

QRコードによる映像解説付き

少年少女武道指導書

# 相撲

日本武道協議会

公益財団法人 日本相撲連盟

# 武道の定義

武道は、武士道の伝統に由来する日本で体系化された武技の修練による心技一如の運動文化で、心技体を一体として鍛え、人格を磨き、道徳心を高め、礼節を尊重する態度を養う、人間形成の道であり、柔道、剣道、弓道、相撲、空手道、合気道、少林寺拳法、なぎなた、銃剣道の総称を言う。

平成二十六年二月一日制定

日本武道協議会

# 武道の理念

武道は、武士道の伝統に由来する我が国で体系化された武技の修練による心技一如の運動文化で、柔道、剣道、弓道、相撲、空手道、合気道、少林寺拳法、なぎなた、銃剣道を修練して心技体を一体として鍛え、人格を磨き、道徳心を高め、礼節を尊重する態度を養う、国家、社会の平和と繁栄に寄与する人間形成の道である。

平成二十年十月十日制定

日本武道協議会

# こども 武道憲章

武道は、日本古来の武勇を尊ぶという精神を受けつぎ、長い歴史の中でつちかわれ、発展してきた伝統文化です。

武道は、礼儀正しさを身につけ、技をみがき、心身をきたえ、りっぱな人になるための修業の方法です。

わたしたちは、技の稽古や試合の勝ち負けだけを目的にするのではなく、武道を正しく理解して、このすばらしい日本の伝統文化を大切にしなければなりません。

これからも武道を愛し、修業を続けていくために、わたしたちが心がけなくてはならないことを「こども武道憲章」として掲げ、これを守ります。

## (目的)

第一条 武道は、技をみがくことによって心身をきたえ、強くたくましく、勇気と思いやりと正義感をもった、社会に役立つ人になることをめざします。

## (稽古)

第二条 稽古をするときは、先生の教えや礼儀を守り、基本を大切に、技だけではなく、心と体も共にきたえるよう、一所懸命にはげめます。

## (試合)

第三条 試合や演武では、ふだんの稽古の力を出しきってがんばり、勝ち負けや結果だけにこだわらず、節度ある真剣な態度でのぞみます。

## (道場)

第四条 道場は、技をみがき、心と体をきたえる場所として、規則や礼儀を守り、清潔と安全を心がけます。

## (仲間)

第五条 道場の仲間を大切にして、お互いに協力し、はげましあいながら、楽しく稽古し、さらに多くの仲間をつくれます。

平成十六年九月十六日制定

日本武道協議会

## 刊行の辞



(公財)日本武道館  
日本武道協議会

会長 高村正彦

わが国武道界が大同団結して結成した日本武道協議会は、令和4年5月に設立45周年を迎えました。この祝賀を記念して企画された少年少女武道の活性化を目的とした指導書・映像集が、この度刊行の運びとなりました。

日本人の精神文化の柱は武士道であり、この武士道を現代に最もよく引き継いでいるのが武道であります。本協議会に加盟する9つの武道はそれぞれ独自の技法体系を有していますが、その根底には「礼に始まり礼に終わる」、「武技の修練を通じて心と身体を鍛える」、また「人が生きるべき道を求める」といった共通点があります。この人間形成の道である武道を通じて青少年の健全育成に貢献しようと、長年にわたって武道関係者が努力した結果、平成24年度から中学校武道必修化が実現いたしました。全国の中学生が武道を経験することで心と身体を鍛えるとともに、日本の伝統である「礼」と「道の文化」としての武道を通じて自分を高めていくことは、多感な成長期にあって大いに意義のあることです。令和の時代は、武道必修化によってできた「仏」に「魂」を入れる時代であると思っています。

一方、わが国では少子・高齢化、地方の過疎化など、社会や子どもたちを取り巻く環境が昔と比べて大きく変化しています。特に、少子化に伴う少年少女武道人口の減少は、武道界にとって喫緊の課題です。

そこで、日本武道協議会では、「勝ち負け」ではなく「青少年の健全育成」に主眼をおいた教育的な本指導書・映像集を刊行した次第であります。町道場やスポーツ少年団、学校現場で少年少女の指導に携わっている皆様方に本書が活用され、安全で楽しく充実した武道指導により少年少女武道が活性化する一助となるとともに、武道を通じて日本の少年少女が立派に育っていかれますことを心から祈念し、刊行の挨拶といたします。

終わりに、本書の刊行にご協力、ご尽力いただいた執筆者及び関係各団体、実行委員、刊行プロジェクト各位に深甚なる謝意を表し、結びといたします。

令和6年12月吉日

# ごあいさつ



(公財) 日本相撲連盟 会長 南 和文

この度日本武道協議会設立45周年の記念事業の一環として、「少年少女武道指導書・相撲」が上梓されますことは、誠にうれしく感謝申し上げますところであります。

相撲の歴史は1500年を遡ることができ、相撲がアマチュアスポーツとして歩み始めてからは100年を経過したところではあります。現在では競技する者また観る者に、スポーツとしての醍醐味や魅力を十分に感じてもらっております。

しかし、残念ながら現在競技人口の減少は年代を問わず急激に進み、これに対する対策が最重要課題となっております。

対策の一つには、中学校武道必修化があげられます。幸いなことに、平成24年度から中学校では学校授業の一環として武道必修化が始まりました。日本相撲連盟でも委員会を立ち上げ、全国規模の講習会を開き指導者の育成などその内容の充実に努めております。

また、道場やクラブチームの重要性を再認識して、ここに通う小中高生を対象とした全国大会の規模を拡大し、少しでも多くの子どもたちに相撲を経験させる取り組みをしております。さらに女子への普及活動は、世界的な女性活躍社会への意識拡大の中、我々も喫緊の課題として取り組んでおります。特に国民スポーツ大会に女子競技を創設するためにも、全国規模での取り組みが求められており、普及活動はもちろんの事、国際大会での競技力向上や、女子役員の増加なども含め実効を上げております。

このような対策を進めている現場にとって、求められるのは信頼でき、手に取りやすい、また何よりも重要なのは、なぜこのような指導をするのかが理解できる指導書であります。この指導書は、日頃より相撲の現場で指導を実践している連盟役員により執筆され、指導方法から、指導者の心構えに至るまでの、まさに珠玉の書と言えるものです。

相撲はスポーツとしてだけでなく、武道としても多くの魅力を備えております。礼に始まり礼に終わる一連の所作には、常に相手を尊重し協調することが求められます。指導者の方々におかれましてはこの武道の良さを忘れることなく、本指導書を有効に活用されて、さらに魅力あるアマチュア相撲をご指導頂きたくお願い申し上げます。

令和6年12月吉日

## 本書の使い方

本書は、学校の授業や部活動の教育現場、また、地域の町道場やクラブチームなど、各武道の指導現場において、各武道を正しく指導することを目的として刊行しました。併せて、より理解を深めるための参考情報として、インターネットを通じて広くご活用いただける動画をご用意しています。

本書誌面に掲載のQRコード※をスマートフォンやタブレットなどで読み取っていただくと、動画をストリーミング再生によるご視聴、または、ダウンロードしてご利用いただけます。

 <h3 style="text-align: center;">少年少女武道指導書</h3>		 <p style="text-align: center;">QRコードを読み取り専用 Web サイトへ 該当する動画が先頭に表示されます。 再生ボタンを押してご視聴ください。 (ダウンロードもできます)</p>
<p>指導書HPの 先頭ページへ リンクのQR コード</p> 	<p>相撲の 先頭ページへ リンクのQR コード</p> 	

### QRコンテンツのご利用にあたって

(QRコードを読み取って表示させた内容のことをQRコンテンツと呼びます)

- ◆動画など、QRコンテンツは無償でご提供していますが、インターネットの使用で発生する通信料は使用される方のご負担となります。
- ◆QRコンテンツの著作権および著作者人格権は、発行所である日本武道協会または各コンテンツの権利者に帰属します。動画の複製、改変、上映、頒布（譲渡・貸与）、翻案、翻訳、インターネットによる配信などは、著作権法で認められる場合を除き、本協会または各権利者から事前の承諾を得ることなく行うことはできません。また、本協会の許可なくQRコンテンツへのリンクを貼ることはご遠慮ください。なお、他の動画サイトへの転載、営利目的での使用、その他目的に反した方法での利用を固く禁止します。

