

IV章 町道場・クラブ、スポーツ少年団での相撲指導



1. 留意事項

(1) 安全管理・指導

- ・事故が起こった際の危機管理（事故発生時・その後）の理解・徹底
 - ・事故を予防するための安全管理（入会時・活動前・活動中・活動後）の理解・徹底
 - ・安全に配慮した指導の理解・徹底
- ※資料編「安全管理・指導」を参照

(2) 興味・関心を引き出す工夫

- 子どもの興味・関心を喚起するためには、まず相撲は楽しいものだとの印象を与えることが必要である。そのための方法を以下に例示する。
- ・入会前の見学時あるいは入会初日に、できるだけ実際に相撲に触れてみるように仕向ける。場合によっては、まわしを締めず、素足で土俵上に立ってみるだけでもよい。
 - ・安全で、難しくないという印象をもたせる。恐怖心を抱かせない。
 - ・初心者が、十分に力を出し充実感を味わえるような相撲の演出も、時には必要である。例えば、実力上位の年長者が、力を加減しながら、初心者に十分に相撲を取らせ、最後は転がって負けるような取組である。
 - ・大相撲で観られる「さがり」や土俵入りで、力士に対する憧れを抱かせるような演出も有効である。
 - ・子どもの体格・体力や技能の個人差に十分配慮し、無理な練習を課さない。肥満体形の子どもが相撲を始めるケースもあるが、例えば、腕立て伏せで画一的に周囲と同様の回数を課してし

まっては、たちまち自信喪失につながりかねない。このようなケースでは、配慮が必要となる。

- ・稽古にゲーム性を取り入れ、子どもたちが相撲の勝敗だけでなく、ゲームの中で競い合いを楽しめるよう工夫を凝らす。

(3) ハラスメントの撤廃

指導者は、過度に厳しい叱責（パワーハラスメントにつながる）や、つい手を出してしまう行為（暴力）が絶対にならないようにしなければならない。パワーハラスメントとは、指導者が、立場の優位性を利用し、嫌がらせ・不快にさせる・尊厳を傷つける、といった行為をすることである。その内容には、身体的・精神的な攻撃、人間関係からの切り離し（仲間はずれ）、過大あるいは過少な要求、プライバシーの侵害などがある。

例えば、活動中に、特定の者だけに厳しい稽古をさせたり、攻撃したりして、周囲を萎縮させ支配力を強めていこうとするのもパワーハラスメントの一種である。

指導者の暴力については、長い間スポーツ界では、容認するような誤った認識もあった。しかし、その考えは現在、改められなければならない。指導者は、選手の競技力向上をねらうあまり、つい体罰あるいはそれに類する行為を行ってしまうことがある。しかし、それが選手のことを考えたうえでの行為であったとしても、現代社会においては、道徳的に許されないということを認識していなければならない。体罰は、暴力の一種である。人間の尊厳や個人の権利を著しく侵害する行為であり、犯罪行為として刑事罰を受けることもある。

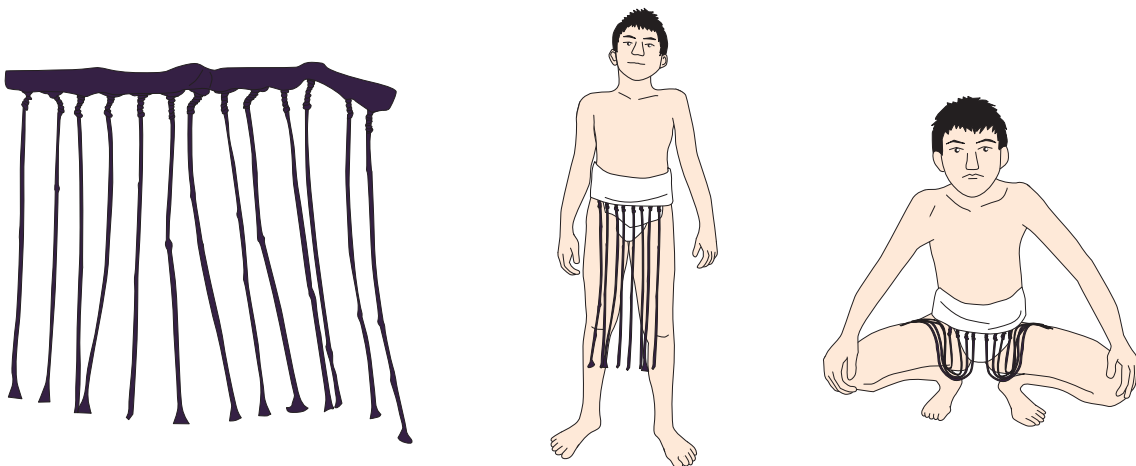


図 37 さがり

加えて、子どもたちによる仲間同士でのいじめや暴力、目に余る上下関係、多様性を認めない極度に不寛容で排他的な態度などにも、細心の注意が必要である。特に、子どもは仲間の言葉づかい一つで傷つくことがある。それが相撲から離れてしまう原因にもなりかねない。指導者は、土俵での相撲の稽古以外にも常に目を配ることを忘れずに、子どもたちと接していかなければならない。
※Ⅶ章資料編「ハラスメントのガイドライン」(100ページ)を参照

(4) 女子・外国人・障がい者等への配慮

歴史的にあって、一般に相撲は日本人の男子が取り組むものであった。しかし、これからは女子や外国人、そして障がいをもつ子どもたちが相撲に取り組む機会も増えてくるであろう。この際には、“Sports for All”の精神に則って、本人や保護者に十分な説明を行い、広く多様な子どもたちに相撲についての理解が広まるよう努める必要がある。

○女子への配慮

練習場の近くに女子更衣室がないというケースが多くみられる。すぐに女子更衣室を練習場近くに設置できない場合は、更衣室を男子と時間差で使用するといった対応も必要となる。

また、女子は衣類の上から用具を身に着けるが、衣類をつかんでしまったり、つかまれたりしないよう指導することが大切である。

さらに、女子では年齢による差や個人差もあるが、異性と相撲を取ることに抵抗を感じるケース

もある。もちろん、女子同士で稽古ができればよいが、女子の絶対数が少ないためそうもいかないことが多い。男女で一緒に稽古することに徐々に慣れていくこともあろうが、それを気にする子どもには心的負担が少なくなるよう、練習方法や指導方法の工夫が必要である。また、女子が抵抗感を口に出せぬままストレスをためてしまうことがないように、指導者の積極的な声かけやコミュニケーションが重要である。

競技志向が強い女子の場合では特に、男女の体力差を考慮した適切な稽古相手の選定が必要である。発育発達の著しい時期になると、男子のほうがスピードやパワーが高くなってくると、男子との対戦が怖いと感じることがある。年齢や体格に加え、男女の体力差を考慮して対戦相手を決めるなど、細かな配慮が必要である。

○外国人および障がい者への配慮

国際化が進むにつれ、外国籍を有する子どもが相撲に興味をもち、地域の道場やクラブに入会するケースが増えてくるであろう。その際には、指導者は自ら、異文化や異宗教を理解し、それに配慮した指導を行うよう努めなければならない。また、周囲の子どもたちにも、異文化や異宗教に対する理解を求めることが必要である。

障がいをもつ子どもが入会を希望してきた際には、本人や保護者に対して十分な説明を行うとともに、インクルーシブ教育（障がい者が健常者と一緒に活動）の考え方に準拠し、健常者と一緒に活動できるような練習メニューを工夫する必要がある。



(5) 指導者のPDCA

○P：年間の指導計画

- ・目的とねらい（目標）の設定、および指導方針の策定

指導者は、指導に当たって、目的とねらい（目標）、およびそれらを達成するための指導方針をもつことが必須である。目的とは最終的に到達することを目指すものであり、その目的のもと、子どもたちの状況やその他の条件から具体的なねらい（目標）を設定する。その際には、次のCの段階で目標を達成できたかどうかを評価できるように、達成度を数値化しておくことが好ましい。そして、その目標を達成するための指導方針を策定する。

また、町道場、クラブ、スポーツ少年団において複数の指導者がいる場合、目的、ねらい（目標）および指導方針について、指導者間で共通認識を有していることが必要である。

指導者は、子どもや保護者に目的、目標および指導方針について周知しておくことが大切である。

- ・指導計画の立案

設定した指導方針に基づき、より具体化した指導計画を立案する。指導計画は、長期的計画（1年以上）、中期的計画（3ヵ月程度）、短期的計画（1ヵ月以内）のそれぞれを立案する。指導計画は、子どもや保護者にも開かれていることが大切となる。

道場・クラブ等の活動は週1～3回程度行われているのが現状であるが、曜日、時間を決めて定期的に開催することが好ましい。これにより子どもたちにとって活動の見通しがもちやすいし、また他の習い事との調整がしやすくなるという面もある。何より学校生活、家庭生活に過度の負担がかからなくなる。

指導計画を立案する際には、その道場・クラブ等や地域の状況などに応じて、子どもが目標に向かって努力するモチベーションを維持できるように考慮する。

○D：指導の実践

道場・クラブ等での指導は、原則的に立案した計画に基づき行う。ただし、指導計画に基づきつつも、その時の子どもの状況に応じて、臨機応変

に適切な指導を心がけることも重要である。

実際の指導では、以下のような点を意識して行う。

- ・伝統的な所作、礼法および考え方など、我が国の伝統や文化への理解が深まる指導
- ・主体的な学びを促進する指導
- ・個に応じた指導
- ・相撲への愛好的態度を育む指導
- ・子どもの持ち味をいかし、不必要に型にはめ込まない指導
- ・チームワークやリーダーシップを育成する指導
- ・地域との交流を意識した指導

○C：指導者の点検評価

指導者は、自身の指導法を絶対視せず、定期的に振り返り（点検評価）、課題を見つけるよう努めなければならない。点検評価の方法としては、自分自身で振り返る方法（自己点検評価）と他者から点検評価を受ける方法とがある。点検評価は、設定した目標に照らして行われるものであり、例えば以下のようなポイントが考えられる。

