

## VI章 中学校部活動での相撲指導

学校の運動部活動は、スポーツに興味・関心のある同好の生徒が参加し、各運動部の責任者（運動部顧問）の指導の下、学校教育の一環として行われ、我が国のスポーツ振興を大きく支えてきた経緯がある。

学校の運動部活動の目的は、体力や技能の向上を図る以外にも、異年齢との交流の中で、生徒同士や生徒と教師等との好ましい人間関係の構築を図るということもある。また、自己肯定感、責任感、連帯感の涵養<sup>かんよう</sup>に資するなど、生徒の多様な学びの場として、教育的意義が大きい。（文献6）

## 1. 留意事項

### (1) 安全管理・指導

- ・危機管理（事前・事故発生時・事後）の理解・徹底
  - ・安全管理（活動の前・活動の最初・活動中・活動後）の理解・徹底
  - ・安全に配慮した指導法の理解・徹底
- ※具体的には、資料編「安全管理・指導」を参照

### (2) 興味・関心を引き出す工夫

部活動であるからには、生徒は自ら志願して入部したと考えられる。したがって、基本動作の反復練習についても一定の理解ができていると考えられる。しかしながら、継続して活動させていくには、生徒の経験や習熟度に応じた、興味を引き出す工夫が必要である。

初心者に対しては、通常の練習に入る前段階として、相撲の歴史や礼法、また特性を教えたり、体の大きい選手が必ず勝つものでもないことを教えたりしながら興味・関心を引き出したい。

経験者に対しては、相撲競技の通常の練習である、「前に出ること」に主眼を置きながら、前さ

ばきや投げ技、また、まわしを切る技や出し投げの動きなどを練習メニューの中に入れる。そのことによって、比較的短時間で技術を習得することができ、興味・関心を引き出すことが可能になる。また、数値で評価できる補強運動等を積極的に取り入れ、達成感を味わわせることも生徒のやる気につながっていく。

### (3) 外部指導者の活用について

平成29年4月に学校教育施行規則の一部が改訂され、新たに「部活動指導員」という指導者の身分が制度化された。従来の外部指導者との違いを理解し、外部指導者とともに活用を図りたい。

#### 従来の外部指導者の役割

担当顧問に対して

技術指導面の支援

年間活動計画、練習計画の支援

指導方法の支援

大会等における選手の決定についての支援

部員に対して

全体示範による技能向上の支援

個別指導による技能向上の支援

専門的な知識と技能による意識向上への支援

大会等における技術・戦術等の支援

※指導に当たっては、担当顧問と連携を図り、部活動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、部員について知り得た情報の守秘義務を遵守する。

学校は、外部指導者および部活動指導員について校内や保護者に周知し、担当顧問等が学校の施設・設備、救急体制、部員の健康状態等を外部指導者および部活動指導員に説明する。

表 32 従来の外部指導者と現在の部活動指導員

	従来の外部指導者	現在の部活動指導員
身分	法律上不明確	学校教育法が定める学校職員
役割	教員の顧問の技術的指導を補助。校外の引率は原則不可	教員に代わり部活動の顧問ができる。校外の引率も可能
謝礼	有償、無償は、自治体による	有償
指導者研修	法律上の規定なし	義務

#### (4) ハラスメントの根絶

指導者のパワーハラスメントや部員間のいじめや暴力を根絶する。

指導者は、過度に厳しい叱責を行ったり、つい手を出してしまったりといったパワーハラスメント、あるいは暴力行為を行ってはならない。可能な限り複数で指導に当たり、定期的に学校の指導方針を確認するようにする。

#### (5) 女子・外国人・障がい者等への配慮

これまで、学校相撲部の部員は、相撲という競技の特性上、日本人で男子であることが多かった。しかし、これからは女子、障がい者、外国人、LGBTQが入部を希望してくることが増えてくるものと思われる。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、広く多様な生徒に相撲についての理解が広まるよう努める必要がある。

上記が入部してきた場合は、本人の状況を十分に把握し、適切な配慮のもと、必要に応じて個別の指導計画を立てる。実際の指導は、複数の教員または指導員で相談・協力し合いながら進めていきたい。

#### (6) 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めざすものであり、その目的のもと生徒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、C（点検評価）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、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、生徒や保護者に目的、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、より具体的な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、生徒や保護者にも開かれていることが大切となる。指導計画を立案する際には、生徒がモチベーションを維持して活動できるように考慮する。

