としては基本動作,基本となる技(押し,寄り,投げ技)とその関連技術,簡易的な試合がある。単元を通して,前半では基本 動作と基本となる技の学習,後半では基本となる技とその関連技術の学習と簡易的な試合を活動の中心に据える。なお,基本動作は毎時間のはじめに準備運動的に取り入れて定着をはかる。相撲遊びや簡易的な試合も毎時間取り入れ,生徒の興味関心を喚起するとともに,その時間に学習した技能の確認も併せて行いたい。前半は「教師主導で生徒が相撲の基礎を学び,徐々に生徒が自ら考え仲間と協力して活動するようになる」段階,後半は「生徒が技の学び方を身につけ,計画的に学習できるようになる」段階,と位置づけて指導計画を策定したい。

② 中学3年生

「相手の動きに応じながら基本となる技や得意技を用いた攻防の展開」がねらいとなる。 取り扱う内容としては基本動作、基本となる技とその関連技術、得意技、試合がある。基 本となる技とその関連技術の学習では、既習の「押し、寄り、投げ技」をより実戦的に学 習するとともに、「突き、吊り、ひねり」といった新たな技を学ぶ。また、学習した基本と なる技を基に、自己の技能・体力に応じた得意技の習得を目指す。単元を通して、序盤で は基本動作および基本となる技の学習と簡易試合、中盤では基本となる技と得意技の学習 と簡易試合、終盤では試合、を学習活動の中心に据える。なお、基本動作を毎時間開始時 に準備運動に取り入れ、試合を3年間のまとめとして初期の段階から積極的に行う。前半 は「教師主導で生徒が基本動作、基本技および新しい技を学び、徐々に生徒同士で観察・ 助言し、仲間と協力して学び合うようになる」段階とし、後半では「生徒が自ら練習方法 等を考え、主体的に学習活動を展開する」段階と位置づけて指導計画を策定したい。

【参考】 基本となる技「押し」の学習法 (例)

簡易試合①(陣取り相撲) │ ※立ち合いは行わない。自由に押し合いをする。

- ・ 他人と直接身体を接触させ、押すことの面白さを体感する。
- =初心者に典型的な押し方=
 - ①体を横に向けどちらかの肩を相手の胸に当てて押そうとする。
 - ②ひじを伸ばし、上から下へ押すそうとする。
 - ③脇が開き、腰が引けてしまう。







など

グループ討議

相手をうまく押すには?

- 例えば上記①の押し方では左右にいなされると体勢を崩してしまうのでは。
- 例えば上記②の押し方では相手に引かれると前に落ちてしまうのでは。
- 例えば上記③の押し方では相手にうまく力を伝えられないのでは。

どうしたら良いか?

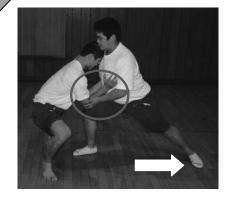
「相撲の押し方とは?」

教員による助言・支援

有効な押し方=「低い姿勢からの押し上げ」に気づく。

- ●中腰の構えを維持する。
- ●すり足で前へ出る。

約束練習 押す側と受ける側を決め、 押しの基本の型を練習し、 身に付ける。



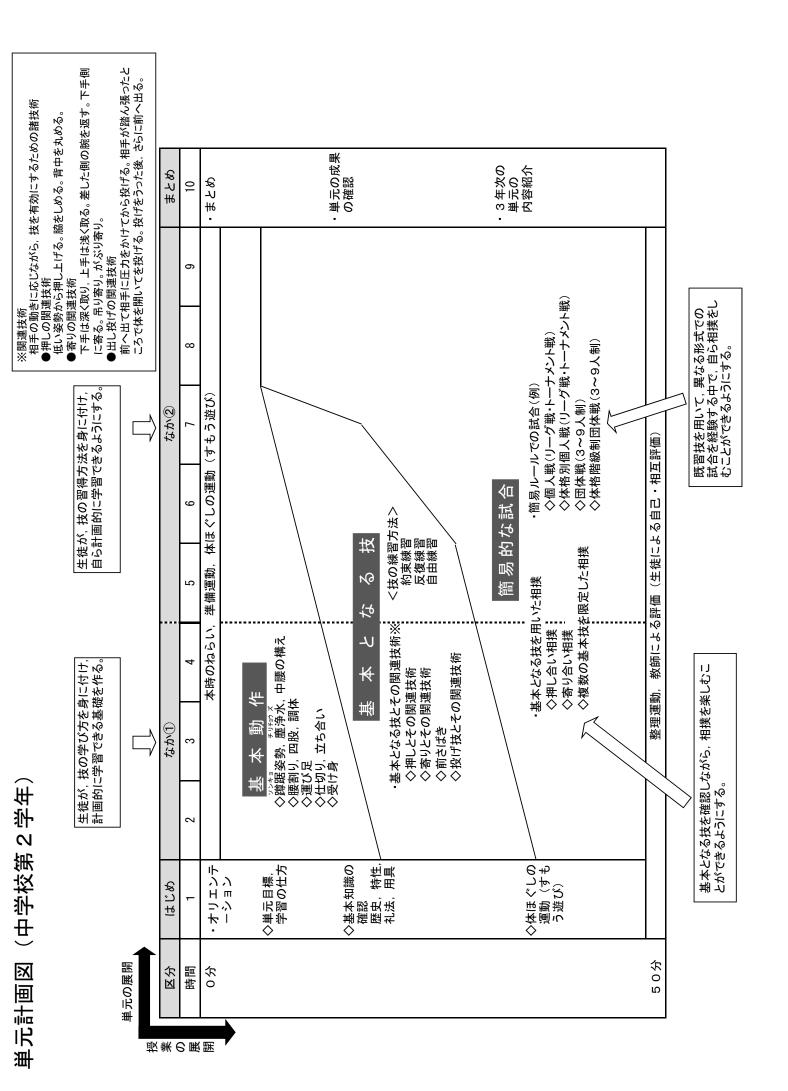
簡易試合②(押し合い相撲)

学習した押し方で、実際に相手と押し合い、学習した内容を高めていく。

学習指導案

- 1. 単元計画図 (1~3学年)
- 2. 単元計画
- 4. 指導と評価の計画 (1~3学年)
- 5. 第1学年 指導時案(10時間分)
- 6. 第2学年 指導時案 (10 時間分)7. 第3学年 指導時案 (10 時間分)

·次の単元に 向けた課題 の明確化 ・単元の成果 の確認 まとめ ・まとめ 9 計画的に学習できる基礎を作る。 6 生徒が、技の学び方を身に付け、 ◇体格別ペアでの取り組み ◇団体戦(3~9人制,体格階級制) 既習技を用いて, 試合を経験する 中で, 相撲の楽しさを学ぶことができるように配慮する。 なか② ∞ ・簡易ルールでの試合 (すもう 樹び) 辉 · 相互評価) ◇複数の基本となる技に限定した相撲 なな 体ほぐしの運動 纪 (生徒による自己 9 基本となる技を用いた相撲 技 準備運動 ◇押し合い相撲 ◇寄り合い相撲 教師が主導で, 生徒が基本動作と基 本となる技を学ぶとともに、自ら考え、 協力して活動する場面を設定する。 1 2 ・技の練習法 ◇約束練習 ◇反復練習 ◇自由練習 ◇陣取り相撲 教師による評価 本てなな ◇投げ技 今番つ ◇寄り 本 時 の なっ い 、 なか① 4 革 整理運動, 基本となる技を学ぶことができ るように工夫する。 単元計画図(中学校第 1 学年) ◇単元目標, 学習の仕方 ◇基本知識 歴史,特性, 礼法,用具 ◇体ほぐしの 運動(すも う遊び) ほじめ 50分 単元の展開 区公 出語 尔〇 授業の展開



・単元の成果の確認 3 年間を通 した学習成 果のまとめ まとめ 9 単元のまとめとして、安全に配慮しながら、全力で得意技を駆使して攻防が展開できるようにする。 ◇無差別個人トーナメント戦 ・正規のルールでの試合(例) ◇班別対抗団体リーグ戦 ◇体格別個人リーグ戦 生徒が、主体的に技を習熟するために、班別ミーティング等を通して、練習方法・計画を考え、実践するよう仕向ける。 審判法を身に付け、教師に支えられながらも、自主的に試合の運営に取り組み、実践の中で生徒同士が相撲の楽しさを学び合うように仕向ける。 包 調体 ◇腰割り, 四股, (すもう湖び) ◇受け身 なか② ・審判法の習得 ◇基本となる技の習熟 缸 自由練習(反復練習) ♦得意技の獲得 教師による評価 得意技の習得 今突き, 吊り 令投げ技, ひねり技 体ほぐしの運動 新しい技の学習と ◇仕切り,立ち合い ◇蹲踞姿勢、塵浄水、中腰の構え ・多様な技を使った簡易試合における工夫(例) 今体格差ハンデ法 令試合内容の自己評価 および相互評価 生徒による自己評価、 準備運動 に取り組むために, 相撲に対する興味 関心をもたせるよう Щ 生徒が、自主的に 新しい技や得意技 ŲΠ 押しや寄りから派生す る技として意識させる よう, 立ち合いからの 流れの中で前さばき や投げ技を身に付け 動機づける。 技は限定せず、ルールやすすめ方を工夫すること,学習効果を高めるとともに,生徒がより意欲的に相撲に取り組むようにする。 ◇運び足 証 技 ていくようにする。 **本帯のなっい** なな 基本となる 宏 整理運動, 赆 既習技に限定した せる。その際, 班別学習等を通して生徒同士が相互に観察,助言し, 技を習得するた ء 教師主導で,新しい技や得意技を習得さ 集 なが① 簡易試合 めの工夫をするように指導する。 基本となる技 酃 ◇押し, 寄り ◇関連技術 と関連技術 ◇門みばず (中学校第3学年) ◇投げ技 H 革 ◇単元日標、 授業内容、 中習の仕方 ※1・2年次 の課題の確 認 ◇体ほぐしの 運動 (すも う遊び) 本性 海河 ・オリエンド 歷史,特性 礼法,用与 既習技能, 体力等) ーツョン ◇基本知識 ほにめ 単元計画図 単元の展開 50分 区 公公 聖金 授業の展開

単元計画 I

- 1 領 域 「武道」
- 2 単 元 「相撲」
- 3 対 象 中学校第1学年
- 4 授業時数 10単位時間
- 5 単元目標(学習のねらい)

(1)技能

- ○基本動作や基本となる技(押し, 寄り)ができる。
- ○基本動作や基本となる技を用いて、押したり寄ったりするなどの攻防を展開できる。

(2)態度

- ○楽しさや喜びを味わいながら、相撲に積極的に取り組もうとすることができる。
- ○相撲の伝統的な行動の仕方を守ろうとすることができる。
- ○分担した役割を果たそうとすることができる。

(3) 知識, 思考・判断

- ○相撲の特性や成り立ち、技の名称・方法などを理解する。
- ○課題に応じて運動の取り組み方を工夫できる。

単元計画Ⅱ

- 1 領 域 「武道」
- 2 単 元 「相撲」
- 3 対 象 中学校第2学年
- 4 授業時数 10単位時間
- 5 単元目標(学習のねらい)

(1) 技能

- ○基本動作や基本となる技(押し、寄り、前さばき、投げ技)ができる。
- ○基本動作と基本となる技を用いて、相手の動きに応じながら、押したり寄ったり するなどの攻防を展開できる。

(2) 態度

- ○楽しさや喜びを味わいながら、相撲に積極的に取り組もうとすることができる。
- ○相撲の伝統的な行動の仕方を守り、相手を尊重しようとすることができる。
- ○禁止事項を行わないようにするなど、健康・安全に気を配ることができる。
- ○仲間の学習を援助しようとすることができる。

(3)知識,思考・判断

- ○武道の伝統的な考え方,技の名称や行い方,関連して高まる体力などを理解する。
- ○課題に応じて学習活動の取り組み方を工夫できる。

単元計画Ⅲ

- 1 領 域 「武道」
- 2 単 元 「相撲」
- 3 対 象 中学校第3学年
- 4 授業時数 10単位時間
- 5 単元目標(学習のねらい)

(1) 技能

- ○得意技を身に付ける。
- ○基本動作と基本となる技ならびに得意技を用いて、相手の動きの変化に応じなが ら、押したり寄ったり崩したりするなどの攻防を展開できる。

(2) 態度

- ○勝敗を競う楽しさや喜びを味わいながら、相撲に自主的に取り組もうとすることができる。
- ○相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとすることができる。
- ○互いに助け合い教え合おうとすることができる。
- ○自己の責任を果たそうとすることができる。
- ○健康・安全を確保することができる。

(3) 知識, 思考•理解

- ○伝統的な考え方,技の名称や見取り稽古の仕方,体力の高め方,運動観察の方法 などを理解する。
- ○自己やグループの課題に応じて、学習活動の取り組み方を工夫できる。

評価規準(中学校第1学年)

P I	心が午(ヤナびカ・ナキ /			
	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
単元の評価規準	相撲に積極的に取り組もうとしている。 ●相撲の伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。 ●分担した役割を果たそうとして	い方のポイントを見付けている。 ●課題に応じた練習の方法を選ん でいる。	●基本動作や基本となる技ができる。 ●基本動作や基本となる技を用いて、押したり寄ったりするなどの攻防を展開できる。	て,書き出している。 ●技の名称や行い方について,書
学習活動に即した具体の評価規準	んで取り組もうとしている。 ②安全確保のために、受身の学習	(中腰の構え)の重要性に気づいている。 ②仲間と協力して課題を探し、そ	②基本動作(中腰の構え)ができる。	項(特性や成り立ち、技の名称や

評	評価規準(中学校第2学年)						
	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解			
単元の評価規準	相撲に積極的に取り組もうとしている。 ●相撲の伝統的な行動の仕方を守り、相手を尊重しようとしている。 ●禁止事項を行わないようにするなど、健康・安全に気を配ってい	●仲間と協力する場面で、各自の役割に応じた協力の仕方を見付けている。 ●学習した安全上の知識を、練習や試合のさまざまな場面に活用している。	る。 ●基本動作と基本となる技を用いて、相手の動きに応じながら、押したり寄ったりするなどの攻防を	体例を挙げている。 ●相撲に関連して高まる体力について、書き出している。			
学習活動に即した具体の評価規準	基本となる技の関連技術の学習に積極的に取り組もうと、相手を含し、相手をする。②社法、所を行うと、相手の事する態度を示そうといいない。第一次のでは、取りになっている。でいるのでいるのでは、一切に、対しているのでは、一切に、対している。	②簡易的な試合の中で、役割を分担し、その役割に応じた協力の仕方を見付けている。 ③学習した安全上の知識を、練習 や試合のさまざまな場面に活用している。	②基本動作(立ち合い)ができる。 ③基本となる技(押し、寄り)の 関連技術ができる。 ④基本となる技(出し投げ)とそ の関連技術ができる。 ⑤相手の動きに応じながら、基本	②相撲の練習により高まる体力について、書き出している。 ③技の名称や行い方について、書き出している。 ④本単元で学んだ相撲の基本的事項について書き出している。 ⑤試合の行い方や武道の伝統的な			

評	価規準(中学校第3学年)			
	運動への関心・意欲・態度	運動についての思考・判断	運動の技能	運動についての知識・理解
単元の評価規準	いながら、相撲に自主的に取り組もうとしている。 ●相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとしている。 ●互いに助け合い教え合おうとしている。 ●自己の責任を果たそうとしている。 ●健康・安全を確保している。	●提示された攻防の仕方から,自 ・ 提示された攻防の登場がいる。 ・ 世適した方法を選んでいる。 ・ 世間に対して,技術的な課題でする。 ・ 健康や安全を確保するために, ・ 健康や体調に応じて適切な練でいる。 ・ 理熟度と選んでいる。 ・ 相撲を継続して楽しむためのける ・ 日間である。 ・ 日間では、習ります。 ・ 日間では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、では、で	●基本動作と基本となる技ならびに得意技を用いて、相手の動きのに得意技を用いて、相手の動きの変化に応じながら、押したり寄ったり崩したりするなどの攻防を展開できる。	●技の名称や見取り稽古の仕方について、書き出している。 ●相撲に関連した体力の高め方について、書き出している。 ●運動としている。 ●運動書き出したりしている。 ●試合の行い方について、書き出している。
学習活動に即した具体の評価規準	もうとしている。 ②相手を専いる。 ②相手を専工ので、は合の中によっている。 試合の中によった。 可力なれる。 習の中で、互いのので、 互いのので、 ののので、 ののので、 のののので、 のののので、 ののののので、 ののののので、 ののののので、 のののののので、 ののののののでは、 のののののののののでは、 のののののののののの	て、目己に適した攻防の仕方や得意技を選んでいる。 ②グループ学習の中で、仲間に対して、技術的な課題や有効ない方法の選択について指摘している。 ③健康や安全を確保するために、習熟度や体調に応じて適切な練習	る。 ②得意技ができる。 ③相手の動きの変化に応じながら、基本動作と基本となる技ならびに得意技を用いて、攻防を展開できる。	で書き出している。 ・武道の伝統的な考え方 ・相撲の伝統的な所作, 礼法 ・基本となる技の名称や方法

指導と評価の計画(第1学年)

		1 🗀 🔻 🦪 1 /			次計価機会寺の懶の
時	1	2	3	4	5
	応じた運動の仕方を 【技 【態	や喜びを味わい、基本動作や 工夫できるようにする。 三】基本動作や基本となる技を E】相撲に関心を持ち、分担し f】相撲の特性や成り立ち、技	と用いて, 押したり寄ったり た役割を果たし, 学習に	りするなどの攻防を展開で 積極的に取り組むとともし	できるようにする。 こ,礼法や所作など伝統
	【知祗、忠考・刊樹 <学習Ⅰ> ○運動の特性や学習の い、計画を理解する。	<学習Ⅱ> [ねらい1 ねら ○中腰の構えの重要性!		Fおよび基本となる技(押	
学	らいや計画をつかむ。2 相撲の学習の準備う。・学習ノートの準備・施設用具の確認3 相撲遊びを行う。	 や楽のね 「背筋を伸ばす、膝を開く、肩の力を抜く」・塵浄水 「蹲踞姿勢、大きき腕を開く」 を行 を行 基本となる技の学習と簡易的な試合・押し・陣取り相撲 自由な押し合いの 	 易的な試合 押し ・陣取り相撲 効果的な方法を意識した練習 一中腰の構え」の重要性に気づく。 	1 基本動作を身に付ける。 (復習として) ・中腰の構え ・腰割り 2 基本となる技の学習 ・押し [中腰の構え,すり足] 対人で約束練習をする。 3 基本動作の学習 ・四股	1 基本となる技の学習 ・押し ・寄り [押しが基本,まわしを引きつける] 対人で約束練習をする。 2 基本動作の学習 ・運び足 ・調体
	・手押し相撲 ・手引き相撲	中で、技能の重要 なポイントを考え る → "気づき"へ 3 学習のまとめと整理運動、片付け	3 簡易的な試合 ・陣取り相撲 ・安全 4 学習のまとめと整理運動、片付け	4 簡易的な試合 ・押し合い相撲 全性に配慮したルール 5 学習のまとめと整理運動,片付け	3 簡易的な試合 ・押し合い相撲 ・寄り合い相撲 ・ 礼法 4 学習のまとめと整理運動,片付け
	①相撲あそびにを持ち、楽しんで 組もうとしている	ぎ取り			
評	思	←	①簡易的な試合の中で低い姿勢(中腰の構え)の重要性に気づいている。		
価機会	技	①基本動作(蹲踞姿勢, 塵浄水)ができる。		②基本動作(中腰の構え) ができる。 	③基本動作(運び足)ができる。 ◆
等.	知 				
	価 【思】についてに 方 【技】についてに	は、主に授業中の生徒の様子の観 は、主に授業時の生徒の発言発表 は、主に授業中の生徒のできばえ は、主に授業人の学習ノートへの	や学習ノートへの記述から の観察や実技試験の実施に。	実現状況を判断する。 より実現状況を判断する。	<u>. </u>

○数字はそれぞれ前掲「評価規準」中の「学習活動に即した具体の評価規準」に対応している。 矢印は、その評価項目に対応した内容の指導期間を示している。(一時間で指導と評価を行う場合には矢印を付していない)

	- 刈心しに内谷の拍导期II 					
6	1 7	8	9	10		
伝統的な行動の仕方を	守ろうとすることができるよ	うするともに,相撲の特性	や成り立ち,技の名称・	方法などを理解し, 課題に		
11. 12. 12. 13. 13. 13. 13. 13. 13. 13. 13. 13. 13	1 1. 🛩					
的な行動の仕方を守ろう	とする。					
ことができる。	<			/ 公		
	<学習Ⅱ> [ねらい2] ○基本となる技(押し, 寄り	J) を身に付けるとともに	既習の技能を用いた攻防が	<学習Ⅲ> ○学習の成果を確認しよう。		
	展開できるようにしよう。	,, 531-111, 00001-1		○次の学習に向けて,課題や		
	○簡易的な試合で、礼法や所		++ ~ *** ~ ** + + + + 1	手がかりを整理しよう。		
	〇学習では、自己の役割を う。	そたし、仲間と協力しなから	, 技の字ひ方を身に付けよ			
1 基本となる技の学習(復	´° 1 基本動作の学習(復習と	1 甘土動作の労羽/淮供宮	1 基本動作の確認(準備運	1 筆記試験		
T 基本となる技の子首(後 習として)	して)	基本助作の子首(準備建 動,補強運動として)		単記試験		
·押し	・四股	·四股	33, 11113222323	知識		
·寄り	運び足	運び足				
・投げ技(出し投げ) 対人で約束練習をする。	・受け身	・受け身		2 学習の成果の確認		
ハ1/・・ル1/1/1/1/1 日 色 月 め。				・映像視聴		
- ++-==================================	2 基本となる技の学習	2 基本となる技の学習	a ++ ± 1 ± 7 !! = +±==	•表彰		
2 基本動作の学習 ・仕切り	・押し ・寄り相手に当たって	・押し ・寄り	2 基本となる技の確認(試 合前の技術確認として)			
・立ち合い	・投げ技(出し投げ)	・投げ技(出し投げ)	口 がリシコメ州 単正心 こし て /	3 学習成果の相互評価,発表		
・受け身	[まわしの前の方を取る,体を			・グループ。ミーティング		
	開き横に出すように] 対人で約束練習をする。	グループ学習		・全体討議・教師による総括		
安全確保のために	別人で対象隊自任する。	・仲間と協力して		教団でいる意味		
も、受け身の学習		・課題を明確にし, それに応じた練習方				
は段階的に行う。		てれに応した練音方 法で		4 学習のまとめ		
			44 - 44 - 55 A	・学習ノートをまとめる		
3 簡易的な試合 ・基本となる技に限定した	3 簡易的な試合 ・既習の技を中心とした相撲	3 簡易的な試合 ・既習の技を中心とした相	3 簡易的な試合 ・既習の技を中心とした相			
相撲		撲(3人抜き戦)	撲 (団体戦)			
の徹底	競技方法・略式の審 判法①の説明	禁止事項等の説明				
- 110-17-24						
4 学習のまとめと整理運 動, 片付け	4 学習のまとめと整理運動, 片付け	4 学習のまとめと整理運 動, 片付け	4 学習のまとめと整理運 動, 片付け	5 片付け		
到, 刀 () ()	ליניו דל	יונון דו, דון דון דון דון דון דון דון דון	到,八 ויו ו			
②安全確保のために、受	小白コの処割も事だたもっ		③簡易的な試合におい			
身の学習に積極的に取り	④自己の役割を責任をもって果たそうとしている。		て、礼法や所作を行おうと			
組んでいる。			している。			
			③ →			
		②仲間と協力して課題を				
		探し、その課題に応じた				
		練習の方法を選んでい				
		る。				
			②甘去計 たらせ去しかる			
	④基本となる技(押し)がで		⑥基本動作や基本となる 技を用いて攻防を展開で			
	きる。	できる。	技を用いて以前を展開できる。			
	4					
		<u> </u>	6	ļ		
				①扣搂の其大的束环/性性 5		
				①相撲の基本的事項(特性や 成り立ち,技の名称や行い方)		
				について、書き出している。		
「努力を要する状況				【知】学習ノートの記述およ		
(技) 生徒の体の値	吏い方等をよく観察し,個別に必			び単元末テストの結果から実		
(思) 生徒同士が! し	協力して助言活動や相互評価する	「る場を設定する。		現状況を判断する。		

指導と評価の計画(第2学年)