- ・継続して人員を確保し組織を運営できたか
- ・目標とした競技成績をおさめることができたか
- ・技能が高まるような指導が展開できたか
- ・相撲を楽しめるような指導が展開できたか
- ・記憶に残る有意義なイベントを開催できたか
- ・子どもや保護者と十分に情報交換ができたか
- ・自主性を促す指導や双方向的な活動ができたか

○A：点検評価の結果をいかした改善

点検評価の結果から、課題が見つかった項目に関してその原因を探り、改善策を講じる。一方、成果のあがった項目についてもその要因について検討し、さらに成果があがるように方策を講じる。

なお、いずれの場合においても大切なことは、その方策が設定した目標と照らして齟齬をきたしていないかということである。以下にいくつか改善策を例示する。

「継続して人員を確保し組織を運営する」という目標が達成できなかった場合

- ・近隣の学校との連携を強める
- ・保護者の協力を得て、道場、クラブ等の活動やその意義を発信していく
- ・地域イベントの回数を増やす

「相撲を楽しめるような指導を展開する」という 目標を達成できなかった場合

- ・練習の中により多くのゲームを取り入れる
- ・活動中の雰囲気を作り和やかにする
- ・子どもたちが考え、工夫しながら練習するといった、ボトムアップ方式の活動も取り入れる

(6) 子どものPDCA

上記では、指導者のPDCAについて説明したが、子どもたち自身が、相撲の練習に当たりPDCAを機能させながら学んでいくことも大切となる。子どもたちがPDCAの考え方を学び、実践していけるよう指導する必要がある。以下に、子どものPDCAの流れを例示する。

○P：年間計画

- ・目的を確認する
- ・試合での成績目標を設定する

○D：活動

- ・自ら技能の課題を設定して、練習に取り組む
- ・自ら、体力面の課題を設定して、体力強化に取り組む

○C：点検評価

- ・試合後に、目標を達成できたかどうかを振り返る

○A：点検評価の結果をいかした改善

- ・さらなる競技力向上に向けて、自ら考えとともに、指導者に相談して改善策を策定し実践する

2. 指導計画

(1) 小学生

○目的とねらい（目標）

以下に、活動の目的およびねらい（目標）を低学年と高学年に分けて例示する。なお、ここでは初心者は低学年に、また経験者は高学年に対応させて、指導計画を立てることを想定した。

<低学年および初心者>

目的

- ・相撲への愛好的態度を育む
- ・相撲の競技力を向上させる
- ・相手を尊重する態度を示すことができるようにする

ねらい（目標）

- ・相撲遊びや簡易の試合に、積極的に取り組むこ

とができる

- ・地域との交流を通して、相撲のもつ魅力に触れる
- ・体力および技能を高めるとともに、意欲的に練習に取り組む
- ・指導者や仲間に対する礼儀を示すことができる
- ・相撲の礼法・所作ができるようになる

<高学年および経験者>

目的

- ・相撲への愛好心を育む
- ・相撲の競技力をさらに向上させる
- ・相手を尊重する心を定着させる

ねらい（目標）

- ・相撲の成り立ち、関連する歴史および特性について学び、相撲に興味・関心をもつ
- ・練習や試合での競い合いを楽しむことができる
- ・自分に合った技および相手の動きに応じた技を身につける
- ・不足している体力要素を強化する
- ・相撲の取組のときの集中力を高める
- ・相撲の礼法・所作を心を込めて行うことができる

○年間計画

年間の活動計画は、週何回活動するかといった頻度、練習場の広さ、子どもの人数、指導者の指導理念等により異なってくるが、次ページに一つの例を示す。



年間の大まかなスケジュール

- 春期：新年度における年間の目標を立てる。目標達成に向けた基礎練習を行う。
- 夏期：目標の達成に向けた実戦練習を行う。試合に出場する。
- 秋期：試合結果を振り返る。不足部分の補強を行う。
- 冬期：不足部分の補強を行うとともに、さらなる体力・技術の向上に向け活動を行う。

<小学校低学年および初心者>

低学年は、全国規模の大会に出場できる機会が少ない。そのため、基本的には下記の表5 小学校高学年・年間スケジュール案に準じて計画することになる。その際には、それぞれの道場・クラブ等で各地域の大会での順位を目標とする。あるいは、この時期には大会での成績ではなく、相撲に親しむことを目標とするという方法もある。

<小学校高学年および経験者>

高学年男子を対象とした全国規模の相撲大会には、わんぱく相撲全国大会(東京青年会議所主催)と全日本小学生相撲優勝大会(日本相撲連盟主催)がある。例年、わんぱく相撲全国大会は7月末から8月はじめに、また全日本小学生相撲優勝大会は12月の初旬に、いずれも相撲の殿堂である国技館において開催されている。

高学年女子を対象とした全国規模の相撲大会に

は、令和元年度から開催されるようになったわんぱく相撲女子全国大会(東京青年会議所主催)、全国小学生女子相撲大会(日本女子相撲連盟)、選抜女子大会などの大会がある。

わんぱく相撲全国大会では、男女とも地区予選を勝ち抜いた者が出場するブロック大会(ほとんどが各都道府県大会)での勝者が出場権を得る。その地区予選およびブロック大会は、4月末から6月にかけて行われ、全国大会は7月～8月に開催される。

全日本小学生相撲優勝大会については、各都道府県予選で勝ち抜いた代表が、全国9ブロック大会に出場し、そこでの勝者が出場権を得る。各都道府県予選は5月～7月にかけて、ブロック大会は8月～10月に開催される。

全日本小学生女子相撲大会は、競技人口がそれほど多くないことから予選会が行われていない場合もある。競技は体重による階級別となっている。

表5に男子のわんぱく相撲全国大会(8月)を軸に目標を設定したスケジュール案を示す。スケジュール策定の際には、P(計画)、D(実行)、C(評価)、A(改善)を意識する。すなわち、P段階では目標設定、D段階では活動、C段階では試合結果から活動を振り返り、A段階ではCの振り返りを受けた技術向上・体力強化というように大きく期を分ける。

表5 小学校高学年の年間スケジュール案

月	活動期	練習内容
4月	目標設定期	今シーズンの目標設定。基礎練習
5月	試合期(1)	実戦練習、大会に出場
6月		実戦練習、全国大会に向けた調整、大会に出場
7月		実戦練習、全国大会に向けた調整、全国大会に出場
8月	試合期(2)	実戦練習、全国大会に向けた調整、全国大会に出場
9月	振り返り期	大会での結果を振り返り、課題をみつけ、改善方を検討
10月	技能改善・体力強化期	課題改善に向けた練習
11月		
12月		
1月	体力強化・基礎技能養成期	体力的な長所を伸ばし、弱点を強化。基礎技能の定着をめざした練習
2月		
3月		

(2) 中学生

○目的とねらい (目標)

以下に、目的およびねらい (目標) の例をいくつかあげる。

目的

- ・相撲に親しむ態度を育成する
- ・相撲の競技力を主体的に高める
- ・自立心および社会性を育む
- ・他者に、心を込めて礼儀を示すことができる

ねらい (目標)

- ・自己で目標を設定し、相撲に積極的に取り組む
- ・小学生の指導に積極的に取り組む
- ・積極的に相撲を通じた地域連携を図る
- ・練習や試合で、相撲の楽しさや魅力を体感する
- ・自分の体力や体の特徴を理解し、体力要素を向上させ、得意技や相手に応じた動きを身につける
- ・安全を意識しながら練習や試合に取り組む
- ・地域との交流を通して、相撲のもつ魅力を発信する
- ・仲間の考えや行動を理解し、協働して物事に取り組む
- ・指導者や仲間を敬い、適切に挨拶をするなど礼儀を尽くすことができる
- ・心をこめて相撲の礼法・所作を行うことができる

○年間計画

中学生の場合の年間活動計画は、その道場・クラブ等の競技志向の強さ、子どもの競技力、指導

者の指導方針等により異なってくるが、以下に一つの例を示す。

年間の大まかなスケジュール

春期：新年度における年間の目標を立てる。目標達成に向けて基礎的な体力・技術を強化する。

夏期：他の道場・クラブ等と合同練習を行うなどの方法で、実戦力を高める。試合に出場する。

秋期：試合結果を振り返る。不足部分の補強を行う。

冬期：不足部分の補強を行うとともに、さらなる体力・技術の向上に向け活動を行う。

中学生男子を対象とした全国規模の相撲大会には、全国都道府県中学生相撲選手権大会 (日本相撲連盟主催) と全国中学校相撲選手権大会 (日本中学校体育連盟、日本相撲連盟ほか主催) がある。全国都道府県中学生相撲選手権大会の都道府県代表を決める予選大会は、5・6月に開催される。

7月末あるいは8月初旬には全国都道府県中学生相撲選手権大会、そして8月中旬から下旬には全国中学校相撲選手権大会が開催される。

その他、各都道府県での中学校総合体育大会、各地区のブロック大会、あるいはクラブ・道場単位で出場する全国少年相撲選手権大会などの大会が、夏から秋にかけて開催される。

表6 中学生の年間スケジュール案

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

中学生女子を対象とした全国規模の相撲大会には、全日本中学生女子相撲大会（日本女子相撲連盟主催）がある。10月に学生相撲のメッカである堺市大浜公園相撲場で開催されている。競技は、体重による階級制となっている。

表6は、6月から8月に開催される主要大会に向けて、競技力をピークにもっていきような年間スケジュール案を示している。スケジュール策定の際には、P（計画）、D（実行）、C（評価）、A（改善）を意識する。すなわち、P段階では目標設定、D段階では活動、C段階では試合結果から活動を振り返り、A段階ではCの振り返りを受けた技術向上・体力強化というように大きく期を分ける。（文献7より）

