

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

<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

<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



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



胸の前で右上手、左上手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



⑦ 両腕を左右に大きく広げる



⑧ 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

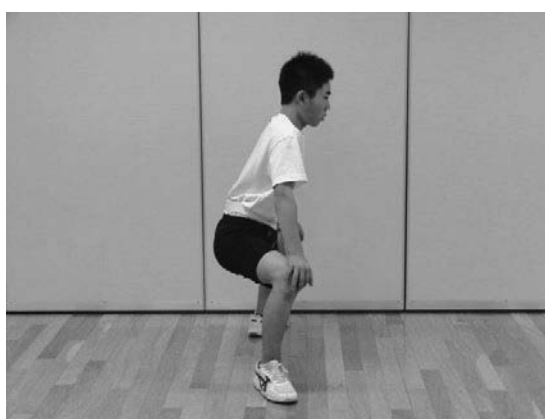
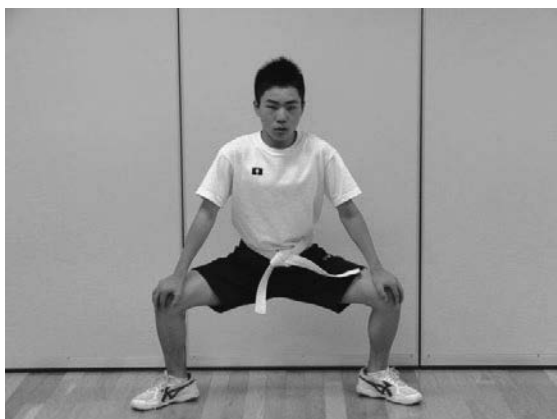
下草の露で手を清めた上で、自分が武器を持たず正々堂々と戦うことを、天地に誓う。

●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。

<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、5～10回で1～2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。

<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



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1～2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

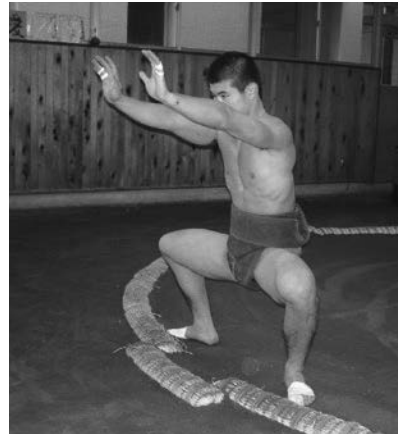
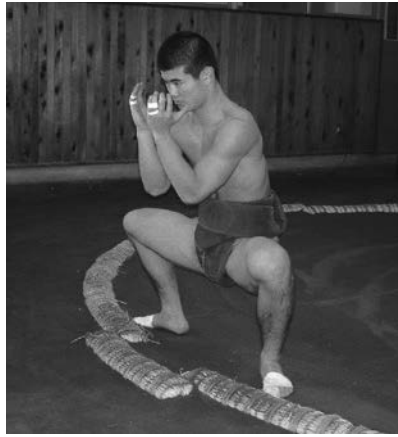
- 運び足は、中腰の構えを維持しながら、足をすって前進する練習である。

<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



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

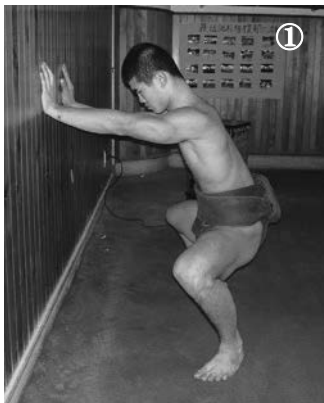


●調体

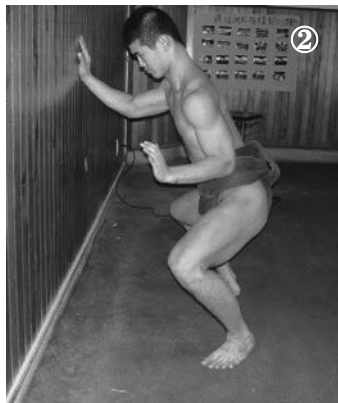
- 押す力を強化するトレーニングで
あるとともに、中腰の構えを維持し
ながら押すための練習である。

<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

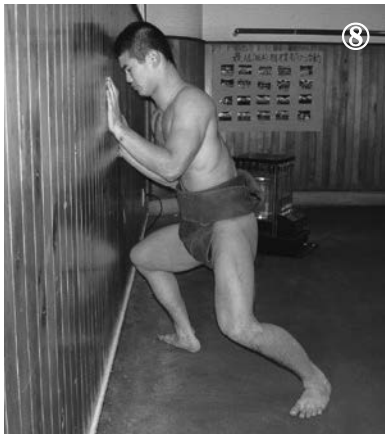


片方の手を引き、同じ側の足をすり足で踏み込みながら壁(柱)を突く

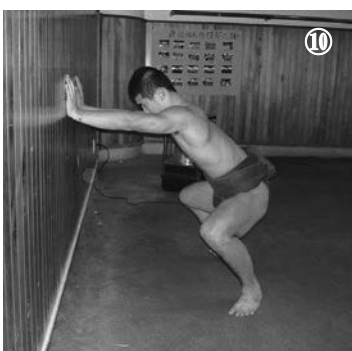




両腕に十分体重を乗せてから肘を伸ばし，中腰の構えに戻る



同様に，左右交互に行う



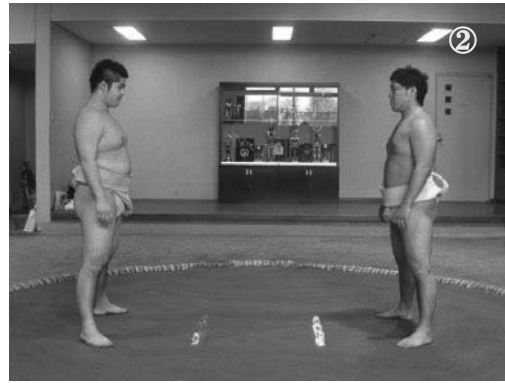
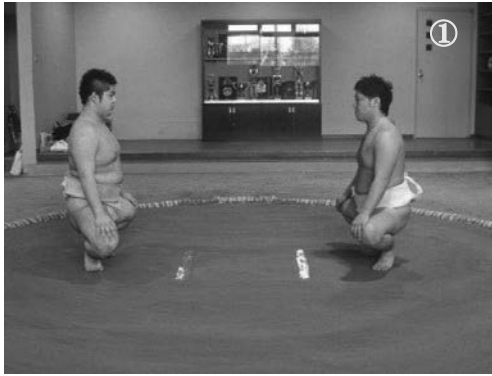
- ※ 調体は，大変難しい動作なので，紹介するだけにとどめてもよい。
- ※ 回数については，10回で1～2セット程度を目安とする。