※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

# ◆ 目次 ◆

<b>I 章 相撲の基礎知識</b> . . . . .	<b>7</b>	<b>III 章 少年少女を対象とした相撲指導</b> . . .	<b>31</b>
1. はじめに		1. 共通事項	
2. 相撲の歴史		(1) 指導の目的と目標設定の考え方	
(1) 日本の相撲の起源		(2) 指導者の心構え	
(2) 相撲節会 (すまいのせちえ)		2. 指導の目標と留意事項	
(3) 奉納相撲と神事相撲		(1) 町道場・クラブ、スポーツ少年団での指導	
(4) 武家相撲		(2) 学校の授業での指導	
(5) 江戸時代の相撲		(3) 学校の部活動での指導	
(6) 現在の相撲 (アマチュアスポーツとしての相撲)			
3. 相撲の特性と魅力		<b>IV 章 町道場・クラブ、スポーツ少年団での相撲指導</b>	<b>39</b>
(1) 種目の内容からみた特性		1. 留意事項	
(2) 実践することで味わうことができる内容からみた特性		(1) 安全管理・指導	
(3) 実践することで得られる効果からみた特性		(2) 興味・関心を引き出す工夫	
4. 施設と用具		(3) ハラスメントの撤廃	
(1) 施設 (土俵の代わりとして)		(4) 女子・外国人・障がい者等への配慮	
(2) 用具 (まわしの代わりとして)		(5) 指導者の PDCA	
(3) その他の施設・用具		(6) 子どもの PDCA	
		2. 指導計画	
<b>II 章 相撲の基本指導</b> . . . . .	<b>15</b>	(1) 小学生	
1. 礼法と所作		(2) 中学生	
(1) 立礼		3. 指導の実際	
(2) 蹲踞 (そんきょ)		(1) 用具および施設	
(3) 塵浄水 (ちりちようず) の礼		(2) 基本動作	
(4) 仕切り		(3) 基本技の練習および実戦練習	
(5) 勝ち名乗り		(4) 補強運動および技術練習	
2. 用具・施設の整備		4. 1回の活動の指導案	
(1) 服装、用具			
(2) 施設 (確認事項および設置方法)		<b>V 章 学校授業での相撲指導</b> . . . . .	<b>61</b>
3. 技能 (基本動作、対人的技能)		1. 留意事項	
(1) 基本動作		(1) 安全管理・指導	
(2) 対人的技能		(2) 興味・関心を引き出す工夫	
4. 相撲遊び、試合		(3) 外部指導者の活用について	
(1) 相撲遊び、簡易試合および試合		(4) ハラスメントの撤廃	
(2) その他の相撲遊び		(5) 女子・外国人・障がい者等への配慮	
(3) 試合の工夫		(6) 担当教員の PDCA	
		(7) 子どもの PDCA	

2. 指導計画
  - (1) 小学生
  - (2) 中学生

## Ⅵ章 中学校部活動での相撲指導・・・・・・・・ 87

1. 留意事項
  - (1) 安全管理・指導
  - (2) 興味・関心を引き出す工夫
  - (3) 外部指導者の活用について
  - (4) ハラスメントの撤廃
  - (5) 女子・外国人・障がい者等への配慮
  - (6) 指導者のPDCA
2. 指導計画
  - (1) 目的とねらい（目標）
  - (2) 年間計画
3. 指導の実際

## Ⅶ章 資料・・・・・・・・・・・・・・・・ 95

1. 安全管理・指導
  - (1) 安全確保のための確認事項
    - ①町道場・クラブ、スポーツ少年団の場合
    - ②学校での授業・部活動の場合
  - (2) 安全面に配慮した指導法
    - ①町道場・クラブ、スポーツ少年団および学校部活動の場合
    - ②学校での授業の場合
2. ハラスメントのガイドライン
3. (公財) 日本相撲連盟の関連規程
4. 用語集



# I 章 相撲の基礎知識



【I 章】

## 1. はじめに

本書では、武道「相撲」のもつ価値を整理したうえで、勝ち負けに重点をおくのではなく、少年少女の心身の健全育成をめざした指導の実現に向け、内容を構成している。

I章およびII章で相撲の歴史や技術などを整理し、III章では指導の目的と指導者の心構えを示した。IV章では町道場・クラブ・スポーツ少年団、V章では小・中学校授業、VI章では中学校部活動における指導の実際についてそれぞれ記した。VII章の後に示した資料では、指導に活用できる安全管理指導に関する内容の他、相撲の各種規程、用語解説などを付した。編集に際しては、なるべく読みやすく分かりやすいものとなるよう、イラストや図説を入れるなど工夫した。

本書が、各地で少年少女の相撲指導に携わる指導者および管理者の方々の目に触れ、相撲の普及と少年少女の健全育成に役立てば幸いである。

以下に、(公財)日本相撲連盟の「相撲綱領」(文献1)を示す。この中には、本書の趣旨に合致する理念が含まれており、かつ相撲のもつ価値を確認するための考え方が示されている。

### 相撲綱領

相撲は、迫力とスピード感あふれる近代的スポーツであると同時に、長い歴史と伝統を持った日本の国民的文化でもある。

私たちは、相撲を愛し、相撲の鍛練をすることによって、たくましい肉体とねばりづよい精神をつくりあげ、心身ともに立派な人間として社会のために大いに貢献するよう心掛けなければならない。

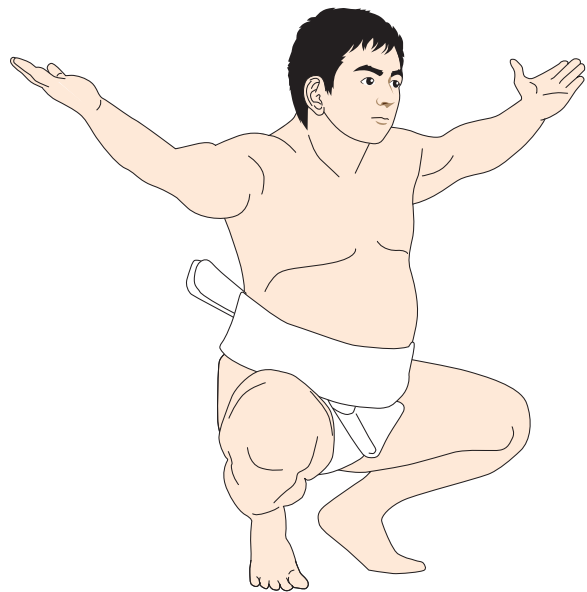
そして又、私たちは、このようなすばらしい相撲を世界中の多くの人々に親しんでもらうように、相撲を世界に広めていくよう努めなければならない。

ここに、相撲に携わる者(以下「相撲競技者」という。)として心すべき事項を掲げ、各人の努力精進のよすがとするものである。

- 相撲競技者は、常にスポーツマンとしての自覚と誇りを持ち、健康に努め、明るく、正しく生活しなければならない。
- 相撲競技者は、相撲を取るに当たっては、技量

の向上および健康の保持増進を旨としなければならない。

- 相撲競技者は、勝敗にこだわることなく、全力を尽くしたことに喜びを感じるとともに相手の健闘をたたえ、終始礼儀正しく行動しなければならない。
- 相撲競技者は、競技規則を守り、審判の判定に従い、常にフェアプレーの精神に基づいて競技しなければならない。
- 相撲競技者は、体力の優劣にかかわらず、合理的かつ科学的な考え方の下に精進を重ね、個性を発揮しつつ、自己の可能性を不断に追求するよう努めなければならない。
- 相撲競技者は、積極果断、沈着冷静、不撓不屈<sup>ふとうふくつ</sup>、質実剛健な精神力を養うとともに、先輩への敬慕と後輩への慈愛の念、他者への思いやりや周囲への気配り等、豊かな心をはぐくむよう努めなければならない。
- 相撲競技者は、誰もが相撲に親しみやすく、取り組みやすくなり、国内はもとより海外においても競技者人口が増加していくよう、常に研究および普及指導に努めなければならない。