##### ○D：指導の実践

部活動での指導は、原則的に立案した計画に基づき行う。ただし、そのときの生徒の状況に応じて、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。

- ・主体的な活動を促す指導
- ・個に応じた指導
- ・生徒の持ち味をいかし、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

##### ○C：指導者の点検評価

指導者は、自身の指導法を定期的に振り返り（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る。以下に考えられる点検ポイントを例示する。

- ・部員数を維持して活動を継続できたか
- ・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
- ・生徒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：点検評価の結果を活かした改善

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。

以下にいくつか改善策を例示する。

- ◎「部員数を維持して活動を継続できたか」を達成できなかった場合
  - ・退部者の意見などを参考にして、極力退部者が出ないような指導に努める
  - ・部員以外で、相撲に興味・関心をもっていそうな生徒を見つけ、勧誘する
- ◎「目標とした競技成績を取めることができた

か」を達成できなかった場合

- ・基礎体力のさらなる強化を図る
- ・試合前の調整を適切に行う

上記では、指導者のP D C Aについて説明したが、生徒たち自身がP D C Aを機能させながら学んでいくことも大切となる。以下に、生徒のP D C A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、自ら考えるとともに、指導者に相談して策定した改善策を実践する。

## 2. 指導計画

### (1) 目的とねらい（目標）

部活動の目的は、あくまで学校教育の一環としてとらえる必要がある。以下に考えられる目的の例をあげる。

- ・生きる力の育成
- ・豊かな心や健やかな体の育成
- ・思考力、判断力、表現力等の育成

上記のように目的は概念的になるが、ねらい(目標)はより具体性をもったものになってくる。P D C AのC(点検評価)では、設定した目標を達成できたかどうかを評価することになるので、目標は実現可能性があり、かつ点検評価がしやすいように数値で設定することが望ましい。

次に、経験や競技力に応じた目標の例を示す。

- ・県大会で団体ベスト4に入る
- ・部員自らが、主体的に部活動に取り組む
- ・仲間を思いやり、安全に活動する

※5.よくできた 4.できた 3.何ともいえない  
2.できなかった 1.まったくできなかった

### (2) 年間計画

同じ中学校相撲部の中にも、競技力の高い部員と低い部員が混在していることはよくある。通常の相撲の練習では、初心者は別メニューで練習することはあるが、競技力別に練習メニューを設定することはほとんどない。

練習計画は、年間スケジュール、シーズン・スケジュール、月間スケジュール、週間スケジュール、1日の活動スケジュール等に区別して、状況に適切に対応した練習メニューの工夫を行い、チーム全体および生徒一人一人の年間目標の達成が図られるように、運動部活動を展開することが好ましい。

以下に、年間スケジュール、週間スケジュールおよび1日の活動スケジュールの例を示す。

#### 年間スケジュール

中学生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。これらはいずれも8月に開催される。その都道府県予選は、5、6月に開催される。その他、各都道府県あるいはブロックなどの大会が夏から秋にかけて開催される。

女子については、日本中学校体育連盟主催の大会が開催されていないため、部活動として活動している中学生は少ない。全国規模の相撲大会には、全日本女子相撲連盟主催の大会(日本女子相撲連盟主催10月開催)などがあり、道場、クラブ等で練習を積んで参加している中学生が多い。

表33では、6月から8月を試合期として、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す。スケジュール策定の際には、P(計画)、D(実行)、C(点検評価)、A(改善)を意識する。すなわち、P段階では目標設定、D段階では目標達成に向けた活動、C段階では試合結果と練習内容の振り返り、A段階では、さらなる競技力向上に向けた技術改善・体力強化、というように大きく期を分ける。

表 33 中学の部活動年間スケジュール案

月	活動期	練習内容
4月	目標設定、基礎力育成	今シーズンの目標を設定、基礎力を高める練習
5月	基礎力と実戦力の育成	基礎力・実戦力を高める練習
6月	実戦力の育成、試合	実戦的練習、試合前の調整
7月	実戦力の育成、試合	実戦的練習、試合前の調整
8月	実戦力の育成、試合	実戦的練習、試合前の調整
9月	振り返り・技術改善	試合を振り返り、技術面の弱点を確認・改善
10月	技術改善	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