時		1	2	3	4	5
	○ TT	・ぶったフロントホキッツュ		·	· · · · · · · · · · · · · · · · · · ·	·
指					「応じながら,攻防を展開でき エナマキストラスナス	るよりにする。相手
導				じて学習活動の取り組みを		コムフサナ田ハイ
内	【技				るようにする。基本動作と基本	
容	【態				重しようとするとともに、禁止	
				7行い万,関連して 局まる体力	力などについて理解するととも	
		習I> 踸知識を整理し,学習のね	<学習Ⅱ> [ねらい1]			<学習Ⅱ> [ねら
ね	○左1	□ ¬¬ → ¬π /π /¬ ¬	○ 世界の党羽に 種類的に取	U 40 7 . 甘士しかてせしての	明末状体ナウルルはしこ	○甘士卦/b-+> b-1°
ら	·	田田と生併がる。	〇相撲の学習に積極的に取り 〇相撲の練習により高まる(り組み、基本となる技とその	関連技術を身に付けよう。	〇基本動作および 〇健康・安全に配
い			○伯扶の採白により向よる 	本力について垤胜しよう。		○技の名称や方法
						な考え方を学ぼう。
	1 :	学習の見通しを持つ。	1 基本動作の学習(復習)	1 基本動作の学習(復習)	1 関連して高まる体力について	1 基本動作を身に付
		運動の基礎知識を確認し,		特に、実戦に向けて、仕切り	の学習	・立ち合い
		のねらいや計画をつかむ。		や受け身を重点的に行う。	- + 5 // W 72 //- 72 \ - + /	[低い姿勢で, すり足
	習す	に礼法に関して重点的に学		 2 基本となる技のその関連技術	2 基本動作の学習(復習) 立ち	・四股, 運び足, 受け身
	白,	J.	2 基本となる技のその関連	の学習	日 () 支() 身	2 基本となる技の学
			技術の学習	・押し	3 基本となる技のその関連技術	
			押し	· 寄り	の学習	押っつけ、絞り
学		相撲の学習の準備を行う。	· 寄り	・その関連技術	・投げ技(出し投げ)	込み, いなし
		学習ノートの準備 施設用具の確認	・その関連技術		・その関連技術	
習	• /	旭以用共ツ唯祕				
			相手の動きに応じて. 技を用	I いることができるよう, 実戦的な技術	 	
の						約束練習, 反復練
1.,				姿勢から押し上げる		方法を理解する
流	3 1	箱見めた試合 たにこ		は浅く,下手は深く取る		
1.		簡易的な試合を行う。 蹲踞相撲	• 用IJ (C	出て相手に圧力かけてから投げる		
れ		連取り相撲 ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・ ・				
	• 3	押し合い相撲	3 簡易的な試合 ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・	3 簡易的な試合	4 簡易的な試合	3 簡易的な試合
			・押し合い相撲 番判法②	・押し合い相撲・寄り合い相撲	・複数の基本となる技に限定した相撲	・複数の基本となるた相撲
			・禁止事項等の	14 1 11 11 11 11	1	
				I	I	
				4 学習のまとめと整理運動、片		4 学習のまとめと整
			付け	付け	付け	付け
			①楽しさや喜びを味わいながら、			
			基本となる技の関連技術の学習			
	関		に積極的に取り組もうとしてい			
			る。 		 	
						③学習した安全上
	思					練習や試合のさま 面に活用している。
	رن،					шіслаль со
						3 -
評						
-			0 + 1 = 1 + 1 =	③基本となる技(押し, 寄り)	1	②基本動作(立ち合
価			①基本動作(四股)ができる。	の関連技術ができる。	1	きる。
	技				1	
機				③ ───	4	2 -
		①1学年次にも指導			-	
会			-			
等		3+×-4=0-0 +=0				
		①前単元を振り返り、相撲			②相撲の練習により高まる体	
	知	の基本知識を言ったり書 き出している。			力について、書き出している。	
	ЛН	сшосию.				
		4				
	評		業中の生徒の様子の観察から実現			
	価			ートへの記述から実現状況を判断を共れる。		
	方法		業中の生徒のできばえの観察や乳 業後の学習ノートへの記述から乳	実技試験の実施により実現状況を 実現状況を判断する	ど刊断する。	
	法等	【M】に フィ・いは,土に仅き	木以ツザ目/ ド・ツ記処がりき	大グロハルに 刊界19 る。		
	₹.	<u> </u>				

等の欄の○数字はそれぞれ前掲「評価規準」中の「学習活動に即した具体の評価規準」に対応している。 等の欄の矢印は、その評価項目に対応した内容の指導期間を示している。(一時間で指導と評価を行う場合には矢印を付していない)

10 8 9 を尊重するとともに、仲間の学習を援助しようとすることができるようにする。武道の伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる 相手の動きに応じながら、押したり寄ったりするなどの攻防を展開できるようにする。 ど健康・安全に気を配り、仲間の学習を援助しようとすることができるようにする。 学習活動の取り組み方を工夫することができるようにする。 学習Ⅲ∶ V\2] ○学習の成果を確認しよ 基本となる技を身に付け、相手の動きに応じて攻防を展開しよう。 ○次の学習に向けて,課 慮し、互いに仲間の学習を援助し合いながら、自身の課題に応じた練習方法を選び、学習を進めよう。 題や手がかりを整理しよ 高まる体力や試合の行い方を理解するとともに、礼法、所作を行い相手を尊重する態度を表し、武道の伝統的 ける 筆記試験 1 基本動作の学習 相撲の基本的事項に関 で,素早く] する知識 準備運動,補強運動として四股,運び足,立ち合い,受け身を全員で行う。 2 学習の成果の確認 •映像視聴 習 2 基本となる技の学習 2 基本となる技の学習 •表彰 寄り ・基本となる技 その関連技術 その関連技術 3 学習成果の相互評価, 投げ技 2 簡易的な試合 2 簡易的な試合 発表 グループ学習 その関連技術 ・グループミーティング 押しグループと寄りグ •全体討議 • 団体戦 •習熟度別個人戦 前さばき ループに分かれる。 教師による総括 グループで話し合 約束練習, 反復練習の 習の い, 自主的に学習を進 ・試合の行い方につ 方法を理解する める。 3 既習技、関連技術の整理確認 自由練習の方法を理 ・武道の伝統的な考 解する え方について 4 簡易的な試合 3 簡易的な試合 技に限定し ・既習の技に限定した相撲 ・複数の技を用いた体格別 の試合・略式の審判法③ 4 学習のまとめ 学習ノートをまとめる 競技方法,審判法,係り分担等の確認 禁止事項および礼法の確認 理運動,片 5 学習のまとめと整理運動,片 4 学習のまとめと整理運動、 3 学習のまとめと整理運動、 3 学習のまとめと整理運動、 5 片付け 付け 片付け 片付け 片付け ④グループ学習や簡易的 ②礼法, 所作を行い, 相手 ③禁止事項を行わないなど な試合の際に, 仲間に助 安全に留意して簡易的な試 を尊重する態度を示そうと 合に取り組んでいる。 言しようとしている。 している。 (3) (2) ①グループ学習の中で、自身 の知識を ②簡易的な試合の中で, 役割を分担し, その役割に応じた の課題を探し、その課題に応 ざまな場 じた練習の方法を選んでい 協力の仕方を見付けている。 る。 (2) ⑤相手の動きに応じながら、基 い)がで ④基本となる技(出し投げ)と 本動作,基本となる技およびそ その関連技術ができる。 れらの関連技術を用いて、攻 防を展開できる。 **4 (5)** ④本単元で学んだ相撲 の基本的事項について 書き出している。 ③技の名称や行い方につい て、書き出している。 ⑤試合の行い方や武道 の伝統的な考え方につ いて、書き出している。 (3) **4**), **5**) 「努力を要する状況(C)」の生徒に対する手立て (技) 生徒の体の使い方等をよく観察し、個別に必要な学習の場を提供する。

(思) 生徒同士が協力して助言活動や相互評価する場を設定する。

指導と評価の計画(第3学年)

	√1 C				間依云寺の懶の大口は、て	
時		1	2	3	4	5
指導内容	ともに 【技 【態 【知	工, 伝統的な行動の仕 能]得意打 度]相撲に 識, 思考・判断]伝統	方を大切にできるようにする 支を身に付ける。基本動作 こ自主的に取り組み,互い りな考え方,技の名称や見	っ。また,伝統的な考えた と基本となる技ならびに、 に助け合い教え合おうと	すや見取り稽古の仕方な 得意技を用いて,相手の することができる。健康・	安全を確保し,伝統的な行解するとともに,自己やグル
ا د	○前単 すると に 学習 る。	ともに,体力の高め方 いて学ぶ。 りねらい,計画を理解す	<学習Ⅱ> [ねらい1] ○基本となる技を身に付け しよう。 ○簡易的な試合の中で、自 康・安全を確保できるよう	目己の役割を責任を持っ うにしよう。	て果たすとともに,健	<学習Ⅱ> [ねらい2] ○自ら進んで伝統的な行動の ○相手の動きの変化に応じな ○グループ学習では、自分に
	本単画をイ	学習の見通しを持つ。 単元の学習のねらいや計 つかむ。 学習ノートの準備	・立ち合いと受け身 を重点的に	1 基本動作の学習(復習)・立ち合いと受け身を重点的に	1 基本動作の学習(復習) ・立ち合いと受け身 を重点的に	1 基本動作の復習 準備運動,補強運動としてグ ・蹲踞姿勢 ・塵浄水
学習	確認す ・打 か の	支の名称や行い方, 式合の行い方,武道 D伝統的な考え方	2 基本となる技の学習 ・押しとその関連技術 (復習) ・寄りとその関連技術 (復習) ・前さばき(復習) ・出し投げとその関連 技術(復習) ・ひねり技(解説・紹介)	2 基本となる技の学習 ・押し、寄り、前さ ばき、出し投げと それらの関連技術 (復習)	 基本となる技の学習 ・押し、寄り (復習) ・突き、吊り 約束練習で行う 	2 得意技の学習 押し、寄りグループに分か・自己の体力、能力、習熟・課題に合わせた練習方法・練習計画等を策定し、自
流	その ・ $\hat{\nu}$	目撲に必要な体力要素と 高め方を理解する。 公要な体力要素 トレーニング法など	新たな技として上手投げ, [寄ってから投げる,体を] 約束練習で行う。			計画立案および実際の練習運動観察の方法を学び、グ
れ		氰易的な試合を行う。 死習技に限定した相撲	3 簡易的な試合 ・既習技に限定した相撲 ・審判等の役割の遂行	3 簡易的な試合 ・既習技に限定した相撲		3 試合 : 正規の審判法 : 3 ・ グ ・
			4 学習のまとめと整理運動,	4 学習のまとめと整理運		4 学習のまとめと整理運 動, 片付け
	関		④簡易的な試合で、自己の 役割を責任をもって自主的 に果たそうとしている。		⑤簡易的な試合で健康・ 安全を確保している。 	
評価	思					①自 ③健康や安全を確保する ために、習熟度や体調に 応じて適切な練習方法を 選んでいる。 ②グ て、 の選
機会等	技		-	①基本となる技(投げ 技)ができる。 		•
	扣	◆ ②相撲に必要な体力要素 とその高め方について、 言ったり書き出したりして いる。 				
	評価方法等	【思】については、主に 【技】については、主に	【 授業中の生徒の様子の観察かり 授業時の生徒の発言発表や学う 授業中の生徒のできばえの観り 授業後の学習ノートへの記述)	習ノートへの記述から実現 察や実技試験の実施により		「努力を要 (技) 生徒 (思) 生徒

れぞれ前掲「評価規準」中の「学習活動に即した具体の評価規準」に対応している。 の評価項目に対応した内容の指導期間を示している。(一時間で指導と評価を行う場合には矢印を付していない)

7 8 9 10 が展開できるようにする。相撲に自主的に取り組み,互いに助け合い教え合えるようにする。健康・安全を確保すると 応じて学習活動の方法を工夫することができるようにする。 押したり寄ったり崩したりするなど攻防を展開できるようにする。 動の仕方を大切にしようとすることができる。 ープの課題に応じて学習活動の仕方を工夫することができる。 ○相撲の学習で学んだ ことを整理し、各自が 仕方を大切にしながら、勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わおう。 ____ これからも継続的して がら、基本動作、基本となる技や得意技相手を用いて、攻防を展開しよう 合った攻防の仕方を見付け、安全に配慮して仲間と教え合いながら、得意技を身に付けよう。 相撲を楽しむための関 わり方を考えよう 1 単元末の筆記テスト ループごとに要点等を確認しながら行う。 基本動作,基本とな 中腰の構え 腰割り •四股 •調体 運び足 仕切り 受け身 立ち合い る技、関連技術の名 称と方法 相撲の伝統的な行動の 仕方と武道の伝統的な 2 簡易的な試合 2 簡易的な試合 老え方 れ、グループ学習を行う。 ・見取り稽古や運動観察 度等に合わせて攻防の仕方や得意技を選ぶ。 グループ別個人リー ・団体戦(5人または7人) の方法 等を工夫する。 必要な体力要素とその 主的に練習する。 (無差別個人戦予選) •無差別個人決勝戦 高め方 ・正規の試合方法や審 ・見取り稽古の方法を理解し実践する 判法 に当たっては、仲間と相談・協力して進める。 ループ学習の中で活かしていく。 ・自主的に健康, 安全を管理する 2 学習の成果の確認 •映像視聴 ・自ら伝統的な行動を大切にする •表彰 3 試合 試合 ・武道の伝統的な考え方を意識する 3 学習成果の相互評 -プごとの個人戦 •体格別個人戦 価,発表 ・勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わう 確認 ・伝統的な行動(礼法を含む)の実践 ・グループミーティング ・得意技の習熟に向けた仲間への助言と相互評価 •全体討議 ・教師による総括 学習のまとめと整理運動、片付け4 学習のまとめと整理 3 学習のまとめと整理 3 学習のまとめと整理運動. 運動,片付け 運動, 片付け 片付け 4 片付け ③グループ学習の中 ①勝敗を競う楽しさや喜 ②相手を尊重し, 試合の で、互いに助け合い びを味わいながら、試合 中で, 伝統的な礼法, 所作 に自主的に取り組もうと 教え合おうとしてい を大切にしようとしている。 している。 <u>る。</u>__ **3** (1) 2. 己の技能・体力の程度に応じて, に適した攻防の仕方や得意技を 4 相撲を継続して楽し でいる。 むための自己に適し たかかわり方を見付 ループ学習の中で, 仲間に対し けている。 技術的な課題や有効な練習方法 択について指摘している。 (1) • (2) • **(4)** ③相手の動きの変化に応じな がら、基本動作と基本となる ②得意技ができる。 技ならびに得意技を用いて、 攻防を展開できる。 (2) **— 3**· ①相撲の基本的事項 ・武道の伝統的な (※)について書き出し 考え方 ・相撲の伝統的な ている。 所作, 礼法 ・基本となる技の **-**(1) **-**名称や方法 【知】学習ノートの記 ・正規の試合方法 する状況(C)」の生徒に対する手立て 述および単元末テスト *審判法 の体の使い方等をよく観察し、個別に必要な学習の場を提供する。 の結果から実現状況を ・運動観察と見取 同士が協力して助言活動や相互評価する場を設定する。 り稽古の方法 判断する。

ゴシック体:指導上,安全確保のために重要と思われるポイント

本時(1学年の1/10)

(1)目標

○相撲に関心をもち、楽しんで取り組もうとすることができる。(態度)

(2)展開

	<i>)</i> 展開		T	
時間・分		指導上の留意点	学習活動に即した 具体の評価規準	評価方法
		 ○集合,整列,挨拶の指示をする。 ○出欠確認および健康観察をする。 ○服装の指示をする。 上下体育着,スポーツシューズ,つめ,ヘアピン,めがね等 ○本単元で必要な用具,施設の説明をする。 まわし,簡易まわし・相撲パンツまたは柔道の帯土俵,相撲マット,柔道場,または体育館フロアー(体操用マットが必要) ※柔道場,体操マットを使用する場合は,俵の代わりにラインテープ等を貼る。 		
15	料を担職1 全体的イ	○映像資料の準備に際しては、生徒の関心を高めることができるように、その内容を吟味する。 例)中学生の公式試合の映像 前年度の授業風景の映像 ○生徒の関心が高まるように、解説を加える。		
	3. 本単元の目標および 学習活動を理解する。	○生徒が単元目標および学習活動について理解しやすいように工夫して説明する。○学習ノートの使い方について説明し、本単元の目標、学習内容などを記述させる。		
	4. 本時のねらい, 学習 内容を理解する。	○ねらい,学習内容を,生徒が理解しやすいように,工夫して説明する。 ○学習ノートに本時の目標,学習内容などを記述させる。		
	5. 基本的知識を身につける。 歴史,特性,礼法,用 具	○歴史については、資料や身近な事例などを用いて、生徒の関心が高まるように工夫する。 ○運動特性に関しては、数秒間という極めて短い時間で終了するということを踏まえ、その特徴について説明する。例) ・集中力の重要性 ・瞬発的に力を発揮することの重要性 ○相撲に特有の <u>塵浄水(ちりちょうず)</u> については、その歴史や意味合いを含めて説明する。また、武道で重要視される「礼に始まり、礼に終わる」の意味を説明する。 ○立ち合いは重要なものであるが、安全への配慮の観点から、段階を追って指導していくようにする。 ○用具については、 <u>まわし、相撲パンツ</u> 等に加え、通常の競技場にみられる土俵、俵、砂、塩、水についても解説する。		
30		※指導内容に関して生徒に発言をもとめ、双方向的授業になるよう努める。		
	6. 相撲あそびを行う。 手押し相撲 手引き相撲等	○準備運動を行わせる。 ○対戦の前と後に必ず立礼をするように指導する。 ○相撲ではバランスを崩し合うことが重要であることを説明し、相撲と関連づけて指導する。 ○ <u>手押し相撲</u> および手引き相撲は互いに両手の平を合わせた状態から開始する。手押し相撲では手の平以外は押さない、また手引き相撲では手を離さないなどのルールを明示し、それらのルールを守るよう指導する。 ○教員の合図で行わせ、それぞれ相手を変えて複数回行わせる。	○相撲あそびに関心をもち,楽しんで取り組もうとしている。(関心・意欲・態度)	○観察

	7. 整理運動を行う。		
5	課題を整理する。	○相撲あそびに関心をもち、楽しんで取り組もうとしていた生 徒を称賛する。 ○各自に、本時の学習内容と感想を学習ノートに記入させ	
	9. 整列, 挨拶, 片づけを行う。	ති ං	

本時(1学年の2/10)

(1)目標 ○基本動作(蹲踞姿勢, 塵浄水)ができる。(技能) (2)展開

)展開			,
時間・分	学習活動	指導上の留意点	学習活動に即した具体の評価規準	評価方法
		○集合,整列,挨拶の指示をする。○出欠確認および健康観察をする。○服装を確認する。上下体育着,スポーツシューズ,つめ,ヘアピン,めがね等		
7	2. 本時のねらい, 学習 内容を理解する。	○ねらい,学習内容を,生徒が理解しやすいように,工夫して説明する。 ○本時の目標,学習内容などを記述させる。		
	3. 準備運動を行う。	○準備運動を行わせる。		
	4. 基本動作を身につける。 蹲踞姿勢(そんきょしせい), 塵浄水	○<u>蹲踞姿勢</u>は、要点をおさえて行うよう指導する。〈要点 >・背筋を伸ばす。・膝を開く。・肩の力を抜く。	○蹲踞姿勢, 塵浄 水ができる。(技能)	○観察
		○ <u>塵浄水</u> は、相撲特有の礼法であることを説明したうえで、 一つ一つの動作を丁寧に行うよう指導する。 <要点> ・蹲踞姿勢を維持する。 ・大きく両腕を開く。 ・手順に従って行う。		
35		※単調な活動になりがちであるので、生徒が関心をもって取り組むことができるように工夫する。 例1)教師が意図的に間違った動作で塵浄水を行い、生徒に指摘させる(間違い探し)。 例2)誰が一番正しい動作で塵浄水を行っているか競い合う(塵浄水コンテスト)。		
		○ <u>陣取り相撲</u> の説明をする。 ・陣取り相撲を行う前と後に必ず立礼をする。 ・互いに両手の平を合わせた状態から開始する。 ・教員の合図で開始する。開始のあとはどこを押してもかま わない。 ※時間は3~5秒に設定し、終了次第、相手を変えて複数回 行わせる。		
		○相撲では相手を押すことが重要であることを説明し、陣取り相撲を行うよう指導する。 ○安全性に配慮し、常に相手と接触した状態で押し合うよう指導する。 ○短時間で終わるので、集中して一気に相手を押すよう指		
		導する。 ○実際に相手を押すためには重心が低いことが重要になることを説明し、次回には中腰の構えを学ぶことを伝える。		
	6. 整理運動を行う。			
8	7. 本時の評価と次時の 課題を整理する。	○基本動作(蹲踞姿勢, 塵浄水)ができていた生徒を称賛する。○各自に, 本時の学習内容, 自己評価, 課題, 感想を学習ノートに記入させる。		
	8. 整列,挨拶,片づけをする。	У Пенцуус с №		

本時(1学年の3/10)

(1)目標 ○簡易的な試合の中で低い姿勢(中腰の構え)の重要性に気づく。(知識, 思考・判断) (2)展開

)展開			1
時間・分	学習活動	指導上の留意点	学習活動に即した 具体の評価規準	評価方法
7	 集合,整列および挨拶をする。健康および服装の確認をする。 本時のねらい,学習内容を理解する。 	○集合,整列,挨拶の指示をする。○出欠確認および健康観察をする。○服装を確認する。上下体育着,スポーツシューズ,つめ,ヘアピン,めがね等○ねらい,学習内容を,生徒が理解しやすいように,工夫して説明する。○本時の目標,学習内容などを記述させる。		
	3. 準備運動を行う。	○準備運動を行わせる。		
	4. 基本動作を身につける。(1) 蹲踞姿勢, 塵浄水	○ポイントを確認しながら復習させる。		
	5. 基本となる技の学習 および簡易的な試合を 行う。 押し 陣取り相撲	○陣取り相撲を行う前と後に必ず立礼をするように指導する。○ポイントを確認し、相手を変えて数回行わせる。○自由な押し合いの中で、より効果的な方法(低い姿勢からの押し上げ)に気づくよう工夫し指導する。※実際に相手を押すためには重心が低いことが重要になることを体験的に理解させ、中腰の構えの学習に繋げる。	○簡易的な試合の 中で,低い姿勢(中 腰の構え)の重要性 に気づいている。 (思考・判断)	○観察,発 言・発表, 学習ノート
	6. 基本動作を身につける。(2) 中腰の構え, 腰割り	○ <u>中腰の構え</u> は、相撲の基本姿勢であることを説明したうえで、適切に手本を示し指導する。中腰の構えを長時間維持すると、足腰に過度の負担がかかることがあるので注意する。 ○ <u>腰割り</u> は、足腰を強化するトレーニングの一つであるとともに、中腰の構えを意識しながら上下に動く練習でもあることを説明する。		
35		※単調な活動になりがちであるので、生徒が関心をもって取り組むことができるように工夫する。例1)教師が意図的に悪い例を示し、生徒に指摘させる(欠点探し)。例2)誰が一番正しい動作で腰割りを行っているか競い合う(腰割りコンテスト)。		
	7. 簡易的な試合を行う。	 ○陣取り相撲を行う前と後に必ず立礼をするように指導する。 ○中腰の構えを意識して陣取り相撲(押し合い)を行わせる。 ○頭部は相手の右肩(または左肩)の前にもっていき,頭部がぶつからないように指導する。 ○相手の上腕部に手を当て押すように指導する。 ○合図とともに、中腰の構えから一気に相手を押すように指導する。 ○教員の「始め」の合図で始め、相手を変えて複数回行わせる。 		
	8. 整理運動を行う。			
8	9. 本時の評価と次時の課題を整理する。	○簡易的な試合の中で中腰の構えの重要性に気づいていた生徒を称賛する。 ○各自に,本時の学習内容,自己評価,課題,感想を学習ノートに記入させる。		
	10. 整列, 挨拶, 片づけをする。			

本時(1学年の4/10)

(1)目標 ○基本動作(中腰の構え)ができる。(技能) (2)展開

)展開			
時間・分	学習活動	指導上の留意点	学習活動に即した具体の評価規準	評価方法
	拶をする。健康および服	○集合,整列,挨拶の指示をする。○出欠確認および健康観察をする。○服装を確認する。上下体育着,スポーツシューズ,つめ,ヘアピン,めがね等		
7		○ねらい,学習内容を,生徒が理解しやすいように,工夫して 説明する。 ○本時の目標,学習内容などを記述させる。		
	3. 準備運動を行う。	○準備運動を行わせる。		
		○中腰の構えと腰割りのポイントを確認しながら復習させる。○中腰の構えの実技試験を行う。〈要点〉・腰を下ろす。・膝を開く。・腰が引けないようにする。	○中腰の構えがで きる。(技能)	○実技試 験
		※時間制約のため,集団(10人程度)で行わせ,評価する。		
	する。 押し	○押す側と受ける側を決めて、2人1組で練習させる。 ○活動の前と後に必ず立礼をするように指導する。 ○受ける方法を指導する。この段階では、相手が押してきたら、無理をせずに下がるようにする。 ※体育館フロアー等を利用する場合には、スムーズに下がることができるよう、受ける側には靴下を着用させるなどの工夫をする。		
		○押しの手本を示す。○当たる動作はこの段階では行わせず、まず押す姿勢を身につけることに重点を置いて指導する。〈要点〉		
		・中腰の構えを維持する。・すり足で前へ出る。		
35	る。(2)	○四股は、下半身の筋力や平衡性を強化するトレーニングであるとともに、中腰の構えを基本として動くための練習でもあることを説明する。 ○教員の1~4の号令に合わせて行わせる。 <要点> ・中腰の構えから始め、中腰の構えに戻る。 ・足を上げた際、軸足で体のバランスを保つ。 ・ゆっくりと大きな動作で行う。		
		※難しい動作なので、この段階では習熟をもとめない。 10回2セット程度を目安として行うよう指導する。		
				l l

	7. 簡易的な試合を行う。 押し合い相撲	○押し合い相撲の説明をする。 ・押し合い相撲を行う前と後に必ず立礼をする。 ・互いに頭部を相手の左肩の前にもっていき、左手は相手の上腕部、右手は相手の肘に当てた状態から開始する。(左右逆にしても良い) ・安全確保のため、常に相手と接触した状態で押し合う。 ・教員の合図で開始する。 ※体格が似かよった者同士で、相手を変えて複数回行わせる。 ○押しの練習で学んだことを簡易的な試合の中で発揮するよう指導する。		
8	課題を整理する。	○中腰の構えができていた生徒を称賛する。○各自に、本時の学習内容、自己評価、課題、感想を学習ノートに記入させる。		

本時(1学年の5/10)

