

V章 学校授業での相撲指導

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（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

- ・動画の視聴
- 単元導入時に、武道や相撲についての動画を視聴させると、子どもたちの相撲に対する興味・関心を引き出すのに有効となる。
- 武道および相撲の起源から現状までが分かりやすく説明されている動画としては、日本武道協議会発行の『中学校武道必修化指導書映像集』DVD 第1巻、および日本相撲連盟発行の『中学生相撲実技入門』DVDがある。前者のDVDは、全国すべての中学校に配布されている。後者については、日本相撲連盟ホームページに掲載されているので活用されたい。

また、YouTube等で大相撲の取組を観せることも、児童・生徒の興味・関心を引き出すことに有効である。相撲に興味がない児童・生徒でも、大相撲の人気力士の名前は知っていることが多い。

・相撲遊びや簡易試合の導入

まず、四股や運び足といった基本動作から入る方法もあるが、初めて相撲に取り組む子どもの興味・関心を引き出すために、相撲遊びや簡易試合を積極的に導入するという方法もある。

最初は、手押し相撲や手引き相撲等の相撲遊びから入ると、安全に楽しく活動に取り組むことができる。また、押しだけ、あるいは寄りだけといったように、技を限定した簡易試合を行わせると、仲間と競い合う楽しみを味わうこともできる。

(3) 外部指導者の活用について

相撲の専門的指導能力を有する外部指導者を活用することにより、教育効果がさらに高まる場合がある。

外部指導者の役割

授業担当者に対して：技術面、単元計画、授業

展開、指導方法について支援する。

児童・生徒に対して：技能の模範を示したり、全体的あるいは個別に指導したりして、指導者が専門家であることをいかし意欲を喚起する。

外部指導者の留意点

指導に当たっては、担当教員と十分に連携を図り、学校教育の目的、および単元目標や授業のねらいを理解する。また、当該校における救急体制を把握し、子どもについて知り得た情報の守秘義務を遵守する。

学校側の留意点

外部指導者の導入について、子どもたち、教職員および保護者に周知する。

体育科（または保健体育科）の主任等が外部指導者に、施設・設備、救急体制、子どもの健康状態等を説明する。担当教員は外部指導者に、単元目標や授業のねらい、および個々の子どもの特徴について説明する。

(4) ハラスメントの撤廃

各種ハラスメントの内、特に相撲の授業においては、セクシャルハラスメント（生物的性差に基づく嫌がらせ）やジェンダーハラスメント（社会・文化的性差に基づく嫌がらせ）に留意し、防止策を講じなくてはならない。以下に防止策の例を示す。

セクシャルハラスメント防止策

- ・肌が触れ合うコンタクトスポーツのため、男女の取組は行わない。
- ・グループも男女別のグループ編成とする。

ジェンダーハラスメント防止策

- ・「女らしくない」「男のくせに」等の発言を、指導者がしないのはもちろんのこと、子どもたちもすることのないように、単元最初のオリエンテーションで指導する。

古くから「相撲は男子がやるもの」という認識が強い面がある。しかし、現在は女子も相撲に取り組むようになっていくことを十分に理解させたい。指導に当たる必要がある。そのためには、日本相撲連盟『中学生相撲実技入門』DVDの中の「1 相撲のはじまり」を活用するとよい。

(5) 女子・外国人・障がい者等への配慮

- ・授業が始まる前には、「大相撲は、体の大きな男性が行う」というイメージが強いため、相撲＝太っているなどと連想されやすく、やりたくないと思う子どもも多い。大相撲とアマチュア相撲の違い、女子相撲や体重別の競技会があること、世界的に広がりを見せていること等を紹介すると、イメージが払拭される。
- ・思春期の女子は、膝を開くことにためらいを感じることもある。また、身体が触れ合ったり、身体が密着したりすることに抵抗感を感じる女子も出てくる。それらに対応するためには、該当する動作の必要性・重要性について丁寧に説明し、その動作に慣れてくるまで粘り強く待つ必要がある。
- ・押しの指導では、相手の胸に頭をつけて、手を相手の脇の下に当てがって押すように指示する。そのときに、女子では、胸に相手の頭や手が当たり、抵抗感を感じることもある。そのような場合は、手を当てがう位置を腰骨あるいは上腕部あたりとして、頭を胸につけずに押すという指導をするなど、配慮が必要である。
- ・相撲に興味や関心をもっている外国人は、少なからずいる。場合によっては、相撲未経験の日本人よりも、興味や関心が高いことがある。しかし、武道の考え方や相撲の伝統的な所作・礼法がなかなか理解できないこともある。そのような場合には、相撲は武道の一つであり、「礼に始まり礼に終わる」という形から「相手を尊重する心」に繋げていくものであることを丁寧に説明し、理解をもとめる。その際には、該当する子どもの母国の伝統的な考え方や宗教観に配慮して指導する必要がある。
- ・障がいをもつ子どもが相撲の授業を受ける場合には、指導者は、本人や保護者に対して十分な説明を行い、本人の意向を確認する必要がある。その上で、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、該当者が健常者と一緒に活動できるような工夫をする必要がある。

(6) 担当教員のPDCA

ここでは、単元全体での担当教員の指導につい

てのPDCAを示す。担当教員は、単元計画を策定する際に、最初にその単元のゴールをイメージする必要がある。例えば、ゴールイメージが「中腰の構えから前進して、相手のバランスを崩すこと」である場合、そのイメージをP（単元計画）の中の目標に組み込んで設定する。この単元全体の中心的な課題が定まったら、次のようなPDCAサイクルで、指導の改善を図るとよい。

○P：単元計画の作成

学習指導要領にしたがい、子どもや地域の実態を踏まえて、作成する。その際には、子どもの声を大切にしていけることが重要である。

単元計画は、「単元目標」、「各時のねらい」、「指導の内容と学習の流れ」、「評価の観点」などから構成される。

○D：学習指導

単元計画の「各時のねらい」、「指導の内容と学習の流れ」および「評価の観点」に基づき、授業での指導を行う。各時で、ねらいが達成できたかどうかを評価し、その結果を参考にして次の授業を進めていく。

○C：点検評価

単元が終了した段階で、最初のPの単元計画で設定した目標が達成できたかどうかを点検評価する。

単元計画で設定した「単元目標」は、担当教員が子どもを評価するためのものであるが、これらが達成できなかったり、達成度が低かったりした場合には、指導そのものに問題はなかったか、あるいは設定した目標が現実的であったか、など振り返り、次の改善にいかす必要がある。

上記の点検評価は、担当教員自身が行い、結果を指導にいかそうとするものであるが、そのほか、授業での指導に関して、他の教員と相互評価する場合や子どもから評価を受ける場合などがある。

○A：点検評価の結果を活かした改善

上記Cの結果をいかし、単元全体の指導の改善策を策定し、次の単元の計画に繋げていく。

教員は、このPDCAサイクルを回していくことにより、その都度、授業全体の質を高めていくように努めることが大切である。

(7) 子どものPDCA

各時の指導案に示されている評価規準にどこまで到達しているか、子ども自身が評価したり、あるいは子ども同士が相互に評価し合ったりして、より質が高く深い学びに繋げていくことが大切である。また、評価規準に示されていない、子ども自身が見つけた個別具体的な課題を克服できたかどうか、子どもが自己評価する、あるいは相互評価し合うということもある。

これらの中でも、特に後者は、現在の学習指導要領の中で重視されている課題発見解決型の学びに該当する。例えば、1回の授業で「押し」について学ぶという場合には、①技術的な指導を受けずに、押し合い相撲を楽しむ。→②どうしたら相手を押せるかについてグループ討議する（子どもが低い姿勢から押し上げることの重要性に気づくように、教員が必要に応じて助言・支援する）。→③グループで気づいたことを、押す側と受ける側を決めて約束練習する。→④次の簡易試合の中で、学んだ押し方で相手を押してみる。という流れで以後②～④を繰り返すスパイラル型の学習形態をつくっていくことが有効である。

ここで、②で子どもたちが気づいた「低い姿勢から押し上げる」が、Pの「目標」に相当し、③の練習はD「実行」になる。そして、④の簡易試合でC「点検評価」を行い、「低い姿勢から押し上げる」ことができたかどうかを、子どもが自らチェックする。最後に、A「改善」となり、Cで点検評価した結果を、次の主体的練習の計画（次のP）にいかす。この④のC「点検評価」の段階で、「低い姿勢から押し上げる」ことが十分にできていた場合には、この目標が相手を押すために有効な方法であったかどうか、子どもたち自身で点検評価し、次のステップへと繋げていきたい。

上記のPDCAについて、教員は必要に応じて助言する。このPDCAサイクルにより、課題発見型の学びがより深まることが期待できる。

2. 指導計画

(1) 小学生

○位置づけ

小学校学習指導要領（文献4）には、「体づくりの運動遊び」および「体づくり運動」の中の一

つの運動として、すもうが例示されている。本指導書では、これらの領域の中に「武道遊び」および「武道の動き」を位置づけて示すことを試みた。（Ⅲ章参照）

この際には、単一の武道種目を選ぶ方法もあるが、各種目の特に際立った特性を活かして、いくつかの武道種目を複合する方法もある。例えば、すもうで「力強い動き」、柔道で「安全に転ぶ動き」、剣道で「伝統的な礼法・所作」、合気道等で「護身の動き」などを、複合的に取り入れることも有効であろう。