## 2. 相撲の歴史

### (1) 日本の相撲の起源

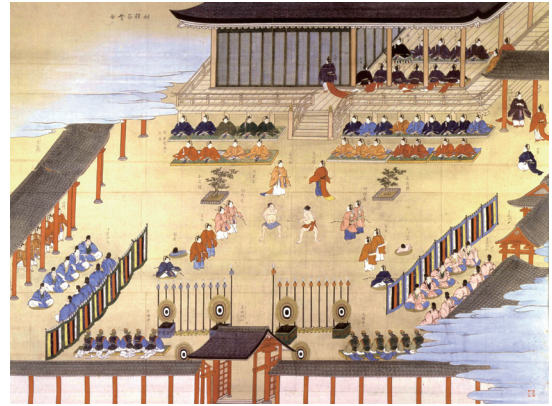
奈良時代の『古事記』には、神話として出雲の国を取り合って建御名方神（タケミナカタ）と建御雷神（タケミカヅチ）が力くらべをした記述がある。『日本書紀』には、當麻蹶速（タイマノケハヤ）と野見宿禰（ノミノスクネ）が天皇の前で相撲を取ったと記述されている。当時は戦うことを「すまい」と呼び、これが「すもう」の語源となったと考えられている。



野見宿禰と當麻蹶速対戦の図(日本相撲協会提供)

### (2) 相撲節会

奈良時代から平安時代の間、地方から都へ強い力士が集められ、天皇の前で相撲大会が行われた。これを「相撲節会」といい五穀豊穡や大漁を願う宮中の大切な行事の一つであった。まだ土俵はなかったが、危険な行為を禁止するなど、少しずつ相撲のルールができていった。



平安朝相撲節会の図（日本相撲協会提供）

### (3) 奉納相撲と神事相撲

相撲節会を経験した力士が地元に戻り、都で得た相撲のやり方やルールを伝えることにより広まったと考えられている。地方の相撲は、奉納や神事として盛んに行われ、お祭りの人気行事となった。そして、現在も地域の神社のお祭りで奉納や神事として相撲が行われている。

### (4) 武家相撲

平安時代の中頃から、武士が力をつけ、政権を握る時代になった。有力武将は強い力士を集め、見て楽しむために相撲を取らせた。勝った力士を武士として雇うこともあった。また、武士は相撲



織田信長の上覧相撲（日本相撲協会提供）

を戦の訓練として行っていた。源頼朝が相撲を観戦した記録も残っている。織田信長は、各地から多くの力士を集め、大規模な相撲大会を開催したといわれている。

### (5) 江戸時代の相撲

江戸時代には、神社や寺、橋、道路などを造ったり修理したりする費用を集めるために、観客から料金を取る勧進相撲が盛んに行われていた。やがて相撲は、楽しむための興行として行われるようになった。東京両国の回向院で春秋毎年2回の相撲興行が開かれ、力士は歌舞伎役者とともに大スターとなった。こうして、現在の大相撲の元となるプロの相撲が誕生した。この頃、現在の土俵やルール、礼法、所作がほぼ整備された。



江戸勧進相撲（日本相撲協会提供）

### (6) 現在の相撲（アマチュアスポーツとしての相撲）

20世紀になると、相撲は学校の課外活動として行われるようになった。明治42（1909）年には、大阪の堺で学生大会が開催された。大正4（1915）年には、石川県で県内8校が参加して第



2023 世界相撲選手権大会

1回学生角力大会が開催された。現在まで高校相撲金沢大会として続き、平成28（2016）年には、全国から74校が参加して第100回大会が開催された。大正8（1919）年には、全国的な大会として、第1回学生相撲選手権大会が開催された。昭和21（1946）年には、アマチュア相撲を総括する組織として、日本相撲連盟が設立された。その年に開催された第1回国民体育大会から相撲は正式競技となった。現在アマチュア相撲は、女性も含め小学生、中学生、高校生、大学生、社会人にまで広がっている。アマチュア相撲は世界にも広がり、84の国と地域が国際相撲連盟に加盟し、世界規模の大会が開催されている。中学校体育においては、昭和33（1958）年の中学校学習指導要領に〈格技〉として、相撲、柔道、剣道が示された。その後、平成元（1989）年改訂で領域名は〈格技〉から〈武道〉に改められ、平成24（2012）年の改訂に際しては武道が必修となり、すべての生徒が武道を履修するようになった。

## 3. 相撲の特性と魅力

相撲は古くより広く国民の間で親しまれている。大相撲をテレビで観た経験がある人は多い。また、地域行事で相撲を取ったり、観戦したりしたことのある人もいるだろう。さらに、幼少のころに、親子または友人同士で相撲を取った経験のある人も多いであろう。

このようなことから、多くの人は何らかのかたちで相撲に触れた経験があり、その基本的なルールは広く知られている。

以下に、少年少女の健全育成を念頭においた相撲の特性を示す。

### (1) 種目の内容からみた特性

- ・互いのバランスを崩し合う格闘的対人競技である。
- ・相手を土俵の外へ出すあるいは相手の足の裏以外を土俵につけることで勝敗が決まることから、比較的怪我が少ない。
- ・ルールが簡明で勝敗の見極めがつきやすく、子ども同士で試合の判定ができる。
- ・短時間で勝敗が決まり、何度も相撲を楽しむことができる。

- ・狭い空間、簡便な用具で実施することができる。
- ・身体接触をとめない、直接、熱感や力感を感じ合うことができる。
- ・日本伝統の武道であり、さまざまな伝統的所作や相手を尊重する心が重視されている。

### (2) 実践することで味わうことができる内容からみた特性

- ・自己の能力や身体的特徴に合わせた技を身につけることで、楽しさや喜びを感じ取ることができる。(達成型)
- ・身につけた技を使っていろいろな相手と練習や試合をすることで、楽しさや喜びを感じ取ることができる。(競争型)
- ・ルールが簡単で、土俵の中で自由に動くことができ、楽しさや喜びを感じ取ることができる。(遊戯型)

### (3) 実践することで得られる効果からみた特性

- ・全身の筋力や瞬発力あるいは局所持久力などの筋機能を高めることができる。
- ・俊敏に動く能力、バランスを保つ能力、身体各部を協調させて動く能力、さらにはしなやかに動く能力を高めることができる。
- ・旺盛な気力や冷静さを育むことができる。
- ・相手を尊重する心や公正な態度を身につけることができる。
- ・身体的コミュニケーションにより、仲間同士の結束力や団結力が高まり、仲間との信頼感を得ることができる。

上記のような特性から、誰もが、手軽に行え、楽しめる点、そしてその経験を通して心身の調和的な発育発達が期待できる点に、相撲のもつ大きな魅力があるといえる。指導者は、子どもたちの試合での目先の勝敗にとらわれることなく、長期的な視野をもち、相撲のもつこうした特性や魅力をいかしながら、次代をになう少年少女の健全育成に努めていかなければならない。