●仕切り

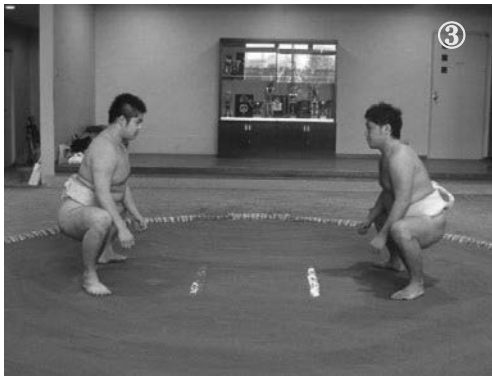
- 仕切りは，立ち合いまでの土俵上での所作であり，相手と動作を合わせて行うことが大切である。

<要点>

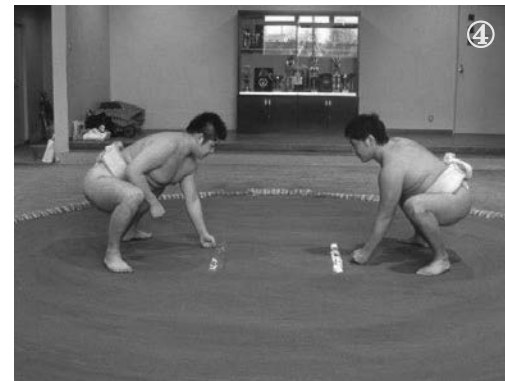
- ・中腰の構えを意識して，十分に腰をおろす
- ・必ず両拳を土俵につく
- ・相手と動作を合わせる



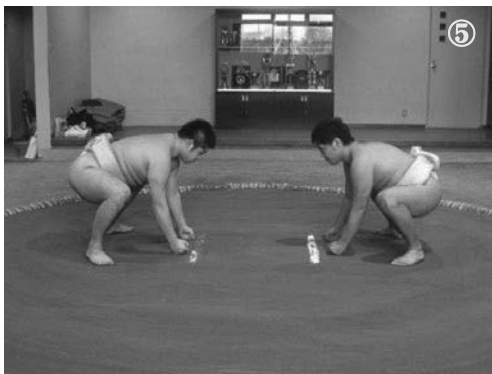
蹲踞姿勢から立ち上がり，足を広く開く



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

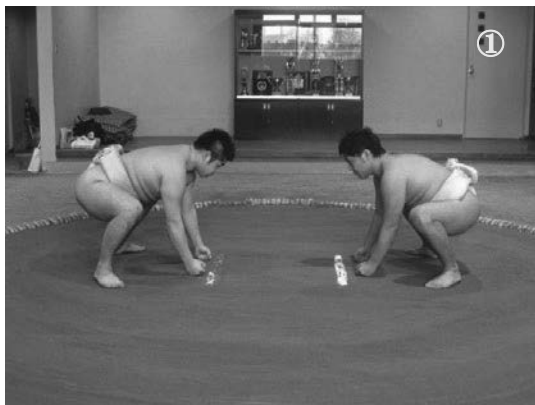


●立ち合い

- 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。

<要点>

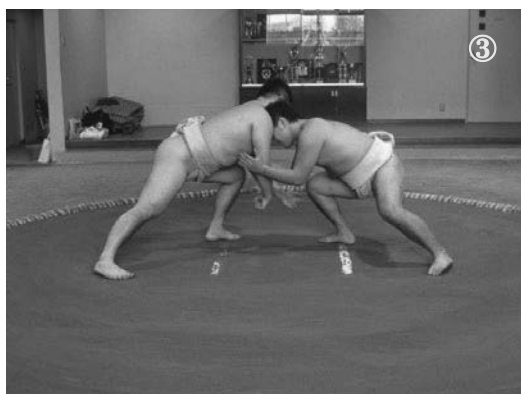
- 仕切りの低い構えから，なるべく低い姿勢のまま踏み込む
- すり足で踏み込む
- 素早く踏み込み，強く当たる



仕切り
(集中して相手と呼吸を合わせる)



合図で、低い姿勢のまますり足で踏み込む



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。

<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

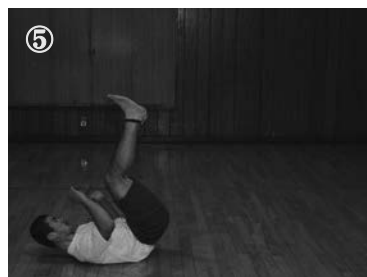
i) 腰をおろした状態（体育座りの状態）で 【ゆりかご受身】



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

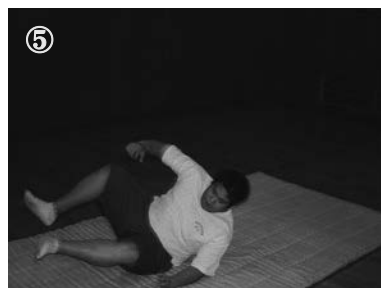
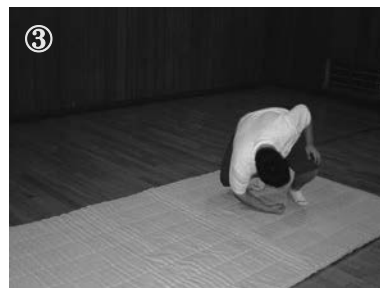
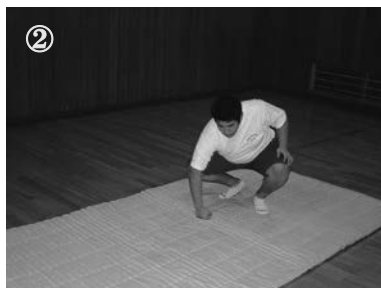
ii) 蹲踞姿勢から