表15～表20には、「武道遊び」および「武道の動き」を組み入れて指導する際に、すもうを各学年で4時間行うこととした場合の例を示した。

「体づくりの運動遊び」および「体づくり運動」の中の内容

低学年（1・2年生）：武道遊び

中学年（3・4年生）：武道の動きをつくる運動

高学年（5・6年生）：武道の動きを高める運動

上記「武道」で、すもうを選んだ場合の活動内容

低学年：身体接触を伴う動きで構成されるすもう遊び

相手を押したり、引いたりする遊びの中で、相手を動かすことを学ぶ。

中学年：相手を押す、引く、くずすといった動きや力比べをする動きなどで構成される運動

押し合いすもうで、重心を低くして相手を押したり、くずしたり、相手から押されないように踏ん張ったり、うまく転がったりすることを学ぶ。

高学年：対人でバランスをくずし合う運動

相手に応じてすもうを取ることで、重心を低くして、相手を押したり、寄ったり、踏ん張ったり、くずしたりすることを学ぶ。

○目標、各時のねらい、指導の内容と流れ、評価以下に、小学生の指導計画の目標を例示した。

指導の計画および各時の指導案については、それぞれ表15～20および表21～23に示した。

低学年（1・2年生）の目標

- ・ 武道の伝統的な動きの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、体を動かす心地よさを味わう（知識及び運動）
- ・ 武道遊びを通して、相手の動きを視覚的・体感的に感じながら、力を入れたり緩めたりして、相手に対応する動きを経験する（知識及び運動）
- ・ 多様な動きをつくる遊び方を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができる（思考力・判断力・表現力等）
- ・ 伝統的な武道遊びに進んで取り組み、決まりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、場の安全に気がつけたりすることができる（学びに向かう力、人間性等）

中学年（3・4年生）の目標

- ・ 武道の伝統的な動きをつくる運動の楽しさや喜びに触れ、その行い方を知るとともに、体を動かす心地よさを味わったり、基本的な動きを身につけたりする（知識及び運動）
- ・ 武道の伝統的な動きをつくる運動を通して、相手に力を伝えたり、相手の力を受け止めたり、転がったりして、相手に対応する動きができるようになる（知識及び運動）
- ・ 自己の課題を見つけ、その解決のための活動を工夫するとともに、考えたことを友達に伝えることができる（思考力、判断力、表現力等）
- ・ 運動に進んで取り組み、決まりを守り相手のことを受け入れながら運動をしたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に気がつけたりすることができる（学びに向かう力、人間性等）

高学年（5・6年生）目標

- ・ 武道の伝統的な動きを高める運動の楽しさや喜びを味わい、その行い方を理解するとともに、体を動かす心地よさを味わったり、基本的な動きの質を高めたりする（知識および運動）
- ・ 武道の伝統的な動きを高める運動を通して、相手を動かしたりくずしたりして、互いにバランスをくずし合い、相手に対応する動きの質を高める（知識及び運動）
- ・ 自己の体の状態や体力に応じて、運動の行い方を工夫するとともに、自己や仲間の考えたこと

を他者に伝えることができる（思考力、判断力、表現力等）

- ・ 運動に積極的に取り組み、約束を守り、互いに相手を認め合いながら運動をしたり、仲間の考えや取り組みを認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができる（学びに向かう力、人間性等）

ポイント

- ・ 現行の小学校学習指導要領（文献4）の中では、すもうは力強さに焦点が絞られて記載されている。しかし、小学生期の発育発達の特徴からも「力強い動き」に限定せずに、対人でバランスをくずし合うさまざまな動きを体験させたい。特に、相手の力を受けて上手に転がるという、身を守る動きにつながる受け身を、中学年段階から導入することとした。身を守る動きを、すもう遊びや相手との簡易な攻防の中で身につけさせることが有効であると考えられる。
- ・ 「すもうの動き」として、「重心を低くして相手に力を伝えたり、相手の力を受け止めたりして、互いにバランスをくずし合う」という内容を組み込んだ。これは中学校で学ぶ「武道」相撲の技能につながる大切な動きとなる。
- ・ 武道の礼法や相手への尊重につながる、「相手を認める」という内容を、段階的に目標に盛り込んでいる。目標の設定に際しては、武道の礼法の教育で重要とされている「かたちから心へ」の考え方をいかし、運動の体験から「学びに向かう力、人間性」へと深化するよう組み立てた。具体的には、低学年では「相手の動きを視覚的・体感的に感じながら、力を入れたり緩めたりする」ことを「知識及び運動」の目標とし、中学年では「相手のことを受け入れる」ことを、高学年では「互いに相手を認め合う」ことを、「学びに向かう力、人間性等」の目標に組み入れた。

表 15 小学校 1 学年指導計画（4 時間）

		1 時間目	2 時間目	3 時間目	4 時間目
学習のねらいと流れ		ねらい ○運動の特性や学習のねらい、計画、内容を知る。 ○順番やきまりを守り、誰とでも仲よく活動できる。	ねらい ○相手に力を伝え、押すことができる。 ○場の安全に気をつけることができる。	ねらい ○相手に力を伝え、押すことができる。 ○すもう遊びに進んで取り組むことができる。	ねらい ○相撲遊びの行い方を理解できる。 ○自分のできそうな動きを選ぶことができる。
		1. 学習のねらいや流れを知る。 単元の流れや約束事 2. 準備運動 3. 手押しすもうをやってみる。 4. 用具の使い方や安全についての約束を知る。 5. グループと係・分担を決める。 6. 整理運動と後片づけをする。 7. 学習のまとめをする。	1. 集合・挨拶をする。 2. 準備運動をする。 3. 本時の学習課題を知る。 4. 手押しすもうをやってみる。 片足立ちで 両足立ちで 両足立ちで重心を低くして 5. それぞれ動きのポイントや力の入り具合などをグループで確認する。 6. 整理運動と後片づけをする。 7. 学習のまとめをする。	1. 集合・挨拶をする。 2. 準備運動をする。 3. 本時の学習課題を知る。 4. 押しを使ったすもう遊びをやってみる。 土俵をつくって相手を押し出す。 5. 体の動かし方のポイントや力の伝わり具合などをグループで確認する。 6. 整理運動と後片づけをする。 7. 学習のまとめをする。	1. 集合・挨拶をする。 2. 準備運動をする。 3. 本時の学習課題を知る。 4. 押しを使ったすもう遊びを行う。 グループ対抗試合 グループで協力する。 始めと終わりに相手に挨拶をする。 5. これまでの学習のまとめをする。 体の動かし方 力の伝わり方 相手を感じる事 6. 整理運動と後片づけをする。 7. 学習のまとめをする。
	評価	知技			相手に力を伝え、押すことができる。
	思判表				友達の感想や気づきを聞いたり、友達の動きを観たりして、できそうな動きを選んでいる。
	主態	順番やきまりを守り、誰とでも仲よくすもう遊びをしようとしている。	危険物がないか、友達とぶつからない十分な間隔があるかなどの場の安全に気をつけている。	押しを使ったすもう遊びに進んで取り組もうとしている。	

※評価の欄、「知技」は「知識・技能」を、「思判表」は「思考・判断・表現」を、「主態」は「主体的に学習に取り組む態度」をそれぞれ表している。

表 16 小学校 2 学年指導計画（4 時間）

		1 時間目	2 時間目	3 時間目	4 時間目
学習のねらいと流れ		ねらい ○運動の特性や学習のねらい、計画、内容を知る。 ○準備や片づけを、友達と一緒にすることができる。	ねらい ○相手を引いてバランスをくずすことができる。	ねらい ○すもう遊びの行い方を知り、実際に行うことができる。 ○自分で工夫した動きを友達に伝えることができる。	ねらい ○身体で相手と関わり、力を入れたり、緩めたりすることができる。
		1. 学習のねらいや流れを知る。 単元の流れや約束事 1 年の復習 2. 準備運動をする。 3. 押しを使ったすもう遊びをやってみる。 4. 用具の使い方や安全についての約束を知る。 5. グループと係・分担を決める。 6. 整理運動と後片づけをする。 7. 学習のまとめをする。	1. 集合・挨拶をする。 2. 準備運動をする。 3. 本時の学習課題を知る。 4. 手引きすもうをやってみる。 片足立ちで 両足立ちで 両足立ちで重心を低くして 5. それぞれ動きのポイントや力の入り具合などをグループで確認する。 6. 整理運動と後片づけをする。 7. 学習のまとめをする。	1. 集合・挨拶をする。 2. 準備運動をする。 3. 本時の学習課題を知る。 4. 押し引きを使ったすもう遊びをやってみる。 5. 体の動かし方のポイントや力の伝わり具合などをグループで確認する。 6. 整理運動と後片づけをする。 7. 学習のまとめをする。	1. 集合・挨拶をする。 2. 準備運動をする。 3. 本時の学習課題を知る。 4. 押し引きを使ったすもう遊びを行う。 グループ対抗試合 グループで協力する。 始めと終わりに相手に挨拶をする。 5. これまでの学習のまとめをする。 体の動かし方 力の伝わり方 相手を感じる事 6. 整理運動と後片づけをする。 7. 学習のまとめをする。
	評価	知技		相手を引いてバランスをくずすことができる。	すもう遊びの行い方について言ったり、書き出したり、実際に動いてみたりしている。
	思判表			友達の動きを観て気づいたよい動きや、自分で工夫した動きを友達に伝えている。	
	主態	運動遊びで使用する用具の準備や片づけを、友達と一緒にしている。			押し、引きを使ったすもう遊びに進んで取り組もうとしている。