表 34 日曜に試合がある場合の1週間の練習強度

曜日	月	火	水	木	金	土	日
練習強度	中	強	休養日	中	低	休養日	試合

表 35 試合がない場合の1週間の練習強度

曜日	月	火	水	木	金	土	日
練習強度	中	中	強	休養日	中	強	休養日

### 留意事項

入学したばかりの1年生については、4月に入部した後、まず練習についていけるように、総合的に体力を強化する必要がある。1年生で試合に出場できない場合には、初めの数カ月は基礎体力の強化に力点を置くべきであろう。入部段階で、わんぱく相撲などの経験があり、中学の部活動についていくのに十分な総合的体力が身につけており、試合に出場できる競技力を有している場合には、1年生であっても、表33のスケジュールで練習するという方法もある。

### 週間スケジュール

スポーツ庁（文献6）による「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」では、「学期中は、週当たり2日以上休養日を設ける。（平日は少なくとも1日、土曜日および日曜日（以下「週末」という。）は少なくとも1日以上を休養日とする。週末に大会参加等で活動した場合は、休

養日を他の日に振り替える。）」と記載されている。

表34および表35でも、週2日を休養日としている。

1週間で日々の活動メニューをどのように調整するかは、その時期が基礎力育成期、実戦力育成期・試合期、自主練習期、あるいは体力強化期であるかにより異なる。

例えば、試合が日曜にある週では、疲労が少ない状態で日曜を迎えることができるように、表34のような計画で練習強度を調整することが考えられる。この方法は、水曜を月曜と火曜の疲労の回復日として、木曜から土曜を日曜の試合に向けての調整日とするという考え方である。なお、試合の翌日の月曜は、試合による疲労に考慮して、練習を低強度に留め、試合を振り返るミーティングに当てるといった方法も有効と思われる。

また、日曜に試合がない週では、表35のように、木曜と日曜を休養日として、過度に疲労が蓄積しないようにするという方法が考えられる。

1日の活動スケジュール

以下に、1日の活動における、練習内容、活動上の留意点および評価のポイントについて例示する。

ここでは、競技力下位者を対象とした指導案の例と、競技力上位者を対象とした指導案の例を一つずつ示した。

表中の「評価のポイント」は、部活動の指導者の方々には馴染みがないかもしれないが、指導者が生徒を適切に評価することにより、生徒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 36 競技力下位者を対象とした指導案（例）

時間	練習内容	活動上の留意点	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。	
5分	1. 集合・整列・挨拶・準備運動	○号令により指導者、仲間に挨拶する。 ○準備運動では、体操およびストレッチングを、声をかけで行う。身体各部の筋肉を温め、次の運動に備えるようにする。特に頸部のストレッチングは丁寧に行う。	
15分	2. 基本動作 四股、腰割り、運び足、股割り等	○四股：50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う。 ○運び足：10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。 ○股割り：各自で、息を吐き力を抜いて行うようにする。	
15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。10本程度行う。	押しの動きを身につけている。
30分	4. 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。この際、待ったは1回として、2回目に立つ。これを繰り返す。部員それぞれが、5番から10番の取組を行ったところで終了する。	
15分	5. ぶつかり稽古・クールダウン	○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。 ○ぶつかり稽古を終えたら、各自で四股を50回程度踏む。この主目的はクールダウンであるので、ゆっくりと四股を踏み、少しずつ息を整えるようにする。四股を終えたら、それぞれ、身体が温まっているうちに、股割りをを行う。	
8分	6. 整理運動	○整理運動として、ストレッチングを行う。体の各部を20秒程度伸ばし、筋肉をリラックスさせ、疲労の回復を促す。	
2分	7. 集合・整列・挨拶	○全員で、蹲踞姿勢で黙想、塵浄水、挨拶を行う。	感謝の気持ちを込めて挨拶することができる。
事後	8. 清掃	○練習が終了した後、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30分