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

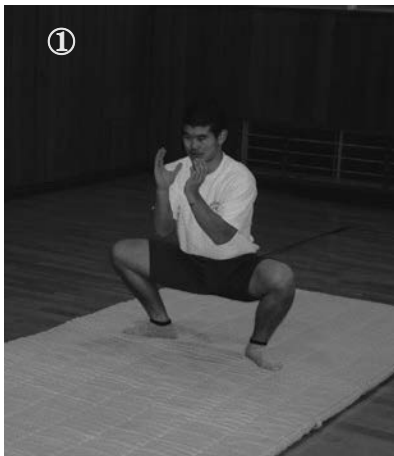


右の拳を地面につく
その後、右肩、左腰と地面につけて転がる
体を丸くして、あごを引き、頭を打たないようにする

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



右足を一步踏み込み、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。

<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、すり足で一氣に前に出る

※ 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



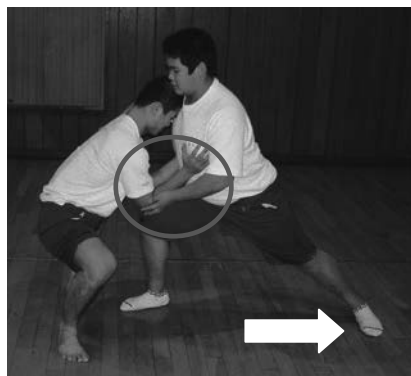
・横を向いて肩で押す



・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、一步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。



一步踏み出し当たる

iii) 仕切りから、素早く一步踏み出し、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。



素早く強く当たる

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



② 脇をしめる



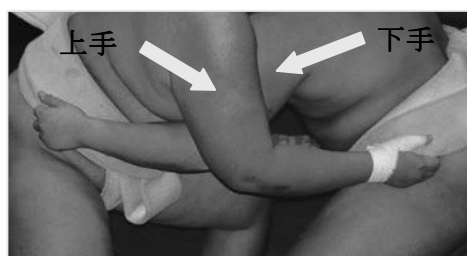
③ 背中を丸める



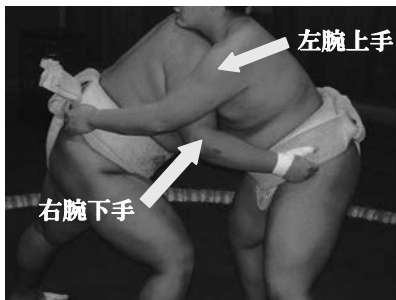
- ① 低い姿勢から押し上げる
→ 相手の体の重心を高くする
- ② 脇をしめる
- ③ 背中を丸める
→ 相手が攻めづらく、守りながら
攻める構え

●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。

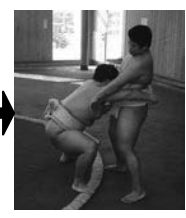
<要点>

- ・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

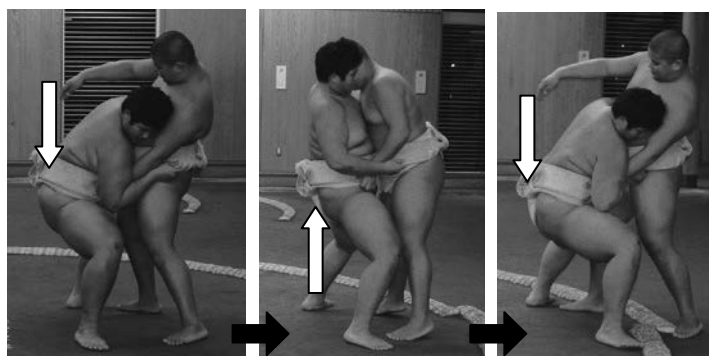


④ 吊り寄り



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 | → 相手の攻撃を防ぐ |
| ③ 下手側に寄る | → 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>

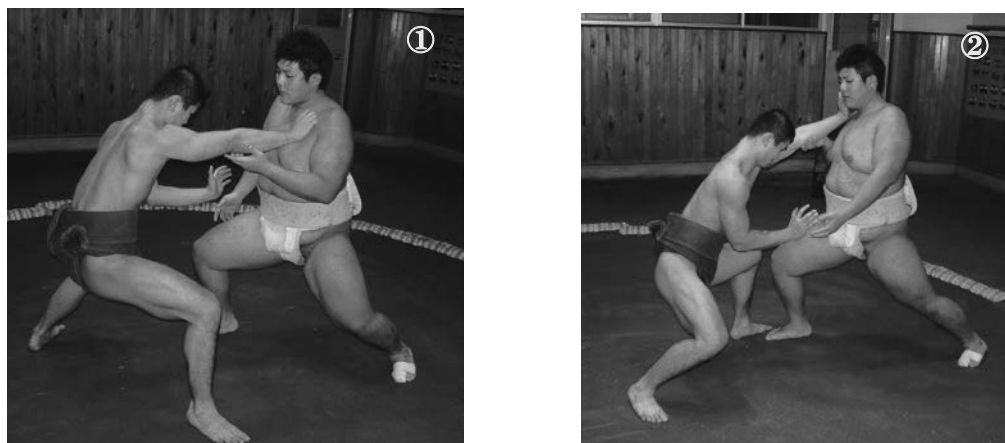
- ・押しを基本とする
- ・下から上へ突く

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

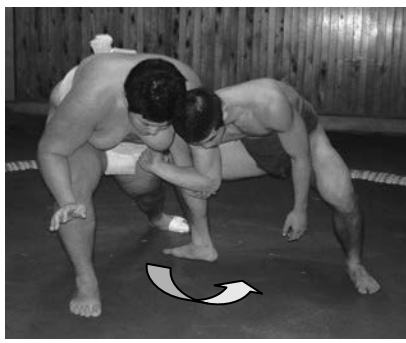
まわしを取り、体を開き出すように投げを打つ技で、相撲の決まり手の1つ。上手出し投げと下手出し投げの2種類がある。寄りとの連続技で効果が出る。