※評価の欄、「知技」は「知識・技能」を、「思判表」は「思考・判断・表現」を、「主態」は「主体的に学習に取り組む態度」をそれぞれ表している。

表 17 小学校3学年指導計画（4時間）

		1時間目	2時間目	3時間目	4時間目
学習のねらいと流れ		ねらい ○運動の特性や学習のねらい、計画、内容を知る。 ○用具や活動の場の安全を確かめることができる。	ねらい ○上手に転がることができる。 ○きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合って運動をすることができる。	ねらい ○相手をくずしたり、上手に転がったりすることができる。 ○自己の課題を見つけることができる。	ねらい ○押し合いずもうの行い方を知り、進んですもうに取り組むことができる。
		1. 学習のねらいや流れを知る。 単元の流れや約束事 2年の復習 学習カードの使い方 2. 準備運動をする。 3. 押し引きを使ったすもう遊びをやってみる。 4. 用具の使い方や安全についての約束を知る。 5. グループと係・分担を決める。 6. 整理運動と後片づけをする。 7. 学習のまとめをする。	1. 集合・挨拶をする。 2. 準備運動をする。 3. 本時の学習課題を知る。 4. 上手に転がってみる。 体育座りから。 しゃがんだ状態から（一人で→ペアで） 立った状態から（一人で→ペアで） ※ペアの時：一方が軽く相手を押し、受けた側が転がる。 5. それぞれ動きのポイントなどをグループで確認する。 6. 整理運動と後片づけをする。 7. 学習のまとめをする。	1. 集合・挨拶をする。 2. 準備運動をする（転がる練習を含む）。 3. 本時の学習課題を知る。 4. 相手をくずす動き ペアで練習 前後左右に相手をくずしてみる。 5. 押し、引き、くずし、転がりの動きを使った押し合いずもうを取ってみる。 6. 体の動かし方のポイントや力の伝わり具合などをグループで確認する。 7. 整理運動と後片づけをする。 8. 学習のまとめをする。	1. 集合・挨拶をする。 2. 準備運動をする（転がる練習を含む）。 3. 本時の学習課題を知る。 4. 押し、引き、くずし、転がりの動きを使った押し合いずもうを取る。 グループ対抗試合 グループで協力する。 始めと終わりに相手に礼をする。 5. これまでの学習のまとめをする。 体の動かし方 力の伝わり方 相手を感じる事 6. 整理運動と後片づけをする。 7. 学習のまとめをする。
	知技			相手をくずしたり、上手に転がったりすることができる。	押し合いずもうの行い方について言ったり、書き出したり、実際に動いてみたりしている。
	主態	活動の場の危険物を取り除いたり、用具や活動する場の安全を確かめたりしている。	きまりを守り、誰とでも仲よく励まし合って運動をしようとしている。		押し合いずもうに進んで取り組もうとしている。
評価	思判表			基本的な動きを高めるために友達との運動の行い方と自己の行い方とを比べるなどして、自己の課題を見つけている。	
	主態				

※評価の欄、「知技」は「知識・技能」を、「思判表」は「思考・判断・表現」を、「主態」は「主体的に学習に取り組む態度」をそれぞれ表している。

表 18 小学校4学年指導計画（4時間）

		1時間目	2時間目	3時間目	4時間目
学習のねらいと流れ		ねらい ○運動の特性や学習のねらい、計画、内容を知る。 ○押し合いずもうに進んで取り組むことができる。	ねらい ○重心を低くして相手を押すことができる。 ○自己に適した動き方を選ぶことができる。 ○準備や片づけを、友達と一緒にすることができる。	ねらい ○重心を低くして、相手を押ししたり踏ん張ったりすることができる。 ○自己の気づきを発表したり、大切だと思ったことを友達に伝えたりすることができる。	ねらい ○押し合いずもうの行い方を理解できる。 ○力を出し合いながら身体で関わり、相手を受け入れることができる。
		1. 学習のねらいや流れを知る。 単元の流れや約束事 3年の復習 学習カードの使い方 2. 準備運動をする（転がる練習を含む）。 3. 押し、引き、くずし、転がりの動きを使った押し合いずもうをやってみる。 4. 用具の使い方や安全についての約束を知る。 5. グループと係・分担を決める。 6. 整理運動と後片づけをする。 7. 学習のまとめをする。	1. 集合・挨拶をする。 2. 準備運動をする（転がる練習を含む）。 3. 本時の学習課題を知る。 4. 重心を低くして相手を押す動きを学ぶ。 ペアで交互に練習 5. 重心を低くして、押し、引き、くずし、転がりをを使った押し合いずもうをやってみる。 6. それぞれ動きのポイントや力の入り具合などをグループで確認する。 7. 整理運動と後片づけをする。 8. 学習のまとめをする。	1. 集合・挨拶をする。 2. 準備運動をする（転がる練習を含む）。 3. 本時の学習課題を知る。 4. 重心を低くして踏ん張る動きを学ぶ。 ペアで交互に、相手の押しを受けて練習 5. 重心を低くして、押し、引き、くずし、転がりをを使った押し合いずもうを取ってみる。 6. 体の動かし方のポイントや力の伝わり具合などをグループで確認する。 7. 整理運動と後片づけをする。 8. 学習のまとめをする。	1. 集合・挨拶をする。 2. 準備運動をする（転がる練習を含む）。 3. 本時の学習課題を知る。 4. 押し、引き、くずし、転がりの動きを使った押し合いずもうを取る。 グループ対抗試合 重心を低くすることを意識する。 グループで協力する。 始めと終わりに相手に礼をする。 5. これまでの学習のまとめをする。 体の動かし方 力の伝わり方 相手を受け入れること 6. 整理運動と後片づけをする。 7. 学習のまとめをする。
	知技			重心を低くして、相手を押ししたり踏ん張ったりすることができる。	押し合いずもうの行い方について言ったり、書き出したり、実際に動いてみたりしている。
	主態	押し合いずもうに進んで取り組んでいる。	使用する用具の準備や片づけを、友達と一緒にしようとしている。		体を通して相手と関わることで、相手のことを受け入れようとしている。
評価	思判表		友達の行い方の真似をしたりそれを修正したりしながら、自己に適した動き方を選んでいる。	運動のポイントや行い方について、自己の気づきを発表したり、大切だと感じたことを友達に教えたりしている。	
	主態				

※評価の欄、「知技」は「知識・技能」を、「思判表」は「思考・判断・表現」を、「主態」は「主体的に学習に取り組む態度」をそれぞれ表している。

表 19 小学校5学年指導計画（4時間）

		1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	
学習のねらいと流れ	ねらい	ねらい	ねらい	ねらい	ねらい	
	○運動の特性や学習のねらい、計画、内容を知る。 ○すもうに積極的に取り組むことができる。 ○安全に気を配ることができる。	○まわしを引きつけて相手を寄ることができる。 ○仲間と助け合って運動に取り組むことができる。	○まわしを引きつけて相手を寄ることができる。 ○自己の課題を見つけることができる。	○すもうの行い方を理解し、実際にすもうを楽しむことができる。		
	1. 学習のねらいや流れを知る。 単元の流れや約束事 4年の復習 学習カードの使い方 2. 準備運動をする。(転がる練習を含む) 3. 押し、引き、くずし、転がりの動きを使った押し合いすもうをやってみる。 重心を低くする。 4. 用具の使い方や安全についての約束を知る。 5. グループと係・分担を決める。 6. 整理運動と後片づけをする。 7. 学習のまとめをする。	1. 集合・挨拶をする。 2. 準備運動をする(転がる練習を含む)。 3. 本時の学習課題を知る。 4. まわしを取って相手を引きつける動きを学ぶ。 ペアで交互に練習 5. 相手を引きつけて寄る動きを学ぶ ペアで交互に練習 6. 寄り合いすもうをやってみる。 7. それぞれ動きのポイントや力の入り具合などをグループで確認する。 8. 整理運動と後片づけをする。 9. 学習のまとめをする。	1. 集合・挨拶をする。 2. 準備運動をする(転がる練習を含む)。 3. 本時の学習課題を知る。 4. 押し、引き、寄り、くずし、転がりを使ったすもうを取ってみる。 重心を低くすることを意識する。 5. 体の動かし方のポイントや力の伝わり具合などをグループで確認する。 6. 整理運動と後片づけをする。 7. 学習のまとめをする。	1. 集合・挨拶をする。 2. 準備運動をする(転がる練習を含む)。 3. 本時の学習課題を知る。 4. 押し、引き、寄り、くずし、転がりの動きを使ったすもうを取る。 個人体格別試合 重心を低くすることを意識する。 自己の役割を果たす。 始めと終わりに気持ちを込めて礼をする。 5. これまでの学習のまとめをする。 体の動かし方 力の伝わり方 互いに認め合うこと 6. 整理運動と後片づけをする。 7. 学習のまとめをする。		
知技		まわしを引きつけて相手を寄ることができる。		すもうの行い方について言ったり、書き出したり、実際に動いてみたりしている。		
思判表			自己の体力の状況を知ったり、体のさまざまな動きを試したりすることを通して、体の動きを高めるためにどのような運動に取り組むとよいか、自己の課題を見つけている。			
主態	・すもうに積極的に取り組もうとしている。 ・運動の場の危険物を取り除くとともに、用具の使い方や周囲の安全に気を配っている。	仲間と助け合って運動に取り組もうとしている。				