表 37 競技力上位者を対象とした指導案（例）

時間	練習内容	活動上の留意点	評価のポイント
事前	0. 健康・用具・練習環境の確認	<ul style="list-style-type: none"> <li>○健康観察する。</li> <li>○まわしの締め方を確認する。</li> <li>○土俵の中および周囲を確認する。</li> </ul>	
5分	1. 集合・整列・挨拶・準備運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>○号令により指導者、仲間に挨拶する。</li> <li>○準備運動では、体操およびストレッチングを、声をかけて行う。身体の一部の筋肉を温め、次の運動に備えるようにする。特に頸部のストレッチングは丁寧に行う。</li> </ul>	
15分	2. 基本動作 四股、腰割り、運び足、股割り等	<ul style="list-style-type: none"> <li>○四股：100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。</li> <li>○腰割り：20回程度、膝を開いて、しっかり腰を下ろして行う。</li> <li>○運び足：中腰を維持してすばやくすり足で動く。直進のほか、左右方向に進む動作も行う。計15回程度行う。</li> <li>○股割り：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。</li> </ul>	
35分	3. 実戦的な練習①（申し合い）	<ul style="list-style-type: none"> <li>○「待った」は1回として、2回目に立つ、状況を見て、「待った」をなくして1回目で立つようにすることもできる。これにより、より運動強度を高くしたり、より短時間でトータル番数を多くしたりすることができる。部員それぞれが、5番から10番の取組を行ったところで終了する。</li> <li>○周囲の仲間とお互いに助言し合い、課題解決の方法を見つけるようにする。</li> </ul>	仲間と協力して、課題解決の方法を見つけている。
35分	4. 実戦的な練習②（3番稽古）	<ul style="list-style-type: none"> <li>○競技力が同等の者でペアを組み、二人で続けて10番から15番、取組を行う。</li> <li>○自己の課題を決めて、実戦の中でその課題に取り組む。</li> <li>○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。</li> </ul>	
25分	5. ぶつかり稽古・補強運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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、一気に前に出る。5往復程度行う。</li> <li>○途中と最後に、受け身（転び）を行う。</li> <li>○ぶつかりの途中で、押す側に土俵内をすり足で回らせる方法もある</li> <li>○ぶつかり稽古を終えたら、各自で四股を100回程度踏む。腕立て伏せ、調体（てっぼう）、股割りなどの補強運動を各自で行う。</li> </ul>	練習に積極的に取り組み、自己の限界に挑戦しようとしている。
8分	6. 整理運動	<ul style="list-style-type: none"> <li>○整理運動として、ストレッチングを行う。体の各部を20秒程度伸ばし、筋肉をリラックスさせ、疲労の回復を促す。</li> </ul>	
2分	7. 集合・整列・挨拶	<ul style="list-style-type: none"> <li>○全員で、蹲踞姿勢で黙想、塵浄水、挨拶を行う。</li> </ul>	
事後	8. 清掃	<ul style="list-style-type: none"> <li>○練習が終了した後、練習場の清掃をする。</li> <li>竹ぼうきで、砂を土俵中央に集める。土俵の外を掃く。</li> <li>必要に応じて、水場等の施設の清掃も行う。</li> </ul>	

計2時間5分

### 3. 指導の実際

部活動における個別・具体的な練習方法やそのポイント等については、道場、クラブ等におけるものと基本的に共通すると考えられる。道場、クラブ等における練習方法等は、46 ページからの IV 章 3. に具体的に示した。部活動の指導者は、より効果的な指導を実現するため、上記を参照されたい。

#### <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、指導者が生徒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、なるべく数値で客観的に点検評価できるようにしたいところである。

#### 生徒による日々の振り返り

前掲の「1日の活動スケジュール」では、指導者が日々の生徒の達成度を評価するポイントの例を表示したが、個々の生徒やチームを適切に動機づけるためには、生徒自身がその都度、活動を振り返って、次の活動にいかすといった流れをつくりだすことが好ましい。

生徒は、相撲の勝負だけにとらわれ、活動内容を適切に振り返ることができず、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、生徒自身が活動内容を振り返るポイントについて助言するとよい。それにより、生徒は、自らの活動中の取り組み姿勢や体力・技術の進歩に気づき、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。

具体的な例については、IV 章末<参考>「子どもによる点検評価」の「個別の評価ポイントの例」を参照されたい。

#### 指導上の留意点

中学校部活動における指導では、生徒個々に応じた指導、女子への配慮、中学生という発育段階への配慮等が必要となる。第 IV 章「町道場・クラブ、スポーツ少年団での相撲指導」の末尾の<参考>では、中学生期の子どもに対する指導に際しての注意事項について示した。参照されたい。