3. 指導の実際

高等学校、大学で相撲部に所属して、競技者としての経験や実績がある指導者は、現役中に自分が受けてきた指導のやり方で、子どもたちを指導する傾向がある。子どもたちを指導する立場になった際には、経験してきた練習内容や指導方法を参考にしつつ、柔軟な姿勢で指導に当たることが望ましい。現役のときに自分が受けてきた指導方法のみにこだわることなく、今の子どもの実態を理解したうえで、現代の社会に適合し、かつ保護者の理解を得ることが可能な指導に努めることが求められる。

ここでは、道場やクラブにおける稽古方法について例示する。その中では、指導上のポイントや工夫、留意点等も示した。

以下に示す内容は、中学校部活動における相撲指導の実際と共通するので、94ページからのVI章3.を確認する際には参照されたい。



練習後の土俵整備

(1) 用具および施設

○まわし

洗濯すると柔らかくなり過ぎることから、広げて天日干しにして、乾かして使用することが多い。汚れがひどい場合には、水洗いしてから天日干しにして、清潔に保つようにする。まわしは、他者と共用しないようにする。

まわしは、プロ力士やアマチュア上位の選手では素肌に装着するが、子どもの場合には、アンダーパンツなどの上から身に着けてもよい。

女子の場合には、アンダーウェアの上にまわしを装着する。下着は、安全確保のために、金具がついていないスポーツ用のものを用いる。

○練習場

練習は、一般的には土俵で行うが、マット土俵や土俵シートを用いてもよい。土俵の場合には、通常、細かな砂、竹ぼうき、塩などが必要となる。練習前には、竹ぼうきで砂を土俵上に広げ、水を撒いて適切に湿り気をもたせる。練習後には、土俵中央に砂を集めて、屋外土俵の場合にはブルーシートなどを被せておく。

(2) 基本動作

○塵浄水

本来は、相手と対戦する前の礼法であるが、通常、一日の練習の終わりに、黙想のあとに、全員で行うことが多い。

○四股

腰を下ろして両腿が水平になったときに、膝の角度がほぼ直角になるように調整して両足を開く。

四股の基本となる中腰の構えは、実戦に生きるものであることが好ましい。中腰の際の足幅が狭



図38 中腰の構え

過ぎると、実戦で左右方向に崩れやすくなる。一方、足幅が広過ぎると、前後左右に動きにくくなる。両方のつま先と膝を、120度程度に開く。両膝の上に両手を軽く置く。上体が前かがみになり過ぎないようにする。

四股では、右から足を上げるのが一般的である。中腰の構えから、左足つま先で踏ん張り、右足を上げる。ここで重要なポイントは、右足が上がりきったところで、軸となっている左足の膝を伸ばしてバランスを取り、1秒程度静止することである。その後、右つま先から着地し、腰を下ろして中腰の構えにもどる。腰をしっかり下ろした後、同様に左足を上げて、下ろす。

○運び足

土俵上をすり足で進む基本動作であり、一連の練習の中で必ず反復して行われる。一般には「すり足」と呼ばれる。

徳俵の内側で両手を着いた仕切りの構えから、土俵の端まで中腰の構えを保ったまますり足で進む。基本は両手ははず押しのかたちで行うが、突きあるいはまわしを取るかたちで行うこともある。片側の腕を差すかたちで、差した側に寄り進むという方法も、よく行われる有効な方法である。

人数が多い場合には、土俵を十字にを使って、交互に運び足を行う。

また、複数の者が、各自、土俵内のどこからでも自由なタイミングで運び足を行い、他の者にぶつかりそうになったときには、よけて前に進むという方法もある。この際には、周囲をよく見て、肩の力を抜いて柔らかに対応する。子どもが低学年あるいは初心者の場合には、相手にぶつかってしまったら負けというようにして、ゲーム性をもたせるといった方法も有効である。楽しみながら、相撲に必要な感覚を身につけることができる。

指導上の工夫

練習の始めと終わり、および相手と練習をする際の、立礼と発声による挨拶（「お願いします」「ありがとうございました」など）は、指導者や相手に対して感謝を表すとともに、気持ちを引き締める効果がある。

気が緩んでいると怪我の原因にもなりかねないので、緊張感をもって練習する雰囲気づくりが大切である。

号令をかけるという方法も、有効である。これには、二つのねらいがある。

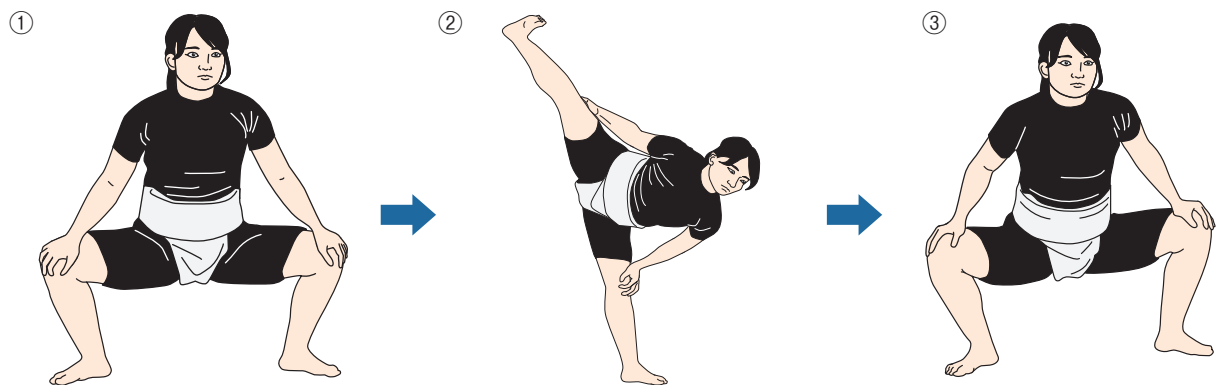
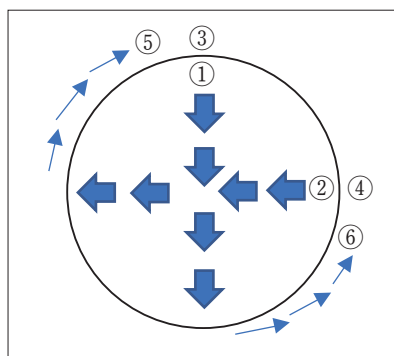


図 39 四股



- ・丸数字は運び足を行う者。数字は順番
- ・ は運び足での移動
- ・ は次の運び足開始位置までの移動

図 40 人数が多い場合の運び足の練習方法

- ・消極的で内気な子を指名し、大声で号令をかけさせることにより、積極性を喚起する。
- ・全員に号令をかけさせることにより、連帯感をもたせる。

(3) 基本技の練習および実戦練習

○押しの反復練習（「一丁押し」）

指導者や競技力上位の者が胸を出し、子どもは頭から相手の胸に当たって前に出る、という練習方法である。土俵内で端から端まで押し進むということが多いが、複数で行う場合には土俵外で行ってもよい。

仕切りの構えから相手に強く当たり、素早く前に出て、土俵際で腰を下ろして突き放す、という一連の押しの流れを学習したり確認したりする練習方法である。

指導者は、子どもが押しやすいように両腕を広げて胸を大きく開け、脇が空いているときには軽く肘を内側に押さえるとよい。

○上位者による胸出し練習

指導者や競技力上位の者が子どもや競技力が下位の者に胸を出し、押させたり、技をかけさせたりして競技力の強化を図る練習法として、「あんま」や「押し切り」と呼ばれるものがある。ここでは、実際に相撲道場で行われている「押し切り」を紹介する。

押し切り

指導者もしくは上級者が受ける形で行う点では、ぶつかり稽古と同様であるが、互いに土俵に手を着いた立ち合いから始め、受ける側は、取組の中で、子どもの得意な型や技、または克服する必要がある課題を、集中的に練習させる。このとき、受ける側は、攻められたり攻め返したりしながら、その活動の中で、子どもにより実戦的な力

を身につけさせるようにする。

例えば、体の小さい子には、立ち合いで当たると同時に相手の懐に飛び込んで前みつを取らせるという練習をさせるのも効果的である。また、脇が甘いという課題をもつ子どもには、指導者が差しにいき、「おっつけ」の練習を集中的に行わせる方法もある。

○三番稽古

特定の相手と10番から20番程度、実戦的な取組をする。双方ともに、相手の相撲のスタイルに合わせて、課題を決めて練習する。例えば、相手が四つに組んで強い場合には、まわしを取らせずに徹底して離れて相撲を取る、あるいは逆に相手が押し相撲の場合には、立ち合いに鋭く踏み込んで、まわしを取りに行く。このように特定の課題を決めて相撲を取る、実戦的な課題練習である。

指導者は、子どもが課題を明確にしていなかったり、有効とはいえない課題で相撲を取っていたりする場合には、課題について適切に助言するとよい。

○申し合い

勝った者が残って、次の相手と相撲を取る練習である。対戦している者以外は土俵を囲み、勝敗が決したのち、勝者に対戦を申し込み、勝者が指名して、相撲を取る。

相手が1番ごとに変わるので、その都度、相手に応じて相撲を取ることになる。より試合に近い実戦的な練習といえる。なかなか勝てない場合には、積極的に勝者に相手を申し込む必要がある。