※評価の欄、「知技」は「知識・技能」を、「思判表」は「思考・判断・表現」を、「主態」は「主体的に学習に取り組む態度」をそれぞれ表している。

表 20 小学校6学年指導計画（4時間）

		1時間目	2時間目	3時間目	4時間目
学習のねらいと流れ	ねらい	ねらい	ねらい	ねらい	ねらい
	○運動の特性や学習のねらい、計画、内容を知る。 ○すもうに積極的に取り組むことができる。	○押したり、寄ったり、くずしたりして相手に力を伝える動きを確認する。 ○相手の力を受け止め踏ん張ったり、上手に転がったりする動きを確認する。 ○分担された役割を果たすことができる。	○押ししたり、寄ったり、くずしたりして相手に力を伝える動きを確認する。 ○相手の力を受け止め踏ん張ったり、上手に転がったりする動きを確認する。 ○発見したことを他者に伝えることができる。	○すもうの行い方を知り、身につけた動きを使って、すもうを楽しむことができる。 ○全力を出し身体で他者と関わり、互いに認め合うことができる。	
	1. 学習のねらいや流れを知る。 単元の流れや約束事 5年の復習 学習カードの使い方 2. 準備運動をする(転がる練習を含む)。 3. 押し、引き、寄り、くずし、転がりの動きを使ったすもうをやってみる。 重心を低くする。 4. 用具の使い方や安全についての約束を知る。 5. グループと係・分担を決める。 6. 整理運動と後片づけをする。 7. 学習のまとめをする。	1. 集合・挨拶をする。 2. 準備運動をする(転がる練習を含む)。 3. 本時の学習課題を知る。 4. 押し、引く、踏ん張る動きの確認をする。 ペアで交互に練習 重心を低くすることを意識して 5. くずす、転がる、寄る動きの確認をする。 ペアで交互に練習 重心を低くすることを意識して 6. それぞれ動きのポイントや力の入り具合などをグループで確認する。 7. 整理運動と後片づけをする。 8. 学習のまとめをする。	1. 集合・挨拶をする。 2. 準備運動をする(転がる練習を含む)。 3. 本時の学習課題を知る。 4. 押し、引き、寄り、くずし、転がりを使ったすもうを取ってみる。 重心を低くすることを意識する。 5. 体の動かし方のポイントや力の伝わり具合などをグループで確認する。 6. 整理運動と後片づけをする。 7. 学習のまとめをする。	1. 集合・挨拶をする。 2. 準備運動をする(転がる練習を含む)。 3. 本時の学習課題を知る。 4. 押し、引き、寄り、くずし、転がりの動きを使ったすもうを取る。 グループ対抗試合 重心を低くすることを意識する。 グループで協力する。 始めと終わりに気持ちを込めて礼をする。 5. これまでの学習のまとめをする。 体の動かし方 力の伝わり方 互いに認め合うこと 6. 整理運動と後片づけをする。 7. 学習のまとめをする。	
知技				重心を低くしてすもうを行ったり、その行い方について言ったり、書き出したりしている。	
思判表			どのようなポイントを意識して運動を行うと動きが高まるのかについて、自己やグループで見つけたことを、他者に伝えている。		
主態	押し、引き、くずし、寄り、転がりの動きを使ったすもうに積極的に取り組もうとしている。	運動を行う場の設定や用具の片づけなどで、分担された役割を果たそうとしている。		仲間の気づきや考え、すもうの内容のよさを互いに認め合おうとしている。	

※評価の欄、「知技」は「知識・技能」を、「思判表」は「思考・判断・表現」を、「主態」は「主体的に学習に取り組む態度」をそれぞれ表している。

○各時の指導案

ここでは、低学年、中学年、高学年の各ブロックから1学年ずつ選び、それらの中から1時間分の指導案を例示する。

表21 小学校1学年2時間目の指導案（例）

本時（1年生 2／4）

（1）ねらい

○相手に力を伝え、押することができる。（知識及び運動）

○危険物がないか、友達とぶつからない十分な間隔があるかなどの場の安全に気をつけている。（学習に向かう力、人間性等）

（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、整列及び挨拶をする。	○元気よく挨拶をして学習の意欲が高められるよう指導する。 ○出欠確認をする。		
	2. 準備運動	○各部位を意識しながら動かすよう声かけをする。		
	3. 学習課題、学習内容を理解する。	○提示資料等を活用して、本時の学習内容を確認し、素早く活動に入れるようにする。		
35	4. 手押しずもうをやってみる。 ・両足立ちで ・片足立ちで ・両足で重心を低くして	○手押しずもうの説明をする。 ・両足立ちで向き合い、互いに両掌を合せた状態から開始する。 ・教員の合図で開始する。 ・すもうの始めと終わりに挨拶をするよう指導する。 ※長く勝負がつかない場合も、10秒くらいで終了とし、グループ内で相手を変えて複数回行わせる。 ○ルールを片足立ちから開始するように変更し、再度グループ内で相手を変えて複数回行わせる。 ○さらに、ルールを両足立ちで重心を低くした姿勢から変えて、再度グループ内で相手を変えて複数回行わせる。 ○手押しずもうに際しては、危険物がないか、友達とぶつからない十分な間隔があるかなどの場の安全に十分気をつけるよう、徹底する。 ○その動きがうまくできない子への声かけや、できた子への称賛により、教え合い励まし合いを深めさせる。 ○三つのルールを掲示資料などにして貼り出すなど、周知の工夫をする。	○危険物がないか、友達とぶつからない十分な間隔があるかなどの場の安全に気をつけている。（主体的に学習に取り組む態度）	○観察
	5. グループで手押しずもうの振り返りをする。	○三つの手押しずもうの感想や気づいたことを話し合う。 ○上手な子が手本を見せたり、アドバイスをしたりすることで、動きのポイントや力の入り具合を確認できるよう指導する。		
8	6. 整理運動と後片づけをする。	○児童の健康観察をする。 ○グループで協力し合って片づけるように声かけをする。		
	7. 整列、挨拶をする。	○次時に向けた課題を整理する。		

表 22 小学校3学年3時間目の指導案（例）

本時（3年生 3／4）

（1）ねらい

- 相手をくずすしたり、上手に転がったりすることができる。（知識及び運動）
- 基本的な動きを高めるために友達の運動の行い方と自己の行い方とを比べるなどして、自己の課題を見つけている。（思考力・判断力・表現力等）

（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。	○元気よく挨拶をして学習の意欲が高められるよう指導する。 ○出欠確認をする。		
	2. 準備運動	○各部位を意識しながら動かすよう声かけをする。 ○転がる練習を復習する。		
	3. 学習課題、学習内容を理解する。	○本時のねらいを、学習カードを用いて説明する。		
35	4. 相手をくずす動きを覚える。	○安全を確保できるよう、前時でやった通り、相手のくずしを受けたら上手に転がるよう指導を徹底する。 ○二人一組で、相手をいろいろな方向にくずしてみる。 ○押ししたり、引いたりする中でどう動けば相手がくずれるか試してみる。 ○友達の動きを観たり、自分で試したりしながら、動きのコツに気づくようにする。	○基本的な動きを高めるために友達の運動の行い方と自己の行い方とを比べるなどして、自己の課題を見つけている。（思考・判断・表現）	○観察、発言、学習カード
	5. 押し、引き、くずし、転がりの動きを使った押し合いずもうをやってみる。	○ルールをしっかりと説明する。 ○周りとの間隔を保つ、ルールを守る、くずされたら転がるなど、安全に関する注意を徹底する。 ○すもうの始めと終わりに、礼をするように指導する。 ○積極的にすもうに取り組み、学習した動き「くずし」が発揮できるよう、上手な例を称賛するなど、声かけを工夫する。 ○試合では互いの動きを見合うことを意識させ、児童の積極的な教え合いや励まし合いを称賛し、その良さを広げていけるようにする。	○相手をくずしたり、上手に転がったりすることができる。（知識・技能）	○観察
	6. グループで活動の振り返りをする。	○くずす動きの練習、押し合いずもうの感想や気づいたことを話し合う。 ○上手な子が手本を見せたり、アドバイスをしたりすることで、体の動かし方のポイントや力の伝わり具合などを確認できるよう指導する。 ○学習カードへ記録させる。		
8	7. 整理運動と後片づけをする。	○児童の健康観察をする。 ○グループで協力し合って片づけるように声かけをする。		
	8. 整列、挨拶をする。	○学習カードをもとに、本時の振り返りをさせる。 ○次時に向けた課題を整理する。		

表 23 小学校6学年4時間目の指導案（例）

本時（6年生 4 / 4）

（1）ねらい

◎重心を低くして、押し、引き、寄り、くずし、転がりの動きを使ったすもうを行ったり、その行い方について言ったり、書き出したりすることができる。（知識及び運動）

◎仲間の気づきや考え、相撲の内容のよさを互いに認め合おうとすることができる。（学びに向かう力、人間性等）

（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。	○元気よく挨拶をして学習の意欲が高められるよう指導する。 ○出欠確認をする。		
	2. 準備運動	○各部位を意識しながら動かすよう声かけをする。 ○転がる練習を復習する。		
	3. 学習課題、学習内容を理解する。	○本時のねらいを、学習カードを用いて説明する。		
35	4. 押し、引き、寄り、くずし、転がりの動きを使ったすもうグループ対抗試合	○ルールをしっかりと説明する。 ○周りとの間隔を保つ、ルールを守る、くずされたら転がるなど、安全に関する注意を徹底する。 ○審判、記録などの係分担をし、交互に責任をもって行うよう指導する。 ○すもうの始めには「おねがいます」、終わりには「ありがとうございます」という気持ちを込めて、相手に礼をするように指導する。 ○これまで学んだ技を積極的に使うように指導する。 ○低い重心で、攻めたり守ったりするという伝統的な体の動かし方を意識するように指導する。 ○試合で、仲間のよい動きなどを互いに称賛したり、動きのポイントを助言したり、負けた相手に対する励ましの声かけをしたりするなど、積極的に互いを認め合うように指導する。	○重心を低くして、押し、引き、寄り、くずし、転がりの動きを使ったすもうを行ったり、その行い方について言ったり、書き出したりしている。（知識・技能）	○観察、発言、学習カード
	5. グループで活動の振り返りをする	○4時間の総まとめとして、これまでの振り返りをする。 ○自分の意見を他者に伝えるとともに、他者の意見から考えを膨らませたり、整理したりできるよう声かけを行う。 ○グループでのまとめをしたあと、グループ同士で発表し合い、気づきや学びを共有できるようにする。 ○学習カードへ記録させる。	○仲間の気づきや考え、すもうの内容のよさを互いに認め合おうとしている。（主体的に学習に取り組む態度）	○観察、発言、学習カード
8	6. 整理運動と後片づけをする。	○児童の健康観察をする。 ○グループで協力し合って片づけるように声かけをする。		
	7. 整列、挨拶をする。	○学習カードをもとに、本時の振り返りをさせる。 ○6年間の「伝統的な運動」の学習を、今後どうかしていけるか考えさせる。		