## 4. 施設と用具

相撲は、本来、土俵上でまわしを着けて行う。土俵のかたちやサイズについては、図1に示す。

まわしは、綿あるいは絹でできた5～10mの帯状の布を四つ折りにしたもので、本来、裸体で腰部に巻きつけて結んで装着する。アマチュア相

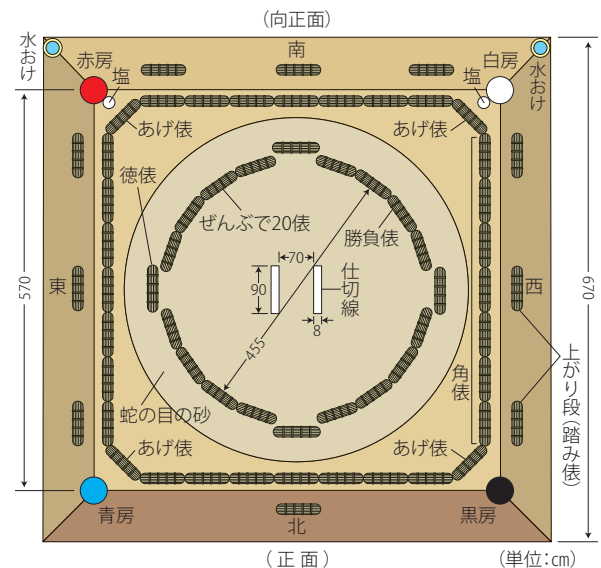


図1 土俵のかたちと基準サイズ

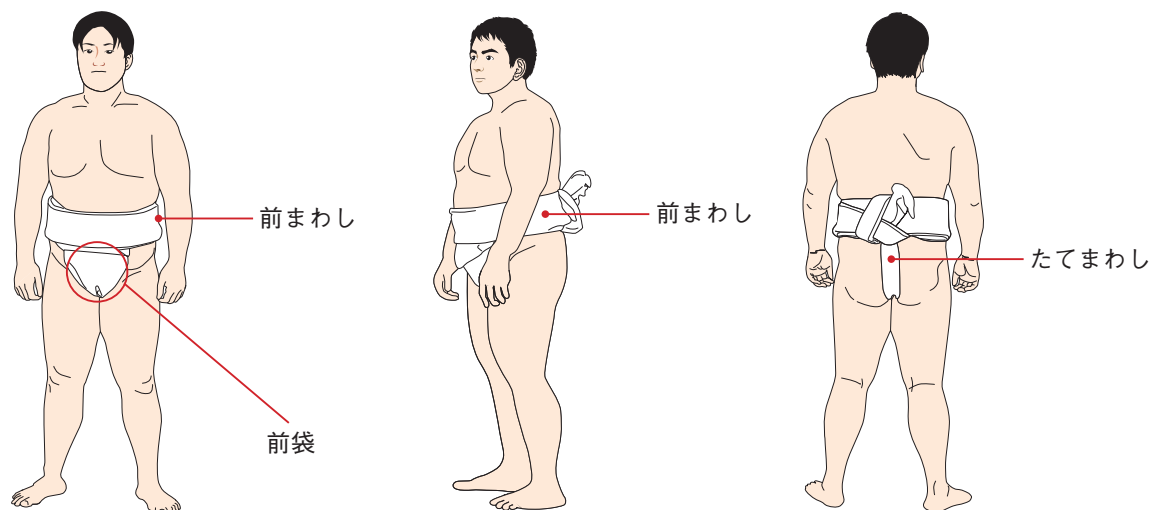


図2 まわし

撲では、まわしの下にアンダーパンツやレオタード（女子の場合）を着用することができる。

※まわしの着装の方法は、19ページ図14を参照。

なお、教育の場においては、土俵やまわしがなくても、工夫して行うことができる。

(1) 施設（土俵の代わりとして）

○土俵マットおよび土俵シート

体操用マットに土俵の円形がペイントされた簡易的なもの、シート上にウレタン製またはゴム製のかまぼこ型の突起を取り付け、俵の凸状を再現したものなどがある。

○グラウンド（土や芝生）

グラウンドの土や芝生に円を描き土俵に見立てる。土のグラウンドの地面をならし、土を集めて盛り上げることで俵の代わりにすると、比較的手軽に本来の土俵に近いものを作ることができる。

ただし、地面に小石やガラスなどの危険なものがないか、十分に確認しなくてはならない。また、地面の固さによっては、練習方法やルールを工夫するなどの配慮が必要な場合もある。

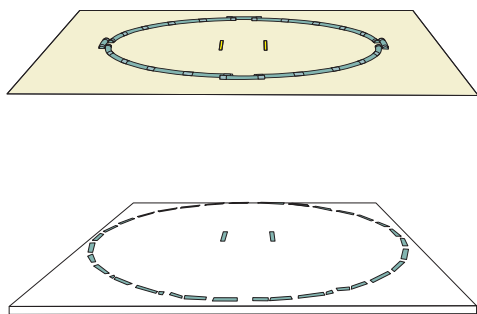


図3 土俵シート（上）土俵マット（下）

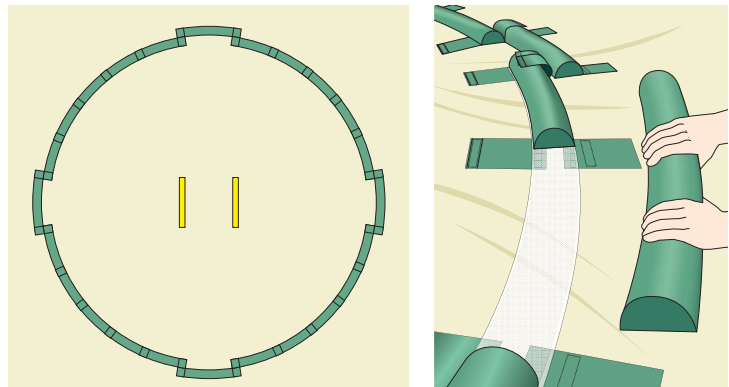


図4 土俵シート

○屋内フロア

テープやカラーポイントでラインを引くことで、土俵に見立てることができる。体育館フロアは硬いので、転倒の際の事故を想定した配慮が必要となる。また、柔道場に土俵の目印をつけ、相撲を行うこともできる。

(2) 用具（まわしの代わりとして）

○相撲パンツ

半ズボンにベルトが付いたもの。運動着の上から着装する。着脱は極めて簡単で時間がかからず、使い回しもしやすい。

○簡易まわし

運動着の上から着装する。いくつかのタイプのもがあるが、いずれも着脱は難しくなく、手間もかからない。

○柔道の帯

運動着の上から腰に回して結ぶ。比較的準備しやすく使いやすいが、帯をつかんで引きつけ合うと上にずれやすい。ずれないように工夫して巻く方法もある。

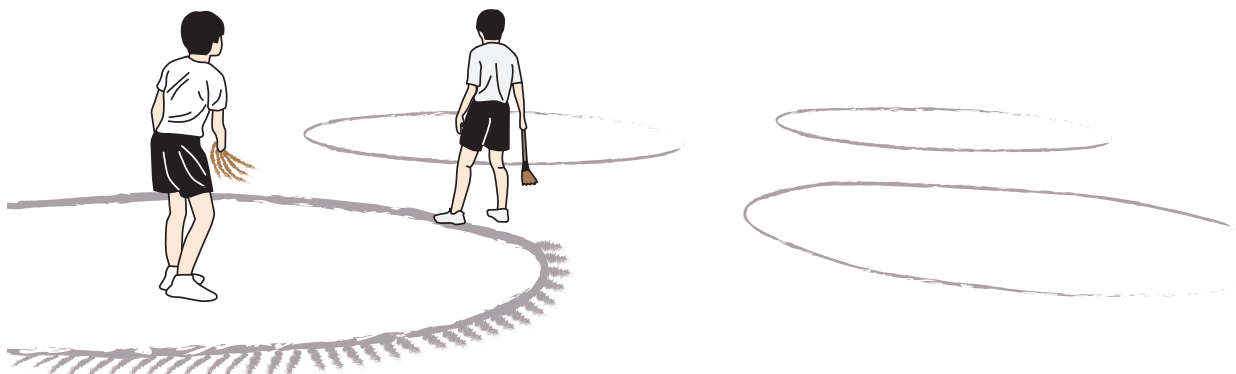


図5 グラウンドでの土俵作り

## ○その他

各自で準備したバスタオルを、腰に巻きつけて結ぶ方法もある。タオルをつかんで引きつけ合うと、上にずれやすいという欠点はあるが、感染症を予防できるという利点もある。

## (3) その他の施設・用具

ここまで土俵とそれに代わるもの、まわしとそれに代わるものをあげたが、指導上また運営上必要となるその他の用具と施設・設備を以下にあげる。これらすべてがそろうことが望ましいが、それがかなわない場合には、それを補う工夫や事前の対象者への説明・注意喚起が必要となる。

## ○用具

- ・砂、ほうき、じょうろ、塩（土の土俵を使用する場合）

- ・救急用品（消毒液、冷却剤、滅菌ガーゼ、包帯、テーピング、氷、氷嚢<sup>ひょうのう</sup>、など）
- 担架および AED が施設近くにあることが望ましい。