<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

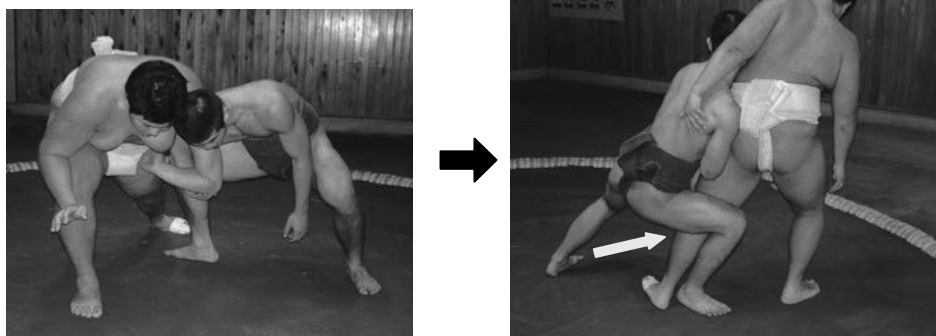
① 前へ出て相手に圧力をかけてから投げる。



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。

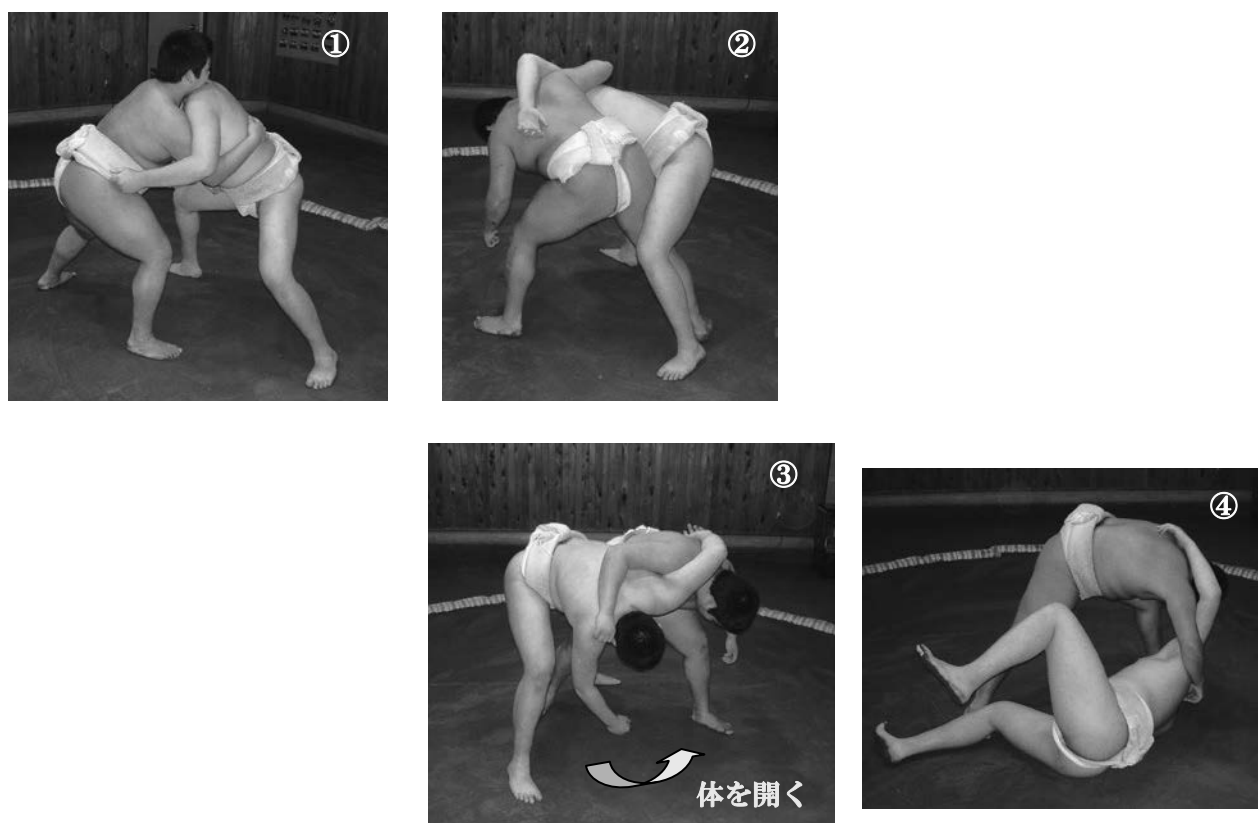


v) 小手投げ



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

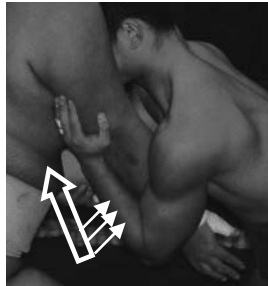
相手の攻撃を防ぎ、自分に有利な体勢をつくる技である。

i) 押っつけ



<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

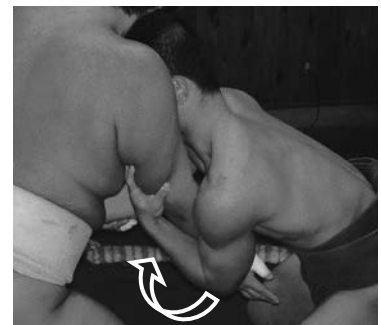
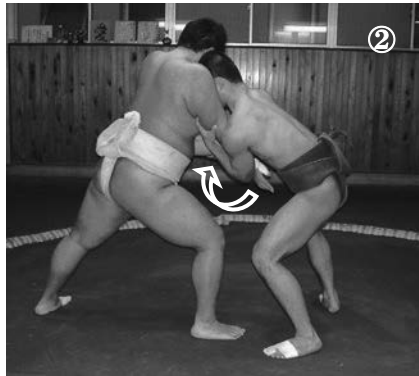
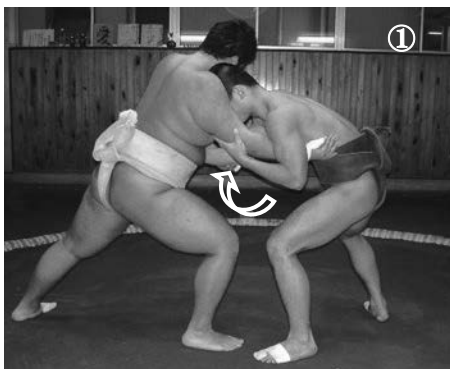


相手の差し手を脇にはさみ、相手の肘を外側から押さえ付ける
相手の腕を下から押し上げ前へ出る

ii) 絞り込み

<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

<要点>

- ・ 前を出てからいなし
- ・ 体を大きく開き、側方に押すようにいなし



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

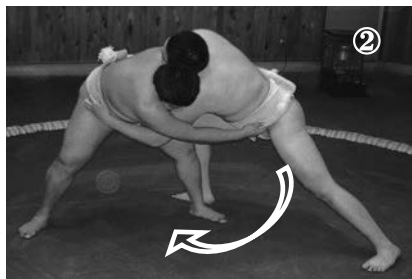
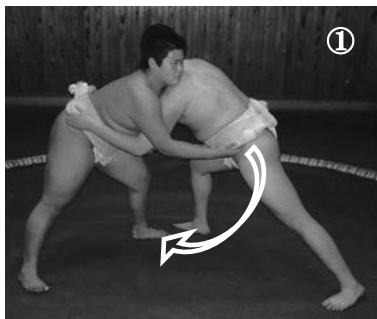
肩まで入れるよう深く差す