(1)目標

○基本動作(運び足)ができる。(技能) (2)展開

	展開			
時間・分	学習活動	指導上の留意点	学習活動に即した具体の評価規準	評価方法
	拶をする。健康および服	 ○集合,整列,挨拶の指示をする。 ○出欠確認および健康観察をする。 ○服装の確認をする。 上下体育着,スポーツシューズ(靴下着用),つめ,ヘアピン,めがね等 ○用具の指示をする。 まわし,相撲パンツ・簡易まわしまたは柔道の帯淡本指導案では,相撲パンツを使用するものとしてすすめる。 		
	2. 本時のねらい, 学習 内容を理解する。	○ねらい,学習内容を,生徒が理解しやすいように,工夫して説明する。 ○本時の目標,学習内容などを記述させる。		
	3. 準備運動を行う。	○準備運動を行わせる。		
	4. 基本動作を身につける。(1) 四股(腰割りを含む)	○ポイントを確認しながら復習させる。		
	5. 基本となる技を学習 する。(約束練習) 押し 寄り	○2人1組での練習の前と後に,必ず立礼をするように指導する。 ○前回の押しの復習をさせる。中腰の構えで押すことに意識させる。		
		○ <u>寄り</u> の基本は、中腰の構えのまますり足で前に出ることであり、押しの基本と同じであることを説明する。 ○ <u>右四つ、左四つ</u> および <u>上手、下手</u> について説明し、実際に組ませる。 ○相手のまわしを引きつけて前へ出るよう指導する。この段階では四つに組んだ状態から練習させる。 <要点> ・押しを基本とする。 ・まわしを引きつける。		
	6. 基本動作を身につける。(2) 運び足, 調体	○運び足については、中腰の構えを維持しながら、足をすって前進するように指導する。〈要点〉・すり足で行う。・身体を上下に動かさない。・上体を左右に動かさない。	○運び足ができる。(技能)	○観察
35		※生徒が関心をもって取り組むことができるように工夫する。 例)教師が意図的に悪い例を示し,生徒に指摘させる(欠点 探し)。		
		○調体は, 押す力を強化するトレーニングであるとともに, 中腰の構えを維持して押す練習でもあることを説明する程度に留める。		

	う。 押し合い相撲, 寄り合	○簡易的な試合を行う前と後に、必ず立礼をするように指導する。 ○押し合い相撲では、安全性に配慮し、常に相手と接触した状態で押し合うなどのルールを明示し、それに従うよう指導する。	
		○ <u>寄り合い相撲</u> の説明をする。 ・寄り合い相撲を行う前と後に必ず立れをする。 ・右四つあるいは左四つに組んだ体勢から開始する。 ・相手を投げないようにする。 ・常に四つに組んだ状態で相撲を取る。 ・教員の合図で開始する。 ※体格が似かよった者同士で、相手を変えて複数回行わせる。 ○押しと寄りの練習で学んだことを簡易的な試合の中で発揮するよう指導する。	
8		○基本動作(運び足)ができていた生徒を称賛する。 ○各自に,本時の学習内容,自己評価,課題,感想を学習 ノートに記入させる。	

本時(1学年の6/10)

(1)目標 ○安全確保のために,受け身の練習に積極的に取り組むことができる。(態度) (2)展開

)展開			
時間・分	学習活動	指導上の留意点	学習活動に即した具体の評価規準	評価方法
	拶をする。健康および服	○集合,整列,挨拶の指示をする。 ○出欠確認および健康観察をする。 ○服装の確認をする。 上下体育着,スポーツシューズ(靴下着用),つめ,ヘアピン,めがね等 ○用具の指示をする。 まわし,相撲パンツ・簡易まわしまたは柔道の帯		
	2. 本時のねらい, 学習 内容を理解する。	○ねらい,学習内容を,生徒が理解しやすいように,工夫して説明する。 ○本時の目標,学習内容などを記述させる。		
	3. 準備運動を行う。	○準備運動を行わせる。		
35	る。(1) 四股(腰割りを含む) 調体,運び足 5. 基本となる技を学習する。(約束練習) 押し 寄り 投げ技 6. 基本動作を身につける。(2) 仕切り 立ち合い	○ボイントを確認しながら復習させる。 ○北イントを確認しながら復習させる。 ○北田の練習の前と後に必ず立礼をするように指導する。 ○前回の押し、寄りの復習をさせる。いずれも、中腰の構えを維持して前に出るように指導する。寄りについては、四つに組んだ状態から練習させる。 ○寄りについては、下手を取らない、あるいは上手を取らないで寄る練習をさせる。 ○取っているまわしは引きつけるよう指導する。 ○投げ技については、出し投げを紹介し、手本を示す。出し投げは、寄りをより効果的にするための技であることを意識させ、書り→出し投げ→寄りという連続技としてとらえるよう指導する。 ○仕切りと立ち合いについては、手本を示した後、練習を行わせる。この段階では、相手を置かず、個別に練習させる。 ○仕切りでは、十分に腰を下ろし、必ず両方の拳をつくよう指導する。 ○登け身の練習では、まず個別に、床に腰を下ろした状態で、前後左右に転がる練習(前帳、ゆりかご受け身など)をさせる。次に、蹲踞姿勢から前後左右に転がる練習させる。 ○要はとために、あごを引く。・衝撃をやわらげるために、方でも丸めて転がる。 ・蹲踞相撲を行う前と後に必ず立礼をする。・ ・蹲踞を繋ぎて相手と向きあう。・ ・の時間を調節する。・ ・の時間を調節する。・ ・ 教員の合図で開始する。 ・ 教員の合図で開始する。 ・ 教員の合図で開始する。 ・ 教員の合図で開始する。	○安全確保のため に,受け身の練りに 積極的に関心・ 意欲・態度)	○観察

	う。 基本となる技(押し, 寄	 ○基本となる技(押し, 寄りおよび出し投げ)に限定した相撲の説明をする。 ・相撲を取る前と後に必ず立礼をする。 ・押し合い相撲開始の体勢を作る。 ・教員の合図で開始する。 ・押し、寄りおよび出し投げだけを用いて相撲を取る。 ・なるべく両者の体が接触した状態で相撲を取る。 ・途中で両者の体が離れてしまった場合は、開始の体勢を作り、継続する。 ※体格や習熟度に配慮して相手を変えて、複数回行わせる。 ○基本となる技の練習で学んだことを簡易的な試合の中で発揮するよう指導する。 ○巡回し、危険であると判断された場合、即座に中止させ、必要な指導を行う。 	
8	8. 整理運動を行う。9. 本時の評価と次時の課題を整理する。10. 整列, 挨拶, 片づけをする。	○安全確保のために、受け身の練習に積極的に取り組んでいた生徒を称賛する。 ○各自に、本時の学習内容、自己評価、課題、感想を学習ノートに記入させる。	

本時(1学年の7/10)

- (1)目標

 - ○基本となる技(押し)ができる。(技能) ○自己の役割を責任をもって果たそうとすることができる。(態度)

	/ /X//II	T	l	
時間・分	学習活動	指導上の留意点	学習活動に即した 具体の評価規準	評価方法
	拶をする。健康および服	○集合,整列,挨拶の指示をする。○出欠確認および健康観察をする。○服装の確認をする。上下体育着,スポーツシューズ(靴下着用),つめ,ヘアピン,めがね等○用具の指示をする。まわし,相撲パンツ・簡易まわしまたは柔道の帯		
	2. 本時のねらい, 学習 内容を理解する。	○ねらい,学習内容を,生徒が理解しやすいように,工夫して説明する。 ○本時の目標,学習内容などを記述させる。		
	3. 準備運動を行う。	○準備運動を行わせる。 特に、 頸部は入念に行わせる 。		
	4. 基本動作を身につける。 四股(腰割りを含む), 運び足,受け身	○体格や習熟度に配慮して4~6人のグループを作り、練習させる。 ○この段階からは、動作の習得に加えて、相撲の準備運動あるいは補強運動として位置付け指導する。以下の順序で練習させる。 ・腰割りは、中腰の構えを意識して、各自5~10回程度行う。 ・四股は、グループ毎に10~20回程度声をかけて行う。 ・運び足は、中腰の構えを維持し、すり足で行うことができるよう、ゆっくりした動作で各自3~5回程度練習する。 ・受け身は、蹲踞姿勢からの受け身、蹲踞相撲、中腰の構えからの受け身の順で、それぞれ2、3回ずつ行う。		
	5. 基本となる技を学習 する。(約束練習) 押し 寄り 投げ技	○2人1組での練習の前と後に、必ず立礼をするように指導する。 ○ポイントを確認させ、前回の押し、寄りの復習をさせる。 ○この段階からの押し、寄りの指導では、仕切りの構えから相手に当たり一気に前に出るように指導する。 ○相手に当たる際には、相手との間隔を狭くするなど、安全に十分留意する。 ○押しの練習では、仕切りから、受ける側の右胸部に正対して額で当たるよう指導する。 ○寄りの場合は、仕切りから、まわしを取りにいくあるいは差しにいくという指導をする(必ずしも額で当たらなくてもよい)。 ○4~6人のグループ別に、生徒同士で観察し助言し合う学習活動を通して、自主的に学ぶ姿勢を身につけるよう指導する。	○基本となる技(押 し)ができる。(技 能)	○観察
35		 ○押しの練習時に巡回し、技能評価する。以下の要点をおさえているかを観る。 〈要点> ・中腰の構えを維持する。 ・すり足で前へ出る。 ○出し投げの要点について説明する。 〈要点> ・相手のまわしの前の方を取って、投げる。 ・体を開いて横に出すように投げる。 ○出し投げの練習は、四つに組んだ状態から行わせる。 ※この段階では、出し投げの技術の習熟はもとめない。 		

	撲	・審判はすべての動作を土俵の外で行う。	○自己の役割を責任をもって果たそう 任をもって果たそう としている。(関心・ 意欲・態度)	
8	課題を整理する。	○基本となる技(押し)ができていた生徒および自己の役割を責任をもって果たそうとしていた生徒を称賛する。 ○各自に,本時の学習内容,自己評価,課題,感想を学習ノートに記入させる。		

<参考>頸部のストレッチ・アイソメトリックトレーニング

相撲では、頸部(首)を痛めることがあるので、準備体操として、頸部のストレッチやアイソメトリックトレーニングを取り入れることが、けがの予防につながると考えられる。

①頸部のストレッチ



頭を抱えるように 手のひらを側頭部 (耳の上)に当て、 息を吐きながら、 手でゆっくりと頭 を傾ける。前後左 右それぞれ $10\sim15$ 秒間1、2回行う。



直立の姿 勢で,首を 後ろへゆっ くり倒す。



組んだ両手を 後頭部に当 て,ゆっくり頭 を前へ押して, 首を曲げる。

②頸部のアイソメトリックトレーニング



右側頭部(耳の上)に 右手を当て,10秒 間程度,頭を右に傾 けるようにして全力 で力を入れ,同時に 右手で頭が動かない ように力にように行い,左右それぞれ2, 3回行う。





本時(1学年の8/10)

- (1)目標
 - ○基本となる技(寄り)ができる。(技能)
 - ○仲間と協力して課題を探し、その課題に応じた練習の方法を選ぶことができる。(知識、思考・判断)
- (2)展開

時	/ 展開			
間・分	学習活動	指導上の留意点	学習活動に即した 具体の評価規準	評価方法
7	拶をする。健康および服装・用具の確認をする。	 ○集合,整列,挨拶の指示をする。 ○出欠確認および健康観察をする。 ○服装の確認をする。 上下体育着,スポーツシューズ(靴下着用),つめ,ヘアピン,めがね等 ○用具の指示をする。 まわし,相撲パンツ・簡易まわしまたは柔道の帯 ○ねらい,学習内容を,生徒が理解しやすいように,工夫して説明する。 ○本時の目標,学習内容などを記述させる。 		
	3. 準備運動を行う。	○準備運動を行わせる。 特に, 頸部は入念に行わせる。		
	4. 基本動作を身につける。 四股(腰割りを含む), 運び足,受け身	○準備運動あるいは補強運動として行わせる。 ○4~6人のグループ別に,号令をかけるなどして行わせる。		
	5. 基本となる技を学習する。(グループ学習)押し 切けおり 投げ技	○押し、寄りの練習では、安全に配慮しながら、徐々に相手との間隔を広げ、仕切り線の間隔(70 cm)に近づけていくよう指導する。 ○この段階では、自主的にグループ別練習を行うよう指導する。 ○寄りの練習時に巡回し、技能評価する。以下の要点をおさえているかを観る。 <要点> ・押しを基本とする。 ・まわしを引きつける。	り)ができる。(技 能) ○仲間と協力して 課題を探し, その課	○観察, 学習ノート
35	6. 簡易的な試合を行う。 既習技を中心とした相 撲 (3人抜き戦)	○他を尊重するという武道の精神を理解し、上記以外でも危険だと思われる技や行為があった場合、自主的に相撲を中止するよう指導する。 ○競技方法、審判法について確認するとともに、記録、進行(アナウンス)の方法について説明する。 ○既習技を中心とした相撲の説明をする。 ・グループ内で審判、記録係、進行(アナウンス)係を決め、交代で行う。 ・相撲を取る前と後に必ず立礼をする。 ・既習の基本となる技(押し、寄りおよび出し投げ)を用いる。 ・相撲を取る順番を決め、勝ち残り方式で、3人抜き戦を行う。 ○仕切りでの両者の間隔は、安全に配慮し、習熟度に応じ		
		では切りでの両有の間隔は、女主に配慮し、自然度に応じて適切に設定する。 ○巡回し、危険であると判断された場合、速やかに中止させ、必要な指導を行う。		

	7. 整理運動を行う。		
8	課題を整理する。	○基本となる技(寄り)ができていた生徒,および仲間と協力して課題を探し,その課題に応じた練習の方法を選んでいた生徒を称賛する。 ○各自に,本時の学習内容,自己評価,課題,感想を学習ノートに記入させる。	
	をする。		

本時(1学年の9/10)

- (1)目標
 - ○簡易的な試合において, 礼法や所作を行おうとすることができる。(態度) ○基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開できる。(技能)

時間・分	学習活動	指導上の留意点	学習活動に即した 具体の評価規準	評価方法
	1. 集合, 整列および挨 拶をする。健康および服	○集合,整列,挨拶の指示をする。 ○出欠確認および健康観察をする。 ○服装の確認をする。 上下体育着,スポーツシューズ(靴下着用),つめ,ヘアピン,めがね等 ○用具の指示をする。 まわし,相撲パンツ・簡易まわしまたは柔道の帯		
7	2. 本時のねらい, 学習 内容を理解する。	○ねらい, 学習内容を, 生徒が理解しやすいように, 工夫して説明する。 ○本時の目標, 学習内容などを記述させる。 ○体格に配慮したオーダーを組ませる。 〈例〉 先鋒(軽量級), 二陣, 中堅(中量級), 副将(重量級), 大将(無差別級)		
	3. 準備運動を行う。	○準備運動を行わせる。 特に、 頸部は入念に行わせる 。		
35	となる技を復習する。 四股,運び足,受け身押し,寄り,投げ技 5. 簡易的な試合を行う。 既習技を中心とした団体戦(5人制)	○四股,運び足,受け身については,グループごとに,準備運動として行わせる。 ○押し,寄り,投げ技に関しては,試合前の技術確認として,グループごとで練習する。 ○グループごとに,役割分担(審判,記録係,進行係,ビデオ撮影係)と出場順について話し合わせる。 ○審判,記録係,進行係,ビデオ撮影係は,対戦がないグループが交代して行う。 ○禁止されている技・行為および授業で禁止している技・行為について確認し、それらを厳守するよう指導する。 ○仕切りでの両者の間隔は,安全に配慮し、習熟度に応じて適切に設定する。 ○巡回し,危険であると判断された場合,速やかに中止させ,必要な指導を行う。 ・押し、寄り、出し投げのいずれか、またはそれらを組み合わせて技を用いているかを観る。	○簡易的な試合に おいて、礼法、所作 を行おうとしてい る。(関心・意欲・態 度) ○基本動作や基本 となる技を用いて攻 防を展開できる。 (技能)	
8	6. 整理運動を行う。 7. 本時の評価と次時の課題を整理する。 8. 整列, 挨拶, 片づけをする。	○試合の中で、礼法や所作を行っていた生徒や基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開していた生徒を称賛する。 ○各自に、本時の学習内容、自己評価、課題、感想を学習ノートに記入させる。		

本時(1学年の10/10)

(1)目標 ○相撲の基本的事項について理解する。(知識, 思考・判断) (2)展開

)展開			
時間・分	学習活動	指導上の留意点	学習活動に即した 具体の評価規準	評価方法
	1. 集合, 整列および挨 拶をする。 2. 本時のねらい, 学習 内容を理解する。	○集合,整列,挨拶の指示をする。○出欠確認をする。○本時の目標,学習内容などを説明し,記述させる。○団体戦のグループごとに整列させる。		
35	る。 筆記試験 4. 学習成果を確認する。 映像組聴と表彰	 ○単元全体の要点を抑えた内容とする。 〈要点〉 ・相撲の歴史,特性 ・礼法,用具 ・基本動作および基本となる技 ・禁止されている技・行為,審判法など ○団体戦を撮影した映像を視聴させる。 ○団体戦3位までを表彰する。 ○団体戦の全勝者を優秀選手として表彰する。 ○グループ・ミーティンググループ内で、学習の成果や課題について話し合い、学習ノートにまとめるよう指示する。 ○全体討議個人およびグループに関する学習成果や課題について発表させる。 ○教師による総括本単元の成果・課題を明確化し、次単元の目標を示す。 	○相撲の基本的事項(特性や成り立ち,技の名称や行い方)について書き出している。(知識・理解)	○筆記試 験
10	提出する。	○本時の学習内容,自己評価,課題,感想を学習ノートに記入する。○本時を含めて全体を総括し,学習ノートにまとめる。		

ゴシック体:指導上,安全確保のために重要と思われるポイント

本時(2学年の1/10) (1)目標

○前単元を振り返り、相撲の基本知識を理解する。(知識、思考・判断) (2)展開

) 展開			
時間・分	学習活動	指導上の留意点	学習活動に即した具体の評価規準	評価方法
	1. 集合, 整列および挨	 ○集合,整列,挨拶の指示をする。 ○出欠確認および健康観察をする。 ○服装の指示をする。 上下体育着,スポーツシューズ,つめ,ヘアピン,めがね等 ○本単元で必要な用具,施設の説明をする。 まわし,簡易まわし・相撲パンツまたは柔道の帯 土俵,相撲マット,柔道場,または体育館フロアー(体操用マットが必要) ※柔道場,体操マットを使用する場合は,俵の代わりにラインテープ等を貼る。 		
5	2. 本単元の目標および 学習活動を理解する。	○前単元からの流れを示し、生徒が単元目標および学習活動について理解しやすいように工夫して説明する。 ○学習ノートの使い方について説明し、本単元の目標、学習内容などを記述させる。		
	3. 本時のねらい, 学習 内容を説明する。	○ねらい,学習内容を,生徒が理解しやすいように,工夫して説明する。 ○学習ノートに本時の目標,学習内容などを記述させる。		
	して課題等を確認し,意	○動画の準備に際しては、課題の確認および意欲の喚起ができるように、内容を吟味する。 ○生徒の関心が高まるように、解説を加える。		
	知識を確認する。(10分程度)	○歴史, 特性, <u>礼法</u> , <u>用具</u> について, 映像や資料などを用いて, 概括的に説明する。 ○特に, 礼法に関しては, 今後の学習と関連づけて, その重要性や方法を強調して説明する。	○前単元を振り返り、相撲の基本知識を言ったり書き出したりしている。(知識・理解)	○発言・発 表, 学習 ノート
40		※指導内容に関して生徒に発言をもとめ、双方向的授業になるよう努める。		
	6. 体ほぐしの運動(20分程度)を行う。 段時相撲 陣取り相撲 押し合い相撲	○準備運動を行わせる。 ○対戦の前と後に必ず立礼をするように指導する。 ○ 蹲踞相撲では、安全確保の観点から、受け身を重視して行わせる。 ○ <u>陣取り相撲</u> および <u>押し合い相撲</u> では、前単元で指導した方法を確認してから、行わせる。 ○前単元で学んだ技術を振り返り、楽しみながら学習できるよう、指導する。 ○教員の「始め」の合図で行わせる。		
	7. 整理運動を行う。			
5	8. 本時の評価と次時の課題を整理する。	○前単元を振り返り、相撲の基本知識に関する発言をしていた生徒を称賛する。 ○各自に、本時の学習内容と感想を学習ノートに記入させ		
	9. 整列,挨拶,片づけをする。			

本時(2学年の2/10)

(1)目標

- ○基本動作(四股)ができる。(技能) ○楽しさや喜びを味わいながら,基本となる技(押し,寄り)の関連技術の学習に積極的に取り組もうとすることができる。(態度)

)展開			
時間・分	学習活動	指導上の留意点	学習活動に即した具体の評価規準	評価方法
7		 ○集合,整列,挨拶の指示をする。 ○出欠確認および健康観察をする。 ○服装の確認をする。 上下体育着,スポーツシューズ(靴下着用),つめ,ヘアピン,めがね等 ○用具の指示をする。 まわし,相撲パンツ・簡易まわしまたは柔道の帯 ※本指導案では,相撲パンツを使用するものとしてすすめる。 		
	2. 本時のねらい, 学習 内容を理解する。	○ねらい,学習内容を,生徒が理解しやすいように,工夫して説明する。 ○本時の目標,学習内容などを記述させる。		
	3. 準備運動を行う。	○準備運動を行わせる。 特に、 頸部は入念に行わせる 。		
35	4. 基本動作を確認し、身につける。 蹲踞姿勢、塵浄水中腰の構え、腰割り、四股受け身	○ <u>塵浄水</u> は、礼法の一つであるので、その意味を意識しながら丁寧に行うよう指導する。 ○ <u>中腰の構え</u> については、腰が引けない、膝を開く、肩の力を抜くなどのポイントをおさえ、指導する。 ○ <u>腰割りと四股</u> は、中腰の構えを維持しながら柔軟に動くための練習の一つでもあることを確認する。 ○四股は、声を掛け合い行うよう指導する。 ○四股の練習中に巡回し、技能評価する。以下の要点を押さえているかを観る。 <要点>・中腰の構えから始め、中腰の構えに戻る。・足を上げた際、軸足で体のバランスを保つ。・ゆっくりと大きな動作で行う。 ○ 受け身 では、蹲踞姿勢から前後左右に転ぶ練習をさせた後、中腰の構えからも練習させる。 ※単調な活動になりがちであるので、生徒が関心をもって取り組むことができるように工夫する。例)誰が一番、ゆったりと安定した四股を踏んでいるか競い合う(四股コンテスト)。	○四股ができる。 (技能)	○観察
	5. 基本となる技とその関連技術を学習する。(約束練習) 押し 寄り その関連技術	 ○この段階での押しについては、相手との間隔を徐々に広くして、強く当たり素早く押すことができるように練習する。 ○押しの関連技術について解説し、練習させる。 ①低い姿勢から押し上げる。 〈要点〉 ・中腰の構えを意識する。 ・押し上げる。 ○寄りについては、立ち合いに素早く踏み込み、相手を寄ることができるよう練習する。 ○寄りの関連技術について解説し、練習させる。 ①下手は深く(後方)取り、上手は浅く(相手のまわしの前方)取る。 〈要点〉 ・中腰の構えを意識する。 ・下手は深く、上手は浅く取る。 ・まわしを引きつけて寄る。 	○楽しさや喜びを味わいながら,基本となる技(押し,寄り)の関連技術の学習に積極的に取り組もうとしている。(関心・意欲・態度)	○観察

	う。		
 整理運動を行う。 本時の評価と次時の課題を整理する。 整列,挨拶,片づけを 	○四股ができていた生徒、および楽しさや喜びを味わいながら、基本となる技(押し、寄り)の関連技術の学習に積極的に取り組もうとしていた生徒を称賛する。 ○各自に、本時の学習内容、自己評価、課題、感想を学習ノートに記入させる。		
	8. 本時の評価と次時の課題を整理する。	○簡易的な試合の説明をする。 ・3人1組で、1人が審判となり、2人が相撲を取る。 ・相撲の前と後に必ず立礼をする。 ・安全確保のため、押し合い相撲では、常に相手と接触した状態で押し合う。 ・寄り合い相撲では、四つに組んだ体勢から開始し、相手を投げず、寄り合う。 ※体格や習熟度が同程度の者同士で、相手を変えて複数回行わせる。 ○押し、寄りの練習で学んだことを簡易的な試合の中で発揮するよう指導する。 ○四股ができていた生徒、および楽しさや喜びを味わいながら、基本となる技(押し、寄り)の関連技術の学習に積極的に取り組もうとしていた生徒を称賛する。 ○各自に、本時の学習内容、自己評価、課題、感想を学習ノートに記入させる。	 ○簡易的な試合の説明をする。 ・3人1組で、1人が審判となり、2人が相撲を取る。 ・相撲の前と後に必ず立礼をする。 ・安全確保のため、押し合い相撲では、常に相手と接触した状態で押し合う。 ・寄り合い相撲では、四つに組んだ体勢から開始し、相手を投げず、寄り合う。 ※体格や習熟度が同程度の者同士で、相手を変えて複数回行わせる。 ○押し、寄りの練習で学んだことを簡易的な試合の中で発揮するよう指導する。 ○四股ができていた生徒、および楽しさや喜びを味わいながら、基本となる技(押し、寄り)の関連技術の学習に積極的に取り組むうとしていた生徒を称賛する。 ○各自に、本時の学習内容、自己評価、課題、感想を学習ノートに記入させる。 9. 整列、挨拶、片づけを

本時(2学年の3/10)

(1)目標 ○基本となる技(押し, 寄り)の関連技術ができる。(技能) (2)展開

) 展開		I	1
時間・分	学習活動	指導上の留意点	学習活動に即した具体の評価規準	評価方法
		○集合,整列,挨拶の指示をする。 ○出欠確認および健康観察をする。 ○服装の確認をする。 上下体育着,スポーツシューズ(靴下着用),つめ,ヘアピン,めがね等 ○用具の指示をする。 まわし,相撲パンツ・簡易まわしまたは柔道の帯		
7				
	2. 本時のねらい, 学習 内容を理解する。	○ねらい,学習内容を,生徒が理解しやすいように,工夫して 説明する。 ○本時の目標,学習内容などを記述させる。		
	3. 準備運動を行う。	○準備運動を行わせる。 特に、 頸部は入念に行わせる 。		
	4. 基本動作を身につける。 運び足, 仕切り 受け身 調体	○ <u>運び足</u> については、相手を押す姿勢を維持しながらすり足で前進するように指導する。 ○ <u>仕切り</u> は、2人1組で動作を合わせて、必ず両方の拳をついて行うよう指導する。		
	10月14	※運び足と仕切りの練習では、実戦を意識して行うよう指導する。		
		○ 受け身 では,中腰の構えから前後左右に転ぶ練習をさせる。あごを引き,背中を丸めて転がるよう指導する。		
		※生徒が、受け身の重要性を認識し、関心をもって取り組むことができるように工夫する。		
		○調体は、1年次の指導状況に応じて、解説するにとどめるなど柔軟に取り扱う。1年次に実施している場合には、準備運動を兼ねて、全員で号令に合わせて行うよう指導する。		
35		○押しおよび寄りの練習では、強く当たり素早く前に出ることができるよう、相手との間隔を徐々に広げ、仕切り線の間隔 (70 cm)に近づけるよう指導する。 ○前回の復習をする。その間巡回し、押しおよび寄りの関連技術の技能評価を行う。以下の要点を抑えているかを観る。 <押しの関連技術①の要点> ・中腰の構えを意識する。 ・押し上げる。 < 寄りの関連技術①の要点> ・中腰の構えを意識する。 ・下手は深く、上手は浅く取る。 ・まわしを引きつけて寄る。	○基本となる技(押 し, 寄り)の関連技 術ができる。(技能)	○観察
		 ○新たな押しの関連技術について説明し、練習させる。 ②脇をしめる。 ③背中を丸める。 〈要点 > ②肘を身体の前にもっていく。 ③腰を前に出すようにして背中を丸める。 ○新たな寄りの関連技術について説明し、練習させる。 ②差した側の腕を返す 〈要点 > ②肘を上げて腕を返す。 		