指導者は、消極的な子どもに、より積極的に勝者に申し出るよう、声をかけるとよい。

○ぶつかり稽古

ぶつかり稽古とは、相撲の基本である押しの型や力を身につけるための反復練習であり、単に「ぶつかり」ともいう。

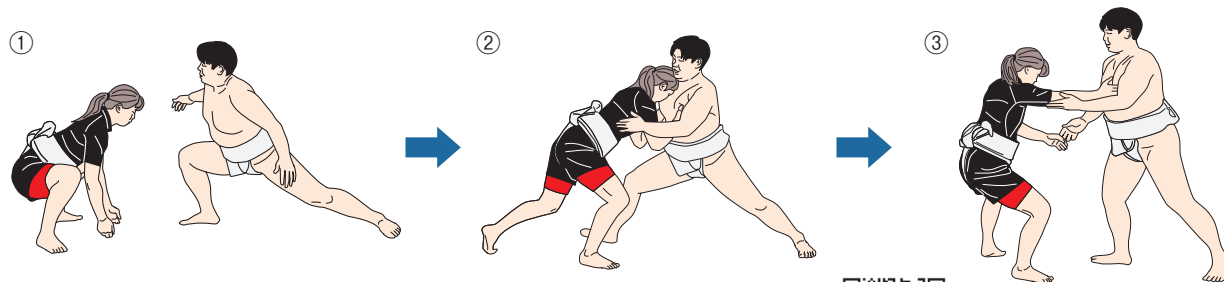


図 41 ぶつかり稽古



指導者あるいは上級者が、胸を出し受ける側になることが多い。受ける側は、相手の押しが弱かったり、腰が高かったりした場合には、土俵際ですぐに押し出されずに、残ってもよい。指導者は、子どもに声かけなどをして、全力で押すように促す。中学生が小学校低学年生を受けるような場合には、受ける側も踏ん張って残ることにより、土俵際で残すコツや力を体得できる。

子どもは、慣れないうちは、相手に頭で当たることに恐怖感を覚えることが多い。初歩的な段階では、怖がり過ぎて、横を向いたり下を向いたりして当たり、首を痛めることがあるので注意する必要がある。受ける側や指導者は、押す側がおでこ（髪の毛の生え際）で当たっているか、受ける側の胸のどこに当たっているか、真っ直ぐに当たっているか、などを確認したうえで、安全かつ有効な

かたちで押すことができるよう、指導しなければならない。

○受け身

左足から踏み込み相手の右胸に当たり、次に右足を踏み込んでころぶ。受ける側は、右手で軽く押すようにして、ころがす。

立った状態からの受け身ができない初心者には、膝をついた状態から受け身の感覚を身につけさせる。恐怖心が取れるまでは、この方法は有効な受け身の練習となる。自宅の畳や布団の上でも練習ができる。

右膝を立てて、左膝は地面につける。

左手を地面につき、その左手と左膝の間に右手を入れ込む。

右肩から肩甲骨、左腰へと、回転する。

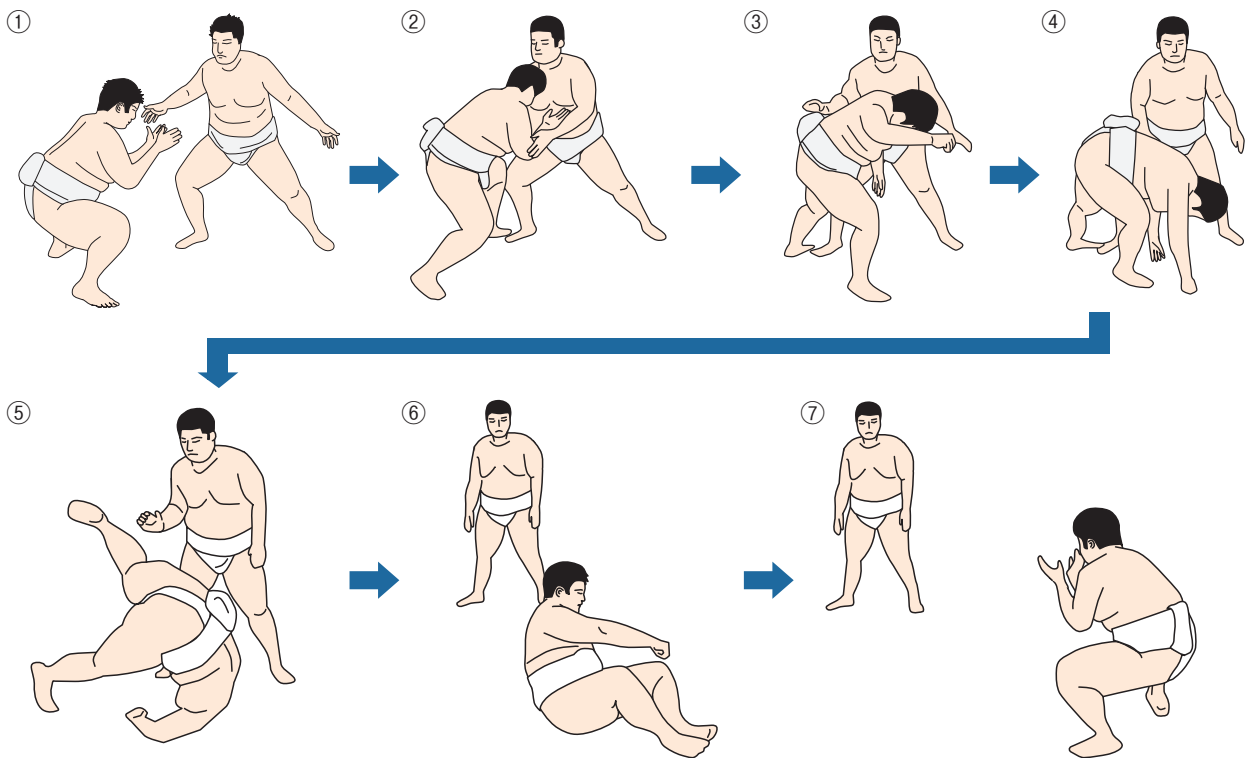


図 42 立った状態からの受け身

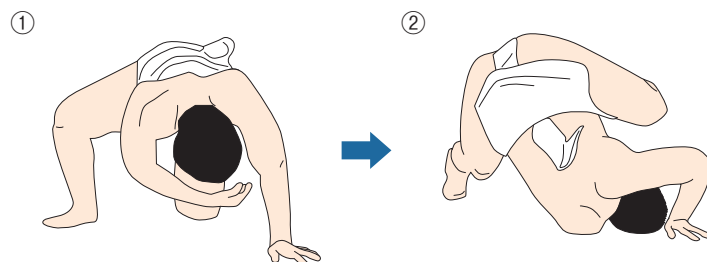


図 43 膝をついた状態からの受け身

(4) 補強運動および技術練習

相撲の練習場には、通常、土俵が1面しかない
ので、土俵の中で実戦的練習ができるのは一度に
二人である。したがって、土俵の外にいる時間を
有効に使うことが大切である。指導者は、全員が
参加する申し合い以外では、安全を十分に確保し
た上で、土俵の外で補強運動等を行うよう指導す
るとよい。以下にその補強運動の例をあげる。

○腰割り

中腰の構えから、両手を太腿のつけ根あたりに
置き肘を伸ばして、膝を曲げ伸ばしして上下運動
を行う。両腕を組んだ構え、あるいは押しの構え
で行ってもよい。

ポイントは、なるべく、前かがみにならず、上
体を起こして行うことである。両方のつま先と膝
を、120度程度に開いて行う。

両足の親指に力を入れて土俵をつかむように
し、下腹部（丹田※）を意識して、腰を下ろした
後、下から持ち上げるようにして膝を伸ばす。二
人一組で、補助者が両肩を押さえたり、上級者の
場合には補助者を背中に背負ったりして、より負
荷を高めて行うことにより、さらに下半身強化に
有効な練習（トレーニング）となる。

※丹田：へその少し下のところで、下腹の内部に
あり、気力が集まるとされる所

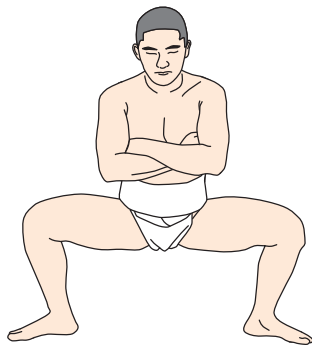


図 44 腰割り

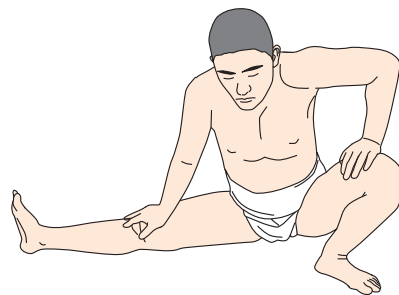


図 45 伸脚



図 46 股割り



○伸脚

足幅は、中腰の構えのときよりも広くとる。一
方の足を深く曲げて、臀部を地面に着く程度まで
落とし、他方の足の膝を真っ直ぐに伸ばす。曲げ
たほうの足のかかとを地面につけるようにする
と、アキレス腱がよくストレッチされ、より有効
である。腰を深く落とし、臀部、^{だいたい}大腿後面および
ふくらはぎが地面につくようにすることがポイント
であるが、柔軟性が十分に高まっていない子ども
や初心者の場合には無理をする必要はない。

○股割り

股関節の柔軟性を高める運動である。股関節の
柔軟性は、腰を下ろしたときに膝が十分に開くの
に重要となる。また、股割りは、股関節を中心と
した怪我の防止の役割も果たす。

両足を、膝を伸ばしながら左右に広げ、もうこ
れ以上広げられない状態になったところで臀部を
後方(地面)に下ろす。上体を左足側あるいは右足
側に倒し、手で足の指をつかむことができるよう
に身体を屈曲させる。その後、上体を前方に倒す。
柔軟性が高まってきたら、順次、ひたい、肩、胸
と地面に着けることを目標にする。なるべく、背
筋を伸ばし、息を吐き力を抜いて行うようにする。

立ち上がるときは、両こぶしを股関節の前に着
き、両こぶしで地面を押して、反動をつけて起き

上がるようにするとよい。

一人でやるのが難しい場合には、補助者が背中を押す方法がある。指導者は、補助者に無理のない程度に押すよう注意する必要がある。

○調体（てっぼう）

調体は、「てっぼう」とも呼ばれる。下半身の動きと連動して、相手を突く力をつける練習法である。

中腰で、てっぼう柱や壁に肘を伸ばして両手を着いた構えから始める。左手で身体を支えて、右腕の脇を締めて肘を曲げながら後方に引く。右足を前方に運びながら、右肘を曲げたまま体重を乗せて柱（あるいは壁）を突く。右足を引いて元の位置に戻しながら、腕を伸ばして、最初の構えに戻る。次に、左側も同様に行う。