- ・タオル（各自が持参する）。

## ○施設

- ・水道
- ・更衣室（男女別）
- ・便所（男女別および多目的）
- ・シャワー室、風呂場
- ・倉庫（用具格納用）

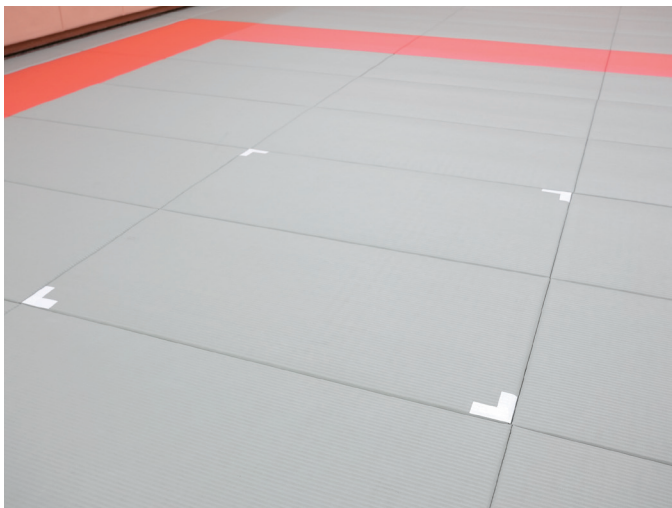


図6 柔道場での四角い土俵の例

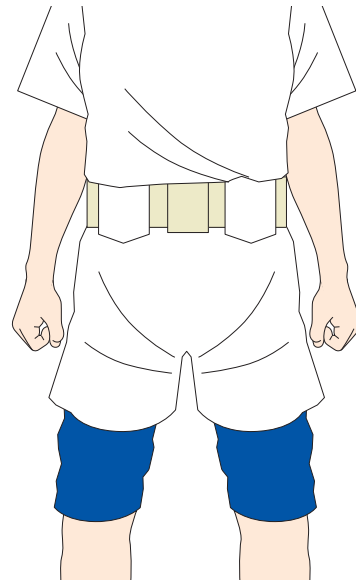


図7 相撲パンツ

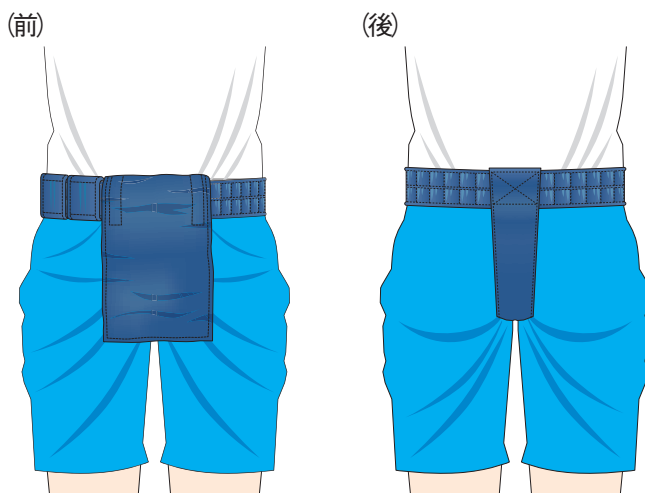


図8 簡易まわし

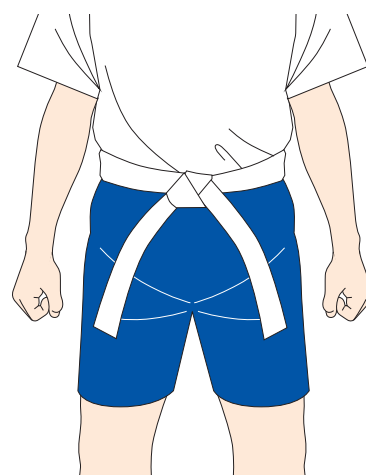


図9 柔道の帯を使用する例



※スマホ等で読み込み  
動画視聴が可能





## Ⅱ章 相撲の基本指導



【Ⅱ章】

## 1. 礼法と所作

武道における礼法や所作は、長い伝統の中で形成されてきた一連の動作の型である。そこには、伝統的な考え方や意味が含まれている。目先の勝敗にこだわることなく、礼法や所作の理解を深めるために、それらのもつ意味に意識を向けさせ、思いを込めて動作を行うよう指導していくことが大切である。

ただし、その指導の時期や方法については、対象者の年齢や競技レベル、あるいは何を指すかなどによって、指導に当たる者が適切に検討する必要がある。例えば、はじめのうちは礼法や所作は重視せず、相撲の楽しさを感じ取らせることを優先する方法もある。また、はじめから礼法や所作の動作とその意味を教え込み、その指導を徹底していくやり方もあろう。

### (1) 立礼

練習の開始時と終了時に全員で、また、それぞれの稽古の際にその都度相手に対して行ったりする。競技では土俵に入ったとき、および勝負を終え、土俵から下りる前に徳俵内側で行う。

方法は、気をつけの姿勢から視線を相手に向けた後、腰から折るようにして上半身全体を傾ける。

### (2) 蹲踞そんきよ

直立姿勢からでんぶ臀部がかかとの上にくるように膝を開いて腰を下ろし、肩の力を抜く。

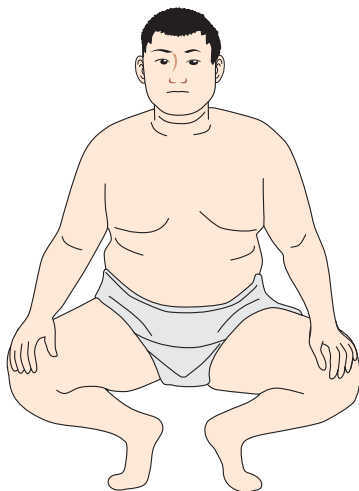
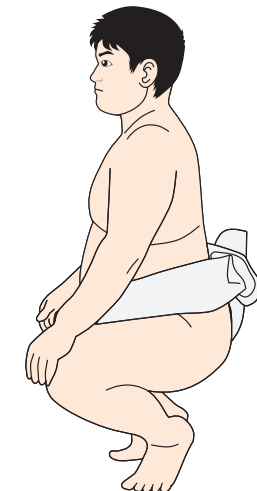


図 10 蹲踞 (正面から)



蹲踞 (横から)

### (3) 塵浄水の礼ちりちようず

競技会では塵浄水の礼を行うこともある。土俵に上がり、徳俵の内側で相手と向き合っていく。

- ① 蹲踞の姿勢から上体を前傾し、両腕をハの字に開いて下ろす。
- ② 胸の前で右手を上、左手を下にして両手を合わせる。
- ③ 両手の平をすり合わせながら、左手を上、右手を下にする。
- ④ 小さな円を描くように両手を回し、手を打つ。
- ⑤ 手の平が上に向くように、両手を開く。
- ⑥ 両腕を左右上方に大きく広げる。
- ⑦ 両手の平を下に向ける。

#### <塵浄水の意味合い>

地面近くの下草の露で手を清めたうえで、武器を持たずに正々堂々と戦うことを、天地に誓う意味をもつ。

塵浄水は、相撲に特有の礼法である。相手を尊重する気持ちを込め、一つ一つの動作を丁寧に行うようにする。

### (4) 仕切り

- ① 礼の後、土俵中央に進み、仕切り線の手前で蹲踞の姿勢をとる。
- ② 蹲踞から立ち上がり、両足を左右に、肩幅よりやや広めに開く。
- ③ 腰を下ろし、中腰の構えになる。
- ④ 体を前傾させ、両こぶしを土俵につく。