	6. 簡易的な試合を行う。 押し合い相撲 寄り合い相撲	○簡易的な試合を行う前と後に必ず立礼をするように指導する。 ○3人1組で、2人が相撲を取り、1人は審判とする。 ○安全に配慮し、ルールを守って試合を行うよう指導する。 ○押し、寄りの練習で学んだことを簡易的な試合の中で発揮するよう指導する。 ※体格や習熟度が同程度の者同士で、相手を変えて複数回行わせる。 ※試合の中での良い例(低い姿勢から押し上げている)や悪い例(腰が高い、脇が開くなど)を示し、解説する。	
8	 整理運動を行う。 本時の評価と次時の課題を整理する。 整列,挨拶,片づけをする。 	○押し、寄りの関連技術ができていた生徒を称賛する。 ○各自に、本時の学習内容、自己評価、課題、感想を学習 ノートに記入させる。	

本時(2学年の4/10)

(1)目標 ○相撲の練習により高まる体力について理解する。(知識,思考・判断)

	<i>)</i>		T	
時間・分	学習活動	指導上の留意点	学習活動に即した 具体の評価規準	評価方法
7	1. 集合, 整列および挨	○集合,整列,挨拶の指示をする。○出欠確認および健康観察をする。○服装の確認をする。上下体育着,スポーツシューズ(靴下着用),つめ,ヘアピン,めがね等○用具の指示をする。まわし,相撲パンツ・簡易まわしまたは柔道の帯		
	2. 本時のねらい, 学習 内容を理解する。	○ねらい,学習内容を,生徒が理解しやすいように,工夫して 説明する。 ○本時の目標,学習内容などを記述させる。		
	3. 準備運動を行う。	○準備運動を行わせる。 特に, 頸部は入念に行わせる。		
	4. 関連して高まる体力について理解する。	○相撲の練習により高まる体力について説明する。 ・四股により、下肢の筋力・筋持久力・柔軟性および平衡性が高まる。 ・腰割りにより、下肢の筋力・筋持久力が高まる。 ・調体により、上肢の筋力・筋持久力が高まる。 ・立ち合いからの押し、寄りの練習や相撲を取ることにより、瞬発力や敏捷性が高まる。 ※相撲の練習では、力の強さ、粘り強さ、体の柔らかさ、すばしっこさなどの中でどのような能力が高まると思うか、生徒に問いかけるなど、生徒自身の考えを引き出しながら理解を深めるよう工夫する。	○相撲の練習により 高まる体力について 書き出している。(知 識・理解)	
	5. 基本動作を身につける。	○運び足を復習させる。		
	る。 立ち合い, 受け身	○2人1組の対人で受ける側を決め、立ち合いの練習をさせる。(約束練習) <立ち合いの要点> ・仕切りの構えから、なるべく低い姿勢のまま踏み込む。 ・すり足で踏み込む。 ・素早く踏み込み、相手の胸に当たる。		
		○受け身では,中腰の構えからの受け身ができるように練習 する。		
35	10. 基本とはる技どでの関	○寄りからの連続技の代表的な一つである出し投げの練習をさせる。 ○出し投げの要点について説明する。 <要点> ・相手のまわしの前の方を取って投げる。 ・身体を開いて横に出すように投げる。 ○出し投げについては、寄りをより効果的にするものと理解させ、寄り→出し投げ→寄りという連続技として用いるように指導する。		
		○出し投げの関連技術について説明し,練習させる。 ①前へ出て相手に圧力をかけてから投げる。 <要点> ①素早く前に出る。		

	複数の基本となる技に限定した相撲	○簡易的な試合を行う前と後に必ず立礼をするように指導する。 ③3人1組で、2人が相撲を取り、1人は審判とする。 ○禁止されている技・行為、授業で禁止している技・行為について説明する。 ○対人的技能の練習で学んだことを簡易的な試合の中で積極的に発揮するよう指導する。 ※体格や習熟度が同程度の者同士で、相手を変えて複数回行わせる。 ※試合の中での立ち合いの良い例や悪い例を示し、解説する。	
8	 8. 整理運動を行う。 9. 本時の評価と次時の課題を整理する。 10. 整列, 挨拶, 片づけをする。 	○各自に,本時の学習内容,自己評価,課題,感想を学習 ノートに記入させる。	

本時(2学年の5/10)

- ○基本動作(立ち合い)ができる。(技能) ○学習した安全上の知識を,練習や試合のさまざまな場面に活用することができる。(知識,思考・判断) (2)展開

時間・分	学習活動	指導上の留意点	学習活動に即した 具体の評価規準	評価方法
7	1. 集合, 整列および挨 拶をする。健康および服	○集合,整列,挨拶の指示をする。○出欠確認および健康観察をする。○服装の確認をする。上下体育着,スポーツシューズ(靴下着用),つめ,ヘアピン,めがね等○用具の指示をする。まわし,相撲パンツ・簡易まわしまたは柔道の帯		
	2. 本時のねらい, 学習 内容を理解する。	○ねらい,学習内容を,生徒が理解しやすいように,工夫して 説明する。 ○本時の目標,学習内容などを記述させる。		
	3. 準備運動を行う。	○準備運動を行わせる。 特に、 頸部は入念に行わせる 。		
	4. 基本動作を身につける。 四股, 運び足 立ち合い, 受け身		○基本動作(立ち合 い)ができる。(技 能)	○観察
35	5. 基本となる技を学習 する。(約束練習) 前さばき 押っつけ 絞り込み いなし	○前さばきを解説する。 <押っつけの要点> ・相手の肘に手を当てて、下から上へ押す。 ・脇をしめて、相手の差し手からの攻撃を防ぐ。 <絞り込みの要点> ・相手の肘をつかみ、内側にねじるようにする。 ・脇をしめて、相手の差し手からの攻撃を防ぐ。 <いなしの要点> ・前へ出てからいなす。 ・体を大きく開き側方に押すようにいなす。 ○2人1組で、技をかける側と受ける側を決めて練習させる。		
		○左右反対側からも同様に練習させる。 ○押っつけと絞り込みについては、安全確保のため、受ける側が関節を痛めることのないように指導する。 ※約束練習および反復練習の方法を理解させる。		

	6. 簡易的な試合を行う。 既習の技に限定した相 撲		○学習した安全上 の知識を,練習や 試合のさまざまな場 面に活用している。 (思考・判断)	○観察,学習ノート
8	7. 整理運動を行う。 8. 本時の評価と次時の 課題を整理する。 9. 整列, 挨拶, 片づけを する。	○立ち合いができていた生徒および学習した安全上の知識を,練習や試合のさまざまな場面に活用していた生徒を称賛する。○各自に,本時の学習内容,自己評価,課題,感想を学習ノートに記入させる。		

本時(2学年の6/10)

- (1)目標
- ○基本となる技(出し投げ)とその関連技術ができる。(技能) ○技の名称や方法について理解する。(知識, 思考・判断) (2)展開

学習活動	指導上の留意点	学習活動に即した 具体の評価規準	評価方法
1. 集合, 整列および挨 拶をする。健康および服	○出欠確認および健康観察をする。		
2. 本時のねらい, 学習 内容を理解する。	○ねらい,学習内容を,生徒が理解しやすいように,工夫して説明する。 ○本時の目標,学習内容などを記述させる。		
3. 準備運動を行う。	○準備運動を行わせる。 特に、 頸部は入念に行わせる 。		
4. 基本動作を身につける。 四股, 運び足 立ち合い, 受け身	 ○四股および運び足は、準備運動として全員で行わせる。 ○立ち合いについては、2人1組の対人で行う。 仕切りから、受ける側に素早くかつ強く当たるよう指導する。 ○受け身では、中腰の構えから受ける側の右胸に当たり、身体を丸めて右腕から回転するよう指導する。 〈受け身の要点〉・あごを引いく。 ・背中を丸めて転がる。 ○左右反対からの受け身も合わせて練習させる。 		
5. 基本となる技とその関連技術を学習する。(約束練習) 寄りとその関連技術前さばき 巻き返し 投げ技とその関連技術	 ○右四つ・左四つ、まわしの取り方および腕の返し・上手の引きつけについて確認し、復習させる。 ○新たな寄りの関連技術について解説し、練習させる。 ③下手側に寄る ④吊り寄り ⑤がぶり寄り 〈要点> ③相手に身体を寄せるようにして寄る。 ④相手よりも重心を下げ、吊りながら寄る。 ⑤相手の身体を揺すって寄る。 ○前さばき(巻き返し)について解説し、練習させる。 〈巻き返しの要点> ・上手を離し、相手の体と自分の体の間に空間をつくり、上手 		
	1. 集合,整列および挨拶をする。健康および服装・用具の確認をする。 2. 本時のねらい,学習内容を理解する。 3. 準備運動を行う。 4. 基本動作を身につける。 四立ち合い,受け身 5. 基本となる技とその関連技術を学習する。(約束練習) 索りとでも関連技術 巻き返し	# 学習活動 指導上の留意点 1. 集合、整列および接接をする。 (少果合、整列、挨拶の指示をする。 (○出欠確認なまで健康観察をする。) (○出欠確認なまで健康観察をする。) (○上下体育着、スポーツシューズ(靴下着用)、つめ、ヘアピン、めがね等 (○用具の指示をする。まわし、相撲パンツ・簡易まわしまたは柔道の帯 (シュースの音楽できる。まわし、相撲パンツ・簡易まわしまたは柔道の帯 (シュースの音楽できる。) (本時の目標、学習内容などを記述させる。 (シールのの一般に、要部は入念に行わせる。 (シールのの一般に、要の一般に、要の一般に、要の一般に、要の一般に、要の一般に、要の一般に、要して、全員で行わせる。 (シールのの一般に、要して、全員で行わせる。 (シールのの一般に、要して、全員で行わせる。 (シールのの一般に、要して、全員で行わせる。 (シールのの一般に、要して、全員で行わせる。 (シールのの一般に、要して、全員で行わせる。 (シールのの一般に、要して、全員で行わせる。 (シールのの一般に、当たの人間に、当たり、身体を入めて、有臓のからでは、からでを引いて、中腰の構えから受ける側の右腕に当たり、身体を入めて、有臓のからでは、大きが、大きが、大きが、大きが、大きが、大きが、大きが、大きが、大きが、大きが	宇智活動

355	6. 既習の技, 関連技術を整理, 確認する。	 ○出し投げについて確認し、復習させる。 ○新たな出し投げの関連技術について解説し、練習させる。 ②前へ出て、相手が踏ん張ったところで、身体を開いて投げる。 ③投げをうった後、さらに前へ出る。 〈要点〉 ②タイミングを捉えて投げる。 ②相手が倒れるスペースを作る。 ③相手がバランスを崩したらすぐに前に出る。 ○練習中に巡回して、出し投げおよびその関連技術①の技能評価を行う。 〈要点〉・相手のまわしの前の方を取って投げる。・身体を開いて投げる。・素早く前に出て投げる。・素早く前に出て投げる。 ※約束練習および反復練習の方法を理解させる。 ○基本となる技とそれらの関連技術について確認し、学習ノートにまとめさせる。 ※資料や掲示物を用いて振りかえさせる。 ○簡易的な試合を行う前と後に必ず立礼をするように指導する。 ○3人1組で、2人が相撲を取り、1人は審判とする。 ○安全に配慮し、試合の際には、禁止事項を行わないよう指導する。 ○基本となる技の練習で学んだことを簡易的な試合の中で発揮するよう指導する。 ※体格や習熟度が同程度の者同士で、相手を変えて複数回行わせる。 ※試合の中での寄り、前さばきおよび出し投げの良い例や悪い例を示し、解説する。 	○出し投げとその関連技術ができる。 (技能)○技の名称や方法について書き出している。(知識・理解)	○学習ノー
	8. 整理運動を行う。			
8	9. 本時の評価と次時の課題を整理する。	○出し投げとその関連技術ができていた生徒を称賛する。 ○各自に,本時の学習内容,自己評価,課題,感想を学習 ノートに記入させる。		
	10. 整列, 挨拶, 片づけをする。			

本時(2学年の7/10)

(1)目標

- ○グループ学習や簡易試合の際に,仲間に助言しようとすることができる。(態度) ○グループ学習の中で,自身の課題を探し,その課題に応じた練習の方法を選ぶことができる。(知識,思考・判断)

	<i>)</i>			
時間・分	学習活動	指導上の留意点	学習活動に即した具体の評価規準	評価方法
		○集合,整列,挨拶の指示をする。○出欠確認および健康観察をする。○服装の確認をする。上下体育着,スポーツシューズ(靴下着用),つめ,ヘアピン,めがね等○用具の指示をする。まわし,相撲パンツ・簡易まわしまたは柔道の帯		
7	2. 本時のねらい, 学習 内容を理解する。	○ねらい, 学習内容を, 生徒が理解しやすいように, 工夫して説明する。 ○本時の目標, 学習内容などを記述させる。		
	3. 準備運動を行う。	○準備運動を行わせる。 特に、頸部は入念に行わせる。		
	4. 基本動作を練習す	〇四股, 運び足および受け身を, 準備運動として行わせる。		
	る。 四股, 運び足 受け身	○ 受け身 では、2人1組となり、受ける側に当たり、身体を丸めて転がるように指導する。 ○左右2回ずつ程度行わせる。		
	連技術を学習する。(グ ループ学習)	○押し、寄り、出し投げとそれらの関連技術および前さばきを 振り返り、整理させる。	○グループ学習や 簡易試合の際に,	言•発表,
	押しとその関連技術 寄りとその関連技術 前さばき 投げ技とその関連技術	○押しグループと寄りグループに分け、それぞれのグループ内で4~5人程度の小グループを編成し、練習させる。 ○押しグループでは、押しとその関連技術および関連した前さばき(押っつけ、絞り込み、いなし)を練習させる。		o (m.l)
		○寄りグループでは、寄りとその関連技術、関連した前さばき (巻き返し)および投げ技を練習させる。 ○練習では、小グループ内で相談し、自由に練習方法を考え活動するように指導する。		○観察
		※自由練習の方法を学習させる。	仲間に助言しようと している。(関心・意 欲・態度)	
35		○未習の投げ技(上手投げ,下手投げ,小手投げ,すくい投げ)について解説する。		
	6. 簡易的な試合を行う。 試合方式および審判法 を学習する。	○団体戦,個人戦,トーナメント方式,リーグ戦方式について解説する。○競技方法,審判法(P120・121,③簡易的な方法Ⅲ),および記録と進行(アナウンス)の方法について説明する。		
	複数の技を用いた体格 別の試合	○体格別に3グループ程度に分ける。○各グループでトーナメント戦方式またはリーグ戦方式で個人戦を行わせる。○審判,記録係,進行係は,対戦のない者に交替で行わせ		
		る。 ○試合を行う前と後に必ず立礼をするように指導する。 ○安全に配慮し、試合の際には、禁止事項を行わないよう指導する。		
		※自分や仲間の試合を通して気づいた点や改善すべき点について、アドバイスし合ったり、学習カードに書き留めたりするよう指導する。		

	7. 整理運動を行う。		
8		○グループ学習の中で課題を探し、その結果を練習に活かしていた生徒および仲間に助言していた生徒を称賛する。 ○各自に、本時の学習内容、自己評価、課題、感想を学習ノートに記入させる。	
	9. 整列, 挨拶, 片づけをする。		

本時(2学年の8/10)

(1)目標

- ○禁止事項を行わないなど、安全に留意して簡易的な試合に取り組むことができる。(態度) ○簡易的な試合の中で、役割を分担し、その役割に応じた協力の仕方を見付けることができる。(知識、思考・判断)

) 展開			
時間・分	学習活動	指導上の留意点	学習活動に即した 具体の評価規準	評価方法
7		○集合,整列,挨拶の指示をする。○出欠確認および健康観察をする。○服装の確認をする。上下体育着,スポーツシューズ(靴下着用),つめ,ヘアピン,めがね等○用具の指示をする。まわし,相撲パンツ・簡易まわしまたは柔道の帯		
,	2. 本時のねらい, 学習 内容を理解する。	○ねらい,学習内容を,生徒が理解しやすいように,工夫して説明する。 ○本時の目標,学習内容などを記述させる。		
	3. 準備運動を行う。	○準備運動を行わせる。 特に、 頸部は入念に行わせる 。		
35		 ○四股,運び足および受け身を,準備運動として行わせる。 ○受け身では、2人1組となり、受ける側に当たり、身体を丸めて転がるように指導する。 ○左右2回ずつ程度行わせる。 ○体格が、比較的小さい者を先鋒、二陣に、中程度以上の者を中堅、副将、大将に配置し、団体戦5人制のチームを編成する。 ○競技方法、審判法、および記録と進行の方法について確認する。 ○実際の試合では、対戦がないチームの者が審判、記録係、進行係を分担して行うよう指示する。 ○塵浄水、勝負が決した後の立礼および勝ち名乗りについて確認する。 ○禁止されている技・行為、授業で禁止している技・行為について確認する。 ○団体戦トーナメント戦またはリーグ戦を行う。 ○1回の団体戦試合で、5対戦のうち3勝以上したチームを勝ちとする。 ○5対戦が終了する前にチームの勝敗が決定した場合でも、大将戦まで行う。 	ないなど,安全に留意して簡易的な試合に取り組んでいる。(関心・意欲・態度) 〇簡易的な試合の中で,役割を分担し,その役割に応じ	○観察○観察, 学習ノート
		※自分や仲間の試合を通して気づいた点や改善すべき点について、アドバイスし合ったり、学習カードに書き留めたりするよう指導する。		
	6. 整理運動を行う。			
8	7. 本時の評価と次時の課題を整理する。	○安全に留意して簡易的な試合に取り組もうとしていた生徒, および役割を分担し、その役割に応じた協力の仕方を見付け ていた生徒を称賛する。 ○各自に、本時の学習内容、自己評価、課題、感想を学習 ノートに記入させる。		
	8. 整列, 挨拶, 片づけをする。			

本時(2学年の9/10)

(1)目標

○相手の動きに応じながら,基本動作,基本となる技およびそれらの関連技術を用いて,攻防を展開できる。(技能) ○礼法・所作を行い,相手を尊重する態度を示そうとすることができる。(態度)

	<i>)</i>			
時間・分	学習活動	指導上の留意点	学習活動に即した具体の評価規準	評価方法
7	1.集合,整列および挨拶をする。健康および服装・用具の確認をする。	 ○集合,整列,挨拶の指示をする。 ○出欠確認および健康観察をする。 ○服装の確認をする。 上下体育着,スポーツシューズ(靴下着用),つめ,ヘアピン,めがね等 ○用具の指示をする。 まわし,相撲パンツ・簡易まわしまたは柔道の帯 ○ねらい,学習内容を,生徒が理解しやすいように,工夫して説明する。 ○本時の目標,学習内容などを記述させる。 ○準備運動を行わせる。 特に,頸部は入念に行わせる。 		
	4. 基本動作を練習す	○四股, 運び足および受け身を, 準備運動として行わせる。		
	る。 四股, 運び足 受け身	○ 受け身 では、2人1組となり、受ける側に当たり、身体を丸めて転がるように指導する。 ○左右2回ずつ程度行わせる。		
35	試合方式および審判法の確認習熟度別個人戦	○リーグ戦の対戦順や運営方法について説明する。 ○競技方法,審判法,および記録・進行・ビデオ撮影の方法 について確認する。 ○実際の試合では、対戦がない者が審判、記録係、進行係、 撮影係を分担して行うよう指示する。 ○相撲を取る前の塵浄水(もしくは立礼)と後の立礼および勝ち名乗りについて確認する。	○礼法・所作を行い、相手を尊重する態度を示そうとしている。(関心・意欲・態度) ○相手の動きに応じながら、基本動作、基本となる技連大びそ用いて、攻防を用いて、技能)	○観察
8	6. 整理運動を行う。7. 本時の評価と次時の課題を整理する。8. 整列, 挨拶, 片づけをする。	○礼法・所作を行い、相手を尊重する態度を示していた生徒、および相手の動きに応じながら、基本動作、基本となる技およびそれらの関連技術を用いて、攻防を展開できていた生徒を称賛する。 ○各自に、本時の学習内容、自己評価、課題、感想を学習ノートに記入させる。		

本時(2学年の10/10)

(1)目標

- ○本単元で学んだ相撲の基本的事項について理解する。(知識, 思考・判断)
- ○試合の行い方や武道の伝統的な考え方について理解する。(知識, 思考・判断)

時間・分	学習活動	指導上の留意点	学習活動に即した具体の評価規準	評価方法
	1. 集合, 整列および挨拶をする。 2. 本時のねらい, 学習内容の説明	○集合,整列,挨拶の指示をする。○出欠確認をする。○本時の目標,学習内容などを説明し,記述させる。○団体戦のチームごとに整列させる。		
	3. 単元の要点を記述する。 筆記試験	○単元全体の要点を抑えた内容とする。〈要点〉・基本となる技およびその関連技術・相撲の練習により高まる体力など		○筆記試 験
	4. 学習成果を確認する。 映像視聴と表彰	○団体戦および個人戦を撮影した映像を視聴させる。 ○団体戦および個人戦の3位までを表彰する。 ○敢闘賞および技能賞を表彰する。		
35	5. 学習成果の評価, 発表を行う。	○チーム・ミーティング これまでの練習の方法や試合の行い方について整理するとともに、団体戦、個人戦の結果を振り返り、学習の成果、課題を学習ノートにまとめるよう指示する。 ○全体討議 各チームの代表に、チーム・ミーティングのまとめを発表させる。 ○教師による総括 ・本単元の成果、課題を明確化し、次単元(3年次選択)の目	○試合の行い方や 武道の伝統的な考 え方について書き 出している。(知識・ 理解)	○学習ノート
		標を示す。 ・武道では、単に相手に勝つことをめざすだけではなく、礼法を身につけることなどを通して、人間として望ましい自己形成を重視していることを説明する。これまでの学習を振り返り、この点に関する成果を学習ノートにまとめさせる。		
10	6. 学習ノートを仕上げ, 提出する。7. 整列, 挨拶をする。	○本時の学習内容,自己評価,課題,感想を学習ノートに記入する。○本時を含めて全体を総括し、学習ノートにまとめる。		

ゴシック体:指導上,安全確保のために重要と思われるポイント

本時(3学年の1/10) (1)目標

○相撲に必要な体力要素とその高め方について理解する。(知識, 思考・判断)

)展開			
時間・分	学習活動	指導上の留意点	学習活動に即した具体の評価規準	評価方法
	1. 集合, 整列および挨	 ○集合,整列,挨拶の指示をする。 ○出欠確認および健康観察をする。 ○服装の指示をする。 上下体育着,スポーツシューズ,つめ,ヘアピン,めがね等 ○本単元で必要な用具,施設の説明をする。 まわしまたは簡易まわし・相撲パンツ 土俵,相撲マット,または柔道場,体操用マット ※柔道場,体操マットを使用する場合は,俵の代わりにラインテープ等を貼る。 		
5	2. 本単元の目標および 学習活動を理解する。	○前単元からの流れを示し、生徒が単元目標および学習活動について理解しやすいように工夫して説明する。 ○学習ノートの使い方について説明し、本単元の目標・学習内容などを記述させる。		
	3. 本時のねらい・学習 内容を理解する。	○ねらい・学習内容を,生徒が理解しやすいように,工夫して 説明する。 ○学習ノートに本時の目標・学習内容などを記述させる。		
		○映像の準備に際しては、課題の確認および意欲の喚起ができるように、内容を吟味する。 ○生徒の関心が高まるように、解説を加える。		
	知識を確認する。 歴史,特性,礼法,用 具など 基本となる技・関連技	○歴史,特性,礼法,用具について確認する。 ○前単元で学んだ,技の名称や方法,相撲の練習により高まる体力,試合の行い方,武道の伝統的な考え方について復習する。 ○特に,礼法や伝統的な考え方に関しては,今後の学習と関連づけて,その重要性を強調する。 ○用具については,1・2年次に柔道の帯を用いていた場合には,3年次で用いるまわし,相撲パンツまたは簡易まわしについて説明する。 ○前単元で学習した,基本となる技・関連技術の要点およびその練習方法について整理し,パワーポイントやプリントなどの視聴覚教材を用いて解説する。 ※指導内容に関して生徒に発言をもとめ,双方向的授業になるよう努める。		
40		 ○体力の概念および構成要素について説明する。 ○1・2年次の体験から、相撲に必要な体力要素が何であるかを理解させる。 ○相撲に必要な体力要素の高め方について説明する。 ・必要な体力要素筋力・筋パワー、敏捷性、柔軟性 ・一般的なトレーニングウェイトトレーニングはか・相撲の伝統的な補強運動四股、腰割り、調体 	○相撲に必要な体力要素とその高め方について言ったり書き出したりしている。(知識・理解)	○発言・発表,学習ノート

