

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～



公益財団法人

日本相撲連盟

＝ 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

1. 相撲の特性と指導上の考え方 P 6

2. 指導上の留意事項, 学習指導の進め方 P 7

3. 相撲の技能の指導について P 10

学習指導案 P 13

1. 単元計画図 P 14

2. 単元計画 P 17

3. 評価規準 P 19

4. 指導と評価の計画 P 20

5. 第1学年 指導時案 (10 時間分) P 26

6. 第2学年 指導時案 (10 時間分) P 42

7. 第3学年 指導時案 (10 時間分) P 58

資 料 P 73

1. 技能の解説

(1) 基本動作の解説 P 74

(2) 基本となる技の解説 P 86

(3) 「基本動作」指導と評価の計画 P 98

(4) 「基本となる技」指導と評価の計画 P 100

(5) 「押しとその関連技術」の学習指導計画(例) P 102

(6) 「寄りとその関連技術」の学習指導計画(例) P 104

(7) 「投げ技」の学習指導計画(例) P 106

(8) 「前さばき」の学習指導計画(例) P 108

(9) 「突き, 吊り, ひねり技」の学習指導計画(例) P 110

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 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、グラウンド、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10～12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合っ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

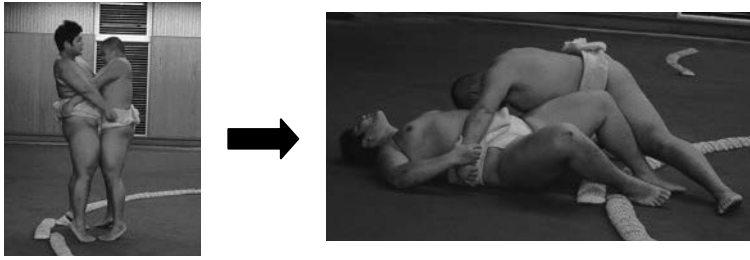
ラグビーのスクラムのように頭が互いに入り込む、または後頭部を相手の腹部につけてしまい、上からのしかかれる。



→ 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

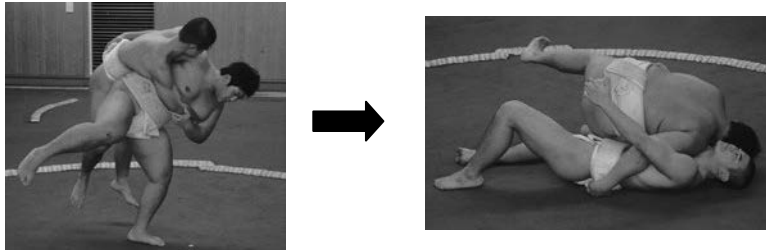
体が伸びきったまま寄り倒され、真後ろに倒れ、後頭部を土俵に打つ。



→ 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、グラウ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、心身の発達の特性および心理的、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る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

○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、上から下へ押そうとする。
 - ③ 脇が開き、腰が引けてしまう。



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。

など

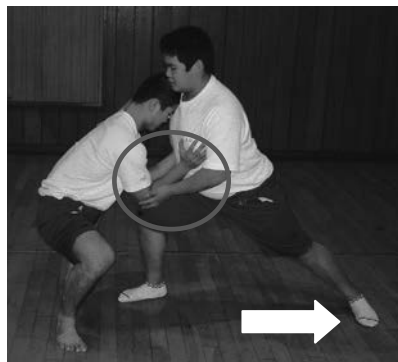
どうしたら良いか？

「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。