●ひねり技

i) 上手ひねり

<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



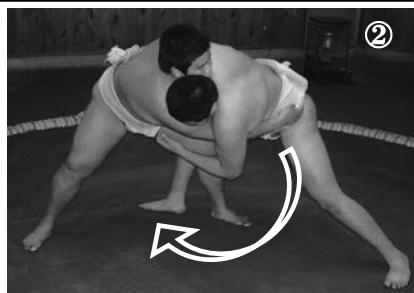
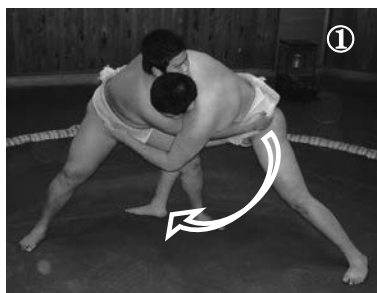
※ 下手投げと合わせて使うと効果的である。

※ 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

<要点>

- ・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



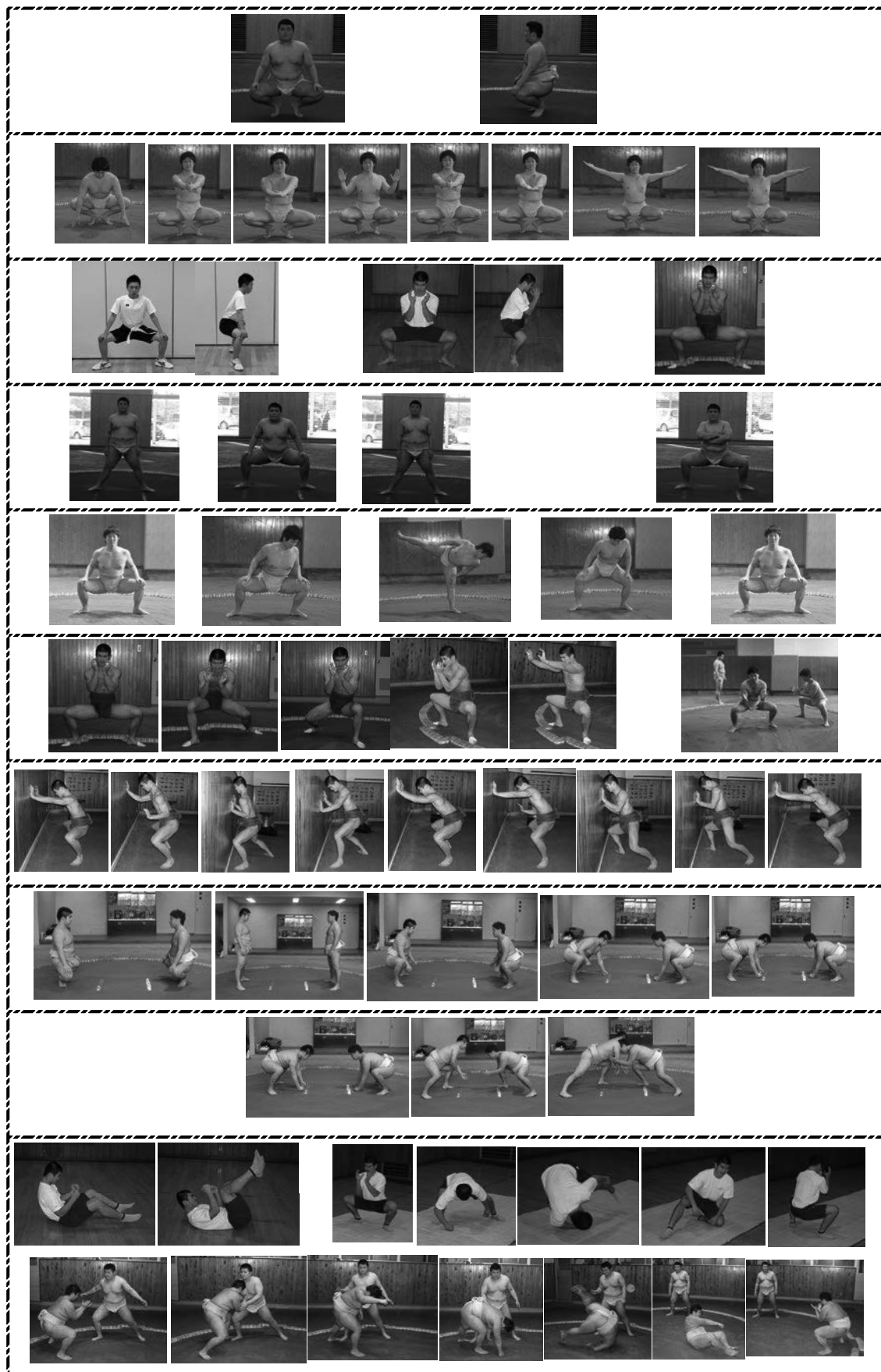
(3)「基本動作」 指導と評価の計画

指導項目	1年次			2年次			技能(評価)
	技能(評価)の要点	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	
①蹲踞姿勢	・背筋を伸ばす ・膝を開く ・肩の力を抜く		2時間目				
			観察		<復習>および<準備体操>として		
②塵浄水	・蹲踞姿勢を維持する(フラフラしない) ・大きく両腕を開く(肘を伸ばし堂々と) ・手順に従って行う	・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				
			観察		<復習>および<準備体操>として取り扱う礼法として、その意義を理解し、試合の際に		
③中腰の構え	・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				
			実技試験		<復習>および<準備体操>として取り扱うすべての技能の基本と捉え、各種の技の学習の際		
④腰割り	・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。					
					<復習>および<準備体操>として		
⑤四股	・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。	・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。 ・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。					
					<復習>および<準備体操>として	2時間目 観察	
⑥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。		
			観察				<復習>
⑦調体	・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。	・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良い。					
					<復習>および<準備体操>として		
⑧仕切り	・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。		<復習> 試合の際
				・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、相手の胸に当たる。		5時間目 観察	<復習> 試合の際
⑨立ち合い	・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。					
				・実戦を意識し、相手に当たってから、あごを引き、背中を丸めて転がる。	①個別に、中腰の構えから前後左右に 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。
⑨受け身	・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	・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。 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					

※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。

3年次		
の要点	指導上の留意点	評価
取り扱う		
実際にやる。		
に意識して、習熟を図る。		
取り扱う		
取り扱う		
および＜準備体操＞として取り扱う		
取り扱う		
および＜準備体操＞として取り扱うに、所作として実際にやる。		
および＜準備体操＞として取り扱うに実際にやる。		
および＜準備体操＞として取り扱うのため、特に試合の際には毎回十分に		