	7. 体ほぐしの運動を行う。 簡易的な試合 (既習技に限定)	○簡易まわしまたは相撲パンツを着用させる。 ※まわしを使用する場合には、この時間を使ってまわしの着用方法を指導する。 ○準備運動を行わせる。 ○安全確保の観点から、受け身の練習をさせる。 ○前単元で指導した既習技を確認してから、行わせる。 ○対戦の前と後に必ず立礼をするように指導する。 ○体格別に4、5人のグループに分け、相手を変えて数回対戦させる。 ○グループ内で審判を決めて行わせる。	
5	8. 整理運動を行う。9. 本時の評価と次時の課題を整理する。10. 整列, 挨拶, 片づけをする。	○相撲に必要な体力要素とその高め方について発言していた生徒を称賛する。○各自に、本時の学習内容と感想を学習ノートに記入させる。	

本時(3学年の2/10)

(1)目標 ○簡易的な試合で,自己の役割を責任をもって自主的に果たそうとすることができる。(態度) (2)展開

)展開			
時間・分		指導上の留意点	学習活動に即した具体の評価規準	評価方法
		○集合,整列,挨拶の指示をする。○出欠確認および健康観察をする。○服装の確認をする。つめ,ヘアピン,めがね等○用具の指示をする。まわしまたは簡易まわし・相撲パンツ		
7	2. 本時のねらい・学習 内容を説明する。	○ねらい・学習内容を,生徒が理解しやすいように,工夫して 説明する。 ○本時の目標・学習内容などを記述させる。		
	3. 準備運動を行う。	○準備運動を行わせる。 特に、頸部は入念に行わせる。		
	4. 基本動作を復習す	○教員の一斉指導の下で、動作を確認しながら行わせる。		
		※単調な活動になりがちであるので、生徒が関心をもって取り組むことができるように工夫する。		
	立ち合い,受け身	○2人1組で行わせる。 ○ <u>立ち合い</u> は、 <u>仕切り</u> から素早くかつ強く相手に当たることができるように指導する。 ○ <u>受け身</u> は、中腰の構えから受ける側の右胸に当たり、身体を丸めて安全に転がることができるように指導する。		
	5. 基本となる技を学習 する。 (1) 既習技の復習(約束 練習) 押しとその関連技術	○相手に強く当たり、素早く相手を押すことができるように練習させる。 ○押しの関連技術として、①低い姿勢から押し上げること、②脇をしめること、③背中を丸めて押すことを復習させる。		
	寄りとその関連技術	○相手に強く当たり、素早く相手を寄ることができるように練習させる。 ○ <u>寄りの関連技術</u> として、①下手は深く上手は浅く取ること、 ②差した側の腕を返すこと、③下手側に寄ることを意識して前に出るように指導する。		
	前さばき	○ <u>押っつけ</u> , <u>絞り込み</u> , <u>いなし</u> , <u>巻き返し</u> を復習させる。		
35	の関連技術	○「 <u>上手出し投げ</u> 」,「 <u>下手出し投げ</u> 」を復習させる。 ○いずれも相手を寄ってから「出し投げ」をうち,さらに寄ると いう連続技として捉えるよう指導する。 ○出し投げをうつ際,体を開くよう指導する。		
	東練習) 投げ技(「上手投げ」,	○「上手投げ」,「下手投げ」の要点を解説する。〈要点〉・相手を寄ってから投げる。・体を開いて投げる。○四つに組んだ状態から,左右練習させる。		
	ひねり技、その他の技	○「上手ひねり」,「下手ひねり」,「突き落とし」について解説する。 ○「上手ひねり」と「下手ひねり」は寄りから派生する技として,また「突き落とし」は押しから派生する技として説明する。 ※視聴覚教材等を用いて説明する。		

	既習技に限定した相撲	්ිිිිිිිිිිිිිිිිිිිිිිිිිිිිිිිිිිි	で,自己の役割を責任をもって自主的に 果たそうとしている。	
8		○簡易的な試合で,自己の役割を責任をもって自主的に果たそうとしていた生徒を称賛する。 ○各自に,本時の学習内容,自己評価,課題,感想を学習ノートに記入させる。		

本時(3学年の3/10)

(1)目標 ○基本となる技(投げ技)ができる。(技能) (2)展開

) 展開			
時間・分	学習活動	指導上の留意点	学習活動に即した具体の評価規準	評価方法
	1. 集合, 整列および挨	○集合,整列,挨拶の指示をする。○出欠確認および健康観察をする。○服装の確認をする。つめ,ヘアピン,めがね等○用具の指示をする。		
7	2. 本時のねらい・学習 内容を理解する。	まわしまたは簡易まわし・相撲パンツ ○ねらい・学習内容を,生徒が理解しやすいように,工夫して説明する。 ○本時の目標・学習内容などを記述させる。		
	3. 準備運動を行う。	○準備運動を行わせる。 特に、 頸部は入念に行わせる 。		
	4. 基本動作を復習す	○教員の一斉指導の下で、動作を確認しながら行わせる。		
		※単調な活動になりがちであるので、生徒が関心をもって取り組むことができるように工夫する。		
	(2)受け身, 立ち合い	○2人1組で行わせる。 ○立ち合いは、仕切りから素早くかつ強く相手に当たることができるように指導する。 ○ 受け身 は、中腰の構えから受ける側の右胸に当たり、身体を丸めて安全に転がることができるように指導する。		
	5. 基本となる技を学習 する。(約束練習) (1)押し, 寄り, 前さば き, 投げ技(出し投げ)と それらの関連技術	○押しとその関連技術および押しに関連した前さばき(押っつけ,いなし,絞り込み)について,複合的に練習させる。 ○寄りとその関連技術,出し投げおよび寄りに関連した前さばき(押っつけ,絞り込み,巻き返し)について,複合的に練習させる。		
35	(2)投げ技 「上手投げ」 「下手投げ」	○2人1組で技をかける側と受ける側を決めて、練習する。 ○相手を寄りつめてから技を打ち、さらに寄るという連続技として捉えるよう指導する。 ○受ける側が立ち合いで左を差し、投げる側は右上手を取って前に出て、右から「上手投げ」(あるいは、左から「下手投げ」)で投げるという練習をさせる。 ○左右を入れ替えて練習させる。 <「上手投げ」・「下手投げ」の要点> ・相手を寄ってから投げる。 ・体を開いて投げる。	○基本となる技(投 げ技)ができる。(技 能)	○観察
		※習熟度に応じて、「 <u>すくい投げ</u> 」を解説する。		
	既習技に限定した相撲	○3人1組で、2人が相撲を取り、1人は審判とする。 ○各々の試合の中で、各自、既習技の中から技を決めて行ってみるよう指導する。 ○何回かの試合の中で、既習技をなるべく多く試してみるよう指導する。 ○勝敗にこだわり過ぎず、技能の習熟を心がけるように指導する。		
		※体格や習熟度が同程度の者同士で、相手を変えて複数回行わせる。 ※ここでは、自主練習の方法を学ぶ前段階として指導する。		

7. 整理運動を行う。		
	○基本となる技(投げ技)ができていた生徒を称賛する。 ○各自に,本時の学習内容,自己評価,課題,感想を学習 ノートに記入させる。	
9. 整列, 挨拶, 片づけをする。		

本時(3学年の4/10)

(1)目標 ○簡易的な試合で健康・安全を確保することができる。(態度) (2)展開

) 展開			
時間・分	学習活動	指導上の留意点	学習活動に即した具体の評価規準	評価方法
	1. 集合, 整列および挨	○集合,整列,挨拶の指示をする。○出欠確認および健康観察をする。○服装の確認をする。つめ,ヘアピン,めがね等○用具の指示をする。まわしまたは簡易まわし・相撲パンツ		
7	2. 本時のねらい・学習 内容を理解する。	○ねらい・学習内容を,生徒が理解しやすいように,工夫して 説明する。 ○本時の目標・学習内容などを記述させる。		
	3. 準備運動を行う。	○準備運動を行わせる。 特に、頸部は入念に行わせる。		
		○教員の一斉指導の下で,動作を確認しながら行わせる。		
		※単調な活動になりがちであるので、生徒が関心をもって取り組むことができるように工夫する。		
	(2)受け身, 立ち合い	○2人1組で行わせる。 ○立ち合いは、仕切りから素早くかつ強く相手に当たることができるように指導する。 ○ 受け身 は、中腰の構えから受ける側の右胸に当たり、身体を丸めて安全に転がることができるように指導する。		
	5. 基本となる技を学習 する。(約束練習) 押し, 寄り 突き, 吊り	○2人1組で,立ち合いからの押しの練習をさせる。 ○ <u>両手突き</u> および <u>突っぱり</u> (交互突き)を解説し,練習させる。 <突きの要点> ・押しを基本とする。 ・下から上へ突く。		
35		○2人1組で立ち合いからの寄りの練習をさせる。		
		○ <u>吊り</u> について解説し、練習させる。 <吊りの要点> ・十分に腰をおろして、相手より重心を下げてから持ち上げる。		
		○3人1組で、2人が相撲を取り、1人は審判とする。 ○既習技にとらわれず、相手の動きに応じて、自由に攻防を 展開するよう指導する。 ○簡易的な試合を行う前と後に必ず立礼をするように指導する。 ○安全に配慮し、ルールを守って試合を行うよう指導する。	○簡易的な試合で 健康・安全を確保し ている。(関心・意 欲・態度)	○観察
		※体格や習熟度が同程度の者同士で、相手を変えて複数回行わせる。※試合の中での良い例や悪い例を示し、解説する。		

	7. 整理運動を行う。		
8	8. 本時の評価と次時の課題を整理する。	○簡易的な試合で健康・安全を確保していた生徒を称賛する。 ○各自に,本時の学習内容,自己評価,課題,感想を学習 ノートに記入させる。	
	9. 整列, 挨拶, 片づけをする。		

本時(3学年の5/10)

(1)目標 ○健康や安全を確保するために、習熟度や体調に応じて適切な練習方法を選ぶことができる。(知識、思考・判断)

	<i>)</i>			
時間・分	学習活動	指導上の留意点	学習活動に即した 具体の評価規準	評価方法
	1. 集合, 整列および挨	○集合,整列,挨拶の指示をする。○出欠確認および健康観察をする。○服装の確認をする。つめ,ヘアピン,めがね等○用具の指示をする。まわしまたは簡易まわし・相撲パンツ		
7	2. 本時のねらい・学習内容を理解する。	○ねらい・学習内容を,生徒が理解しやすいように,工夫して 説明する。 ○本時の目標・学習内容などを記述させる。		
	3. 準備運動を行う。	○準備運動を行わせる。 特に, 頸部は入念に行わせる。		
	4. 基本動作を復習する。 跨踞姿勢, 塵浄水, 中 腰の構え, 渡ぎり, 四	○男女それぞれ,押しグループ,寄りグループに分ける。(1 グループが5人程度になるよう調整する。)○グループごとに,基本動作を確認しながら行わせる。		
	股, 調体, 運び足, 仕切り, 受け身, 立ち合い	※四股、腰割り等では、号令をかけ行わせる。		
35	5. 得意技を習得する。 (グループ学習)	導する。 ・計画立案および実際の活動に当たっては、仲間と相談・協	○健康や安全を確保するために、習熟度や体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。(思考・判断)	○観察,学習ノート
	6. 試合を行う。 5人制または7人制の 団体戦	○正規の審判法 (P120・121, ④正規の審判法) について説明する。 ・全ての動作を土俵内で行う。 ・開始の礼は塵浄水をもって行わせる。 ・そのほかは、略式から一歩進んだ審判方に同じ。 ○競技方法の説明をする。 ・習熟したい技ごとのグループからそれぞれ、数人ずつ出し、チームを編成する。 ※リーグ戦にするかトーナメント戦にするかについては、チーム数により決定する。 ○進行(アナウンス)、記録の方法について確認し、担当を決めておくよう指導する。 ○試合を行う前の塵浄水、後の立礼をしっかりとするように指導する。 ○試合を行うに当たっては、必ず審判に従うよう指導する。 ○安全に配慮し、ルールを守って試合を行うよう指導する。 ○団体戦終了後に、ミーティングを行い、良かった点や改善すべき点などを学習ノートにまとめさせる。		

	7. 整理運動を行う。		
8	課題を整理する。 9. 整列, 挨拶, 片づけを	○健康や安全を確保するために、習熟度や体調に応じて適切な練習方法を選んでいた生徒を称賛する。 ○各自に、本時の学習内容、自己評価、課題、感想を学習ノートに記入させる。	
	する。		

本時(3学年の6/10)

(1)目標

○自己の技能・体力の程度に応じて,自己に適した攻防の仕方や得意技を選ぶことができる。(知識,思考・判断) ○グループ学習の中で,仲間に対して,技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘することができる。(知識,思考・判断)

	<i>)</i> 展開		T	I
時間・分	学習活動	指導上の留意点	学習活動に即した 具体の評価規準	評価方法
		○集合,整列,挨拶の指示をする。○出欠確認および健康観察をする。○服装の確認をする。つめ,ヘアピン,めがね等○用具の指示をする。まわしまたは簡易まわし・相撲パンツ		
7	2. 本時のねらい・学習 内容を理解する。	○ねらい・学習内容を,生徒が理解しやすいように,工夫して 説明する。 ○本時の目標・学習内容などを記述させる。		
	3. 準備運動を行う。	○準備運動を行わせる。 特に、 頸部は入念に行わせる 。		
	4. 基本動作を復習す	 ○前時のグループ毎に,基本動作を確認しながら行わせる。		
	る。 蹲踞姿勢, 塵浄水, 中腰の構え, 腰割り, 四股, 調体, 運び足, 仕切り, 受け身, 立ち合い			
	5. 得意技を習得する。 (グループ学習)	○前時の課題を基に、自己の課題や体力・技能に応じ、本時の練習計画を見直す。○練習計画に基づいて自主活動を行うよう指導する。	○自己の技能・体 力の程度に応じて, 自己に適した攻防 の仕方や得意技を	○観察, 学 習ノート
		○巡回し, 適宜, 助言・指導を行う。	選んでいる。(思考・判断)	
35			○グループ学習の 中で,仲間に対し て,技術的な課題 や有効な練習方法 の選択について指 摘している。(思考・ 判断)	○観察,発言・発表, 学習ノート
	6. 試合を行う。 各グループでの個人戦	○リーグ戦にするかトーナメント戦にするかについては, グループの人数により決定する。 ○審判, 進行係, 記録係等については, 担当を決めて行わせ		
		る。 ○試合前の塵浄水と後の立礼は必ず行わせる。 ○試合を行うに当たっては、必ず審判に従うよう指導する。 ○安全に配慮し、ルールを守って試合を行わせる。 ○試合後に相互に評価・助言し合い、学習ノートにまとめるよう指導する。		
	7. 整理運動を行う。			
8	8. 本時の評価と次時の課題を整理する。	○自己の技能・体力の程度に応じて、自己に適した攻防の仕方や得意技を選んでいた生徒、およびグループ学習の中で、仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘していた生徒を称賛する。 ○各自に、本時の学習内容、自己評価、課題、感想を学習ノートに記入させる。		
	9. 整列, 挨拶, 片づけをする。			

本時(3学年の7/10)

	/ 展 用 T		1	1
時間・	学習活動	指導上の留意点	学習活動に即した 具体の評価規準	評価方法
分	1. 集合, 整列および挨	○集合,整列,挨拶の指示をする。○出欠確認および健康観察をする。○服装の確認をする。つめ,ヘアピン,めがね等○用具の指示をする。まわしまたは簡易まわし・相撲パンツ		
7	2. 本時のねらい・学習内容を理解する。	○ねらい・学習内容を,生徒が理解しやすいように,工夫して 説明する。 ○本時の目標・学習内容などを記述させる。		
	3. 準備運動を行う。	○準備運動を行わせる。 特に、頸部は入念に行わせる。		
35	4. 基本動作を復習する。 蹲踞姿勢, 塵浄水, 中腰の構え, 腰割り, 四股, 調体, 運び足, 仕切り, 受け身, 立ち合い	○グループ毎に、基本動作を確認しながら行わせる。		
	5. 得意技を習得する。 (グループ学習)	○前時の課題を基に、自己の課題や体力・技能に応じ、本時の練習計画を見直す。○練習計画に基づいて自主活動を行うよう指導する。○巡回し、適宜、助言・指導を行う。○ミーティングなどを通して、グループ学習の成果をまとめさせる。	○グループ学習の 中で, 互いに助け合い教え合おうとしている。(関心・意欲・ 態度) ○得意技ができる。 (技能)	○観察○観察
	6. 試合を行う。 体格別個人戦	○男女とも、体格別に3グループに分け、個人戦を行う。 ○リーグ戦にするかトーナメント戦にするかについては、人数により決定する。 ○審判、進行係、記録係等については、担当を決めて行わせる。 ○試合前の塵浄水と後の立礼は必ず行わせる。 ○試合を行うに当たっては、必ず審判に従うよう指導する。 ○安全に配慮し、ルールを守って試合を行わせる。 ○試合後に相互に評価・助言し合い、学習ノートにまとめるよう指導する。		
8	7. 整理運動を行う。			
	8. 本時の評価と次時の課題を整理する。	○グループ学習の中で, 互いに助け合い教え合おうとしていた生徒や得意技を身に付けていた生徒を称賛する。 ○各自に, 本時の学習内容, 自己評価, 課題, 感想を学習ノートに記入させる。		
	9. 整列,挨拶,片づけをする。	/ ПСµЦ/(СССО)		

本時(3学年の8/10)

(1)目標
 ○勝敗を競う楽しさや喜びを味わいながら、試合に自主的に取り組もうとすることができる。(態度)
(2)展開

	(2)展開						
時間・分	学習活動	指導上の留意点	学習活動に即した具体の評価規準	評価方法			
	1. 集合, 整列および挨	○集合,整列,挨拶の指示をする。○出欠確認および健康観察をする。○服装の確認をする。つめ,ヘアピン,めがね等○用具の指示をする。まわしまたは簡易まわし・相撲パンツ					
7	2. 本時のねらい・学習内容を理解する。	○ねらい・学習内容を,生徒が理解しやすいように,工夫して 説明する。 ○本時の目標・学習内容などを記述させる。					
	3. 準備運動を行う。	○準備運動を行わせる。 特に, 頸部は入念に行わせる。					
	4. 基本動作を復習する。 蹲踞姿勢, 塵浄水, 中 腰の構え, 腰割り, 四 股, 調体, 運び足, 仕切 り, 受け身, 立ち合い	○前時までのグループ毎に、基本動作を確認しながら行わせる。					
35	試合方式,審判法および礼法・所作 グループ別個人リーグ 戦(無差別個人戦予選)	○リーグ戦およびトーナメント戦について復習する。 ○審判長,主審,副審の役割について説明する。 ○塵浄水,勝負が決した後の立礼および勝ち名乗りについて確認させる。 ○記録係および進行係について確認させる。 ○試合を行うに当たっては,必ず審判に従うよう指導する。 ○試合場の安全確認の方法,禁止技,禁止事項について説明するとともに,自主的に安全確保に努めるよう指導する。 ○技能習熟のために,他を観察し,相撲特有の間合いや気合い等を感じる「見取り稽古」が有効であることを説明する。	○勝敗を競う楽しさや喜びを味わいながら、試合に自主的に取り組もうとしている。(関心・意欲・態度)	○観察			
		○本時のグループ別個人リーグ戦を,次時の無差別個人決勝戦の予選とする。○任意に男女それぞれ,1グループ4,5人程度となるようにグループ分けする。○グループ別に個人リーグ戦を行わせる。○各グループの上位2人が決勝戦に進むものとする。					
	6. 整理運動を行う。						
8	7. 本時の評価と次時の課題を整理する。	○勝敗を競う楽しさや喜びを味わいながら,試合に自主的に取り組もうとしていた生徒を称賛する。 ○各自に,本時の学習内容,自己評価,課題,感想を学習ノートに記入させる。					
	8. 整列,挨拶,片づけをする。						

本時(3学年の9/10)

(1) 目標

○相手の動きの変化に応じながら,基本動作と基本となる技ならびに得意技を用いて,攻防を展開できる。(技能) ○相手を尊重し,試合の中で,伝統的な礼法,所作を大切にしようとすることができる。(態度)

) 展開			
時間・分	学習活動	指導上の留意点	学習活動に即した具体の評価規準	評価方法
//		○集合,整列,挨拶の指示をする。○出欠確認および健康観察をする。○服装の確認をする。つめ,ヘアピン,めがね等○用具の指示をする。まわしまたは簡易まわし・相撲パンツ		
7	2. 本時のねらい・学習 内容を理解する。	○ねらい・学習内容を,生徒が理解しやすいように,工夫して 説明する。 ○本時の目標・学習内容などを記述させる。		
	3. 準備運動を行う。	○準備運動を行わせる。特に、頸部は入念に行わせる。		
	4. 基本動作を復習する。 蹲踞姿勢, 塵浄水, 中 腰の構え, 腰割り, 四 股, 調体, 運び足, 仕切 り, 受け身, 立ち合い	○グループごとに,基本動作を確認しながら行わせる。		
35	5. 試合を行う。 5人制または7人制の 団体戦 無差別個人決勝戦	○グループ間でなるべく習熟度に偏りが少なくなるように、 チーム編成する。 ○リーグ戦にするかトーナメント戦にするかについては、チーム数により決定する。 ○前時で予選を通過した者による無差別個人決勝戦を行わ	○相手の動きの変 化に応じながら,基 本動作と基本となる 技ならびに得意技 を用いて,攻防を展 開できる。(技能)	○観察
		せる。 〇リーグ戦にするかトーナメント戦にするかについては、人数により決定する。 〇試合を行うに当たっては、必ず審判に従うよう指導する。 〇安全に配慮し、ルールを守って試合を行うよう指導する。	○相手を尊重し, 試 合の中で, 伝統的 な礼法, 所作を大 切にしようとしてい る。(関心・意欲・態 度)	○観察
	6. 整理運動を行う。			
8	7. 本時の評価と次時の課題を整理する。	○相手の動きの変化に応じながら,基本動作と基本となる技ならびに得意技を用いて,攻防を展開できた生徒および相手を尊重し,試合の中で,伝統的な礼法,所作を大切にしようとしていた生徒を称賛する。 ○各自に,本時の学習内容,自己評価,課題,感想を学習ノートに記入させる。		
	8. 整列,挨拶,片づけをする。			

本時(3学年の10/10)

- (1)目標

 - ○相撲の基本的事項について理解する。(知識, 思考・判断) ○相撲を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見付けることができる。(知識, 思考・判断)

(2)展開

時間・分	学習活動	指導上の留意点	学習活動に即した 具体の評価規準	評価方法
5	1. 集合, 整列および挨拶をする。 2. 本時のねらい・学習内容を理解する。	○本時の目標・学習内容などを説明し、記述させる。○団体戦のチームごとに整列させる。		
	る。 筆記試験	○単元全体の要点を抑えた内容とする。 <要点> ・既習技・関連技術の名称・方法 ・相撲の伝統的な考え方(礼法など) ・見取り稽古や運動観察の方法 ・必要な体力要素とその高め方 ・正規の試合の行い方や審判法	○相撲の基本的事 項について書き出し ている。(知識・理 解)	
35	5. 学習成果の評価・発表を行う。	 ○団体戦および個人戦を撮影した映像を視聴させる。 ○団体戦および個人戦の3位までを表彰する。 ○敢闘賞および技能賞を表彰する。 ○チーム・ミーティング 団体戦・個人戦の結果やそれまでの練習を振り返り、学習の成果を学習ノートにまとめるよう指示する。 ○全体討議 各チームの代表に、チームミーティングのまとめを発表させる。 ○教師による総括 本単元の成果を整理する。 	○相撲を継続して 楽しむための自己 に適したかかわり方 を見付けている。 (思考・判断)	○発言・発表,学習ノート
10	6. 学習ノートを仕上げ, 提出する。 7. 整列, 挨拶をする。	○本時の学習内容,自己評価,感想を学習ノートに記入する。○本時を含めて全体を総括し、学習ノートにまとめる。		

資料

- 1. 技能の解説
 - (1)基本動作の解説
 - (2) 基本となる技の解説
 - (3)「基本動作」指導と評価の計画
 - (4)「基本となる技」指導と評価の計画
 - (5)「押しとその関連技術」の学習指導計画(例)
 - (6)「寄りとその関連技術」の学習指導計画(例)
 - (7)「投げ技」の学習指導計画(例)
 - (8)「前さばき」の学習指導計画(例)
 - (9)「突き, 吊り, ひねり技」の学習指導計画(例)
- 2. 試合に関する解説
 - (1)相撲遊び, 簡易的な試合および試合一覧
 - (2)その他の試合の工夫
 - (3)相撲の規則について
 - (4) 審判法
- 3. 付属 DVD 収録項目
- 4. 相撲用語の解説

1. 技能の解説

(1)基本動作の解説

●蹲踞姿勢

く要点>

- * 背筋を伸ばす
- 膝を開く
- ・肩の力を抜く







気をつけの姿勢から、肩の力を抜き、膝を開き、腰を落とす

=ありがちな事例=

- ・肩に力が入る
- 前かがみになる
- ・膝が十分に開いていない



●塵浄水

- ・ 蹲踞姿勢を維持する
- ・大きく両腕を開く
- ・手順に従って行う



蹲踞姿勢から上体を前傾し、両腕 をハの字に開いて、下ろす



胸の前で右手上,左手上の順で 両手の平をすり合わせる



小さく円を描くように, 両手を回す



一回手を打つ



手の平が上に向くように, 両手を開く







手の平を下に向ける

- ※ 両手の平のすり合わせは難しいので、過度の習熟を求めないよう注意する。
- ★塵浄水は相撲に特有な礼法であり、相手を尊重し、真剣勝負を重んじる気持ちをこめて、一つ一つ の動作を丁寧に行えるようにする。

