

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

○相撲に関心を持ち、楽しんで取り組もうとすることができる。(態度)

(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
15	1. 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。 2. 相撲に関する映像資料を視聴し、全体的イメージをつかむ。 3. 本単元の目標および学習活動を理解する。 4. 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、または体育館フローア(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。 ○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。 ○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。 ○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。		
30	5. 基本的知識を身につける。 歴史、特性、礼法、用具 6. 相撲あそびを行う。 手押し相撲 手引き相撲等	○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(ちりちようず)</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。 ○<u>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。</u> ○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。 ※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。 ○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持ち、楽しんで取り組もうとしている。(関心・意欲・態度)	○観察

5	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, 片づけを行う。	○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る。		
---	--	--	--	--

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

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。	○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。 ○準備運動を行わせる。		
35	4. 基本動作を身につける。 蹲踞姿勢(そんきよしせい), 塵浄水 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	○ <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。 ○ <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。 ※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)。 ○陣取り相撲の説明をする。 ・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。	○蹲踞姿勢, 塵浄水ができる。(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。	○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。		

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

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。	○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。 ○準備運動を行わせる。		
35	4. 基本動作を身につける。(1) 蹲踞姿勢, 塵浄水 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 6. 基本動作を身につける。(2) 中腰の構え, 腰割り 7. 簡易的な試合を行う。 陣取り相撲	○ポイントを確認しながら復習させる。 ○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。 ○ <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。 ※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)。 ○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。	○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
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。	○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。		

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

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。	○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。 ○準備運動を行わせる。		
35	4. 基本動作を身につける。(1) 中腰の構え, 腰割り 5. 基本となる技を学習する。 押し 6. 基本動作を身につける。(2) 四股	○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。 ※時間制約のため, 集団(10人程度)で行わせ, 評価する。 ○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。 ※体育館フロア等を利用する場合には, スムーズに下がることできるよう, 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。 ○ <u>四股</u> 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 <u>1～4の号令</u> 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。	○中腰の構えができる。(技能)	○実技試験

	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に指導する。		
8	8. 整理運動をする。 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。	○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

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。 2. 本時のねらい、学習内容を理解する。 3. 準備運動を行う。	○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。 ○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。		
35	4. 基本動作を身につける。(1) 四股(腰割りを含む) 5. 基本となる技を学習する。(約束練習) 押し 寄り 6. 基本動作を身につける。(2) 運び足、調体	○ポイントを確認しながら復習させる。 ○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。 ○寄りの基本は、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。 ○右四つ、左四つおよび上手、下手について説明し、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。 ○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。 ※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。	○運び足ができる。(技能)	○観察

	7. 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。 ○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。 ○寄り合い相撲の説明をする。 ・寄り合い相撲を行う前と後に必ず立礼をする。 ・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	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。	○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

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。 2. 本時のねらい、学習内容を理解する。 3. 準備運動を行う。	○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。		
35	4. 基本動作を身につける。(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 受け身(蹲踞相撲を含む)	○ポイントを確認しながら復習させる。 ○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、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、<u>出し投げ</u>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、<u>寄り→出し投げ→寄り</u>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。 ○立ち合いでは、仕切りの構えから、なるべく低い姿勢のまま、すり足で踏み込むよう指導する。 ○受け身の練習では、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(前転、<u>ゆりかご受け身</u>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。 <要点> ・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。 ○蹲踞相撲の説明をする。 ・蹲踞相撲を行う前と後に必ず立礼をする。 ・蹲踞姿勢で相手と向きあう。 ・互いに両手の平を合わせる。 ・双方の両肘がほぼ90度になるよう、互いの間隔を調節する。 ・教員の合図で開始する。 ※相手を代えて数回行わせる。 ○受け身の練習として行わせる。 ○競い合うのではなく、楽しみながら受け身の基本を学ぶことを意識させる。	○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る。(関心・意欲・態度)	○観察

	7. 簡易的な試合を行う。 基本となる技(押し、寄りおよび出し投げ)に限定した相撲	○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)

(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 具体的評価規準	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。 2. 本時のねらい、学習内容を理解する。 3. 準備運動を行う。	○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。		
35	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 5. 基本となる技を学習する。(約束練習) 押し 寄り 投げ技	○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。 ○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。 ○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。	○基本となる技(押し)ができる。(技能)	○観察

6. 簡易的な試合を行う。 既習技を中心とした相撲	○略式の審判法(P120・121, ①簡易的な方法Ⅰ)について説明をする。 ・審判はすべての動作を土俵の外で行う。 ・入場, 開始の礼, 仕切りの呼びかけを行う。 ・競技開始の宣告および勝負判定を行う。 ・終了の礼の呼びかけおよび勝ち名乗り(勝者の宣告)を行う。 ○審判方法とともに競技方法についても説明する。 ・審判の呼びかけに応じて一連の動作を行う。 ○既習技を中心とした相撲の説明を行う。 ・グループ内の2人が相撲を取り、他の1人が審判、残りが観察および審判の補佐をする。 ・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。 ・審判はローテーションする。 ※それぞれが6回程度相撲を取れるよう, ローテーションを工夫する。 ○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。 ○立ち合いでは, 額で当たるという方法ではなく, 差しにいくまたはまわしを取りにいくなどの方法でもよいと指導する。 ○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。	○自己の役割を責任をもって果たそうとしている。(関心・意欲・態度)	
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。	○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10~15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を入れる。左側も同じように行い, 左右それぞれ2, 3回行う。



組んだ両手を後頭部に当て, 頭で手を押すように全力で10秒程度力を入れる。同時に両手で頭が動かないように力を入れる。前後でそれぞれ2, 3回行う。



組んだ両手を額に当てる。あごを引いて額で手を前方に押し出すように全力で10秒程度力を入れる。同時に両手で頭が動かないように力を入れる。

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

時間・分	学習活動	指導上の留意点	学習活動に即した 具体的評価規準	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。 2. 本時のねらい、学習内容を理解する。 3. 準備運動を行う。	○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。		
35	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 5. 基本となる技を学習する。(グループ学習) 押し 寄り 投げ技 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)	○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。 ○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。 ○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(担当教員の判断)について説明し、それらを厳守するよう指導する。 ○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。	○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んでいる。(思考・判断)	○観察 ○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。	○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。		
---	--	--	--	--

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)

(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。	○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。 ○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) ○準備運動を行わせる。 特に、頸部は入念に行わせる。		
35	4. 基本動作および基本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、グループごとに練習する。 ○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。 ○巡回し技能評価を行う。 ・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)	○観察 ○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。	○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

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。	○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	3. 単元の要点を記述する。 筆記試験 4. 学習成果を確認する。 映像視聴と表彰 5. 学習成果の相互評価, 発表を行う。	○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	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。		