り、②教師が間違った例を示し生徒に

(4)「基本となる技」 指導と評価の計画

分類	1年			2年			3年		
	技能の要点	評価	技能の要点	評価	技能の要点	評価			
押し	押し	・中腰の構えを維持する ・すり足で前へ出る	7時間目 観察	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。	なし	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る ・流れの中で、相手の動きに応じながら			
				押しの関連技術	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		3時間目 観察		
					なし		なし		
		なし	なし						
寄り	寄り	・押しを基本とする ・まわしを引き付ける	7時間目 観察	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	なし	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る ・流れの中で、相手の動きに応じながら			
					なし		なし		
					なし		なし		
	寄りの関連技術	①下手は深く取り、上手は浅く取る	3時間目 観察	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る ・流れの中で、相手の動きに応じながら					
		②差した側の腕を返す	なし		なし				
		③下手側に寄る	なし						
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			
基本となる技	出し投げ	・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。	なし	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。	6時間目 観察	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る ・流れの中で、相手の動きに応じながら			
					①前へ出て相手に圧力をかけてから投げる		6時間目 観察		
					②前へ出て、相手が				

基本となる技

出し投げの関連技術		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					・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	なし	きに応じながら	なし
投げ技								・相手がバランスを崩したらすぐ前 に出る。	なし		
	上手投げ							技能の解説をする	なし	・相手を奪ってから投げる ・体を開いて投げる	4時間目 観察
	下手投げ							技能の解説をする	なし		
	小手投げ							技能の解説をする	なし		
	すくい投げ							技能の解説をする	なし		
前さばき	押っつけ（押し系統）							・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	なし	より実戦的に ・他の技と組み合わせる ・流れの中で相手の動きに に に	なし
	絞り込み（押し系統）							・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	なし	より実戦的に ・他の技と組み合わせる ・流れの中で相手の動きに に に	なし
	いなし（押し系統）							・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	なし	より実戦的に ・他の技と組み合わせる ・流れの中で相手の動きに に に	なし
	巻き返し（寄り系統）							・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	なし	より実戦的に ・他の技と組み合わせる ・流れの中で相手の動きに に に	なし
	上手ひねり									技能の解説をする	なし
ひねり技	下手ひねり									技能の解説をする	なし
	突き落とし									技能の解説をする	なし

(5)「押しとその関連技術」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
押し	・中腰の構えを維持する ・すり足で前へ出る		●							→	
			段階①	段階②	段階③	段階④	段階⑤				
							評価 (観察)				
	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										
押しの関連技術	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										

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る。
- ・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



- 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。

段階⑦

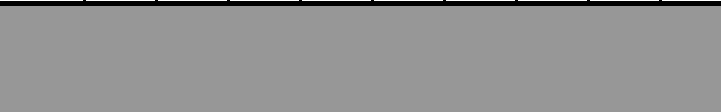
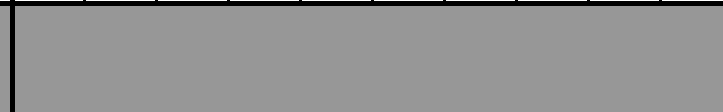
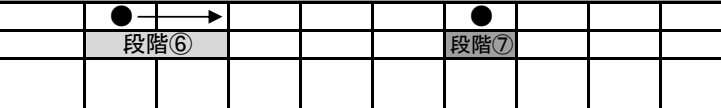
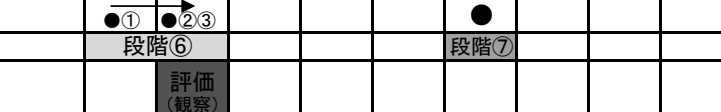
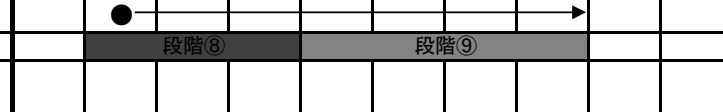
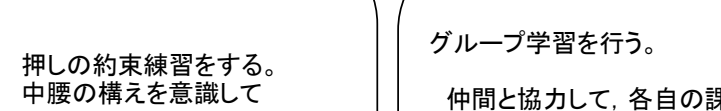
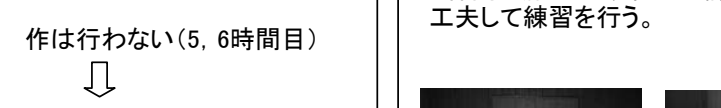
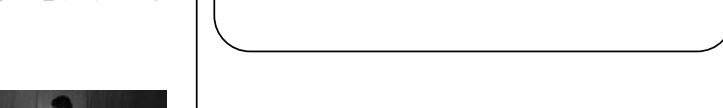
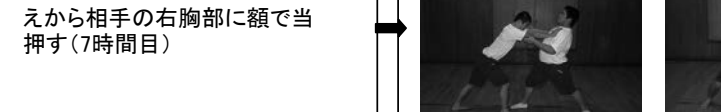
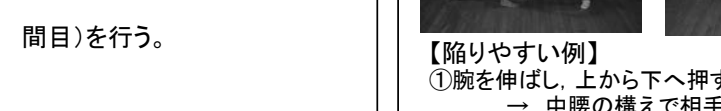
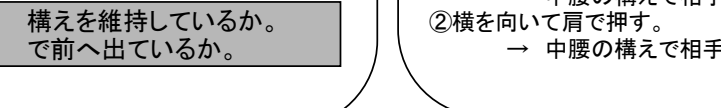
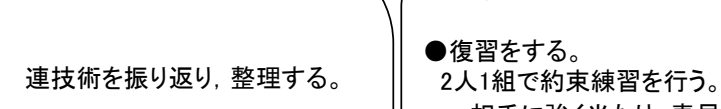
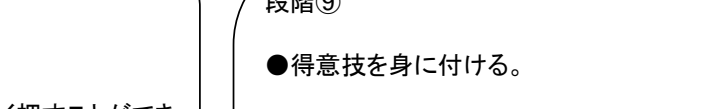
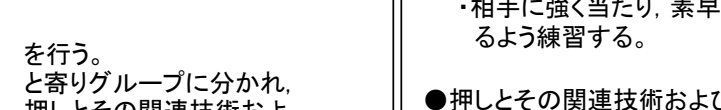
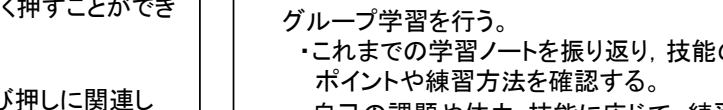
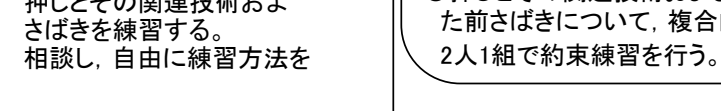
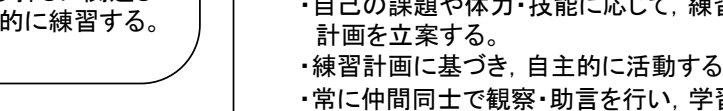
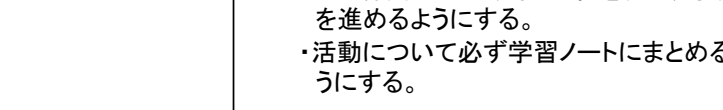
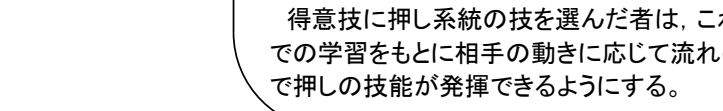
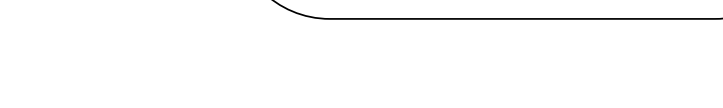
- 復習をする。
押しとその関