塵浄水の動作の伝統的な意味

下草の露で手を清めた上で、自分が武器を持たず正々堂々と戦うことを、天地に誓う。

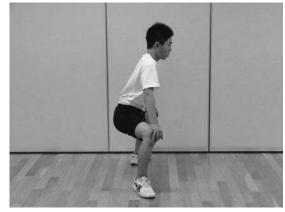
●中腰の構え

中腰の構えは相撲で最も重要な基本姿勢であり、他の動作や技を学習するときも、その基本となる姿勢として意識して行うようにする。

く要点>

- 腰をおろす
- 膝を開く
- 腰が引けないようにする





足を肩幅より広く開き,膝が直角になるまで腰をおろす 肩の力を抜き,つま先・膝を十分に開き,腰が後ろに引けないようにする

※ 中腰の構えを長時間維持すると、足腰に過度の負担がかかるので、注意する。





「押し」を意識した中腰の構え 肩の力を抜いて脇をしめる。前方に相手がいることをイメージする この構えから、運び足や「押し」に繋げていく

=ありがちな事例=

- ・腰が引けて、体が前に傾いている
- ・膝がつま先より内側に入る



●腰割り

<要点>

・中腰の構えを意識しながら、上下に動く



中腰の構えをとる



ゆっくり立ち上がる



ゆっくりと腰をおろす (中腰の構えよりやや下まで下ろす)



ゆっくり立ち上がる



腕を組んで行う方法

※ 肩の力を抜いて行うようにする。回数については、 $5\sim10$ 回で $1\sim2$ セット程度を目安とする。

●四股

- 四股は、中腰の構えを基本として動くための練習であり、足腰を強くする。
- ①~④の号令に合わせて踏むよう にする。

- ・中腰の構えから始め、中腰の構えに戻る
- ・ 足を上げた際、 軸足で体のバランスを保つ
- ゆっくりと大きな動作で行う



中腰の構え



片方の足に体重移動をする



体重をかけた足をまっすぐ伸ばしな がら,反対の足を伸ばして上げる



上げた足をゆっくりつま先から下ろす



中腰の構えに戻る (これを左右交互に行う)

- ※ 四股は、大変難しい動作なので、過度 の習熟を求めない。
- ※ 回数については、10回で $1\sim2$ セット 程度を目安とする。

四股の伝統的な意味

足を大地に踏み下ろすことで,邪気を払い,地を鎮める儀式としての意味がある。

=ありがちな事例=

- ・上体が前傾している
- 肩に力が入っている
- ・膝が十分に開いていない
- ・動作が速い







●運び足

○ 運び足は、中腰の構えを維持しながら、足をすって前進する練習である。

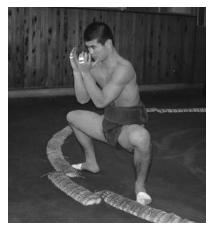
- すり足で行う
- 身体を上下に動かさない
- ・上体を左右に動かさない







中腰の構えのまま、左右交互に足を出して前進する 腕は、肩の力を抜いて脇をしめる 足は地面から離さないように、すり足で進む





最後は、相手を押出すように、中腰の構えで両腕を斜め上方に伸ばす

=ありがちな事例=

- ・体を上下に動かしている
- ・上体を左右に振っている
- すり足になっていない





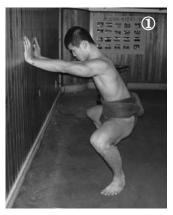


●調体

○ 押す力を強化するトレーニングで あるとともに、中腰の構えを維持し ながら押すための練習である。

<要点>

- ・中腰の構えを基本とする
- ・同じ側の手と足を前に出す
- ・腕を伸ばす際には十分に体重をかける

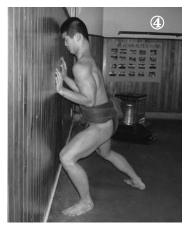


中腰の構え





片方の手を引き,同じ側の足をすり足で踏み込みながら壁(柱)を突く







両腕に十分体重を乗せてから肘を伸ばし、中腰の構えに戻る





同様に, 左右交互に行う



- ※ 調体は、大変難しい動作なので、紹介するだけにと どめてもよい。
- ※ 回数については、10回で $1\sim2$ セット程度を目安とする。

●仕切り

○ 仕切りは、立ち合いまでの土俵上で の所作であり、相手と動作を合わせ て行うことが大切である。

- ・中腰の構えを意識して、十分に腰をおろす
- ・必ず両拳を土俵につく
- ・相手と動作を合わせる





蹲踞姿勢から立ち上がり, 足を広く開く



腰をおろし、中腰の構えになる



体を前傾させ, 片方の手を土俵につく



両方の拳を土俵につく。あごを引き相手 を見る

=ありがちな事例=

・足が前後に開いている ・腰が高い



●立ち合い

○ 仕切りから合図で立ち合い、対戦と なる。立ち合いは勝負を決する大切 な場面である。

- 仕切りの低い構えから、なるべく低い姿勢のまま 踏み込む
- すり足で踏み込む
- 素早く踏み込み、強く当たる



仕切り (集中して相手と呼吸を合わせる)





素早く,強く相手に当たる

※ 立ち合いの練習や、初期の段階の簡易試合 では、相手との間隔を狭くして、安全確保 に配慮する。

●受け身

○ 相手に技をかけられたりして転倒 した際に、自分の身を守る動作で す。安全確保のためにも重要な基本 動作である。

- 頭部を保護するために、あごを引く
- 衝撃をやわらげるために、背中を丸めて転がる
- i)腰をおろした状態(体育座りの状態)で 【ゆりかご受身】





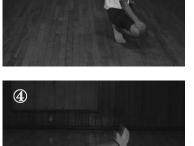


頭をぶつけないように、あごを引き、おへそを見るような姿勢で転がる

ii) 蹲踞姿勢から

A 後ろ方向へ











ゆっくりおしりから転 がる。頭をぶつけないよ うに, あごを引き, お腹 の中心に力を入れてお 腹を見る

B 左右前方へ











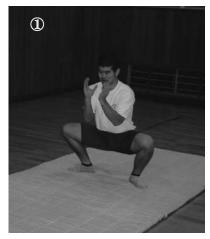


右の拳を地面につく その後,右肩,左腰と地面につけて転がる 体を丸くして,あごを引き,頭を打たないようにする



左も同様, 左拳, 左肩, 右腰と地面につけて転がる

iii) 中腰の構えから



中腰の構え



右足を一歩踏み込み, 右拳を地面につく





続いて、右肩、左腰と地面につけて転がる 頭部を守るために、あごを引き、体を丸くして転がる



中腰の構えに戻る



左も同様, 左拳, 左肩, 右腰と地 面につけて転がる

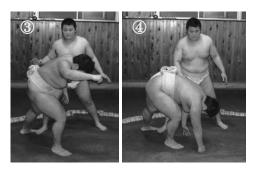
iv) 対人で



中腰の構えで準備する



左足を踏み込み, 相手に当たる



右足を前に出し, 右拳をつく







右肩, 左腰の順に地面につけて転がり, 中腰の構えに戻る 勢いがつくが, 頭部を保護し, 衝撃をやわらげるために, あごを引き, 背中を丸めて転がるようにする

※左も同様、左拳、左肩、右腰と地面につけて転がる。

(2)基本となる技の解説

●押し

まわしを取らず、前へ出る技であり、相撲の各種技能の基本となる技能である。

基本が身に付いてきたら、安全を確保した上で、 徐々に相手に強く当たり、素早く押すように指導 するとよい。

く要点>

- ・中腰の構えを維持する
- ・ すり足で前へ出る











中腰の構えのまま, すり足で一気に前に出る

- ※ 手は、脇の下から胸の下のあたりにつける。
- ※ 額は、慣れてきたら相手の右胸(鎖骨の下あたり)につけるようにする。







※ 女子の指導や初期段階の指導においては、押す側の手の位置を受ける側の腰や二の腕にして 行うとよい。また額は直接相手の胸につけずに行ってもよい。









=ありがちな事例=



・腕を伸ばし、上から下へ押す



・ 横を向いて肩で押す

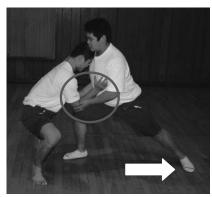


・脇が開き、腰が引ける

【練習法】

受ける方法





足を軽く開いて立つ。

右足を前に出し、膝を軽く曲げ、軽く体重を乗せる。 左足は、つま先を外に向け、膝を伸ばす。

両足の幅は肩幅よりやや広めにとる。

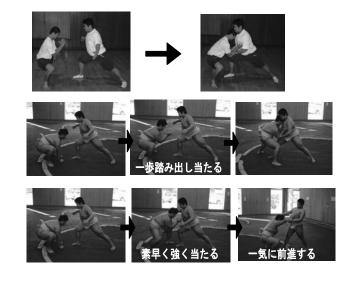
押す側が押しやすいように,両手を左右下方に広げ,胸を前に向ける。

相手が押してきたら、両手で押す側の両肘を外側から軽くおさえ、左足を滑らすようにして、無理せずに下がる。

※体育館などで行う場合は、スムーズに下がれるように、受ける側には靴下を履かせてもよい。

= 段階的練習法 =

- i) 受ける側の前で、中腰の構えをとる。 そのまま、前進し相手に接触し、中腰の構 えを維持しながら、受ける側を押す。
- ii) 仕切りから、一歩踏み出し受ける側に当たり、中腰の構えで、すり足で前進する。
- iii) 仕切りから、素早く一歩踏み出し、低い 姿勢のまま受ける側に強く当たり、中腰の 構えを維持し、すり足で一気に前進する。



●押しの関連技術

① 低い姿勢から押し上げる



③ 背中を丸める



② 脇をしめる



- ① 低い姿勢から押し上げる
 - → 相手の体の重心を高くする
- ② 脇をしめる
- ③ 背中を丸める
 - → 相手が攻めづらく,守りながら 攻める構え

●寄り

○ 四つ身



- ・ まわしを取る手が相手の腕の上にあるのを上手という。
- ・ まわしを取る手が相手の腕の下にあるのを下手という。



<右四つ> 互いに右腕が下手になり,左 腕が上手になって組み合って いる状態



<左四つ> 互いに左腕が下手になり、右 腕が上手になって組み合って いる状態



<もろざし> 両腕が下手になった状態 (両腕が上手になっている状態は外四つという)

○寄り

相手のまわしを取って,前へ押し込む技である。

<要点>

- 押しを基本とする
- まわしを引きつける







相手のまわしを引きつけて、中腰の姿勢のまま、すり足で前へ出る

【練習方法】



仕切り 低い姿勢から、中腰の構えで素早く踏み込み、まわしを取る まわしを引きつけて前へ出る

※ 受ける側の方法は、押しの場合に準じる。

●寄りの関連技術

① 上手は浅く,下手は深く取る





上手は相手のまわしの前の方を取 り, 脇をしめる 下手は相手のまわしの奥の方を取る

② 差した側の腕を返す



差した下手の肘を上げる

③ 下手側に寄る

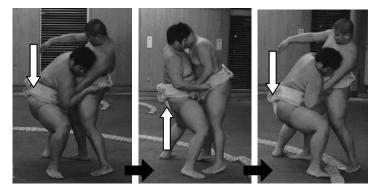


④ 吊り寄り



相手を吊り上げて寄る

⑤ がぶり寄り



四つに組んだまま,体を上下に激しく動かして寄る

- ① 上手は浅く、下手は深く取る → 相手の上体が伸びた体勢となる
- ② 差した側の腕を返す
- ③ 下手側に寄る

- → 相手の攻撃を防ぐ
- → 上手側に寄ると反撃される可能性があるため

● 突 き

平手で相手を突く技である。

<要点>

- 押しを基本とする
- ・下から上へ突く

A 両手突き



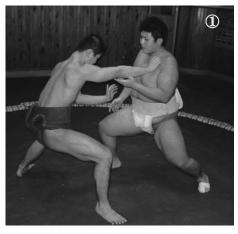






両手で同時に相手を突く

B 突っぱり





左手と右手を交互に繰り出しながら前進する

● 吊 り

相手を持ち上げる技である。

<要点>

・十分に腰をおろして、相手 より重心を下げてから持ち 上げる



※相手を明らかに土俵の外に吊り出した場合は、自分の足が相手より早く土俵外に出ても負けにならない。これを「送り足」という。



● 投げ技

i)出し投げ

まわしを取り、体を開き出すように投げを打つ技で、相撲の決まり手の1つ。上手出し投げと下手出し投げの2種類がある。寄りとの連続技で効果が出る。

く要点>

- ・相手のまわしの前の方を取って、投げる
- ・ 体を開いて横に出すように投げる



相手のまわしの前の方を持つ

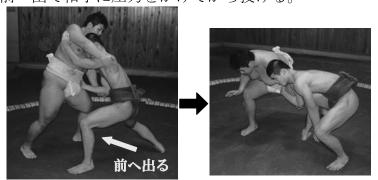


体を開き、肘をしめたまま 手前に引く

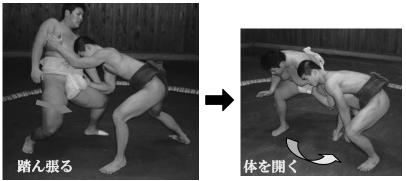


相手を横に出すように投げる。

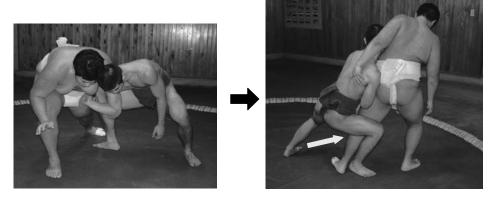
- ※ 写真は下手出し投げ。上手を取ってこの方法で投げれば、上手出し投げとなる。
 - ii) 出し投げの関連技術
- ① 前へ出て相手に圧力をかけてから投げる。



② 前へ出て、相手が踏ん張ったところで体を開いて投げる。



③ 投げを打った後, さらに前に出る。



iii) 上手投げ, 下手投げ

<要点>

- 相手を寄ってから投げる
- 体を開いて投げる

・上手投げ



上手を取って前へ寄って出る



相手が押し返そうとした時、体を開き上手で投げる。

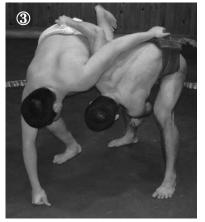


・下手投げ



上手を取って前へ寄って出る





相手が押し返そうとした時、下手と同じ側の足を相手の両 足の間に入れ、体を開いて下手で投げる。

v) 小手投げ







相手の差し手を腕で外から抱え込み、体を開いて投げる。

vi) すくい投げ









下手まわしを取らず、差し手から投げる。体を開いて投げる。

● 前さばき

相手の攻撃を防ぎ、自分に有利な体勢をつくる技である。

i)押っつけ



く要点>

- ・相手の肘に手を当てて、下から上へ押す
- ・脇をしめて、相手の差し手からの攻撃を防ぐ



相手の差し手を脇にはさみ、相手の肘を外側から押さえ付ける 相手の腕を下から押し上げ前へ出る

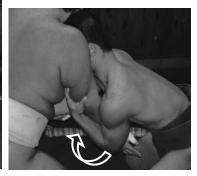
ii) 絞り込み

く要点>

- ・ 相手の肘を手でつかみ、内側にねじるようにする
- ・ 脇をしめて、相手の差し手からの攻撃を防ぐ







脇をしめて、相手の差し手をおさえる 肘をつかんで内側へねじり上げるようにする

※ 押っつけと絞り込みの練習では関節を痛めることが無いよう留意する。 「痛い」「危ない」と感じたら、声を出して相手に知らせ、直ちに中止する。

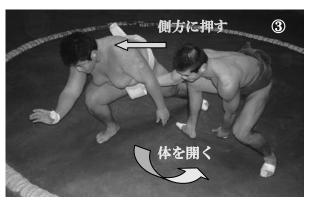
iii) いなし

く要点>

- 前に出てからいなす
- 体を大きく開き、側方に押すようにいなす







前に出て、相手が踏ん張ろうと力んだところを、大きく体を開き側方に押すようにする

iv) 巻き返し

<要点>

上手を離し、相手の体と自分の体の間に空間をつくり、上手を下手に素早く入れかえる









上手を離し,素早く上体を後ろにさばき隙間を作り,手を入れる

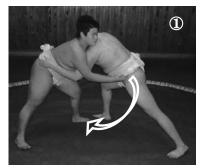
肩まで入れるよう深く差す

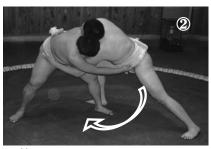
●ひねり技

i) 上手ひねり

く要点>

- 上手を取っている側の足を弧を描くように大きく引き、体を開く
- 上手でまわしを下の方へひねる





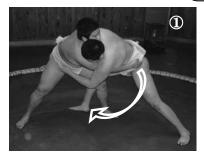


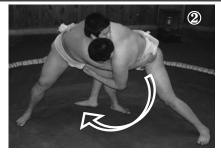
- ※ 下手投げと合わせて使うと効果的である。
- ※ 相手の足が後ろに引け、膝が伸びきっている時に決まりやすい。

ii) 下手ひねり

<要点>

- ・下手を取っている側の足を弧を描くように大きく引き、体を開く
- 下手でまわしを下の方へひねる







- ※ 上手投げと合わせて使うと効果的である。
- ※ 相手の足が後ろに引け、膝が伸びきっている時に決まりやすい。

iii) 突き落とし

- ・相手を押して前へ出る
- ・相手が踏ん張ったところを、体を開き前に突き落とす

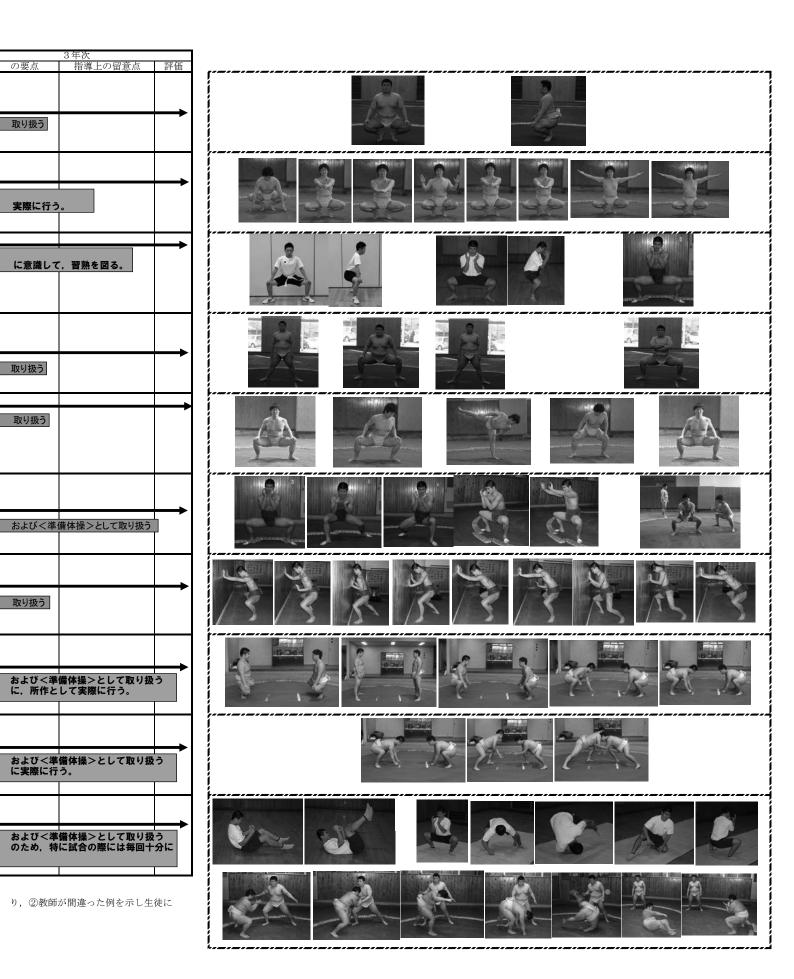




(3)[基本動作] 指導と評価の計画

指導項目	LL Ma (STE Are)	1年次	37 100	11 Mr (37 /m) 1	2年次	ar he	TT VP /== F-
10 TO TO I	技能(評価)の要点・背筋を伸ばす	指導上の留意事項	評価	技能(評価)の要点	指導上の留意点	評価	技能(評価)
蹲踞姿勢	・膝を開く ・肩の力を抜く		2時間目				
			観察		<復習>およ	びく準備	体操>として
	・蹲踞姿勢を維持する(フラフラ しない)・大きく両腕を開く(肘を伸ばし	・礼法であることを意識させ、一つ一つの動作を 丁寧に行うよう指導する。	2時間目				
)塵浄水	堂々と) ・手順に従って行う		観察		<復習>および<準備 札法として, その意義		
	・腰を下ろす ・膝を開く ・腰が引けないようにする	・相撲の基本姿勢であることを理解させる。 ・長時間構えを維持すると足腰に過度の負担をか けてしまうので、配慮して指導する。	4時間目		プンおよび<準備体操>		
中腰の構え			実技試験	9 ~ 7	・の技能の基本と捉え, 	各種の技	の字習の際
	・中腰の構えを意識しながら上下に動く	・5回2セット程度を目安とする。					
腰割り					<復習>およ	び<準備化	本操>として
	戻る。	・下半身の筋力や平衡性を強化するトレーニング 法であるとともに、中腰の構えを基本として動く					
四股	・足を上げた際、軸足で体のバランスを保つ。	ための練習でもあることを理解させる。 ・難しい動作なので、習熟をもとめない。			<復習>お。		体操>として
	・ゆっくりと大きな動作で行う。	・教員の1~4の号令にあわせて行わせる。 ・10回2セット程度を目安とする。				2時間目	
運び足	・すり足で行う。 ・身体を上下に動かさない。 ・上体を左右に動かさない。	・中腰の構えを維持しながら行うよう指導する。 ・相撲で重要となる身体重心を一定に保つことを 身に付けるよう意識させる。	5 時間目	・相手を押す姿勢を維持しながら行う。	・実戦を意識して行うよう指導する。		
~ O /C			観察				<復習>
	・中腰の構えを基本とする。 ・同じ側の手と足を前に出す。 ・腕を伸ばす際には十分に体重を	・押す力を強化するトレーニングであるとともに、中腰の構えを維持しながら押すための練習であることを理解させる。 ・難しい動作であるため、紹介程度にとどめても					
周体	かける。	・難しい動作であるため、紹介程度にとどめても良い。			<復習>お	よび<準備	体操>として
	・中腰の構えを意識して、十分に腰をおろす。 ・必ず両拳を土俵につく。	・相手を置かずに,個別に練習させる。		・実戦を意識し、相手と動作を合わせて行う。	・2人1組の対人で練習させるようにする。		
土切り							<復習> 試合の際
	・低い構えから ・すり足で ・すばやく前進して相手に当たる	・相手を置かずに,個別に練習させる。		・仕切りの低い構えか ら, なるべく低い姿勢の まま踏み込む。	・2人1組の対人で 練習させるようにす る。	5時間目	
なち合い				・すり足で踏み込む。 ・素早く踏み込み、相手の胸に当たる。		観察	<復習> 試合の際
	・頭部を保護するために、あごを 引く ・衝撃をやわらげるために、背中	・安全確保のために大変重要な動作であることを 説明する。		・実戦を意識し、相手に 当たってから、あごを引 き、背中を丸めて転が	①個別に,中腰の構 えから前後左右に ②2人1組の対人で,		
受け身	を丸めて転がる	①個別に,寝ている状態で転がる ②個別に,蹲踞姿勢から前後左右に(蹲踞相撲) ③個別に,中腰の構えから前後左右に		3.	②2人1組の対人で, 中腰の構えから相手 の右胸に当たって左 右に		<復習> 安全確保 に行う。

※基本動作の学習は、単調な活動になりがちなので、実際の指導に当たっては①要点に照らして、誰の出来栄えが一番優れているか互いに観察し評価しあうコンテストを行った 指摘させる間違い探しを行ったりするなど工夫する。 ※基本動作の学習は、次第に生徒達自身が自ら準備体操として行えるように指導していく。



(4)「基本となる技」 指導と評価の計画

	囲													7時間目	※得意技
	評価	٦	٦	7	٦	٦			٦			٦	٦	٦	
3年		**************************************	7. T	*	12	な		OLI F	#			な	m 幸	<i>\$</i>	01.F
:E	技能の要点	2164漁業6千	・関連技術を活用しながら・他の技と組み合わせて・流れの中で、相手の動	きに応じながら			より実戦的に	関連技術を活用しながら他の技と組み合わせて流れの中で,相手の動	きに応じながら			・押しを基本とする ・下から上へ突く	・十分に腰をおろして、相 手より重心を下げてから持 ち上げる		より実戦的に ・関連技術を活用しながら ・他の技と組み合わせて ・流れの中で,相手の動
	評価	٦	目 観察	٦	٦	٦	目観察	٦	٦	٦	٦			目観察	目観察
	ilii¤	な	3時間	4	7	\$\$	<u>間</u> 輪8	な	\$	な	\$			倡争9	6時間
2年	技能の要点	徐々に仕切りでの相手との間隔を正規の間隔(10cm程度の間隔)に近づけ,相手に強く当たり,素早く相手を押せるようにする。	・中腰の構えを意識する ・押し上げる	・肘を身体の前へもっていく	・腰を前に出すようにして背中を丸 める	立ち合いに素早く踏み込み,寄ることができるよう指導する	・中腰の構えを意識する ・下手は深く, 上手は浅く取る ・まわしを引きつけて寄る	・肘を上げて腕を返す	・相手に身体を寄せるようにして寄 る	・相手よりも重心を下げ, 吊りなが ら寄る	・相手の身体を揺すって寄る			寄りをより効果的にするものと理解させ,寄り→出し投げ→寄りという連続技として指導する。	・素早く前に出る
	評価	7時間目 観察				7時間目 観察								ф Л	
1年	技能の要点	・中腰の構えを維持する ・すり足で前へ出る				・押しを基本とする・まわしを引き付ける								・相手のまわしの前の方を 取って投げる。 ・体を開いて横に出すように 投げる。	
			①低い姿勢から押し 上げる。	② 脇をしめる	③背中を丸める		①下手は深く取り, 上手は浅く取る	②差した側の腕を返 す	③下手側に寄る	④吊り寄り	⑤がぶり寄り			出し投げ	①前へ出て相手に圧力をかけてから投げる②前へ出て、相手が
		井つ		押しの関連技術		寄 り			寄りの関連技術					T#	
			群つ	_				寄り				ttu vu	ų f		
	分類		#					ť\jūʻ				₽K	Œ	基本	-となる技