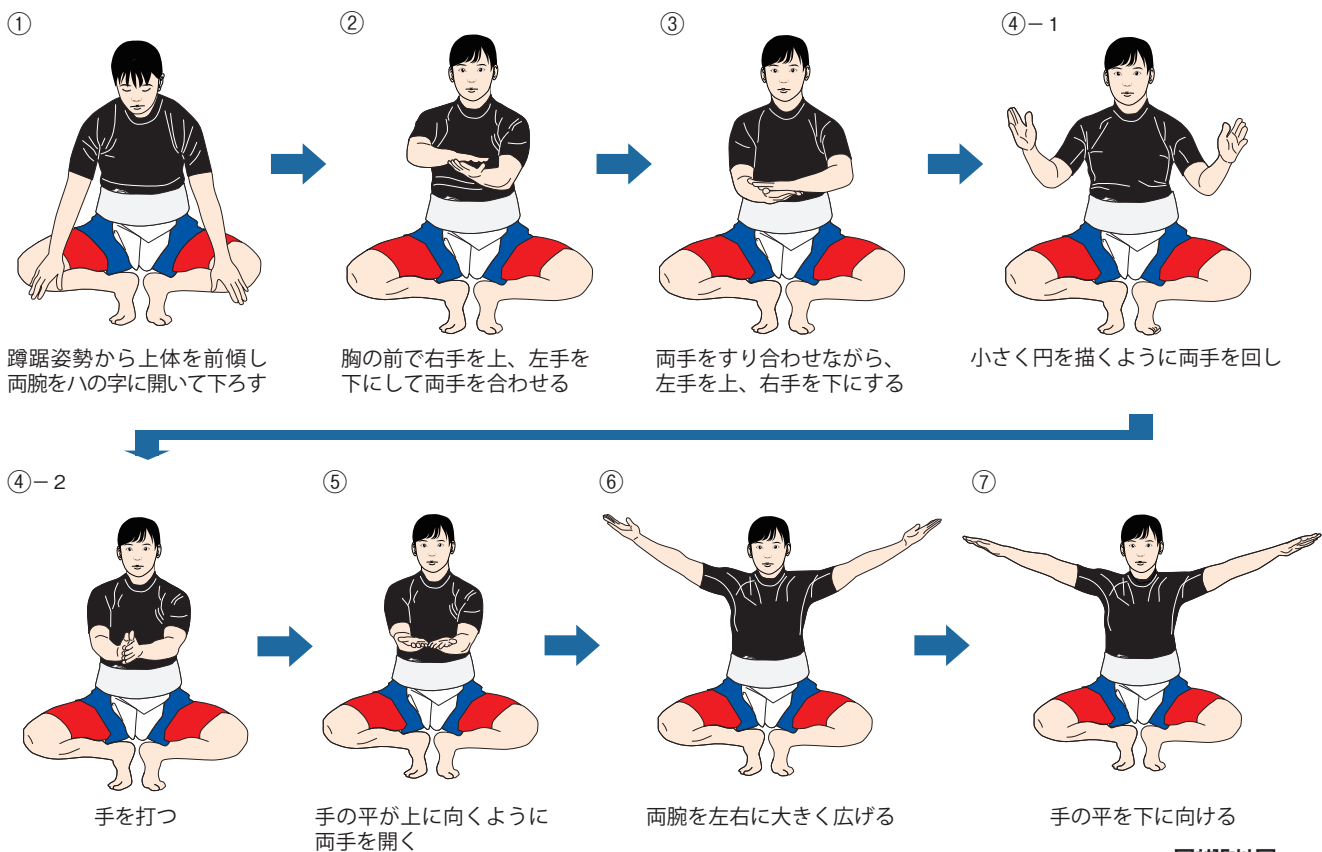


図 11 ちりちようず 塵浄水

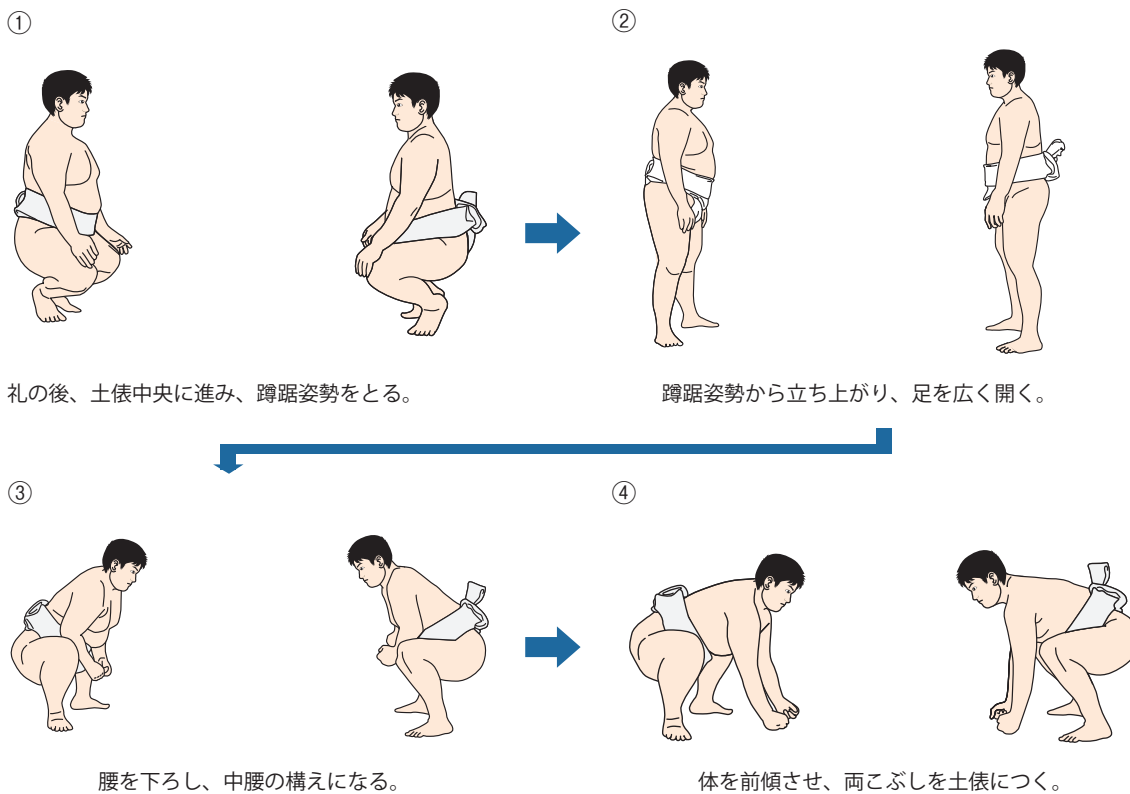


図 12 仕切り



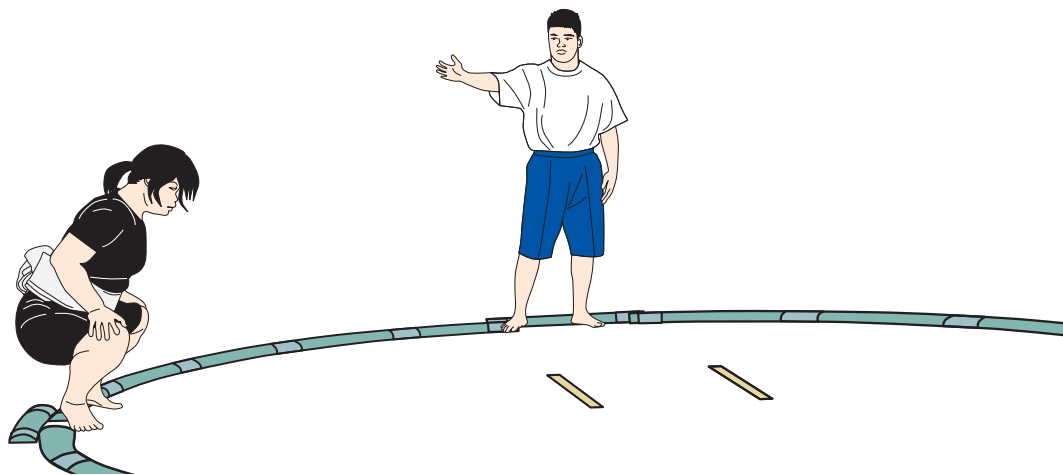


図 13 勝ち名乗り

仕切りでは、相手と動作を合せることが大切である。仕切りに続く立ち合いは、相撲の競技開始であり、ここでも仕切りから続く「相手と合せる」という意識が大切となる。「相手と合せる」という意識は、スムーズな競技の進行という点で必要となるだけでなく、武道の精神である相手を尊重するという意味合いからも重要となる。