手と足を前に運ぶときに、背中を丸め腰を入れて、柱（あるいは壁）を突くようにする。足を前に運ぶときには、足の親指だけを地面にすらせ、体重を足に乗せず、腕に負荷がかかるようにする。

○腕立て伏せ（脇を締めた構えから）

手を肩幅程度に開き、脇を締めて上腕の屈伸運動を行う。

腕力が未発達の子には、両膝を地面に着けた状態から始めさせてもよい。上級者で、負荷をより強くしたい場合には、補助者が上から肩を押さえたり、足の位置を高くしたりする方法もある。

○腕立て伏せと腰割りの複合

腕立て伏せと腰割りを組み合わせた、より実践に近い練習法である。

二人組で向き合って立ち、補助者の胸に両手を押すかたちで当てがう。補助者は、立位で前に倒れ込むようにして、実施者に体重をかける。実施者は、補助者の体重を受け止めながら腰を下ろす。実施者は、膝と腕を伸ばしながら、補助者を押し上げ、元の位置に戻る。

負荷をより強くしたい場合には、補助者に体重の重い者を選んだり、補助者を高い位置に立たせたりするとよい。

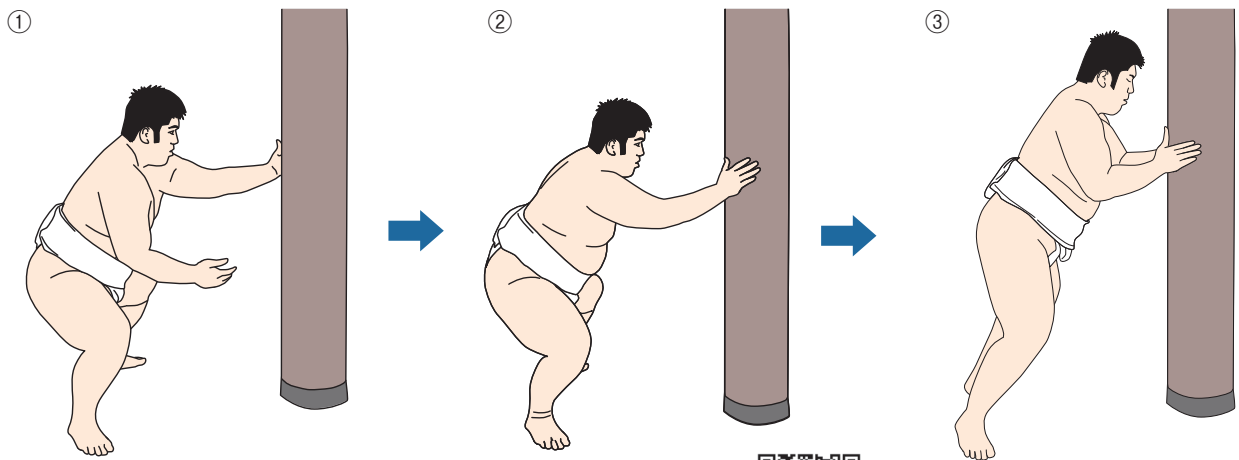


図 47 調体

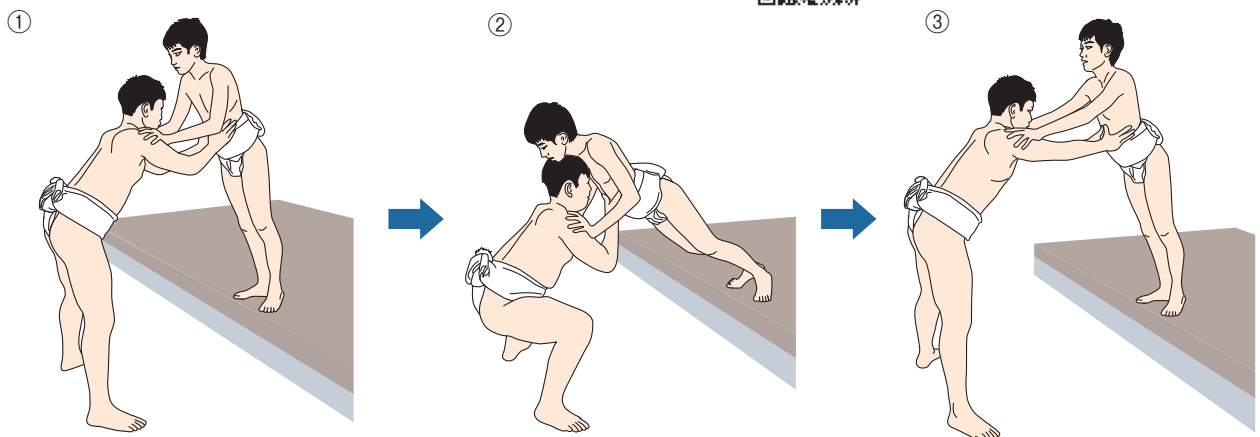


図 48 腕立て伏せと腰割りの複合



○あひる歩き

蹲踞姿勢のつま先立ちで、腕を組んで歩く運動である。足腰を強くする練習の一つである。土俵の外を3～5周、方向を変えながら周回する。脚部全体にかかる負荷が強い運動であるため、初心者には無理の無い範囲で、行わせる。

○空^{から}つっぱり

相手が前にいることを想定して、「つっぱり」を繰り返す練習法である。「つっぱり」の感覚を身につけることができる。

左右の腕を交互に突き出す。腕は下から上に突き出し、突いた後に上に回して元の位置に戻す。

その際、脇を締めたまま、腕を素早く回転させるようにするとよい。回数の目安は、30～50回程度とする。

○むかで

運び足を大人数で行う練習法である。一列に並び、すり足で土俵周りを周回する補強運動である。「いもむし」あるいは「機関車」ともいわれ、足腰を強くするのに有効である。

前の者のまわしの結び目あたりをもち、全員で声をかけ、それに合わせて右・左と足を前に運ぶ。前の者の腰が高くなってきた場合には、まわしを下に押さえるようにするとよい。

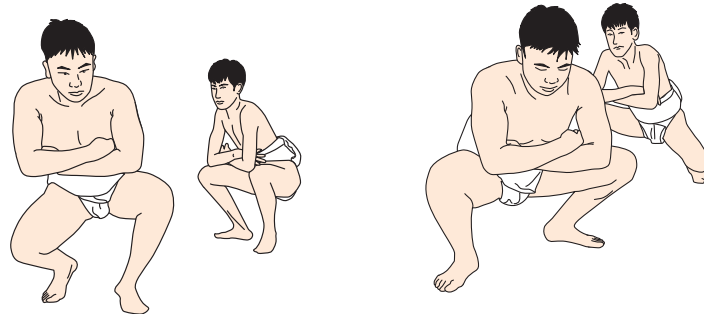


図 49 あひる歩き

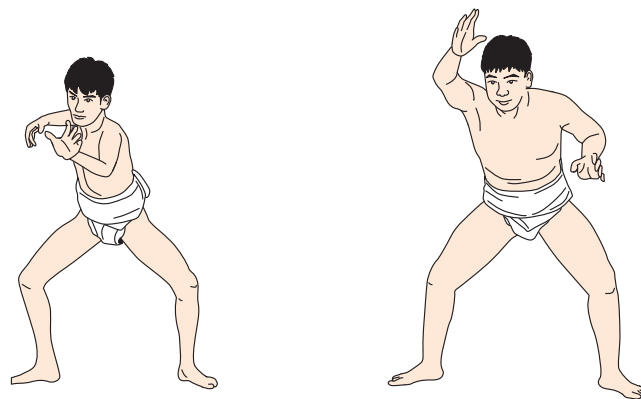


図 50 空つっぱり

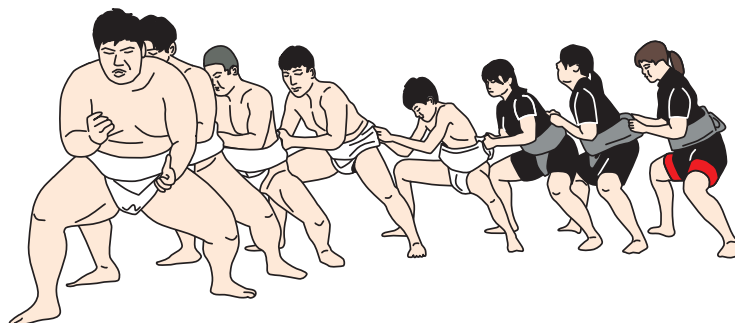


図 51 むかで



土俵の俵をまたいで、3～5周程度、回らせる。子どもたちにとっては、楽しみながら連帯感を育むことができる練習ともいえる。

○技の反復練習

技術を習得するために、二人組で反復練習する方法がある。「おっつけ」「腕を返す」「まわしを切る」などの技について行われるが、ここでは「まわしを切る」技の反復練習について例示する。