- グループ学習
押しグループは、
押しグループは、
び関連した前
グループ内で
考え活動する。

押しに関連した
・押っつけ



☆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

学年 時数 2年生										学年 時数 3年生																			
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10										
																													
																													
																													
																													
																													
																													
																													
																													
																													
																													
																													
																													
																													
																													
																													
																													
																													
																													

※↑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。

段階⑧

●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。

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



(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	
寄り	・押しを基本とする ・まわしを引き付ける					●							
						段階①	段階②		段階③	段階④			
									評価 (観察)				
	立ち合いに素早く踏み込み寄ることができる。												
	より実践的に												
寄りの関連技術	① 上手は浅く、下手は深く取る 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												

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。組んだ状態から両手でまわしを取って寄る



A

B

C

- 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はない。
- ・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差した側の腕を返す (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)



②差した側の腕を返す



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 2年生										学年 時数 3年生									
2	3	4	5	6	7	8	9	10		1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
● → ● → 段階⑤ 段階⑤ 段階⑥																			
● ① ● ② ● ③④⑤ ● 段階⑤ 段階⑤ 段階⑥										● → ● → 段階⑦ 段階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

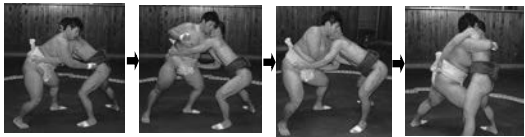


⑤がぶり寄り

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を練習する。
グループ内で相談し、自由に練習方法を考え活動する。

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	学年 時数									
			1年生									
			1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
投げ技	出し投げ	・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。						●				▶
		寄り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。						段階①	段階②	段階③		
		より実戦的に										
	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。										
	下手投げ	・相手を寄ってから投げる。 ・体を開いて投げる。										
	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。										

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、工夫して練習を行う。

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。



<下手投げ>



<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ないか評価する。(技能の習熟は求めない)

投げ技の学習指導計画

学年 時数 2年生										学年 時数 3年生									
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④	段階⑤													
					評価 (観察)														
			●①		●②③	→	→			●	→			●	→	→	→		
			段階④		段階④	段階⑤				段階⑥				段階⑦					
					評価 (観察)														
						※←評価は①													
					●							●		●	→	→	→		
						段階⑤						段階⑥		段階⑦					
												評価 (観察)							
						●						●		●	→	→	→		
						段階⑤						段階⑥		段階⑦					
												評価 (観察)							
						●													
						段階⑤													
						●													
						段階⑤													

階段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

＜出し投げ＞

- 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。

階段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。



下手投げ



すくい投げ

- 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

技能	要点	学年 時数											
		1年生											
		1	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、上手を下手に素早く入れ替える。



押っつけ



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 2年生										学年 時数 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						段階③			段階④					
			●		●						●	→		●	→	→	→		
			段階①		段階②						段階③			段階④					
			●		●						●	→		●	→	→	→		
			段階①		段階②						段階③			段階④					
				●	●						●	→		●	→	→	→		
				段階①	段階②						段階③			段階④					

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、押しや寄りに関連付けて、
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。

ついて振

 行う。
 リグループ
 は押しに
 (押っつけ、
 寄りに
 (押っつけ、
 について、
 と関連付
 けるよう、

 し、自由
 活動する。

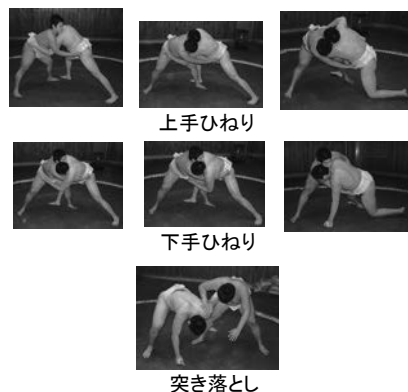
(9)「突き、吊り、ひねり技」の学習指導計画（例）

技能		要点	学年 時数									
			1年生									
			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。										
ひねり技	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。										
	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。



※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。

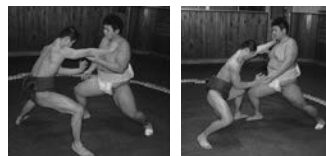
※ひねり技は非常に難しい技なので、視聴覚教材等を用いて技の紹介をする程度にとどめ、技能の習熟を求めない。

●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



突っぱり

- ・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。



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 2年生										学年 時数 3年生									
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
													●	●	→				
													段階①	段階②					
													●	●	→				
													段階①	段階②					
											●			●	→				
											段階①			段階②					
											●			●	→				
											段階①			段階②					
											●			●	→				
											段階①			段階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。	・教員が始めの合図を出し、一斉に行わせる。 ・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。
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。	
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、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。	（i）よりも低い姿勢から押し合い、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	・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。 ・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なる。 ・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。
⑪正規の試合	塵手水（もしくは立礼）→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。あわせて、審判法も指導し、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。

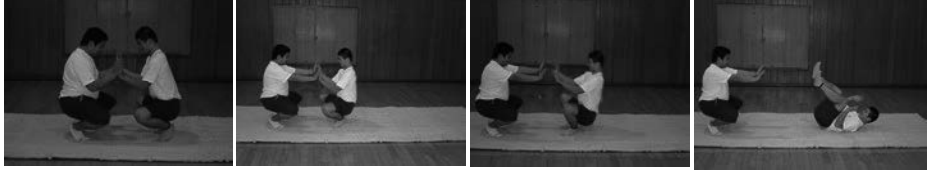
※簡易試合や試合においては、習った動作や技を積極的に用いるよう指導する。

※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。

取り扱い		
1年	2年	3年
1時間目		
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 8時間目 9時間目