かん		4時間目	観察			なし	なし	なし	なし	<i>t</i> z L	tz L	<i>₹</i>
きに応じながら		・相手を寄ってから投げる	・体を開いて投げる			より実験的に ・他の技と組み合わせて ・流れの中で相手の動き に応じながら	より実験的に ・他の技と組み合わせて ・流れの中で相手の動き に応じながら	より実験的に ・他の技と組み合わせて ・流れの中で相手の動き に応じながら	より実戦的に ・他の技と組み合わせて ・流れの中で相手の動き に応じながら	技能の解説をする	技能の解説をする	技能の解説をする
な フ	なし	なし	tz L	tz L	tz L	なし	なし	なし	なし			
・タイミングを捉えて投げる・相手が倒れるスペースを作る	・相手がバランスを崩したらすぐ前 に出る。	技能の解説をする	技能の解説をする	技能の解説をする	技能の解説をする	・相手の肘に手を当てて、下から上 へ押す。・脇をしめて、相手の差し手からの 攻撃を防ぐ	・相手の肘をつかみ、内側にねじる ようにする ・脇をしめて、相手の差し手からの 攻撃を防ぐ	・前へ出てからいなす ・体を大きく開き、側方に押すよう にいなす	・上手を離し、相手の体と自分の体 の間に空間をつくり、上手を下手に 素早く入れかえる			
車技術 踏ん張ったところ で, 身体を開いて投 げる。	③投げをうった後, さらに前へ出る					系統)	系統)	6)	系統)			
出し投げの関連技術		上手投げ	下手投げ	小手投げ	すくい投げ	押っつけ(押し系統)	校り込み (押し系統)	ら いなし(押し系統)	巻き返し(寄り系統)	上手ひねり	技 下手ひねり	突き落とし
2	数 数 数						サ 生 七 福	6 0 <u>1</u>			ひねり技	

(5)「押しとその関連技術」の学習指導計画(例)

						学年	時数					Г
							生					
技能	要点	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	・中腰の構えを維持する		●一段階	李(1)	段階②		段階③		段階(4)	段階⑤		
	・すり足で前へ出る		PXP		PXPAG		PXPE ©	評価 (観察)	PXPE ©	PXPA ©		
押し	徐々に仕切りでの相手との間隔を正規の 間隔(70cm程度の間隔)に近づけ, 相手											
,,,,	に強く当たり、素早く相手を押せるようにする。											
	より実戦的に											
	① 低い姿勢から押し上げる											
押しの関連技術	② 脇をしめる											H
	③ 背中を丸める											

段階(1)

陣取り相撲などを通して思い切り押し合う 体験をする。

自由な押し合いの中で,効果的に相手を押 目田はから1-す方法を考えさせる。 ↓

低い姿勢(=「中腰の構え」)からの押し上 げが重要であることに気づかせる。





【中腰の構え】

段階②

押しを指導する。

・中腰の構えを維持する ・すり足で前へ出る

- ・2人1組になり、押す側と受ける側を決めて練習す
- ・この段階では、当たる動作は行わせない。
- ・受ける側は、相手が押してきたら、無理せず下が るよう指導する。





【押しの練習】 ※フロアで行う場合、受ける側がスムーズに下が ることができるよう靴下を履かせるなど、工夫する。

段階③

●2人1組で ポイント:

当たる動

仕切りの構 たってから

●評価(7時 評価の観点

> ・中腰の ・ すり足

段階⑥

- ●復習をする。2人1組で約束練習を行い、1年で学習した押し(段階①~⑤)を確認する。 さらに、相手との間隔を徐々に広くして、強く当たり素早く押すことができるよう練習する。
- ●押しの関連技術を学習する。① 低い姿勢から押し上げる。(2時間目)② 脇をしめる(3時間目)
- ③ 背中を丸める(3時間目)

① 低い姿勢から押し上げる ② 脇をしめる





③ 背中を丸める

押しに関連した 押っつけ

- ●評価(3時間目)を行う。(関連技術①)
- 評価の観点
- 中腰の構えを意識しているか。 押し上げているか。

グループ内で 考え活動する。

段階⑦

●復習をする。 押しとその関

●グループ学習 押しグループ 押しグループは、

び関連した前

☆本手引きの学習指導案に対応した、押しとその関連技術の学習指導計画

					- 1 407									107.7	- 1 107				
				学年	時数									学年	時数				
				2年	生									3年	F生				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
		→																	
	•	-				_													
	段階	10				段階⑦													
											lacksquare								
												段階®			段隆	皆⑨			
	•①	●23				•					•-								
	段階	雪⑥				段階⑦						段階®			段图	皆⑨			
		評価 (観察)																	

※↑評価は①

押しの約束練習をする。 中腰の構えを意識して

作は行わない(5,6時間目)

えから相手の右胸部に額で当 押す(7時間目)

間目)を行う。

構えを維持しているか。 で前へ出ているか。

段階④

グループ学習を行う。

仲間と協力して、各自の課題を明確にし、 工夫して練習を行う。





【陥りやすい例】

- ①腕を伸ばし、上から下へ押す。
- → 中腰の構えで相手に密着する。
- ②横を向いて肩で押す。
 - → 中腰の構えで相手に正対する。

段階(5)

試合前に、チームごとに技術確認として練習を行う。

連技術を振り返り、整理する。

を行う。 と寄りグループに分かれ、 押しとその関連技術およ さばきを練習する。 相談し、自由に練習方法を

前さばき ・絞り込み



いなし

段階®

- ●復習をする。
- 2人1組で約束練習を行う。
 - ・相手に強く当たり、素早く押すことができるよう練習する。
- ●押しとその関連技術および押しに関連した前さばきについて、複合的に練習する。 2人1組で約束練習を行う。

段階⑨

●得意技を身に付ける。

グループ学習を行う。

- ・これまでの学習ノートを振り返り、技能の ポイントや練習方法を確認する。
- ・自己の課題や体力・技能に応じて、練習 計画を立案する。
- ・練習計画に基づき、自主的に活動する。
- ・常に仲間同士で観察・助言を行い、学習 を進めるようにする。
- ・活動について必ず学習ノートにまとめるようにする。

得意技に押し系統の技を選んだ者は、これまでの学習をもとに相手の動きに応じて流れの中で押しの技能が発揮できるようにする。

(6)「寄りとその関連技術」の学習指導計画(例)

						学年	時数						
						1年	生						
技能	要点	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	
	・押しを基本とする					●— 段階①	段隆	皆②	段階③	段階④			
	まわしを引き付ける								評価 (観察)				
	立ち合いに素早く踏み込み寄ることがで												Н
寄り	さる。												П
	より実戦的に												
	① 上手は浅く、下手は深く取る												
寄りの関連技術	② 差した側の腕を返す ③ 下手側に寄る												
可少以因是这門	④ 吊り寄り⑤ がぶり寄り												

段階(1)

- ●寄りを指導する。
 - ・押しを基本とする・まわしを引きつける
- ・2人1組になり、寄る側と受ける側を決めて練習する。
- ・初めに右四つ、上手、下手について説明し、実際に組む。 ・この段階では、当たる動作は行わない。組んだ状態から







.

В

A:互いの右が下手になった状態 右四つ B:互いの左が下手になった状態 左四つ C:左右とも下手になった状態 両差し C:左右とも上手になった状態 外四つ







【寄りの練習】

段階②

●2人1組で寄りの約束練習をする。

ポイント: まわしを引きつける

下手は取らない、あるいは上手は取らないで寄る練習 (6時間目)

取っているまわしは引き付ける。



仕切りから立ち合い、寄る練習 (7時間目)

- ・仕切りから、まわしを取りにいく、あるいは差しにいく。必ずしも額で相手に当たる必要ない。
- ・両手でまわしを取っても、下手だけあるいは上手だけ 取ってもよい。

段階(5)

●復習をする。

2人1組で約束練習を行い、1年で学習した寄り(段階①~ さらに、立ち合いに素早く踏み込み、相手を寄ることができる

- ●寄りの関連技術を学習する。
- ①上手は浅く, 下手は深く取る(2時間目)
- ②差した側の腕は返す (3時間目)
- ③下手側に寄る (6時間目)
- ④吊り寄り (6時間目)
- ⑤がぶり寄り(6時間目)





① 上手は浅く、下手は深く取る





4 吊り寄り

●評価(3時間目)を行う。(関連技術①)

評価の観点

- ・中腰の構えを意識しているか。
- ・下手は深く、上手は浅く取れているか。
- まわしを引きつけて寄っているか。

☆本手引きの学習指導案に対応した, 寄りとその関連技術の学習指導計画

			学年	時数									学年	時数				
			2年	生									3年	生				
2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
	-			•-	→													
段階	皆⑤			段階⑤	段階⑥													
										•						-		
											段階⑦			段隆	皆⑧			
•1	2			●345	•					•						-		
段階				段階⑤	段階⑥						段階⑦			段隆	皆8			
·	評価(観察)	·		·	·													

※↑評価は①

段階③

●グループ学習を行う。

仲間と協力して、各自の課題を明確にし、工夫して練習を行う。

●評価(8時間目)を行う。 グループ学習時に巡回し, 評価する。 評価の観点

・押しを基本としているか・まわしを引き付けているか

段階④

試合前に、チームごとに技術確認として練習を行う。

④)を確認する。よう練習する。



③下手側に寄る



⑤がぶり寄り

段階⑥

- ●復習をする。 寄りとその関連技術を振り返り、整理する。
- ●グループ学習を行う。 押しグループと寄りグループに分かれ、寄りグループは、寄りとその関連技術および関連した前さばき

グループ内で相談し、自由に練習方法を考え活動する。

押しに関連した前さばき・巻き返し



段階⑦

- ●復習をする。
- 2人1組で約束練習を行う。
 - ・立ち合いに素早く踏み込み、相手を寄ることができるよう練習する。
- ●寄りとその関連技術および押しに関連した前さばきについて、複合的に練習する。 2人1組で約束練習を行う。

段階⑧

●得意技を身に付ける。

グループ学習を行う。 (→押しの項参照)

得意技に寄り系統の技を選んだ者は、これまでの学習をもとに相手の動きに応じて流れの中で押しの技能が発揮できるようにする。

(7)「投げ技」の学習指導計画(例)

☆本手引きの学習指導案に対応した.

技能 要点	→ I
技能 要点	→ I
・相手のまわしの前の方を取って投げる。 ・体を開いて横に出すように投げる。 出し投げ おりか出し投げ→寄りという連続技として指導する。 より実戦的に	→ I
る。 ・体を開いて横に出すように投げる。 ・体を開いて横に出すように投げる。 寄りをより効果的にするものと理解させ、寄り一出し投げ一・寄りという連続技として指導する。 より実戦的に	
・体を開いて横に出すように投げる。 出し投げ 寄りをより効果的にするものと理解させ、寄り一出し投げ→寄りという連続技として指導する。 より実戦的に	
出し投げ り→出し投げ→寄りという連続技として指導する。 より実戦的に	E
する。	
① 前へ出て相手に圧力をかけてから	
① 前へ出て相手に圧力をかけてから	
投げる。	
出し投げの関連技術 ② 前へ出て、相手が踏ん張ったところ で体を開いて投げる。	_
投げ技 3 投げを打った後、さらに前へ出る。	
上手投げ ・相手を寄ってから投げる。	
・体を開いて投げる。 ・	
ー ・ 相手を寄ってから投げる。	
下手投げ・体を開いて投げる。	
・相手の差し手を腕で外から抱え込	
小手投げ む。 ・体を開いて投げる。	
・下手まわしを取らず、差し手から投 すくい投げ げる。	
・体を開いて投げる。	

, 段階(1)

- ●投げ技として、手本を示し、出し投げを紹介する。(6時間目)
- ・寄りをより効果的にする技であり、寄り→出し投げ→寄りという連続技としてとら える。
- ●要点を解説し、2人1組で出し投げの約束練習をする。(7時間目)
 - ・相手のまわしの前の方を取って、投げる。
 - ・体を開いて横に出すように投げる。
 - ※この段階では四つに組んだ状態から練習する。
 - ※この段階では技術の習熟は求めず「投げ技をやってみる」ことを重視する。



まわしの前の方を取る





体を開いて、横に出すように投げる

段階②

グループ学習を行う。

仲間と協力して,各自の課題を明確にし、エ 夫して練習を行う。

段階③

試合前に、チームごとに技術確認として練習 を行う。

段階⑥

- ●出し投げとその関連技術を復習をする。(2, 3時間目)
- 2人1組で約束練習を行う。
- ・相手を寄ってから出し投げを打ち、さらに寄るという連続技として捉える。
- ・出し投げを打つとき、体を開く。
- ●上手投げ、下手投げについて解説、練習を行う。(3時間目)

要点・相手を寄ってから投げる。 体を開いて投げる。

- 2人1組で約束練習を行う。
- •「受ける側が立ち合いに左を差し、投げる側は右上手を取って前に出て、 右から上手投げ(あるいは左から下手投げ)で投げる」という練習をする。 ・左右を入れ替えて練習する











<上手投げ>

●上手投げ, 下手投げの評価を行う。 (3時間目)

評価の観点

- ・相手を寄ってから投げているか。 体を開いて投げているか。
- ※約束練習の時に巡回して、要点をお さえて,技を用いることができているか 評価する。(技能の習熟は求めない)

投げ技の学習指導計画

				学年	時数									学年	時数				
	1	1		24	生								1	31	F生	1			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
			•		•														
			段階④			段階⑤													
					評価 (観察)														
											•			• -			-		
											段图	皆⑥			段	皆⑦			
			•①		●23	*					•-			• -			•		
			段階④			段階⑤					段隆	皆⑥			段阳	皆⑦			
					評価 (観察)	※←評(# <i>I</i> +①												
					(12/07/17)		шіжіі							•					
						段階⑤						段階⑥			段阿	皆⑦	,		
												評価 (観察)							
						•						•		•-					
						段階⑤						段階⑥			段图	皆⑦			
												評価 (観察)							
						段階⑤													
						以旧の													
												評価			段階	皆(T)			

段階④

●復習をする

要点等を確認した上で、2人1組で約束練習を行い、1年で学習した出し投げ(段階①~ ③)を確認する。

- ●出し投げの関連技術を学習する
- ① 前へ出て相手に圧力をかけてから投げる。(4時間目) ② 前へ出て、相手が踏ん張ったところで体を開いて投げる。(6時間目)
- ③ 投げを打った後, さらに前へ出る。(6時間目)









①前に出て圧力をかける ②相手が踏ん張る

く出し投げ>

③投げを打った後, さらに前へ出る

- ●評価(6時間目)を行う。(出し投げおよびその関連技術①) 評価の観点
 - ・相手のまわしの前の方を取って投げているか。
 - ・体を開いて横に出すように投げているか。
 - ・素早く前に出て投げているか。

段階(7)

●得意技を身に付ける

グループ学習を行う。 (→押しの項参照)

得意技に投げ技を選んだ者は、これまでの学習を もとに相手の動きに応じて流れの中で、 寄りと関連付 けて投げ技の技能が発揮できるようにする。

段階⑤

●復習をする。

出し投げとその関連技術を振り返り、整 理する。

●グループ学習を行う。

押しグループと寄りグループに分かれ、 投げ技は寄りグループの中で, 寄り(前に 出る)と関連付けて用いることができるよう, 練習をする。

グループ内で相談し、自由に練習方法を 考え活動する。

●未習の投げ技について,解説する。





小手投げ

- ・相手の差し手を腕で外から抱え込む。
- 体を開いて投げる。

すくい投げ

- ・下手まわしを取らず、差し手から投げる。
- 体を開いて投げる。

(上手投げ、下手投げについては段階⑥参照)

(8)「前さばき」の学習指導計画(例) ☆本手引きの学習指導案に対

						学年	時数						
			1年生										
技能	要点		2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	
押っつけ	・相手の肘に手を当てて、下から上へ押す。 ・脇をしめて、相手の差し手からの攻撃を防ぐ。												
絞り込み	・相手の肘を手でつかみ、内側にねじるようにする。・脇をしめて、相手の差し手からの攻撃を防ぐ。												
いなし	・前に出てからいなす。 ・体を大きく開き,側方に押すよう にいなす。												
巻き返し	・上手を離し,相手の体と自分の体の間に空間をつくり,上手を下手に素早く入れ替える。												

段階①

- ●前さばきを指導する。
- 要点を解説し、2人1組で前さばきの練習をする。(左右双方で練習する)
- ・押っつけ(5時間目)

相手の肘に手を当てて、下から上へ押す。脇をしめて、相手の差し手からの攻撃を防ぐ。

絞り込み(5時間目)

相手の肘を手でつかみ、内側にねじるようにする。脇をしめて、相手の差し手からの攻撃を防ぐ。

・いなし(5時間目)

前に出てからいなす。体を大きく開き、側方に押すようにいなす。

・巻き返し(6時間目)

上手を離し、相手の体と自分の体の間に空間をつくり、













絞り込み

いなし

巻き返し

※ 押っつけ、絞り込みの練習では関節を痛めることが無いよう留意する。

段階②

- ●復習をする。 前さばきの要点に り返り、整理する。
- ●グループ学習を 押しグループと寄 に分かれ、前さばき 関連した前さばき 絞り込み, いなし)と, 関連する前さばき 絞り込み,巻き返し) それぞれ押し, 寄り けて用いることがで 練習をする。

グループ内で相談 に練習方法を考え

応した, 前さばきの学習指導計画

			学年	時数									学年	時数				
2年生 3年生																		
2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
			段階①		段階②					- 段	皆③		• -	段图	皆④			
										•-			• -					
			段階①		段階②					段图	皆③			段图	皆④			
					•					•-						<u> </u>		
			段階①		段階②					段图	皆③			段图	皆④			
										-			•-					
				段階①	段階②					段图	皆③			段图	皆④			

ついて振

行う。 りグループ は押しに (押っつけ、 で関連ついて、 ときるよう、

し, 自由活動する。

段階③

- ●前さばきを復習する。(2時間目) 2人1組で約束練習を行う。
- ●前さばきを,押しや寄りと関連付けて, 複合的に練習する。(3時間目) 2人1組で約束練習を行う。

段階④

●得意技を身に付ける。

グループ学習を行う。 (→押しの項参照)

得意技を身に付ける中で、押しや寄りをより有効にするために、前さばきを相手の動きに応じて的確に用いることができるように練習する。

(9)「突き, 吊り, ひねり技」の学習指導計画(例)

							学年	時数					Γ
							1年	生					
	技能	要点	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	
	突き	・押しを基本とする。・下から上へ突く。											
	吊り	・十分に腰をおろして、相手より重心を下げてから持ち上げる。											
上手ひねり -		・上手を取っている側の足を弧を描くように大きく引き,体を開く。・上手でまわしを下の方へひねる。											
ひねり技 下手ひねり		・下手を取っている側の足を弧を描くように大きく引き,体を開く。・下手でまわしを下の方へひねる。											
突き落とし ・		・相手を押して前へ出る。 ・相手が踏ん張ったところを、体を 開き前に突き落とす。											

段階①

- ●ひねり技の解説をする。(2時間目)
- 上手ひねり

上手を取っている側の足を弧を描くように大きく引き、 体を開く。上手でまわしを下の方へひねる。 上手でまわしを下の方へひねる。

下手ひねり

下手を取っている側の足を弧を描くように大きく引き、 体を開く。下手でまわしを下の方へひねる。 下手でまわしを下の方へひねる。

・突き落とし

相手を押して前へ出る。

相手が踏ん張ったところを、体を開き前に突き落とす。















突き落とし

※上手ひねりと下手ひねりは寄りから派生する技であり、突き落としは押しから派生する技として 説明する。

※ひねり技は非常に難しい技なので、視聴覚教材等を用いて技の紹介をする程度にとどめ、技 能の習熟を求めない。

●突き、吊りを指導する。(4時間目)

要点を解説し、2人1組で約束練習をする。

- ・両手突きおよび突っぱり(交互突き)
 - 押しを基本とする ・下から上へ突く



・十分に腰をおろして、相手より |重心を下げてから持ち上げる。







突っぱり

吊り

※ 突きの練習の際には、のどや顔を突かないように注意する。

☆本手引きの学習指導案に対応した、突き、吊り、ひねり技の学習指導計画

学年 時数														学年	時数				
		_		2年	生									3年	F生				
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
														• -			-		
													段階①		段图	皆②			
													•	•			-		
													段階①		段图	皆②			
														•			-		
											段階①				段图	皆②			
											•			•-			-		
											段階①				段图	皆②			
											•			•-					
											段階①				段隊	皆②	•		

段階②

●得意技を身に付ける

グループ学習を行う。 (→押しの項参照)

得意技を身に付ける練習の中で、習熟度に応じて、 応用技能として突きや吊りを、また押しや寄りから派 生する技としてひねり技を練習させてもよい。

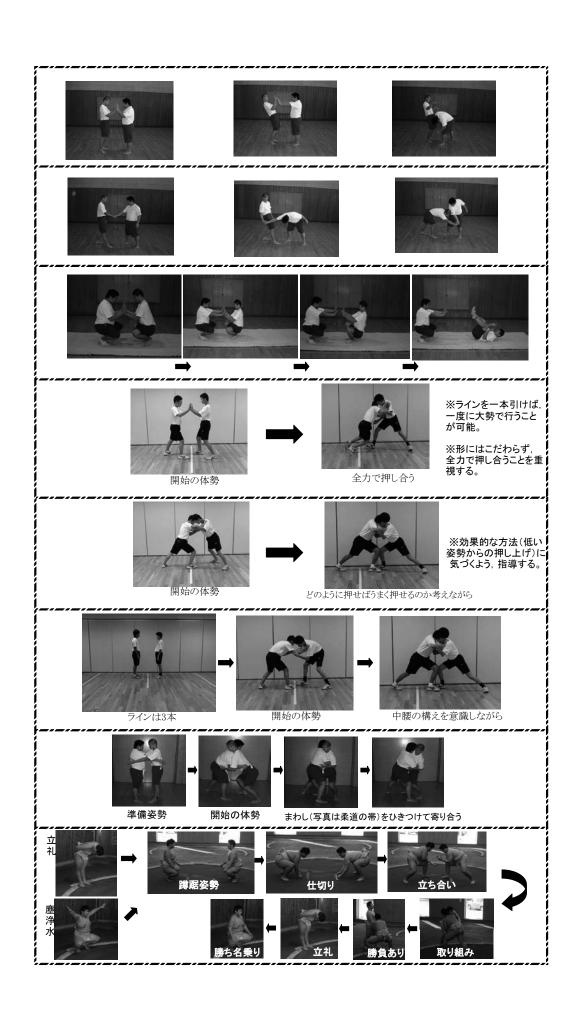
2. 試合に関する解説

(1) 相撲遊び, 簡易的な試合および試合一覧

指導項目	方法	留意点
①手押し相撲	・両者「気をつけ」の姿勢で向き合って立つ。 ・片方が肘を直角に曲げ、もう一方は肘を伸ばし、両者が手を合わせた間隔とする。 ・いったん両手を下ろし、合図とともに両手の平で押し・突き合う。 ・相手の押し・突きをかわしても良いが、相手の両手の平以外は直接触ってはならない。 ・先に足が動いた場合や、両手の平以外の相手の体に触れてしまった場合に負けとなる。	一斉に行わせる。
②手引き相撲	・両者が互いに向き合い、右手で握手する。 ・間隔は自然に握手した状態とする。 ・両足は前後に開いて立ち、合図とともに握った手を離さず、押したり引いたり左右に振ったりして相手のバランスを崩す。 ・足が動いた場合、負けとなる。	・バランスの崩し合いを体験 させる。・相撲に親しみ,手軽に楽し さを味わえるよう指導する。
③蹲踞相撲	〈蹲踞転び〉・蹲踞姿勢でペアで向き合い、相手に軽く後方・側方に押して(引いて)もらい、転がる。頭部を打たないようあごを引いて、体を丸めて転がるようにする。 〈簡易試合〉・両者蹲踞姿勢で向き合う。 ・両者が肘を直角に曲げ、相手と両手を合わせた間隔とする。 ・合図で押し合う。(引いたり、かわしたりしても良い)・手を付いたり、転がったり、手の平以外の相手の体に触れた場合、負けとする。・一試合15秒程度を目安とする。	・あくまでも転び(受け身) の練習の一環として,体制が 崩れたら無理をせず,転がる よう指導する。
④陣取り相撲(i)	・ラインを一本引く ・足は軽く前後左右に開き、安定するように立つ。 ・両者、互いに両手の平を合わせた状態で向き合う。(中央のラインをはさんで、両者の肘が直角になる程度の間隔で立つ。) ・合図で互いに全力で押し合う。相手の頭部や顔面、首・喉もと以外はどこを押しても良いが、常に相手に接触していなければならない。(いったん離れてぶつかるのは×) ・1試合5秒程度とし、時間が経過した後どちらの陣地にいるかで勝敗を決する。 ・引いたり投げたりしないようにルールを押しに限定する。	・まずは、形にこだわらず、 全力で押し合うよう指導す る。
⑤陣取り相撲(ii)	・基本的には上記「陣取り相撲 (i)」と同じだが、進度に応じて、開始の際の姿勢を以下のようにする。 ・膝を曲げ、やや体を前傾させる。 ・頭同士がぶつかり合わないように、頭部を互いに相手の肩の前にくるように調整する。 ・右手を相手の肘にあてがい、左手を相手の上腕部にあてがう。	し合い,中腰の構えの指導に つなげていけるようにする。
⑥押し合い相撲	・2 m間隔でラインを三本引く ・両者, 真ん中のラインを挟んで向き合って立つ。 ・膝を曲げ, やや体を前傾させ, 右手を相手の肘, 左手を相手の上腕部に当てが う。頭部は互いに相手の肩の前にくるように調整し, 頭同士がぶつかり合わないよ うにして準備する。 ・始めの合図で互いに押し合う。 ・両端のラインから出た方が負け。 ・基本的には常に接触した状態で押し合う。(いったん離れてぶつかるのは×) ・引いたり投げたりしないようにルールを押しに限定する。	・学習した押しの技能を試合の中で用いてみるよう指導する。 ・ルールをしっかりと確認し、安全確保に努める。
⑦寄り合い相撲	・2m間隔でラインを三本引く ・両者,真ん中のラインを挟んで向き合って立つ。 ・右四つもしくは左四つに組んだ状態で準備する。 ・始めの合図で互いに寄り合う。 ・両端のラインから出た方が負け。 ・基本的には常に四つに組んだ状態で相撲を取るようにする。 ・引いたり投げたりしないようにルールを押しに限定する。	・学習した寄りの技能を試合の中で用いてみるよう指導する。 ・ルールをしっかりと確認し、安全確保に努める。
8複数の技に限定した相撲 9既習技を中心とした相撲 ⑩多様な業を用いた相撲	・基本的には、正規の試合の方法に準じて行う。ただし、安全に配慮して、当初は、仕切りでの両者の間隔等を調整して行うようにする。なお開始した後はまわしを取りにいったりしてもかまわない。 ・習熟度や学習の進度に応じて、技の限定を緩和する。 ・最終的には多様な技を積極的に用いて攻防を展開するようにする。	・審判法や礼法に関する指導 も合わせて行い,正規の試合 を生徒達だけでも行えるよう 指導する。
	よ立礼)→蹲踞姿勢・仕切り→立ち合い→<取り組み・勝負決定>→礼までの流れで行う。 引法も指導し,生徒同士で試合が行えるようにする。	