まわしを切る技

相手に取られたまわしを切るにより、自分の有利な体勢につなげる技である。

上手を切る技1

自分が下手まわしを取っている場合、親指を通して一枚まわしを握り、瞬時に自分の手首で相手の手首あるいは前腕部を押し下げて、まわしを切

る。その際には、腕だけではなく、足腰を使って切る。

上手を切る技2

自分の差し手をハズにかけて肘を外に張り、ハズにかけた側の足を踏み込んで、腰を前にぶつけるようにして切る。

下手を切る技1

自分の上手を離し、相手の下手側の手首を下に押しつけて切る。相手が親指を通して一枚まわしをつかんでいる場合は、その親指を外してから切るとよい。

下手を切る技2

自分の上手を離して、相手の差し手の前腕部をしっかりと固定し、自分の腰を使って切る。

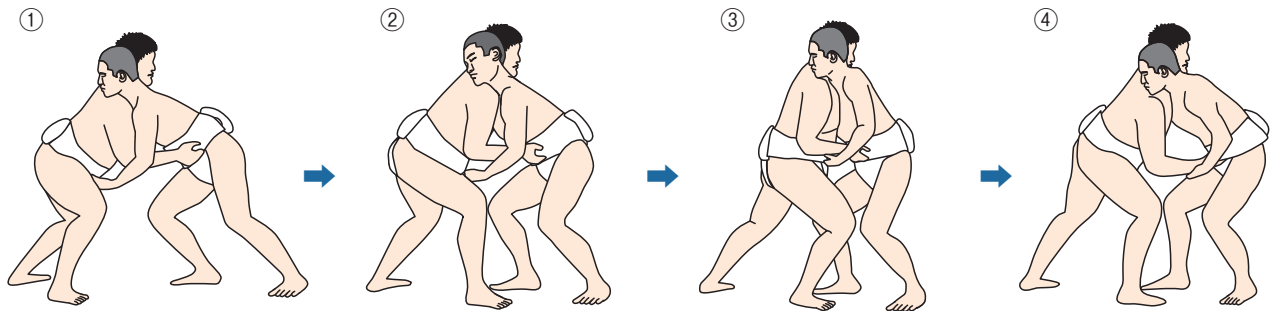


図 52 上手を切る技1

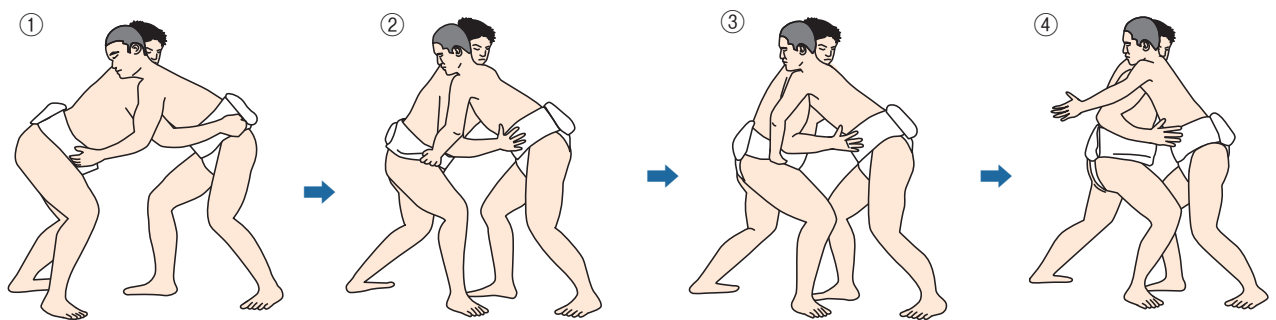


図 53 上手を切る技2

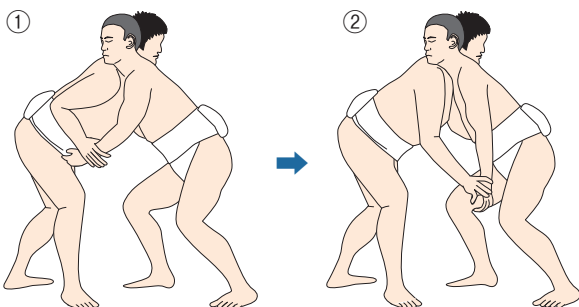


図 54 下手を切る技1

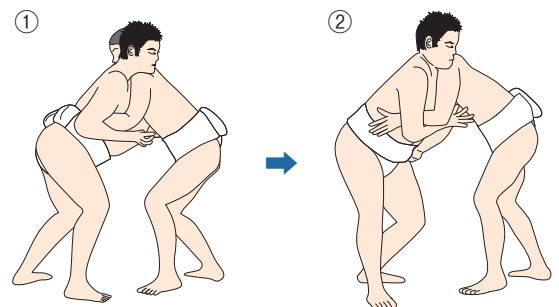


図 55 下手を切る技2

○見取り稽古

ほかのスポーツでもいわれることだが、相撲では古くから、「見取り稽古」として他者の練習をよく観察することが重視されてきた。指導者による助言の内容や、他者の良いところや悪いところを参考にして、自分の練習にいかすことが大切である。

指導上の工夫

運動・遊びの楽しさ、仲間との触れ合い、地域との協働を体験させ、相撲に対する愛好心、および仲間や地域との連帯感を育む。

<指導例>

- ・幼児が入会してきた場合には、砂遊びから始めさせる。楽しさを体験する。
- ・相撲の練習にゲーム的要素を取り入れる。楽しみながら相撲に触れる体験をする。
- ・練習の中で、体格別・学年別の取組や団体戦を行う。競い合う楽しさを体験したり、連帯感を強めたりする。
- ・上の学年が下の学年の面倒を見る機会を設定する。自らの学びを深めるとともに、助け合う心を育む。年長者を敬う心を育む。
- ・練習中の声掛けや励まし合い、および準備・後片づけなど稽古前・後の交流を促す。連帯感を強める。
- ・地域イベントへの参加や地域住民を招いたイベントの開催など、地域とのつながりや絆を育む機会を提供する。学校の授業や部活動で味わうことが難しい、地域との連帯意識を育む。

4. 1回の活動の指導案

以下に小学生および中学生を対象とした場合の、1回の活動の練習内容・活動上の留意点・評価のポイントについて例示する。

このうち小学生については、低学年と高学年に分けて示した。道場・クラブ等では、学年にかかわらず初心者が入会してくる場合があるので、ここでは、低学年には初心者を加え、高学年には経験者を加えたかたちで示した。

なお、中学生で未経験者や初心者が入会してくることもあろうが、ここでは小学生のときに経験している者が入会してくることを想定して、初心者と経験者を分けずに示した。

表中の「評価のポイント」は、道場・クラブ等の指導者の方々には馴染みがないかもしれないが、指導者が子どもを適切に評価することにより、子どものモチベーションが高まったり、次の指導に役立てたりすることができるので、参考にされたい。

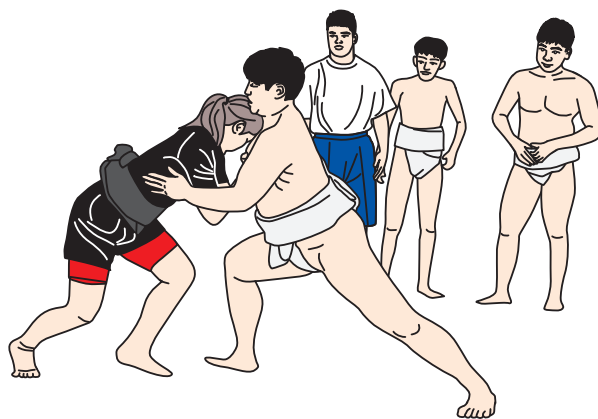


表7 小学校低学年・初心者の指導案（例1）

時間	活動項目	活動内容	評価のポイント
事前	0. 健康・用具・練習環境の確認	○健康観察する。 ○まわしの締め方を確認する。 ○土俵の中および周囲を確認する。	
3分	1. 集合・整列・挨拶 準備運動	○号令により指導者、仲間、保護者等に挨拶する。 ○体操をして、怪我を予防する。 特に頸部のストレッチングは丁寧に進行。	
10分	2. 基本動作 四股・腰割り・運び足・受け身等	○四股：30回程度、声をかけ合って元気よく踏む。 腰をしっかり下ろす。 ○腰割り：10回程度、膝を開いて、しっかり腰を下ろして行く。 ○運び足：5回程度、中腰を維持してすり足で前進する。土俵際では、しっかりと腕を伸ばす。 ○受け身：最初は膝を着いた体勢から行い、慣れてきたら中腰の構えから行く。3回程度行う。	基本動作を通して、中腰の構えができています。
9分	3. 押しの練習	○一丁押し 仕切りの構えから、受ける側の胸にひたいで当たる。両手は、脇を締めて、ハズで押す。中腰を維持してすり足で前進する。土俵際では、腕を伸ばして受ける側を押す。3～5本程度行う。	
12分	4. 実戦的な練習(三番稽古)	○競技力の近い者とペアを組み、同じ相手と5番程度相撲を取る。	競い合うことに
10分	5. 実戦的な練習(申し合い)	○土俵内の二人以外は、土俵の周囲で待つ。勝った者は、申し出た者の中から次の相手を指名する。	楽しんで取り組んでいる。
7分	6. ぶつかり稽古	○押しの練習で学んだ方法で、3往復程度、連続して押し、最後に受け身(転び)を行う。	
7分	7. 補強運動・整理運動	○補強運動として、四股(10～20回程度)、腰割り(10回程度)、股割りなどを行う。 ○整理運動として、体操やストレッチングを行う。	
2分	8. 集合・整列・挨拶	○全員で、蹲踞姿勢で黙想、塵浄水、挨拶を行う。	

計1時間

表8 小学校低学年・初心者の指導案（例2）

時間	活動項目	活動内容	評価のポイント
事前	0. 健康・用具・練習環境の確認	○健康観察する。 ○まわしの締め方を確認する。 ○土俵の中および周囲を確認する。	
3分	1. 集合・整列・挨拶 準備運動	○号令により指導者、仲間、保護者等に挨拶する。 ○体操をして、怪我を予防する。 特に頸部のストレッチングは丁寧に進行。	世話になっている人や仲間に、感謝の気持ちを込めて挨拶することができる。
15分	2. 基本動作 四股・腰割り・運び足・受け身等	○四股：30回程度、ゆっくりと踏む。 軸足の膝を伸ばすようにする。 ○腰割り：10回程度、膝を開いて前かがみにならないようにして、しっかり腰を下ろす。 ○運び足：8回程度、中腰を維持してすり足で前進する。左右方向に進む方法も導入する。 ○受け身：最初は膝を着いた体勢から行い、慣れてきたら中腰の構えから行く。左右それぞれ2回ずつ行う。	
11分	3. 押しの練習	○押し切り 立ち合いから、受ける側の動きに応じて押す練習をする。3番程度行う。	動きの中で、中腰の構えを維持して押すことができる。
20分	4. 実戦的な練習(変則的な3番稽古)	○年齢に関係なく競技力の低い順に土俵に入り、一方が3勝するまで相撲を取る。最大、5番までとする。 3勝した者は残って、次の競技力の者と、どちらかが3勝するまで相撲を取る。	
10分	5. 実戦的な練習(申し合い)	○土俵内の二人以外は、土俵の周囲で待つ。勝った者は、申し出た者の中から次の相手を指名する。	
7分	6. ぶつかり稽古	○押しの練習で学んだ方法で、3往復程度、連続して押す。力を出し切るようにする。	
7分	7. 補強運動・整理運動	○補強運動として、四股(10～20回程度)、腰割り(10回程度)、股割りなどを行う。 ○整理運動として、体操やストレッチングを行う。	
2分	8. 集合・整列・挨拶	○全員で、蹲踞姿勢で黙想、塵浄水、挨拶を行う。	