○指導上の工夫・留意点

興味・関心の喚起

授業では、自分で行いたい運動を選んでいるわけではないので、児童が積極的・意欲的に授業に取り組めるよう、興味・関心を引き出す工夫を行う必要がある。

個への対応

児童個々人の体格、体力、性差、意欲に加え、文化や宗教などの違いに配慮し、さらには障がい者、その他のマイノリティーを含めた多様性を受け入れ、個に応じた適切な指導が展開できるように努める。

身体接触の有効利用

力や感情の加減が分からない子ども、友達とうまく関われない子ども、および身のこなしが稚拙で怪我をしやすい子どもたちが増えているといわれるなかで、相撲の授業が、子どもたちにとって、力や動きを調整し、楽しみながら仲間と身体で関わる機会となるようにする。

意欲の喚起

運動への興味や関心がもてず意欲的に取り組めない児童には、友達と関わりながら自然に運動遊びに加わるようにしたり、みんなで運動をすることの楽しさを伝えたり、運動の行い方をより分かりやすく示したりして、少しでも取り組もうとするように促す。その児童の取り組みを称賛したり、励ましたりすると、より有効である。

課題解決の促進

課題の解決のし方が分からず意欲的に取り組めない児童には、仲間からの助言を受けたり、同じような課題をもっている仲間の行い方の真似をしたりすることができるよう工夫する。

○評価規準

評価規準は、前掲の指導計画および指導案でも示したが、ここでは1学年から6学年までを表24にまとめて記載する。

表 24 小学校の具体の評価規準（体づくり運動：武道の動き・すもう）

学年	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
1 学年	①押しを使ったすもう遊びの行い方について言ったり、書き出したり、実際に動いてみたりしている。 ②相手に力を伝え、押すことができる。	①友達の感想や気づきを聞いたり、友達の動きを観たりして、できそうな動きを選んでいる。	①押しを使ったすもう遊びに進んで取り組もうとしている。 ②順番や決まりを守り、誰とでも仲よくすもう遊びをしようとしている。 ③危険物がないか、友達とぶつからない十分な間隔があるかなどの場の安全に気をつけている。
2 学年	①押し、引きを使ったすもう遊びの行い方について言ったり、書き出したり、実際に動いてみたりしている。 ②相手を引いてバランスをくずすことができる。 ③相手の動きを視覚的・体感的に感じながら、力を入れたり緩めたりして、相手に対応して動くことができる。	①友達の動きを観て気づいたよい動きや、自分で工夫した動きを友達に伝えている。	①押し、引きを使ったすもう遊びに進んで取り組もうとしている。 ②運動遊びで使用する用具の準備や片づけを、友達と一緒にしている。
3 学年	①押し、引き、くずし、転がりの動きを使った押し合はずもうの行い方について、言ったり、書き出したり、実際に動いてみたりしている。 ②相手をくずしたり、上手に転がったりすることができる。	①基本的な動きを高めるために友達の運動の行い方と自己の行い方とを比べるなどして、自己の課題を見つけている。	①押し、引き、くずし、転がりの動きを使った押し合はずもうに進んで取り組もうとしている。 ②決まりを守り、誰とでも仲よく励まし合って運動をしようとしている。 ③活動の場の危険物を取り除いたり、用具や活動する場の安全を確かめたりしている。

学年	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
4 学年	①押し、引き、くずし、転がりの動きを使った押し合いずもうの行い方について、言ったり、書き出したり、実際に動いてみたりしている。 ②重心を低くして、相手を押ししたり踏ん張ったりすることができる。	①友達の行い方の真似をしたりそれを修正したりしながら、自己に適した動き方を選んでいる。 ②運動のポイントや行い方について、自己の気づきを発表したり、大切だと感じたことを友達に教えたりしている。	①押し、引き、くずし、転がりの動きを使った押し合いずもうに進んで取り組んでいる。 ②使用する用具の準備や片づけを、友達と一緒にしようとしている。 ③体を通して相手と関わることで、相手のことを受け入れようとしている。
5 学年	①押し、引き、寄り、くずし、転がりの動きを使ったすもうの行い方について言ったり、書き出したり、実際に動いてみたりしている。 ②まわしを引きつけて相手を寄ることができる。	①自己の体力の状況を知ったり、体のさまざまな動きを試したりすることを通して、体の動きを高めるためにどのような運動に取り組むとよいか、自己の課題を見つけている。	①押し、引き、寄り、くずし、転がりの動きを使ったすもうに積極的に取り組もうとしている。 ②仲間と助け合って、運動に取り組もうとしている。 ③運動の場の危険物を取り除くとともに、用具の使い方や周囲の安全に気を配っている。
6 学年	①重心を低くして、押し、引き、寄り、くずし、転がりの動きを使ったすもうを行ったり、その行い方について言ったり、書き出したりしている。	①どのようなポイントを意識して運動を行うと動きが高まるのかについて、自己やグループで見つけたことを、他者に伝えている。	①押し、引き、寄り、くずし、転がりの動きを使ったすもうに積極的に取り組もうとしている。 ②運動を行う場の設定や用具の片づけなどで、分担された役割を果たそうとしている。 ③仲間の気づきや考え、すもうの内容のよさを互いに認め合おうとしている。

(2) 中学生

○目標、各時のねらい、指導の内容と流れ、評価

以下に、中学生の単元指導計画の目標を例示した。指導の内容と流れ、各時のねらい、および評価については表で示した。(文献5)

1 学年および2 学年の目標

- ・ 技ができる楽しさや喜びを味わい、武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解する(知識及び技能)
- ・ 相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、押したり寄ったりするなどの簡易な攻防をする(知識及び技能)
- ・ 自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝える(思考力、判断力、表現力等)
- ・ 武道に積極的に取り組む(学びに向かう力、人間性等)
- ・ 相手を尊重し、伝統的な行動のし方を守ろうとする(学びに向かう力、人間性等)
- ・ 分担した役割を果たそうとする(学びに向かう力、人間性等)
- ・ 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとする(学びに向かう力、人間性等)

- ・ 禁じ技を用いないなど、健康・安全に気を配る(学びに向かう力、人間性等)

3 学年の目標

- ・ 技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、伝統的な考え方、技の名称や見取り稽古のし方、体力の高め方などを理解する(知識及び技能)
- ・ 相手の動きの変化に応じた基本動作や基本となる技を用いて、相手を崩し、投げたりいなしたりするなどの攻防をする(知識及び技能)
- ・ 自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けての運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝える(思考力、判断力、表現力等)
- ・ 武道に自主的に取り組む(学びに向かう力、人間性等)
- ・ 相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を大切にしようとする(学びに向かう力、人間性等)
- ・ 自己の責任を果たそうとする(学びに向かう力、人間性等)
- ・ 一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとする(学びに向かう力、人間性等)
- ・ 健康・安全を確保する(学びに向かう力、人間性等)

表 25 中学校 1 学年単元計画

		1 時間目	2 時間目	3 時間目	4 時間目	5 時間目	
学習のねらいと流れ		ねらい ○学習計画を理解する。	ねらい ○中腰の構えの重要性に気づき、相撲の基本動作および基本となる技を身につける。 ○簡単な試合を通して相撲に親しみ、安全に留意しながら、積極的に活動に取り組む。				
		オリエンテーション ○学習計画を確認する。 ○動画教材を視聴する。 成り立ち、特性および伝統的な考え方を学ぶ。 ○相撲遊びを行う。 手押し相撲 手引き相撲 ○本時を振り返る。 ○次時の確認をする。 グループ分け	○挨拶（伝統的な礼法）、健康観察、本時の学習の見通しを立てる。 ○準備運動を行う。 ストレッチングなど ○基本動作を学ぶ。 蹲踞姿勢 塵浄水 中腰の構え 腰割り ○受け身を学ぶ。 蹲踞姿勢から（前後左右に） 蹲踞相撲 ○簡単な試合を行う。 陣取り相撲 グループ活動 自由な押し合いの中で、技能ポイントについて考え、話し合う。	○準備運動を行う。 ○既習の基本動作と受け身（復習を兼ねて）を反復練習する。 ○基本動作を学ぶ。 運び足、四股 簡易的な立ち合い 安全に配慮した工夫 （例 中腰の構えで互いに両手を合わせた状態から） ○基本となる技を学ぶ。 小グループで課題解決学習 押し、押しの関連技術（崩し） 寄り、寄りの関連技術（崩し） それぞれの技に応じた受け身 ○簡単な試合を行う。 安全性に配慮したルール、礼法の徹底 陣取り相撲、押し合い相撲、寄り合い相撲、技を限定した相撲 課題解決学習 簡易試合でのつまずきから、新たな課題に気づかせる。			
			○整理運動、本時の振り返り、次時の連絡、挨拶を行う。				
			※女子の指導の留意事項 声かけ、練習場所の設定、技能ポイント等、発育発達段階に応じた配慮を行う。 声かけ：相撲に特有の姿勢や動きについて丁寧に説明する。 「強い」などと安易に褒めない（相撲で褒められることに抵抗感を感じることもある）、など。 技能のポイント：押しの際の手を置く位置 「胸、脇の下」→「腰、上腕」など。				
	評価	知技			蹲踞姿勢と塵浄水で、正しい姿勢やかたちを取ることができる。	中腰の構えで、重心を低くした姿勢を取ることができる。	相手を押すことができる。
		思判表		簡易な攻防の中から、技のポイントを見つけている。	提供された練習方法から、自己の課題に応じた練習方法を選んでいる。		
		主態	相撲遊びに関心を持ち、楽しんで取り組んでいる。				