開始の体勢



全力で押し合う

※ラインを一本引けば、一度に大勢で行うことが可能。

※形にはこだわらず、全力で押し合うことを重視する。



開始の体勢



どのように押せばうまく押せるのか考えながら

※効果的な方法(低い姿勢からの押し上げ)に気づくよう、指導する。



ラインは3本



開始の体勢



中腰の構えを意識しながら



準備姿勢



開始の体勢



まわし(写真は柔道の帯)をひきつけて寄り合う



立礼





蹲踞姿勢



仕切り



立ち合い

塵
浄
水





勝ち名乗り



立礼



勝負あり



取り組み

(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。

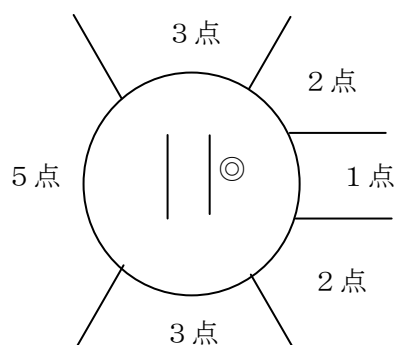
以上のような考え方のもと、本指導案内では扱わなかった、いくつかの試合方法の工夫を以下に具体的に例示する。

①ケンケン相撲

- ・ 試合場 二人で行う場合は直径3 m程度、大勢で行う場合は直径4. 5 5 m（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. 5 0 m～4. 5 5 m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み、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。

- 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。
- 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。
- 投げ技等により勝負が決定した時において、技をかけた選手の手ま先が返り、土俵に付いた場合は負けとならない。



かばい手



送り足



折り込みが土俵につく



※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>

- 張り手
- 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
- 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
- 立てまわし、折り込みをつかむ
- 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。

- …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



○二指以下を折る
(逆指 指を握って返す)



○頭髪をつかむ



○前袋をつかむ



○合掌



○立てまわしをつかむ



○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, かしあげ, 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

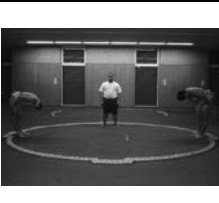
(4) 審判法

審判に求められること

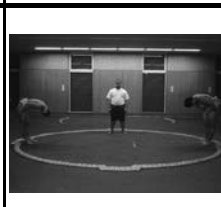
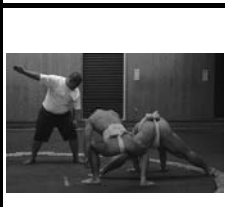
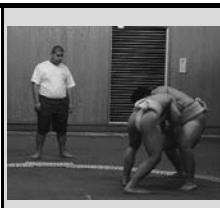
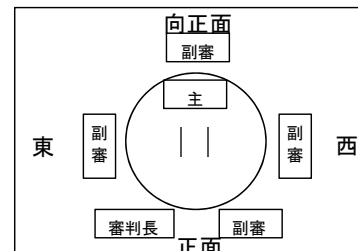
- ・ルールを守る。
- ・武道の精神を大切に。
- ・安全に気を配る。

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	土俵外の定位置で、				
	競技者	「次の人は土俵に入ってください」	「礼」		「構えて」	
② 簡易的な方法Ⅱ						
	審判	土俵内の定位置で、審判を行う。				
	競技者	「次の人は土俵に入ってください」	「礼」		「構えて」	
③ 簡易的な方法Ⅲ						
	審判	土俵内の定位置で、審判を行う。				
	競技者	「次の人は土俵に入ってください」	「礼」		「構えて」	
④ 正規の審判法						
	審判	土俵内の定位置で、審判を行う。				
	競技者	(アナウンスによる競技者の呼び出し)	「礼」	前に進み、競技者の傍らに位置する。	「構えて」 中腰の構えて、上肢を前に伸ばし「手をつけて 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。

○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。

勝者は蹲踞して
ら勝ち名乗りを

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
- 1 世界の相撲・・・・・・・・・・・・・・・・ 00:40～01:15
- 2 日本・相撲の起源・・・・・・・・・・・・ 01:15～03:29
- 3 相撲節会・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 03:29～04:23
- 4 奉納相撲と神事相撲・・・・・・・・・・・・ 04:23～07:08
- 5 武家相撲・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 07:08～08:03
- 6 江戸勸進相撲・・・・・・・・・・・・・・ 08:03～09:50
- 7 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
- 1 蹲踞姿勢から塵浄水の礼・・・・・・・・・・ 00:15～03:28
- 2 中腰・腰割り・・・・・・・・・・・・・・ 03:28～07:01
- 3 四股・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 07:01～09:55
- 4 運び足・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 09:55～11:51
- 5 受け身・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 11:51～16:40
- 6 仕切り・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16:40～18:56
- 7 立ち合い・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 18:56～20:43

4. 基本となる技

- イントロ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 00:00～00:15
- 1 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
- 3 前さばき・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 05:56～09:51
- 4 主要な投げ技 出し投げとその関連技術・・ 09:51～12:32
- 5 その他の技・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 12:32～16:15
- 6 紹介する技・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 16:15～18:09

5. 試合の方法

- イントロ・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 00:00～00:15
- 1 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
- 1 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
- 4 力を強くする運動・・・・・・・・・・・・・・ 14:56～20:26
- 5 特殊なルール・・・・・・・・・・・・・・・・・・ 20:26～21:50

4. 相撲用語の解説

用語	意味
いなし	相手の攻め(押し・寄り・突き)に対して、体を開き、相手が攻めてくる方向に押すこと。
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。
腕(うで)を返す	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)	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	相手が差してくる時に、脇を締めて肘と腰で斜め上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。
危険な組手	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、後頭部を相手の腹部につけた状態、たがい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	蹲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、審判団を集め土俵中央で協議を行い判定を下す。
すくい投げ	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センチメートル間隔の仕切り線が引かれている。
運び足	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。
引きつけ	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。
副審	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。
水	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。
見取り稽古	他人の相撲を見て自ら学ぶこと
両手突き	相手の肩や胸を両手で突くこと。
四つ	腕を脇の下に入れ(差し)組み合った状態。
立礼	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。
差し手	腕の下側(内側)に入れ込んだ腕のこと。

※ 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