計1時間15分

表9 小学校高学年・経験者の指導案（例1）

時間	活動項目	活動内容	評価のポイント
事前	0. 健康・用具・練習環境の確認	○健康観察する。 ○まわしの締め方を確認する。 ○土俵の中および周囲を確認する。	
3分	1. 集合・整列・挨拶準備運動	○号令により指導者、仲間、保護者等に挨拶する。 ○体操をして、怪我を予防する。 特に頸部のストレッチは丁寧に行う。	
20分	2. 基本動作 四股・腰割り・運び足・受け身等	○四股：足を上げた際にバランスを取るようにする。50回程度踏む。 ○腰割り：腰をいくらか深めにして、負荷を強めるようにする。10回程度行うようにする。 ○運び足：押しの構えで、足の親指をすり、足が土俵から離れないようにする。土俵際で、左右方向にすり足でステップして、土俵を4分の1周する。 ○受け身：受ける側に当たってから、受け身を行う。右から行う場合は、一歩目は左足を踏み込んで受ける側に当たり、二歩目は右足を踏み込んで、右手こぶしから前方に転がる。3～5回行う。	
12分	3. 押し・その関連技術の練習	○押し切り 立ち合いから、受ける側の動きに応じて押す練習をする。その中で、「おっつけ」についても練習する。5番程度行う。	動きの中で「おっつけ」ができる。
20分	4. 実戦的な練習（変則的な3番稽古）	○年齢に関係なく競技力の低い順に土俵に入り、一方が3勝するまで相撲を取る。最大、5番までとする。 3勝した者は残って、次の競技力の者と、どちらかが3勝するまで相撲を取る。	
10分	5. 実戦的な練習（申し合い）	○土俵内の二人以外は、土俵の周囲で待つ。勝った者は、申し出た者の中から次の相手を指名する。 土俵内の勝者に、積極的に申し出るようにする。	
10分	6. ぶつかり稽古	○押しの練習で学んだ方法で、3往復程度、連続して押す。力を出し切るようにする。 連続して押すときに、腰が高くなるようにする。	中腰を維持したまま、連続して押すことができる。
13分	7. 補強運動・整理運動	○補強運動として、四股（30回程度）、腰割り（20回程度）、股割りなどを行う。 ○整理運動として、体操やストレッチを行う。	
2分	8. 集合・整列・挨拶	○全員で、蹲踞姿勢で黙想、塵浄水、挨拶を行う。	

計1時間30分

表10 小学校高学年・経験者の指導案（例2）

時間	活動項目	活動内容	評価のポイント
事前	0. 健康・用具・練習環境の確認	○健康観察する。 ○まわしの締め方を確認する。 ○土俵の中および周囲を確認する。	
3分	1. 集合・整列・挨拶準備運動	○号令により指導者、仲間、保護者等に挨拶する。 ○体操をして、怪我を予防する。 特に頸部のストレッチは丁寧に行う。	
20分	2. 基本動作 四股・腰割り・運び足・受け身等	○四股：足を上げた際にバランスを取り、ゆっくり踏むようにする。50回程度踏む。 ○腰割り：手を膝の上に置き負荷を弱くすることのないように、両腕を胸の前で組んで行う。20回程度行うようにする。 ○運び足：左右どちらかの腕を返し、一方を「おっつけ」の構えで、差したほうに前進する練習を導入する。 ○受け身：受ける側の左胸に当たって、左腕からの受け身も行う。左右2回ずつ行う。	腕を返して、すり足で前進することができる。
10分	3. 寄り・その関連技術の練習	○押し切り 立ち合いから、左右得意なほうを差して、前進する練習をする。差した側の腕を返すようにするなど、寄りの関連技術についても練習する。5番程度行う。	
20分	4. 実戦的な練習（変則的な3番稽古）	○年齢に関係なく競技力の低い順に土俵に入り、一方が5勝するまで相撲を取る。最大、9番までとする。 5勝した者は残って、次の競技力の者と、どちらかが5勝するまで相撲を取る。 自己の課題を意識して、相撲を取るようにする。	自己の課題を明確にして、実戦的な練習を行うことができる。
10分	5. 実戦的な練習（申し合い）	○土俵内の二人以外は、土俵の周囲で待つ。勝った者は、申し出た者の中から次の相手を指名する。 相手に勝とうとする意識をより強くもつ。	
10分	6. ぶつかり稽古	○押しの練習で学んだ方法で、3往復程度、連続して押す。力を出し切るようにする。 土俵際ですっかりと腰を下ろすようにする。	
15分	7. 補強運動・整理運動	○補強運動として、四股（30回程度）、腰割り（20回程度）、股割りなどを行う。全員で、土俵周囲を「あひる歩き」で周る。 ○整理運動として、体操やストレッチを行う。	
2分	8. 集合・整列・挨拶	○全員で、蹲踞姿勢で黙想、塵浄水、挨拶を行う。	活動の中で、連帯感を育てている。

計1時間30分

表 11 中学生の指導案 (例 1)

時間	活動項目	活動内容	評価のポイント
事前	0. 健康・用具・練習環境の確認	○健康観察する。 ○まわしの締め方を確認する。 ○土俵の中および周囲を確認する。	
3分	1. 集合・整列・挨拶準備運動	○号令により指導者、仲間、保護者等に挨拶する。 ○体操をして、怪我を予防する。 特に頸部のストレッチングは丁寧にを行う。	各自、安全に留意して、準備運動を行っている。
25分	2. 基本動作 四股・腰割り・運び足・受け身等	○四股：上体を起こして、アゴを引いて踏む。50 回程度踏む。 ○腰割り：20 回程度行った後、腰を下ろして 10 秒程度静止する。 ○運び足：実戦を意識して、素早くすり足で前進する。 ○受け身：中腰で受ける側の胸に当たって、いづらか遠くに踏み込んで、勢いよく受け身を行う。左右 2 回ずつ行う。	
13分	3. 押し・寄りの練習	○一丁押し 仕切りの構えから、押しまたは寄りの得意なほうのかたちで、全力で前に出る練習をする。立ち合いに、鋭く踏み込むようにする。5 回程度行う。	
24分	4. 実戦的な練習 (三番稽古)	○競技力が同等の者とペアを組み、10 番程度、相撲を取る。 自己の課題を決めて、実戦の中でその課題に取り組む。 土俵の中での練習を待つ間に、仲間同士で、「おっつけ」や「まわし切り」など、自己の課題に応じた技の反復練習を行う。	仲間と協力し合い、自己の課題を見つけている。
15分	5. 実戦的な練習 (申し合い)	○土俵内の二人以外は、土俵の周囲で待つ。勝った者は、申し出た者の中から次の相手を指名する。 相手が変わっても、自分の相撲を取り切れるように、工夫する。 周囲の仲間と互いに助言し合い、自己の課題を見つける。	
15分	6. ぶつかり稽古	○押しの練習で学んだ方法で、連続して押す。力を出し切るようにする。 土俵際で、腕を伸ばして押した後、受ける側を回して突き放し、再度押すようにする。 終了した者は、各自、四股・腰割り・股割りなどの補強運動を行う。	
13分	7. 補強運動・整理運動	○全員で、腕立て伏せを行う。 ○整理運動として、体操やストレッチングを行う。	
2分	8. 集合・整列・挨拶	○全員で、蹲踞姿勢で黙想、塵浄水、挨拶を行う。	
事後	9. 清掃	○小学生のあとに、中学生が練習をすることが多いので、中学生は、すべて練習が終了したあと、練習場の清掃をする。 竹ぼうきで、砂を土俵中央に集める。土俵の外を掃く。必要に応じて、水場等の施設の清掃も行う。	

計 1 時間 50 分

表 12 中学生の指導案 (例 2)