- ※相撲遊びや簡易試合の指導においては、始めと終わりに互いに礼を行わせるよう指導する。
 ※相撲遊びや簡易試合の指導においては、集団の特性や習熟度に応じ、常に安全面に配慮するよう心がける。
 ※簡易試合や試合においては、習った動作や技を積極的に用いるよう指導する。
 ※簡易試合や試合においては、勝敗のみにこだわることなく、仲間同士で運動観察や助言活動を活発に行い、技能向上の機会とする。

1年	取り扱い 2年	3年
1時間目	2#	3#
6 時間目 7 時間目	1 時間目	
2時間目 3時間目		
3時間目	1時間目	
4 時間目 5 時間目	1 時間目 2 時間目 3 時間目	
5 時間目	2時間目 3時間目	
6 時間目 7時間目 8 時間目 9 時間目	4 時間目 5 時間目 6 時間目	1時間目 2時間目 3時間目 4時間目
	7時間目 8時間目 9時間目	5時間目 6時間目 7時間目 9時間目



(2) その他の試合の工夫

相撲の試合は、無差別級で行うのが一般的であるが、授業においては、生徒の恐怖心を 取り除き、安全面を確保するとともに、勝つ機会を増やし、効率的に技能の学習を進める ためにも、特に初期の段階では、身長、体重、技能などを考慮して平等な条件の下で試合 を行えるよう工夫が必要となる。また、技能を限定した簡易試合や土俵を狭くして行う簡 易的な試合なども、段階に応じて採用していくことは大変有効かと考えられる。

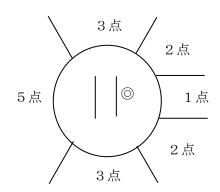
以上のような考え方のもと,本指導案内では扱わなかった,いくつかの試合方法の工夫を以下に具体的に例示する。

①ケンケン相撲

- ・試合場 二人で行う場合は直径3m程度,大勢で行う場合は直径4.55m(正規の土 俵)の円
- ・ルール 土俵の中で互いに片足をあげてケンケンしながら向き合う。合図とともに、 組んだり、押したり、引いたりしながら相手のバランスを崩す。土俵から出 たり、両足が地面についたりしたら負けとなる。何人かで同時に土俵に入り、 一人勝ち残るまで行う方法もある。

②押し出し得点相撲

- ・試合場 直径3.50m~4.55mの土俵(円)
- ・ルール 土俵の中央で互いに押しの型に組み合い,「はっけよい」の合図で押し合う。 押し出した場所により配点を決めておき,何回か対戦をして得点を競う。 やや進んだ段階では,正規の仕切りからの立ち合いで開始するようにする。
- ・工夫のポイント 相撲の内容をよくすることを目的としている。また、得点制のため 敗れる場合も、回り込むなどすることで失点を少なくすることがで き、ゲーム感覚で押しに対する防御の意識や技能を学ぶこともでき る。



※二重丸の選手を中心として考えた場合,一気の押し出しは5点,少し横に逃げられた場合は3点,自分の方に押し込まれて回りこんで押し出した場合は,2点,1点とする。

③前さばき相撲

- ・試合場 仕切り線とある程度の広さを確保できれば、特別な場所を設定しなくてよい。
- ・ルール 正規の形で仕切り、立ち合いから前さばきを使い、10秒間の内に自分に有利 な体勢を作って勝敗を競う。
- ・工夫のポイント 土俵を必要としないため、同時に多くの人数で行える。立ち合いからの流れを意識するのに有効である。

④決まり手限定相撲 (押し合い相撲と寄り合い相撲は指導案中で取り扱った)

- ・試合場 直径3.50m~4.55mの土俵(円)
- ・ルール i) まわしを取らずに押しだけを使い勝敗を競う。
 - ii) まわしを取らずに突きだけを使い勝敗を競う。
 - iii) 寄りだけを使い勝敗を競う。
 - iv)投げ、捻りだけを使い勝敗を競う。
 - v)押しといなしだけを使い勝敗を競う。
 - vi) 突きといなしだけを使い勝敗を競う。
 - vii) 寄りと投げ、捻りだけを使い勝敗を競う。
- ・工夫のポイント それぞれ、組み合った形からスタートする試合から、正規の仕切り からの立ち合いでスタートする試合へと段階を追って変化させる。 技能を限定することで安全面を確保し、またそれぞれの「押し」「寄 り」「突き」という基本的対人技能を効率よく高めるとともに、そ れぞれの技能群に属する諸技能を関連づけて実行することができる ようになる。

⑤得点試合(体重差,試合内容によって配点を決めて総合点数で勝敗を競う)

- ・試合場 直径4.55mの土俵
- ・ルール i) 体重差ハンデ得点法

自分(中量級) → 相手(重量級) 3点 ▲ 相手(中量級) 2点 相手 (軽量級) 1点 自分(重量級) → 相手(重量級) 2点 ▲ 相手(中量級) 1点 相手 (軽量級) 対戦できず 自分(軽量級) → 相手(重量級) 対戦できず → 相手(中量級) 3点 相手(軽量級) 2点

ii) 試合内容別得点法

一気の押し出し、寄り切り、突き出しの勝ち・・4点押し、寄り、突きで攻めてからの投げ、突き落とし、捻りでの勝ち・・3点攻められながらの投げ、捻りでの勝ち・・2点うっちゃり、突き落としなど攻めを受けての逆転勝ち・・1点

・工夫のポイント 体重差を考慮することで安全性を確保しやすくなる。また多くの技能が発揮しやすくなり、意欲も高まる。内容を得点化することで、勝敗だけでなく、相撲の内容を意識させ、相撲の技能の構造や実戦でのポイントに対する探求心を喚起することができる。また、得点制なので、敗れる場合も失点を抑える工夫(一気に押し出されないようにするなど)ができ、実力下位の者も意欲が持て、防御に対する意識や技能も高めることができる。

相撲の醍醐味は、各種の技能を使って、相手と実際に競い合うことにあるのはいうまでもない。上記は工夫の一例に過ぎない。生徒が意欲的に取り組め、かつ技能の向上に有益な試合方法を各授業者が、生徒の実態に合わせ案出し授業に取り入れていくことが大切である。

(3) 相撲の規則について

<①アマチュア相撲の勝負規程>

- 別段の定めがある場合を除き、次の各号に該当する場合、当該選手を勝ちとする。
- 〇相手を先に勝負俵の外に出した場合。
- ○相手の足の裏以外の一部を先に土俵につけた場合

※アマチュア相撲の勝負除外規程

- ○「かばい手」及び「送り足」は、負けとならない。
- 〇まわしの折り込みが土俵についた場合は、負けとならない。
- 〇投げ技等により勝負が決定した時において、技をかけた選手のつま先が返り、土俵に付いた場合は負けとならない。









※この投げが決まった場合

<②アマチュア相撲の規程上の禁止技と禁止行為>

- 〇張り手
- 〇二指以下を折る
- ○殴る, 噛む, 蹴る(腹部・胸部)
- ○急所(目, みぞおち)を拳または指でつく
- ○頭髪をつかむ
- 〇喉をつかむ
- ○前袋をつかむ,または前袋の横から指を入れて引く
- 〇立てまわし, 折り込みをつかむ
- 〇合掌に組まない
- ●きめ出し、きめ倒し(かんぬき)
- ●反り技
- ●河津掛け
- ●さばおり
- ◎脇に入った相手の首をきめること(抱え込む)
- ◎後頭部を相手の腹部につけること(突っ込む)
- ◎鴨の入れ首(ラグビーのスクラムのように互いに頭が入り込んだ状態)

②については、以下の3種類を含んでい る。

- 〇・・アマチュア相撲規程上の禁止技
- ●・・小中学生の競技規程上の禁止技
- ◎・・小中学生の競技規程上の危険な組み手



○張り手



〇二指以下を折る (逆指 指を握って返す)



○頭髪をつかむ



〇前袋をつかむ



〇合掌



〇立てまわしをつかむ



〇折り込みをつかむ



●かんぬき (相手の肘を抱えてきめる)



●反り技



●河津掛け (足を内側から絡め後方に倒す)



●さば折り



◎脇に入った相手の首をきめる



◎後頭部を相手の腹部につける



◎鴨の入れ首

<③授業で禁止するのが望ましい技と行為>

- ・関節をきめる投げ技(肘関節をきめて投げる小手投げなど)
- ・蹴る技(蹴手繰り, 蹴返し)
- ·逆指
- ・手四つ
- ・相手にダメージを与える頭突き
- ・首, 顔面, 頭への攻撃(のど輪, 首投げ, かちあげ, 顔面への突き, 他)
- ・故意に相手の着衣をつかむ
- ・足取り
- ・片足を取り、もう一方の足を刈る
- 両足を持って倒す
- ・外掛け
- ・内掛け
- ・二丁投げ(柔道でいう「大外刈り」や「払い腰」など)

※「授業で禁止するのが望ましい技と行為」については、生徒の実態や習熟度に応じて授業担当者が調整して用いるものとする。



・肘関節をきめて投げる 小手投げ



・蹴手繰り など (相手の足を蹴って倒す)



・手四つ



・故意にダメージを与える 頭突き



のど輪



・首投げ



・かちあげ (顔に腕をぶつけてはじく)



顔面への突き



・足取り



・片足を取り、もう一方の足を刈る



両足を持って倒す



・内掛け



・外掛け



•二丁投げ①



・二丁投げ②

(4)審判法

審判に求められること

- ルールを守る。
- ・武道の精神を大切にする。
- ・安全に気を配る。

審判法のポイント

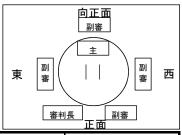
- ① どんな時でも、大きな声ではっきりと指示をする。
- ② 始めと終わりの礼を, きちんと行わせる。
- ③ 仕切りでは、両者が両手を土俵についているか確認をして、開始の合図をかける。
- ④ 相撲の最中は、見やすいところへ移動しながら、正確な判定をする。
 - ~足は出ないか, 反則行為はないか, 危険な体勢になっていないか, 集中して公正な判定を~
- ⑤ 勝負が決まったら、すぐに試合を止める。(反則や危険な行為があった場合も同様)

① 簡易的な方法 I						
	審判	▼ 「次の人は主俵に入ってくだ さい」	「礼」		土 俵 「構えて」	外の定位置で.
	競技者	審判の指示で,土俵内に 入る。	審判の指示により, 立礼 をする。	仕切り線まで進み, 蹲踞を する。	仕切りに入る。	両手を土俵につき, 顔を 見合う。拳は仕切り線の 後方につく。
② 簡易的な方法 II		anvi (tir an estan) essa				TO THE STATE OF TH
	審判	▼	「礼」	土 俵 内 の 定 位	置 で , 審 判 を 行 う	
	競技者	審判の指示で,土俵内に 入る。	審判の指示により,立礼をする。	仕切り線まで進み, 蹲踞を する。	仕切りに入る。	両手を土俵につき, 顔を 見合う。拳は仕切り線の 後方につく。
③ 簡易的な方法Ⅲ		ansu (tim and subsequence)				
	審判	▼	「礼」	土俵内の定位	置で,審判を行う 「構えて」	0
	競技者		審判の指示により,立礼をする。	仕切り線まで進み, 蹲踞を する。	仕切りに入る。	両手を土俵につき, 顔を 見合う。拳は仕切り線の 後方につく。
		20 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10 10				
④ 正規の審判法				土俵内の定位	置で,審判を行う	0
	審判	者の呼び出し)	「礼」	前に進み、競技者の傍らに位置する。	「構えて」 中腰の構えで、上肢を前に伸ばし 「手をついて 待ったなし」	
	競技者	審判の指示で,土俵内に 入る。	審判の指示により,立礼 または塵浄水をする。 (上写真は,塵浄水)	仕切り線まで進み, 蹲踞を する。	仕切りに入る。	両手を土俵につき, 顔を 見合う。拳は仕切り線の 後方につく。

【勝負規程】

別段の定めがある場合を除き、次の各号に該当する場合、当該選手がを勝ちとする。

- 〇相手を先に勝負俵の外に出した場合
- 〇相手の足の裏以外の一部を先に土俵につけた場合
- 〈勝負除外規程〉
- 〇「かばい手」及び「送り足」は、負けとならない。
- 〇まわしの折り込みが土俵についた場合は、負けとならない。
- 〇投げ技等により勝負が決定した時において、技をかけた選手のつま先が返り、土俵に付いた場合は負けとならない。



					正面
審判を行う。					├
両者が両手をついているか確認 「はい」または「はじめ」		「それまで」 上肢を挙げ,勝った側を 指示する。		「礼」	「東(西)の勝ち」 上肢を挙げ,勝った側を 指示する。
審判の合図で立ち合う。	<取り組み>	<勝敗が決する>	審判から声がかかったら, 直ち に試合をやめ, 始めに礼をした 場所まで戻る。	立礼をする。	勝者は蹲踞して、審判から勝ち名乗りを受ける。
	土俵5	- 外に出て,定位置で審判を行	う。	土俵内に入り, 定位置	で判定を行う。
両者が両手をついているか確認 「はい」または「はじめ」		「それまで」 上肢を挙げ,勝った側を 指示する。		「礼」	「東(西)の勝ち」 上肢を挙げ,勝った側を 指示する。
審判の合図で立ち合う。	<取り組み>	<勝敗が決する>	審判から声がかかったら, 直ち に試合をやめ, 始めに礼をした 場所まで戻る。	立礼をする。	勝者は蹲踞して、審判から勝ち名乗りを受ける。
	土俵外に出て.	競技者の動きに応じて見・	やすい	土俵内に入り, 定位置	で判字を行う
両者が両手をついているか確認 「はい」または「はじめ」		「それまで」上肢を挙げ、 勝った側を指示する。		「礼」	「東(西)の勝ち」 上肢を挙げ、勝った側を 指示する。
審判の合図で立ち合う。	<取り組み>	<勝敗が決する>	審判から声がかかったら, 直ち に試合をやめ, 始めに礼をした 場所まで戻る。		勝者は蹲踞して、審判から勝ち名乗りを受ける。
		Age			
	← 土俵内で、競技者に、	ぶつからないように配	宁 位:	置に戻り判定を行う。	
	慮し, 見やすい場所に		上 上 上	旦に大ツ刊たで行う。	
両者が両手をついているか確認 「はっきよい」	「のこった」:頑張れという気持ちで掛ける声 「はっけよい」:両者の気が落ちた時(動きが止まった時など)に、発奮を促す掛け声。	「勝負あった」 上肢を挙げ,勝った		「ネĹ」	「 東(西)の勝ち」 上肢を挙げ,勝った 側を指示する。
審判の合図で立ち合う。	<取り組み>	<勝敗が決する>	審判から声がかかったら, 直ち に試合をやめ, 始めに礼をした 場所まで戻る。	立礼をする。	勝者は蹲踞して、審判から勝ち名乗りを受ける。

3. 付属DVD(第2版)収録項目

(分:秒~分:秒) 1. 相撲のはじまり イントロ・・・・・・・・・・・・・・・00:00~00:40 世界の相撲・・・・・・・・・・・・・00:40~01:15 日本・相撲の起源・・・・・・・・・・01:15~03:29 相撲節会・・・・・・・・・・・・・・03:29~04:23 奉納相撲と神事相撲・・・・・・・・・04:23~07:08 4 武家相撲・・・・・・・・・・・・・・07:08~08:03 6 江戸勧進相撲・・・・・・・・・・・・08:03~09:50 現在の相撲・・・・・・・・・・・・・09:50~12:50 2. 試合を見てみよう・・・・・・・・・・・00:00~02:46 3. 基本動作 イントロ・・・・・・・・・・・・・・・00:00~00:15 蹲踞姿勢から塵浄水の礼・・・・・・・00:15~03:28 中腰・腰割り・・・・・・・・・・・・・03:28~07:01 運び足・・・・・・・・・・・・・・・09:55~11:51 4 受け身・・・・・・・・・・・・・・・11:51~16:40 仕切り・・・・・・・・・・・・・・16:40~18:56 立ち合い・・・・・・・・・・・・・18:56~20:43 4. 基本となる技 イントロ・・・・・・・・・・・・・・・00:00~00:15 押しとその関連技術・・・・・・・・・00:15~02:50 2 寄りとその関連技術・・・・・・・・・02:50~05:56 前さばき・・・・・・・・・・・・・05:56~09:51 主要な投げ技 出し投げとその関連技術・・・09:51~12:32 その他の技・・・・・・・・・・・12:32~16:15 紹介する技・・・・・・・・・・・・16:15~18:09 5. 試合の方法 イントロ・・・・・・・・・・・・・・・00:00~00:15 簡易相撲・・・・・・・・・・・・・・00:15~04:33 2 禁止技・禁止行為・・・・・・・・・・04:33~06:52 3 試合・・・・・・・・・・・・・・・・・06:52~11:33 6. さらに上をめざすために イントロ・・・・・・・・・・・・・・・00:00~00:15 準備・・・・・・・・・・・・・・・・00:15~07:12 2 運び足の練習・・・・・・・・・・・・07:12~10:40 3 身体を柔軟にする運動・・・・・・・・10:40~14:56

力を強くする運動・・・・・・・・・14:56~20:26

特殊なルール・・・・・・・・・・・・20:26~21:50

4

4. 相撲用語の解説

用語	意味
ーー用品 いなし	
受け身	倒されたり、投げられたときの衝撃を和らげるための動作。怪我の予防の為に身につける必要がある。「転び」とも言う。
	選したいのでは、 はいらればことの倒撃を相合いるにめの動作。住我のアドロの場に対についる必要がある。「転び」とも言う。 差した腕の肘を上げて、 相手の上体を起こすこと。 「腕(かいな)を返す」とも言う。
上手(うわて)	左した腕の所を上げて、相手の上体を起こすこと。「腕(がいな)を返す」とも言う。 相手の腕の外側になった腕のこと。この状態でまわしを引けば「上手まわし」と言う。
上手出し投げ	相手の上手前まわしを取り,体を開いて横に出すように投げる。
上手投げ	相手のまわしを上手で取ったほうから投げる技。相手の体を横に出すように投げた場合は、上手出し投げと呼ぶ。
上手ひねり	上手まわしを取った方から、相手を下方にひねるようにして倒す技。
押っつけ	相手が差してくるときに、 脇を締めて肘と腰で斜め上の方向に相手を押し上げるようにすること。
がぶり寄り	相手を上下に揺さぶりながら、寄ること。徐々に重心の低くすることが望ましい。
簡易まわし	まわしに似通った仕様で、ズボンの上から装着するもの。
	日本相撲連盟の競技会規程と審判規程補足で定められた組手。脇に入った相手の頭を抱え込み締めあげている状態,後頭部を
危険な組手	相手の腹部につけた状態、たがいに脇の下に頭を入れた状態(鴨の入首)がある。
腰割り	中腰の構えから上下に動く練習・トレーニング。
小手投げ	相手の差し手を外側から抱え込み,まわしを取らずに投げる技。まわしを取っていると上手投げになる。
差し手	腕の下側(内側)に入れ込んだ腕のこと。
差す	自分の腕を相手の腕の下側(内側)に入れ込むこと。
塩	土俵を清めるときに使用する。
仕切り	跨踞姿勢から立ち上り,両足の位置を決め,腰を下ろして両手を土俵につくまでの動作,あるいは腰を下ろして両手をついた構え。
四股	両足を開き膝に手を添えて腰を下ろした構え(中腰の構え)から、足を交互に上げて踏み下ろす一連の動作。
下手(したて)	相手の腕の内側になった腕のこと。「差し手」とも言う。この状態でまわしを引けば「下手まわし」と言う。
下手出し投げ	相手の下手前まわしを取り,体を開いて横に出すように投げる。
下手投げ	相手のまわしを下手で取った方から投げる技。相手の体を横に出すように投げた場合は、下手出し投げと呼ぶ。
下手ひねり	下手まわしを取った方から、相手を下方にひねるようにして倒す技。
絞り込み	差してきた相手の肘につかみ、相手の腕を内側にねじり、押し上げること。
主審	大相撲でいう行司。勝負判定を行うだけでなく、競技者が土俵に上がってから競技を終えて土俵を下りるまでを主導する。
審判長	審判団の責任者。勝負判定に関する一切の責任を負う。他の審判から物言い(異議・疑義申立て)があった場合には、審判団を集
すくい投げ	め土俵中央で協議を行い判定を下す。 自分の差し手でまわしを取らずに投げる技。まわしを取っていると下手投げになる。
砂	土俵の中と俵の周りに撒く。勝負俵の中の砂により、足が適度に滑るようになる。勝負俵の外の砂は、勝負判定に用いられる。
相撲パンツ	まわしの代わりに使用する着衣で、布製のベルトが付いた半ズボン。
相撲マット	マット製の相撲の競技場の呼称。
蹲踞	腰を深く下ろし、つま先立ちで両膝を開いた姿勢のこと。背筋を伸ばし肩の力を抜くことが重要。
立ち合い	仕切りのあと、審判のかけ声で立ち上がり、相手と接触するまでの動作のこと。
中腰の構え	足を肩幅よりやや広く,両つま先は約120度開き,両ひざが約90度になるまで腰を下ろした構え。
調体	一般に「てっぽう」といい,突き,押しの腕と運び足を連動させた基本動作のこと。
塵浄水	相撲の伝統的礼法。対戦の前に正々堂々と競技することを互いに誓い合うという意味をもつ。
突き落とし	相手の腕、脇腹あるいは肩に手を当て、体を開いて相手を下へ突くようにして前に落とす技。
突っぱり	左右交互に手のひらで相手の胸や肩を突くこと。腕を下から上に回転させるようにして突くと、相手を押し上げることができる。
吊り	相手の両まわしを引きつけて吊り上げる。そのまま土俵の外に運び出すと、吊り出しとなる。
吊り寄り	相手の両まわしを引きつけて吊りぎみに寄ること。
土俵	粘性の強い土(荒木田土)でできた相撲の競技場の呼称。勝敗が決まる俵(勝負俵)の直径は4.55メートルである。中央に70セン
運び足	チメートル間隔の仕切り線が引かれている。 相撲で体を移動する際の足の動かし方。足の裏を地面から離さず、すり足で動くことが望ましい。
選び走 引きつけ	相撲で体を移動する際の定の動かし方。定の表を地面から離さす、すり足で動くことが呈ましい。 相手のまわしを取り、自分の方に引き寄せること。
左四つ	互いに、左手が相手の腕の下側(内側)になり、右手が上側(外側)になった組み手。
	量が1-, 在子が指子の腕の下腕に対照/1-なり、右子が王阙(7)関/1-なりに組め子。 最終的な勝負判定に誤りのないよう,審判長を補佐する。主審の判定に異議又は疑義が生じた場合は,挙手して申し立てをしなけ
副審	ればならない。正面・向正面・東・西に配置される。
前さばき	有利な体勢になるため競い合い、もみ合う動作をいう。
巻き返し	相手に差された腕を差し返すこと。
まわし	一般に相撲で使用される独特の着衣である。通常,綿でできており,長さは数メートルである。体の大きさにより異なるが,4,5回巻
	くのが一般的である。
右四つ	互いに、右手が相手の腕の下側(内側)になり、左手が上側(外側)になった組み手。
<u>水</u> 見取り稽古	土俵に適度な湿り気を持たせるために撒いたり,競技前に口をすすぐために使用したりする。
<u>見取り借占</u> 両手突き	他人の相撲を見て自ら学ぶこと
四つ	相手の肩や胸を両手で突くこと。 腕を脇の下に入れ(差し)組み合った状態。
立礼	脱を励の下に入れて差しが起め合うに休息。 競技の前後に行う。試合前は,正式には塵浄水の礼を行う。
差す	自分の腕を相手の腕の下側(内側)に入れ込むこと。
<u>差り</u> 差し手	腕の下側(内側)に入れ込んだ腕のこと。
在ロレ	はしく はは、 とはは、 とはは、 というには とく とこの

[※] 本手引きでの「関連技術」については、P15の単元計画図(中学校第2学年)の右上に説明。

制 作 公益財団法人 日本相撲連盟 中学校相撲授業指導法研究委員会

安 井 和 男 (公財日本相撲連盟常務理事)

齋 藤 一 雄 (公財日本相撲連盟常務理事)

桑 森 真 介 (明治大学教授)

満 留 久 摩 (東京都立足立新田高等学校主幹教諭)

安藤 均 (長野県木曽町立福島小学校教頭)

堀 内 弥 (山梨県富士吉田市立明見中学校教諭)

松 浦 麻 乃 (公財静岡県体育協会職員・静岡県立武道館指導員)

村 田 安 啓 (公財日本相撲連盟競技委員)

中学校体育相撲指導の手引き

~武道必修化に対応した授業づくりのために~

平成 24 年 3 月 初版 平成 25 年10月 改訂

発 行 公益財団法人日本相撲連盟

事務局 〒169-0073 東京都新宿区百人町 1-15-20

TEL 03-3368-2211(代表) FAX 03-3368-0440

印刷·製本 凸版印刷株式会社

無断複製を禁ず