「知技」：「知識および技能」

「思判表」：「思考・判断・表現」

「主態」：「主体的に学習に取り組む態度」

6時間目	7時間目	8時間目	9時間目	10時間目
		ねらい ○基本となる技を身につけ、押し寄りや寄り押しで簡易な攻防を展開する。 ○仲間との学習において、自己の考えを相手に伝え、課題の合理的な解決に向けて運動の取り組みを工夫する。		ねらい ○学習のまとめをする。
		○基本となる技を学ぶ。 押し 寄り 押し・寄りの関連技術 それぞれの技に応じた受け身 グループ活動 相互に助言し、技能の要点の確認 ↓ 仲間と協力し、課題を見つける。 課題に応じた練習		○チームミーティングを行う。 チーム練習 ○簡単な試合（団体戦）を行う。 競技方法・略式審判法・禁止事項の確認 既習技を中心 ○学習のまとめを行う。 チームミーティング 学習成果の発表 相互評価の結果の発表 ○小テストおよび総括をする。
		○簡単な試合（個人戦）を行う。 競技方法、略式審判法を学習 禁止事項を確認 既習技を中心		○学習カードを記入する。
	相手のまわしを引きつけて寄ることができる。			・相撲の特性、技の名称とポイントについて、言ったり書き出したりしている。 ・基本動作や基本となる技を用いて、簡易な攻防を展開できる。
		提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題やできばえを伝えている。	学習した安全の留意点を他の学習場面に当てはめ仲間に伝えている。	
禁止事項を行わないなど、安全に留意して学習に取り組んでいる。		用具等の準備や片づけ、審判など、分担した役割を果たそうとしている。		

表 26 中学校2学年単元計画

		1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	5時間目
学習のねらいと流れ		ねらい ○学習計画を理解する。	ねらい ○相手の動きに応じた基本となる技を身につける。 ○相撲の練習により高まる体力について理解する。 ○相手を尊重し、礼法や伝統的な所作を守ろうとする。			
		オリエンテーション ○学習の進め方等を知る。 動画教材を視聴する。 ○学習計画を確認する。 ○前年の復習をする。 特性や成り立ち 伝統的行動の仕方 技の名称や行い方 ○準備運動を行う。 ストレッチングや準備 体操 ○簡易試合を行う。 (復習) 蹲踞相撲、押し合い相 撲 ○まとめを行う。 本時の振り返り 次時の確認 グループ分け	○挨拶 (伝統的な礼法)、健康観察、本時の学習の見通しを立てる。 ○基本動作と受け身を復習する。 中腰の構え、四股、運び足、受け身 簡易的な立ち合い 安全に配慮した工夫 例：仕切りの形から、一旦両手を合わせた体勢になり、開始 ○基本となる技を復習し、さらに深める。 相手の動きに応じて技を用いることができるよう、実戦的に練習する。 1年の復習 押し、その関連技術「崩し」(いなし) 寄り、その関連技術「崩し」(出し投げ) 前さばき「巻き返し」 約束練習・見取り稽古などを行う。 ○簡易試合を行う。 課題解決型学習 簡易試合でのつまずきから、課題を見つけ、次の練習にいかす。 既習の技を用いた試合 略式の審判法を確認 禁止事項の設定 礼法・伝統的な所作を徹底 審判・記録等の役割分担 ○整理運動、本時の振り返り、次時の連絡、挨拶をする。			
評価	知技	技の名称、技術的ポイントについて、学習した具体例をあげている。		相手の動きや技に応じて、受け身を取ることができる。	押し込んでから体を開き、相手が攻め返してくる方向にいなすことができる。	四股で、重心を低くして動くことができる。
	思判表				簡易試合の場面で、仲間の伝統的な所作や態度のよい点を見つけ、どういふ点でよかったのかを含めて、他者に伝えている。	
	主態		相手を尊重し、礼法・所作等の伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。			

「知技」：「知識および能」

「思判表」：「思考・判断・表現」

「主態」：「主体的に学習に取り組む態度」

	6時間目	7時間目	8時間目	9時間目	10時間目
		<p>ねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> ○基本動作および基本となる技を身につけ、相手の動きに応じて簡易な攻防を展開する。 ○人間形成を図るといふ武道の伝統的な考え方を理解する。 ○課題の合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えたことを他者に伝える。 ○学習に積極的に取り組むとともに、一人一人の違いに応じた挑戦を認めようとする。 			
		<ul style="list-style-type: none"> ○基本動作を復習する。 準備運動、補強運動として行う。 練習方法の学習をする。 反復練習の仕方 	<ul style="list-style-type: none"> ○基本となる技を学ぶ。 <u>グループ別の課題解決型の自主的学習</u> 押しグループと寄りグループに分かれて行う。 それぞれの技に応じた受け身の練習も行う。 練習方法を学習する。 自主活動や班活動における課題のを見つけ方、練習方法の選択の仕方、課題解決学習の進め方について、生徒自身が気づき解決するよう促す。 		<ul style="list-style-type: none"> ○簡易試合を行う。 団体戦 習熟度別団体戦 競技方法、審判法、役割分担、禁止事項、礼法等の確認 ○学習のまとめをする。 <u>グループミーティング</u> 学習成果の発表 相互評価の結果の発表 ○小テスト、総括をする。 ○学習カードを記入する。
<ul style="list-style-type: none"> ・相撲で高まる体力要素について書き出している。 ・寄って出たから体を開き、側方に出すように出し投げを打つことができる。 			<p>試合のルール、審判法および運営方法について、学習した具体例をあげている。</p>		<ul style="list-style-type: none"> ・伝統的な考え方について、言ったり書き出したりしている。 ・相手の動きに応じて、基本となる技およびそれらの関連技術を用いて、攻防を展開できる。
		<p>提示された、動きのポイントやつまずきの事例を参考にして、グループ学習の中で、仲間の課題やできばえを伝えている。</p>	<p>体力、技能、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに、練習や簡易試合を楽しむ方法を見つけ、仲間に伝えている。</p>		
		<p>相撲の学習に積極的に取り組もうとしている。</p>		<p>グループ学習や簡易試合の際に、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。</p>	

表 27 中学校3学年単元計画

		1時間目	2時間目	3時間目	4時間目	5時間目	
学習のねらいと流れ		ねらい 学習計画を理解する。	ねらい ○相撲の学習に自主的に取り組む。 ○見取り稽古の方法を学び、相手の動きの変化に応じた基本動作、基本となる技を身につける。 ○健康・安全を確保するとともに、相手を尊重し、伝統的な所作や礼法を大切にす。				
		オリエンテーション ○動画教材を視聴する。 ○前年度までの復習をする。 特性や成り立ち 伝統的な考え方 体力の高め方 技の名称や行い方 ○武道を学習する意義を考える。 ○学習計画を確認する。 ○グループ編成をする。	○挨拶（伝統的な礼法）、健康観察、本時の学習の見通しを立てる。 ○基本動作と受け身 準備運動としてグループごとに要点等を確認しながら行う。 特に「受け身」については、安全確保のためにも、簡易的な方法から徐々に実的な方法に近づける。 簡易的な立ち合いから状況を見て正規の立ち合いへ 簡易的な立ち合い：正規の仕切りの間隔よりも狭い間隔での立ち合い。 徐々に正規の立ち合いに近づけるが、進度や生徒の状況を見て、無理はしない。				
		○準備運動をする。 ストレッチ 準備体操 ○簡単な試合を行う。 蹲踞相撲（受け身含む）	○基本となる技を復習する。 押し・寄りとその関連技術 押しといなし 寄りと出し投げ 技能の系統的把握と 段階的学習	○基本となる技を学ぶ。 押し、寄り 立ち合いからの流れ 寄りからの前さばき「巻き返し」 投げ・突き落とし：自分の攻めの手段として・相手の攻めに対する応じとして 相手の動きに応じて、技を用いることができるよう、実的な技術を学ぶ。 自分の体格・習熟度に応じた方法を考え練習する。 投げ技は「寄りからのくずし」「寄られた時のくずし」と理解し、相手を倒すための技能としてとらえない。	○簡単な試合を行う。 課題解決型学習 既習の技を用いた相撲 → 技を用いた相撲 審判等の役割の遂行、伝統的な行動の仕方の理解、健康・安全の確保 技能習熟を念頭に（自由練習の前段階として） それぞれの簡易試合でのつまずきから、技の学習へ		
			○整理運動、本時の振り返り、次時の連絡、挨拶をする。				
			※女子の指導の留意事項 声かけ、練習場所の設定、技能ポイント等、発育発達段階に応じた配慮を行う。 声かけ：相撲に特有の姿勢や動きについて丁寧に説明する。 「強い」などと安易に褒めない（相撲で褒められることに抵抗感を感じることがある）など。 技能のポイント：押しの際の手を置く位置 「胸、脇の下」 → 「腰、上腕」 など。				
	評価	知技	相撲の練習を通じた体力の高め方について、学習した具体例をあげている。		・中腰の構えで、重心を低くし、安定した姿勢を取ることができる。 ・相手の動きや技に応じて、安定して受け身を取ることができる。		・技の名称や特有の運動観察の方法である見取り稽古のし方について、学習した具体例を挙げている。 ・前さばき（巻き返し）ができる。
思判表			相手を尊重するなどの伝統的な行動をする場面で、よりよい所作について、自己や仲間の活動を振り返っている。		見取り稽古などから、練習の成果や改善するポイントとその理由を仲間に伝えている。		
主態			健康・安全を確保している。	学習に自主的に取り組もうとしている。	相手を尊重し、伝統的な礼法、所作を大切にしようとしている。		