#### (5) 勝ち名乗り

勝敗が決したのち、互いに徳俵の内側で立礼をし、その後、勝った方が行う所作。立礼後に蹲踞姿勢をとり、軽く頭を下げ、主審（行司）の宣告を受ける。

## 2. 用具・施設の整備

### (1) 服装、用具

- ・まわしを使用する場合は、次ページ図 14 を参考にして、正式な折り方・締め方でしっかりと装着する。
- ・相撲パンツを使用する場合は、運動着の上から装着し、ベルトの部分をしっかりと締める（13 ページ図 7）。
- ・簡易まわしを使用する場合は、運動着の上からしっかりと締める（13 ページ図 8）。
- ・柔道の帯やバスタオルを腰に巻く場合は、しっかりと締めてから結ぶ（13 ページ図 9）。

### (2) 施設（確認事項および設置方法）

#### ○土俵の場合

- ・凹凸はないか

- ・土俵上の砂の量や湿り気は適切か
- ・俵が浮いていないか、俵の藁わらが劣化していないか、俵のひもに緩みはないか
- ・土俵に大きなひび割れはないか
- ・土俵上およびその周辺に危険なものはないか

#### ○土俵シートの場合

- ・周辺にも体操用マットを敷く。マット間に隙間ができないように、ラインテープなどで隙間をつなぐ。
- ・体育館フロアなどの硬い床面に敷く場合には、適宜、下に専用のシートやジョイントマットなどを敷く。
- ・専用の俵はマジックテープ等でしっかりと固定する。
- ・土俵と土俵との間隔を適切にとる。

#### ○グラウンドの場合

- ・凹凸はないか
- ・土俵およびその周辺に、石、砂利、ガラス片、金属片等はないか
- ・土俵と土俵との間隔は適切か
- ・土俵の周辺に不必要なものが置いていないか

#### ○体育館フロア等の場合

- ・床に隙間や破損はないか
- ・支柱用金具のカバーが外れていないか（支柱用金具の場所は避ける）
- ・必要に応じて、土俵内および周辺に体操用マットを敷く。
- ・柔道場の場合には、畳に隙間や破損はないか
- ・柱や壁に角ばりなどの危険な箇所がないか

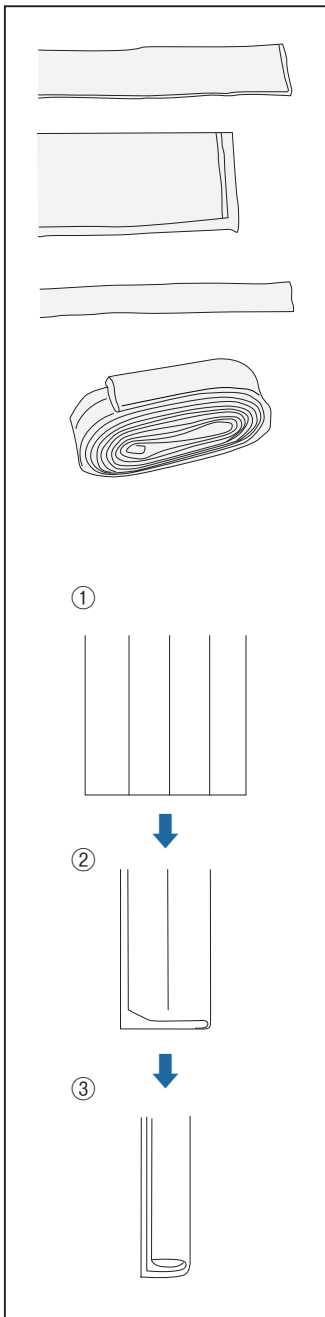


図 14-1 まわしの折り方

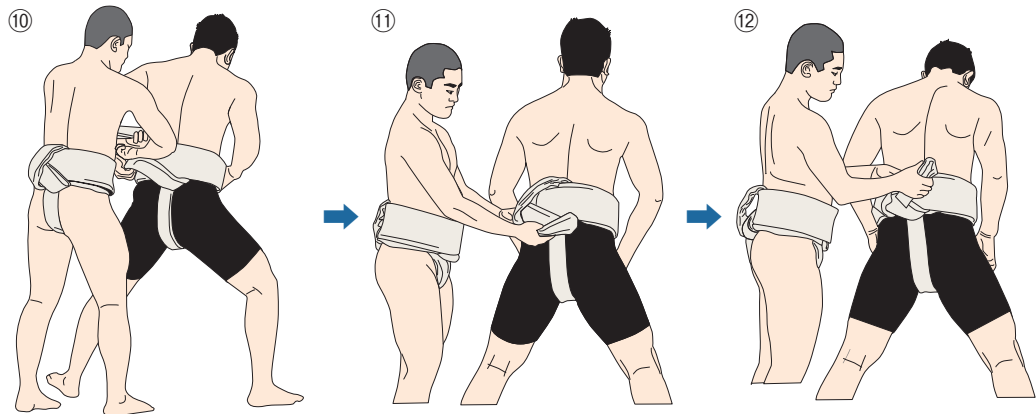
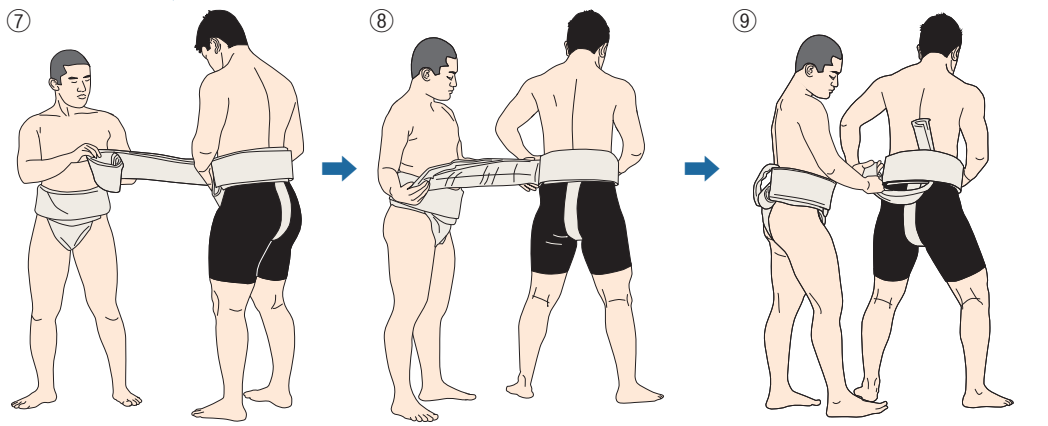
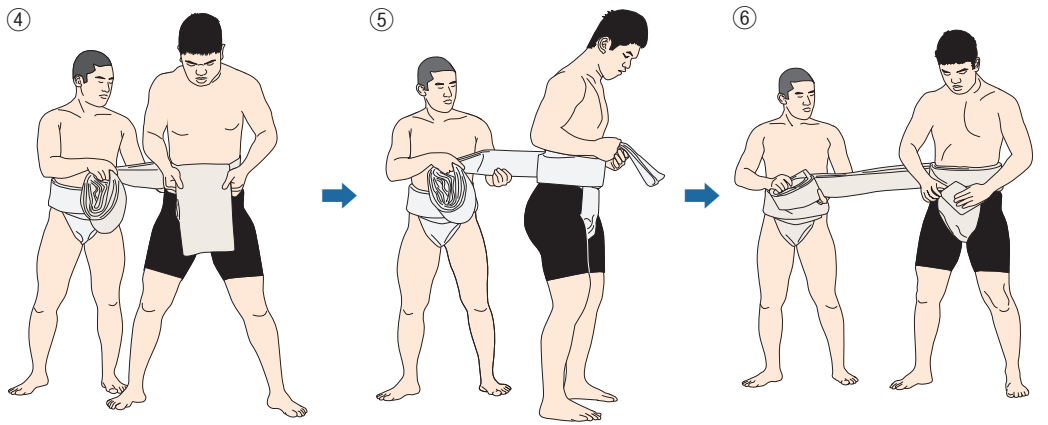
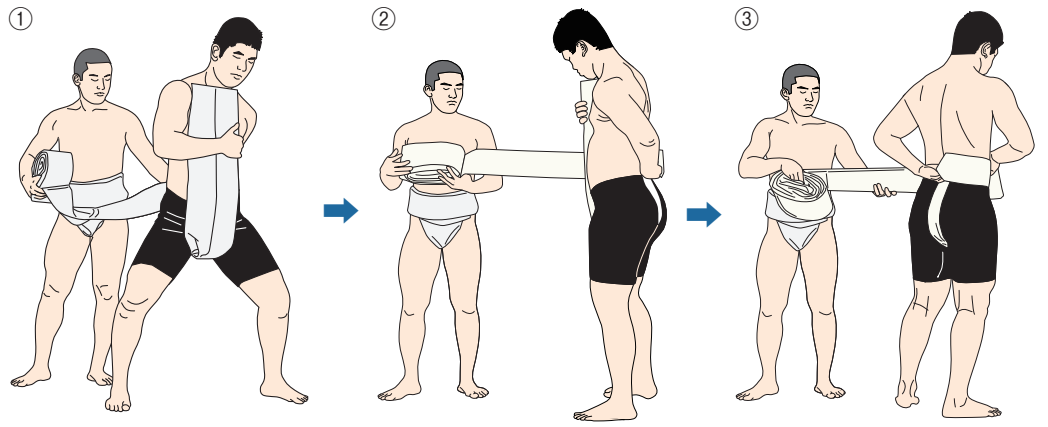