時間	活動項目	活動内容	評価のポイント
事前	0. 健康・用具・練習環境の確認	○健康観察する。 ○まわしの締め方を確認する。 ○土俵の中および周囲を確認する。	
3分	1. 集合・整列・挨拶準備運動	○号令により指導者、仲間、保護者等に挨拶する。 ○体操をして、怪我を予防する。 特に頸部のストレッチングは丁寧にを行う。	
25分	2. 基本動作 四股・腰割り・運び足・受け身等	○四股：上げた足をつま先から下ろす。50 回程度踏む。 ○腰割り：20 回程度、腕はハズ押しの構えで行う。 ○運び足：左右交互に、ななめ前にステップして、すり足で前進する。 ○受け身：中腰で受ける側の胸に当たって、アゴを引いて背中を丸め、安全を意識して転がる。左右 2 回ずつ行う。	
12分	3. 押し・寄り・その関連技術の練習	○押し切り 仕切りの構えから、押しまたは寄りの得意なほうのかたちで、相手の動きに応じて前が出る。その中で、より実戦的な技の練習を行う。5 回程度行う。	自分の得意な形を意識して、実戦的な練習に取り組んでいる。
30分	4. 実戦的な練習 (三番稽古)	○競技力が同等の者とペアを組み、10 番程度、相撲を取る。 自己の課題を決めて、実戦の中でその課題に取り組む。 土俵の中での練習を待つ間に、仲間同士で、「おっつけ」や「まわし切り」など、自己の課題に応じた技の反復練習を行う。	
20分	5. 実戦的な練習 (申し合い)	○土俵内の二人以外は、土俵の周囲で待つ。勝った者は、申し出た者の中から次の相手を指名する。 相手が変わっても、自分の相撲を取り切れるように、工夫する。 周囲の仲間と互いに助言し合い、自己の課題の解決方法を見つける。	
15分	6. ぶつかり稽古	○押しの練習で学んだ方法で、連続して押す。力を出し切るようにする。 受ける側により強く当たり、一気に前が出る。 終了した者は、各自、四股・腰割り・股割りなどの補強運動を行う。	
13分	7. 補強運動・整理運動	○全員で、元気よく声をかけ、「むかで」を行う。 ○整理運動として、体操やストレッチングを行う。	
2分	8. 集合・整列・挨拶	○全員で、蹲踞姿勢で黙想、塵浄水、挨拶を行う。	
事後	9. 清掃	○小学生のあとに、中学生が練習をすることが多いので、中学生は、すべて練習が終了したあと、練習場の清掃をする。 竹ぼうきで、砂を土俵中央に集める。土俵の外を掃く。必要に応じて、水場等の施設の清掃も行う。	自己の役割を自覚し、責任を果たそうとしている。

計 2 時間

＜参考＞

指導の点検評価

より効果的な指導を実現するためには、指導者が子どもたちを評価するだけでなく、指導そのものが適切であったかどうかを定期的に点検評価することが好ましい。指導に関する点検評価には、指導者自身が点検評価する場合と他者から点検評

価を受ける場合とがある。点検評価は、先に記載したP D C AのCに当たることから、なるべく指数で客観的に点検評価できるようにしたいところである。以下に点検評価表の例を示す。指数化するためには、「できた」を+1ポイント、「普通」を0ポイント、「できなかった」を-1ポイントとするなどの方法をとるとよい。

表 13 指導の点検評価表（例）

	段階	重点目標	できた	普通	できなかった
1	全般	伝統的な所作、礼法を身につけさせ、我が国の伝統や文化への理解を深めさせることができた。			
2	全般	相手を尊重する心を育むことができた。			
3	全般	事故防止のため安全な環境体制を整えることができた。			
4	全般	指導者の資質向上を図ることができた。			
5	全般	クラブの理念を指導者同士、保護者、子どもとの間で共有できた。			
6	全般	クラブ運営を円滑かつ効率的に行うことができた。			
7	全般	稽古中、集中力を持続させることができた。			
8	全般	安全かつ正しく、楽しく活動を行うための指導ができた。			
9	全般	保護者、地域との連携を円満に図ることができた。			
10	全般	主体的な学びを創出できた。			
11	小学校低学年	相撲に対する興味をもたせることができた。			
12	小学校低学年	相撲に対する恐怖心を払拭させることができた。			
13	小学校低学年	基本動作を習得させることができた。			
14	小学校低学年	意欲が失せてきた子どもに奮起を促すことができた。			
15	小学校高学年	基本となる技（前さばき）を習得させることができた。			
16	中学生	下級生の子どもの面倒をみるように促すことができた。			
17	中学生	自立心を芽生えさせることができた。			
18	中学生	チームとして連帯感を養うことができた。			
19	中学生	リーダーシップを育むことができた。			
20	中学生	仲間と技術などを高め合うよう促すことができた。			

また、以下に、道場・クラブ等の運営・管理者のための点検評価表の一例を示した。道場・ク

ラブ等では、指導者が運営・管理を担うことが多いことから示したが、必要に応じて参考にされたい。

表 14 運営・管理者のための点検評価表（例）

大科目	中科目	小科目	重点目標	できた	普通	できなかった
諸資源の獲得	活動基盤の整備	1 事務局体制の整備	クラブ運営が円滑かつ効率的に行われるため、組織運営に関する意識の統一を図る。			
		2 指導者の確保・質向上	安全かつ楽しくスポーツ活動を行うため、一定の知識と技能を有した公認資格を有する指導者を確保する。			
			指導者研修会に参加することを促す。			
		4 財務的自立	保護者、会員に対し受益者負担に関する理解が共有され、会費、参加費をはじめとする事業収入で運営する。			
		5 活動拠点の確保	必要不可欠な土俵を安定的に確保する。			
	連携体制の確立	6 連携体制の確立	地域における存在意義を高めるため行政と連携を図る。			
			地域コミュニティの活性化や地域の自治を目的とする自治会との連携を図る。			
			地域民間組織・団体と連携する。			
組織体制の整備	9 理念の共有	10 理念の共有	会員にクラブの理念の理解を求め、会員と活動趣旨・目的を共有する。			
			クラブの理念が会員のみならず、地域に理解されるよう、計画的な活動を行う。			
	11 自発的組織特性	12 会員の自発的な参画	会員同士の相互理解、相互協力を促し、会員間の結びつきを強化し、会員自身がクラブを支える体制を整える。			
		13 効率的な体制	特定の運営者および会員に負担が偏らないように、運営に必要な役割分担を体系的に整理し、クラブを円滑に機能させる。			
		14 継承性に関する人材確保	クラブの理念および活動趣旨・目的を次世代に継承するため、中・長期的な計画を策定するとともに、充実した内部研修を定期的実施する。			
成果の創出	15 事業の多様性	16 多様な事業	会員同士の親睦や連帯感を深める交流事業を実施する。			
			会員のみならず、地域住民を対象とした、地域社会とクラブをつなぐ交流事業を実施する。			
		17 多世代化(対象の拡大)	幼児を含む、子どもから若者、高齢者の世代までの各年齢層が、クラブの活動に参加するよう努める。			
		18 多志向化(目的の拡大)	障がいの有無を問わず、楽しみ志向、健康志向、交流志向、競技志向等の、各志向のニーズに応じて対応する。			
	18 イクラブの定着	「マイクラブ」の意識	会員がクラブの活動の意義・役割を理解し、クラブに対する愛着や親近感などの「マイクラブ」の意識をもつよう促す。			

(文献9を基に作成)

子どもによる点検評価

「4.1回の活動の指導案」では、指導者が子どもたちの達成度を評価する内容の例を表示したが、個々の子どもやチームを適切に動機づけるためには、子どもたち自身が自分の活動を振り返って点検評価し、次の活動にいかすといった流れをつくり出ることが好ましい。ただし、子どもたちは、勝ち負けのみにとらわれ、自分の技術の向上や課題を認識できないケースがよくみられる。このような場合には、指導者は子どもたち自身が自分たちの活動を点検評価するポイントについて助言するとよい。それにより、子どもたちは自身の体力・技術の向上に気づき、達成感を味わうことができたり、自分自身やチームの課題が明確になり、次の目標に向かっていく内発的動機づけ（「やる気」）がより高まったりするようになる。

評価のポイントは、「(4)1回の活動の指導案」で示したように、全体的に設定されるものとその子どもの目標、経験や習熟度、個性などに応じて、個別に設定されるものがある。指導者は、子ども自身がこれらの評価ポイントを認識して点検評価し、次回に向けた内発的動機づけを高めていくように、しっかりと見守りながら必要に応じて助言していくことが必要となる。

○個別の評価ポイントの例

- ・10回の「押し切り」練習の中で、何回立ち合いに全力で当たれたか
- ・10回の実戦的練習の中で、何回まわしを取られずに押すことができたか
- ・10回の実戦的練習の中で、何回集中して相撲を取れたか
- ・腕立て伏せが何回できたか
- ・相手を尊重する心をもって、指導者や仲間と挨拶ができたか
- ・1日の活動で、何回仲間に自分から声をかけたか

指導上の留意点

中学生期の子どもに対する指導では、以下のような注意を払う必要がある。

- ・この時期の子どもには、体格・体力に個人差があることに加え、発育発達がピークになる時期にかなりのズレがある。このことにより、競技力の向上に大きな個人差が生じることがある。その時点での体格・体力や競技力の個人差に対

応するだけでなく、個々人の体格・体力や競技力の経年変化を把握したうえで、個々の子どもの身体面での成長だけでなく、心の動きにも配慮して指導する必要がある。

- ・青年前期に差しかかると、女子への配慮も必要となる。

この時期には、男女それぞれ、大人の身体へと成長していくため、小学生期まで行っていた男女同士が直接組み合わせるような練習については配慮が必要になる。

一方、特に競技力の高い女子の場合は、さらに競技力を高めるために中学生以降も男子と相撲を取る練習を望むケースもある。女子と男子とが相撲を取る練習については、配慮が不足したり過度になったりしないように、対象者やその時の状況を見極めたうえで、当該の子ども意志を十分に尊重しながら適切に指導する必要がある。

また、女子においては、中学生期に相撲を続けることへの抵抗感が増す場合がある。加えて、女子で相撲を取る子どもは、現在のところ絶対数が少ないために、道場・クラブ等の中で孤立しがちである。可能な範囲で、他道場やクラブの女子との合同練習や交流を行い、モチベーションの維持や悩みの共有ができるように留意したい。

中学生になると、女子ではそれまで勝っていた男子に急に勝てなくなり、一気に意欲を減退させてしまうケースがある。こうした場合には、練習の中に体格別や競技力別の試合を組み込むという方法がある。あるいは、男女混合チームで、男子同士、女子同士で対戦するという団体戦を、練習の中に取り入れるといった工夫も考えられる。さらには、小学生への指導という新たなやりがいの発見を促すような指導も有効であろう。

- ・中学生期は多感な時期であり、感情の起伏が激しくなったり、大人への反抗心や社会の規律や規範への抵抗感が強まったりする時期でもある。こうした「難しい年頃」に差しかかる子どもたちの指導の際には、指導者だけでなく保護者その他の関係者などいろいろな大人が関わり、子どもたちの成長を待ちながら見守るなど、粘り強く対応し続けることが大切である。