「知技」：「知識および技能」

「思判表」：「思考・判断・表現」

「主態」：「主体的に学習に取り組む態度」

6時間目	7時間目	8時間目	9時間目	10時間目
<p>ねらい</p> <ul style="list-style-type: none"> ○グループ活動では、自己や仲間の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自分の考えたことを他者に伝える。 ○自分に合った技を高め、相手の動きの変化に応じながら、攻防を展開する。 ○相撲の楽しさを味わい一人一人の違いを認め、これからの生活で武道の価値に触れていく下地をつくる。 				<p>ねらい</p> <p>学習のまとめをする。</p>
	<p>○基本となる技を学ぶ。</p> <p><u>グループ別の自主的学習</u></p> <p>自分に合った技を磨く。</p> <p>体格や習熟度に配慮し、押し・寄りのグループに分かれ、グループ活動を行う。</p> <p>自己の体力、能力、習熟度等に合わせて攻防のし方や磨きたい技を選ぶ。</p> <p>課題に合わせた練習方法等を工夫する。</p> <p>計画立案および実際の練習に当たっては、仲間と相談・協力して進める。</p> <p>運動観察の方法を学び、グループ活動の中でいかしていく。</p> <p>相互に考えを伝え合うなどして、学びの質を高める。</p>		<p>○試合を行う。</p> <p>グループ別個人リーグ戦</p> <p>体格に考慮した団体戦（5～7人制）</p> <p>相互に攻防を観察、評価し合う。</p> <p>自主的に健康・安全を管理する。</p> <p>自ら伝統的な行動のし方を大切にす。</p> <p>武道の伝統的な考え方を意識する。</p> <p>勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わう。</p>	
	<p>○試合を行う。</p> <p>体格別個人戦 → 習熟度別個人戦（体格差、技能差に考慮した試合）</p> <p>正規の試合方法の学習</p> <p>伝統的な行動（礼法を含む）の実践</p> <p>健康・安全の確保</p> <p>各自に合った技の習熟に向けた相互評価</p>			<ul style="list-style-type: none"> ○整理運動をする。 ○学習のまとめをする。 <u>グループミーティング</u> 学習成果の発表 相互評価の結果の発表 ○総括をする。 ○学習カードを記入する。 ○挨拶をする。
		<p>試合のルール、審判法および運営方法について、学習した具体例をあげている。</p>	<p>自分の体格や体力、技能に合った、基本となる技を身につけている。</p>	<p>相手の動きの変化に応じながら、基本となる技や自分に合った技を用いて攻防を展開することができる。</p> <p>武道を学習することは、自国の文化に誇りをもつことや国際社会で生きていくうえで有意義であるということについて、学習した具体例をあげている。</p>
<p>健康や安全を確保するため、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。</p>	<p>自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。</p>		<p>体力、技能、性別等の違いに配慮して、仲間とともに武道を楽しむための活動の方法やその活動を見直す方法を見つけている。</p>	<p>武道を継続して楽しむための「する、みる、支える、知る」といった多様な関わり方のうち、自己に適した方法を見つけている。</p>
<p>仲間と互いに合意した役割について自己の責任を果たそうとしている。</p>			<p>一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。</p>	

○各時の指導案

ここでは、中学校の各学年の指導案から、1時間分のみを抽出し、例示する。

表 28 中学校1学年2時間目の指導案（例）

本時（1学年の2／10）

（1）目標

◎簡易的な攻防の中から、技のポイントを見つけることができる。（思考力、判断力、表現力等）

（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。	○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、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。		
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 ～グループで～ 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。 ○陣取り相撲の前後に必ず立礼をするよう指導する。 ○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、押しのポイントである「低い姿勢からの押し上げ」に気づくよう、グループごとに話し合いの場を設ける。 ○中腰の構えは、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。 ○腰割りは、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、「つまづきアドバイス」や「誰がうまいかコンテスト」を行うなどして、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。 ○陣取り相撲の前後に必ず立礼をするよう指導する。 ○中腰の構えを意識して陣取り相撲（押し合い）を行わせる。 ○頭部がぶつからないように指導する。 ○教員の「始め」の合図で始め、相手を変えて複数回行わせる。	○簡易的な攻防の中から、技のポイントを見つけている。(思考・判断・表現)	○発言・発表、学習カード
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、後片づけをする。	○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、感想を学習カードに記入させる。		

表 29 中学校2学年7時間目の指導案（例）

本時（2学年の7 / 10）

（1）目標

◎提示された、動きのポイントやつまずきの事例を参考にして、グループ学習の中で、仲間の課題やできばえを伝えることができる。（思考力、判断力、表現力等）

◎相撲の学習に積極的に取り組むことができる。（学びに向かう力、人間性等）

（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。	○出欠確認および健康観察をする。 ○服装の確認、用具の指示をする。 上下体育着、シューズ、つめ、ヘアピン、めがね等まわし、相撲パンツ・簡易まわしまたは柔道の帯 ○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。 ○特に、頸部は入念に行わせる。		
35	4. 基本動作を復習する。 中腰の構え、四股、運び足、受け身、簡易的な立ち合い 5. 基本となる技とその関連技術を学習する。（グループ学習） 押しとその関連技術 寄りとその関連技術 前さばき 投げとその関連技術 6. 簡易的な試合を行う。 試合方式および審判法を学習する。 グループ対抗団体戦	○グループごとに要点を確認しながら行わせる。 反復練習のし方を確認する。 ○押しグループと寄りグループに分け、それぞれのグループ内で4～5人程度の小グループを編成し、練習させる。 ○巡回しながら、技のポイントを指導する。また、自主活動や班活動における課題の見つけ方、練習方法の選択のし方などを具体的に提示する。 ○練習では、技術的な課題やできばえ、課題解決に向けた有効な練習方法の選択等について、互いに助言し合いながら活動するよう指導する。 ○団体戦、個人戦、トーナメント方式、リーグ戦方式について解説する。 ○審判法、試合の運営方法等について説明する。 ○審判、記録係、進行係は、対戦のない班の者に交替で行わせる。 ○安全に配慮し、試合の際には、禁止事項を行わないよう指導する。 ○自分や仲間の試合を通して気づいた点や改善すべき点について、アドバイスし合ったり、学習カードに書き留めたりするよう指導する。	○提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考にして、グループ学習の中で、仲間の課題やできばえを伝えている。（思考・判断・表現） ○相撲の学習に積極的に取り組もうとしている。（主体的に学習に取り組む態度）	○発言・発表、学習カード ○観察
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、後片づけをする。	○グループ学習で、仲間の課題やできばえについて意見を伝えていた生徒、および学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、感想を学習カードに記入させる。		

表 30 中学校3学年9時間目の指導案(例)

本時(3学年の9/10)

(1) 目標

- ◎相手の動きの変化に応じながら、基本となる技や自分に合った技を用いて攻防を展開することができる。(知識及び技能)
- ◎体力、技能、性別等の違いに配慮して、仲間とともに武道を楽しむための活動の方法やその活動を見直す方法を見つけることができる。(思考力、判断力、表現力等)

(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。	○出欠確認および健康観察をする。 ○服装の確認、用具の指示をする。 つめ、ヘアピン、めがね等 まわしまたは簡易まわし・相撲パンツ ○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. 基本動作を復習する。 蹲踞姿勢、塵浄水、四股、運び足、受け身、立ち合い 5. 試合を行う。 グループ別個人リーグ戦 グループでの話し合い 体格を考慮した団体戦	○グループごとに要点を確認させながら練習させる。 ○グループ間でなるべく習熟度に偏りが少なくなるように、チーム編成する。 ○グループ内で、あとに行う団体戦に向けた練習もかねて、個人リーグ戦を行う。 ○個人リーグ戦終了後、グループで話し合いをもち、団体戦の布陣を決めたり、作戦を練ったりする。 ○班対抗の団体戦を行う。 ○試合では、必ず審判に従うよう指導する。 ○禁止事項を行わないなど、自主的に安全を管理するよう指導する。 ○相互に攻防を観察し、評価し合うよう促す。 ○さまざまな試合の方法や多様な試合への関わり方(観戦や応援、助言など)を体験することで、自分たちが武道を楽しむための方法に気づくよう促す。 ○武道の伝統的な考え方を意識しながら試合に臨むこと、また、相手を尊重し、伝統的な礼法・所作を自ら大切にすることを指導する。	○相手の動きの変化に応じながら、基本となる技や自分に合った技を用いて攻防を展開することができる。(知識及び技能) ○体力、技能、性別等の違いに配慮して、仲間とともに武道を楽しむための活動の方法やその活動を見直す方法を見つけている。(思考・判断・表現)	○観察 ○発言、発表、学習カード
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、後片づけをする。	○試合の中で、相手の動きの変化に応じながら攻防を展開できた生徒、および仲間とともに武道を楽しむための方法を見つけていた生徒を称賛する。 ○各自に、本時の学習内容、自己評価、課題、感想を学習カードに記入させる。		

○指導上の工夫・留意点

学習意欲を高めるための工夫

- ・初期段階から、学んだ技能を使った相撲遊びや簡易試合を工夫して導入する。
- ・子どもたちが、自分の能力や適性に合った具体的な課題を見つけ、その解決のために学習を展開できる場面を設定する。
- ・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。
- ・学習カード等を活用し、自己の学習を振り返るとともに、相互に評価し合い、次の課題を明確化できるように指導する。

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着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、手をつけば負けになる。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着けたりする必要はない。これらのことから、相撲の授業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十分配慮して授業を進める必要がある。

- ・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。
- ・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。初期の段階から受け身の指導を行ってもよい。
- ・簡易試合においては、ルールや禁止技を学習段階に応じて適切に設定する。

上記のような配慮のうえで、安全確保に努めることが大切である。それでも授業中に無理な体勢となったり、危険が生じたりする場合もある。そのような場合には、指導者は、それを速やかに発見し、ためらうことなく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、初心者に見られがちで危険な事例、およびそれに対応した指導法をあげる。

<事例1>

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

→指導法：常に中腰の構えを意識して、頭をつける場合にはひたいを相手の胸につけるようにする。

<事例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する。転倒の際にはあごを引き、背中を丸める。

<事例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、柔道の技をあらかじめ禁止技とするなど、ルールを工夫する。

※練習や試合の中で事例1～3のような体勢が見られた場合には、事故防止のために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、市販の土俵シー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Tシャツに体育着のズボンで、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、無理のない学習計画を立て、指導法やグルーピングにも工夫を加えたい。相撲は体格の充実したものが強いという印象が強く、女子の場合には、指導の際の声掛けにも十分な配慮が必要である。

相撲の技能の体系化

技能の学習に際しては、子どもたちが技能を体系的に理解できるよう指導する。技能間の関係性を理解することによって、ある技の学習でつまず

いた際に、基本となっている技能に立ち返って考えることができる。

以下に、中学校体育の授業における相撲技能の体系を図示した。図の下には、解説を示した。

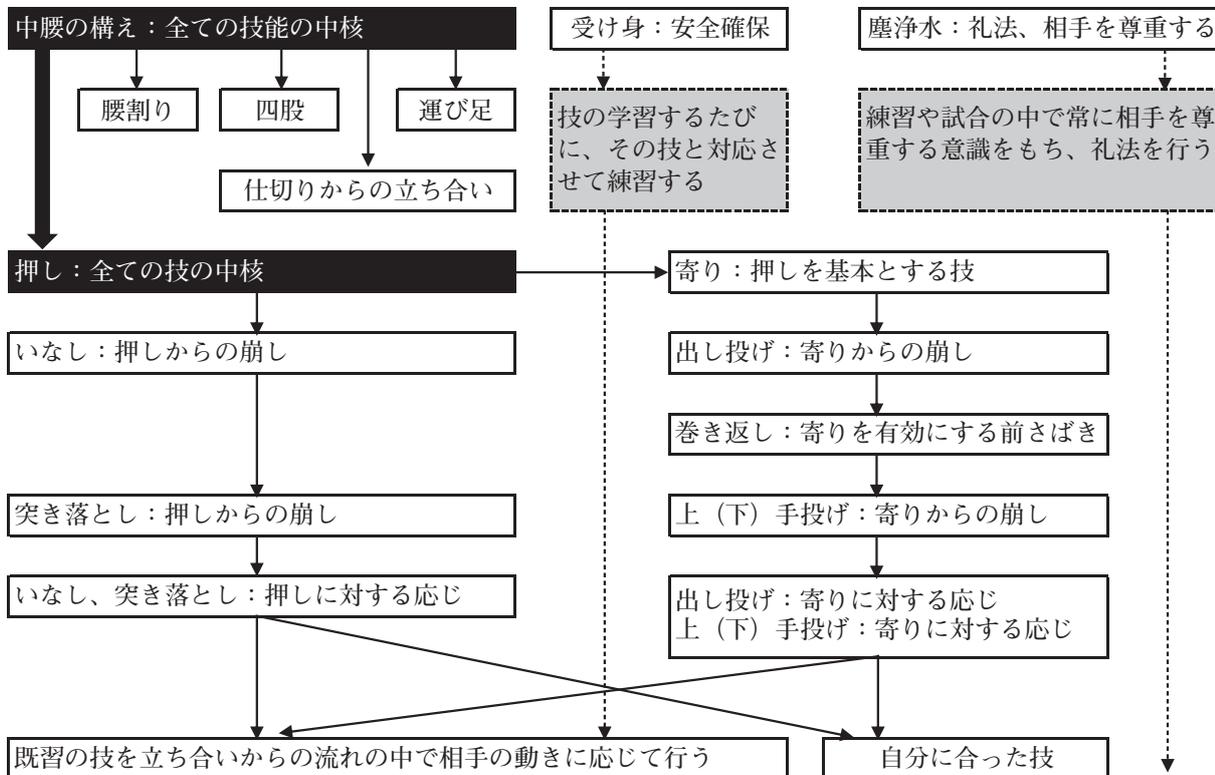


図 56 中学校授業における相撲技能の体系

※解説

- ・すべての技能の中核を「中腰の構え」とする。
- ・「中腰の構え」を基本とする技である「押し」をすべての技の中核とする。
- ・「押し」を基本として、「まわしを取って引きつける」という動作を加えた技を「寄り」とする。
- ・「四股」「腰割り」「運び足」「仕切りからの立ち合い」は「中腰の構え」を基本とした「基本動作」として位置づける。
- ・「いなし」「突き落とし」は、「押し」から派生する技として位置づける。
- ・「出し投げ」「巻き返し」「上手投げ」「下手投げ」は、「寄り」から派生する技として位置づける。
- ・基本動作のうち塵浄水は、礼法として別立てに整理する。
- ・安全確保のための受け身は、すべての技と関連する動作として別立てに整理する。

○評価規準

具体的評価規準は、前掲の単元計画および指導案でも示したが、ここでは1学年から3学年までの単元の評価規準を表にまとめて記載する。

表 31 中学校の単元の評価規準（武道・相撲）

学年	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度
1 学年	<ul style="list-style-type: none"> ○相撲の特性、技の名称とポイントについて、言ったり書き出したりしている。 ○蹲踞姿勢と塵浄水で、正しい姿勢やかたちを取ることができる。 ○中腰の構えで、重心を低くした姿勢を取ることができる。 ○相手を押すことができる。 ○相手のまわしを引きつけて寄ることができる。 ○基本動作や基本となる技を用いて、簡易な攻防を展開できる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○簡易な攻防の中から、技のポイントを見つけている。 ○提供された練習方法から、自己の課題に応じた練習方法を選んでいる。 ○提示された動きのポイントやつまずきの事例を参考に、仲間の課題やできばえを伝えている。 ○学習した安全の留意点を、他の学習場面に当てはめ、仲間に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○相撲遊びに関心を持ち、楽しんで取り組んでいる。 ○禁止事項を行わないなど、安全に留意して学習に取り組んでいる。 ○用具等の準備や片づけ、審判など、分担した役割を果たそうとしている。
2 学年	<ul style="list-style-type: none"> ○武道の伝統的な考え方について、言ったり書き出したりしている。 ○試合のルール、審判法および運営方法について、学習した具体例をあげている。 ○技の名称、技術的ポイントについて、学習した具体例をあげている。 ○相撲で高まる体力要素について言ったり書き出している。 ○四股で、重心を低くして動くことができる。 ○相手の動きや技に応じて、受け身を取ることができる。 ○押し込んでから体を開き、相手が攻め返してくる方向にいなすことができる。 ○寄って出てから体を開き、側方に出すように出し投げを打つことができる。 ○相手の動きに応じて、基本となる技およびそれらの関連技術を用いて、攻防を展開できる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○簡易試合の場面で、仲間の伝統的な所作や態度の良い点を見つけ、どういう点で良かったのかを含めて、他者に伝えている。 ○提示された、動きのポイントやつまずきの事例を参考にして、グループ学習の中で、仲間の課題やできばえを伝えている。 ○体力、技能、性別等の違いを踏まえて、仲間とともに、練習や簡易試合を楽しむ方法を見つけ、仲間に伝えている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○相撲の学習に積極的に取り組もうとしている。 ○相手を尊重し、礼法・所作等の伝統的な行動のし方を守ろうとしている。 ○グループ学習や簡易試合の際に、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。
3 学年	<ul style="list-style-type: none"> ○武道を学習することは、自国の文化に誇りをもつことや国際社会で生きていくうえで有意義であるということについて、学習した具体例をあげている。 ○試合のルール、審判法および運営方法について、学習した具体例をあげている。 ○技の名称や特有の運動観察の方法である見取り稽古のし方について、学習した具体例をあげている。 ○中腰の構えで、重心を低くし、安定した姿勢を取ることができる。 ○相手の動きや技に応じて、安定して受け身を取ることができる。 ○前さばき（巻き返し）ができる。 ○自分の体格や体力、技能に合った、基本となる技を身につけている。 ○相手の動きの変化に応じながら、基本となる技や自分に合った技を用いて攻防を展開することができる。 	<ul style="list-style-type: none"> ○相手を尊重するなどの伝統的な行動をする場面で、よりよい所作について、自己や仲間の活動を振り返っている。 ○見取り稽古などから、練習の成果や改善するポイントとその理由を仲間に伝えている。 ○健康や安全を確保するため、体調や環境に応じた適切な練習方法等について振り返っている。 ○自己や仲間の技術的な課題やその課題解決に有効な練習方法の選択について、自己の考えを伝えている。 ○体力、技能、性別等の違いに配慮して、仲間とともに武道を楽しむための活動の方法やその活動を見直す方法を見つけている。 ○武道を継続して楽しむための「する、みる、支える、知る」といった多様な関わり方のうち、自己に適した方法を見つけている。 	<ul style="list-style-type: none"> ○学習に自主的に取り組もうとしている。 ○相手を尊重し、伝統的な礼法、所作を大切にしようとしている。 ○仲間と互いに合意した役割について自己の責任を果たそうとしている。 ○一人一人の違いに応じた課題や挑戦を大切にしようとしている。 ○健康・安全を確保している。