図 14-2 まわしの締め方



### 3. 技能（基本動作、对人的技能）

#### （1）基本動作

##### ○受け身

##### 要点

- ・あごを引く
- ・背中を丸めて転がる

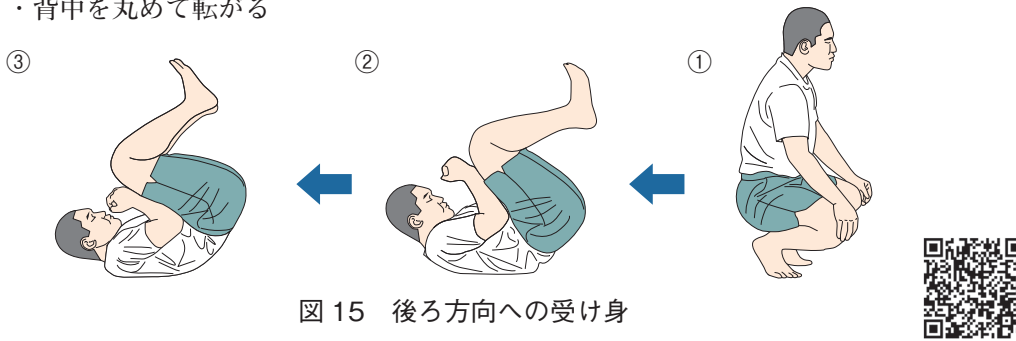


図 15 後ろ方向への受け身

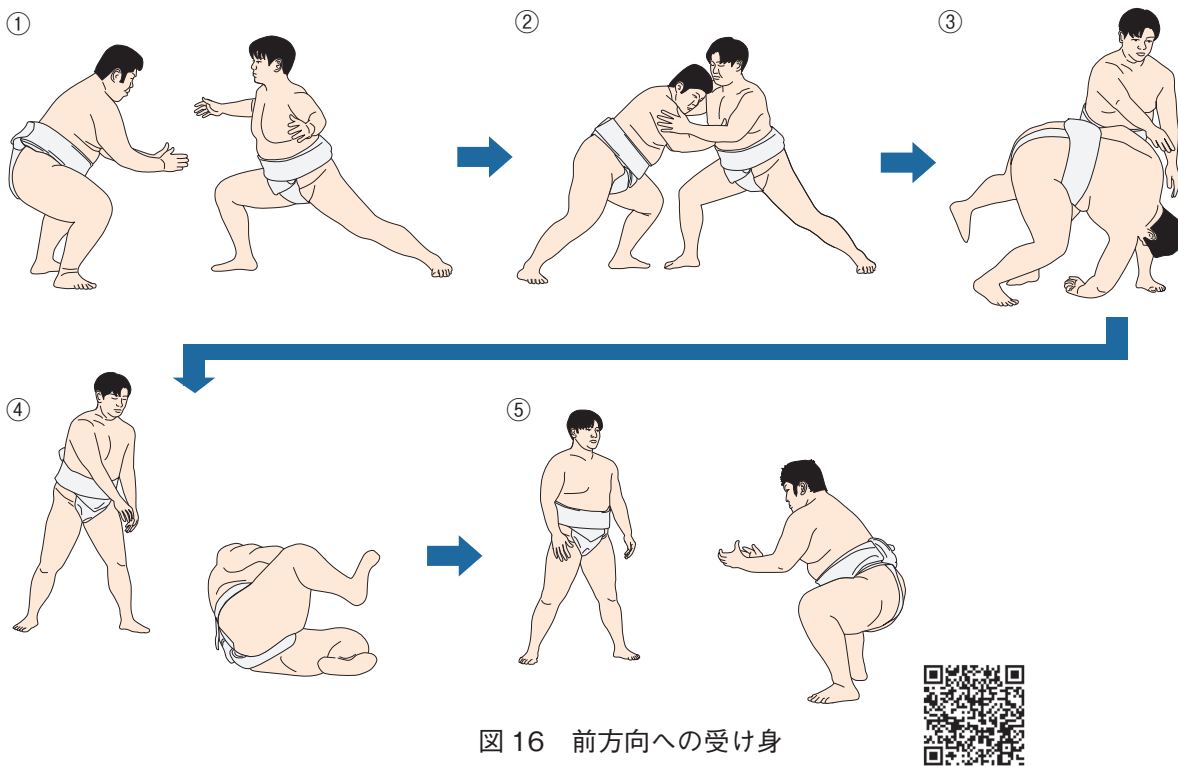


図 16 前方向への受け身

##### ○中腰の構え

相撲で最も重要な基本姿勢である。他の動作や技を学習するときも、基本姿勢として意識して行うようにする。

##### 要点

- ・腰を下ろす
- ・膝を開く
- ・腰が引けないようにする

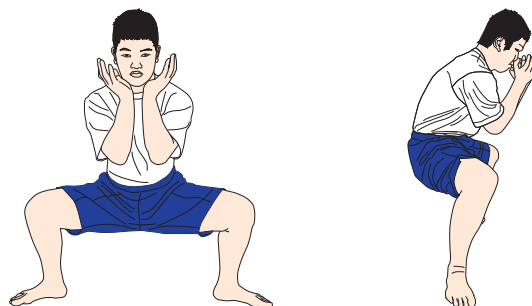


図 17 中腰の構え（正面から） 中腰の構え（横から）

○腰割り

要点

- ・中腰の構えを意識しながら、上下に動く

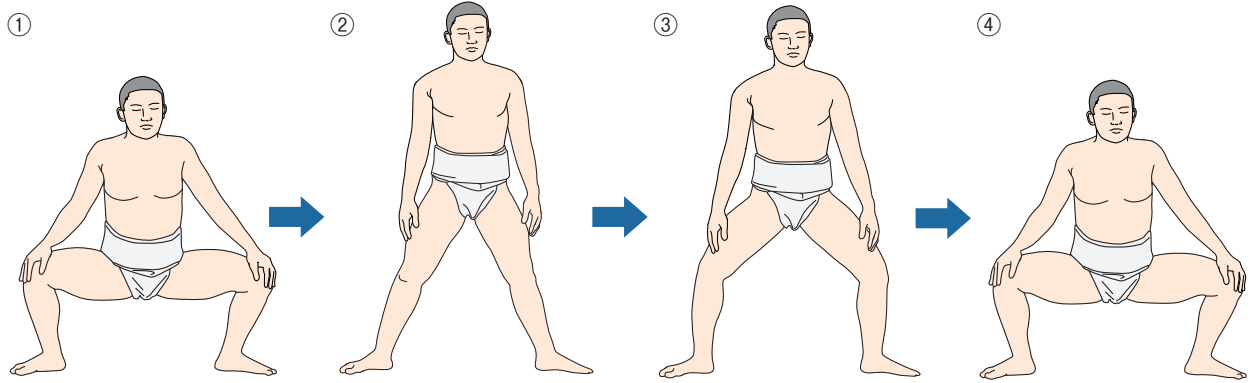


図 18 腰割り

○四股 (しこ)

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

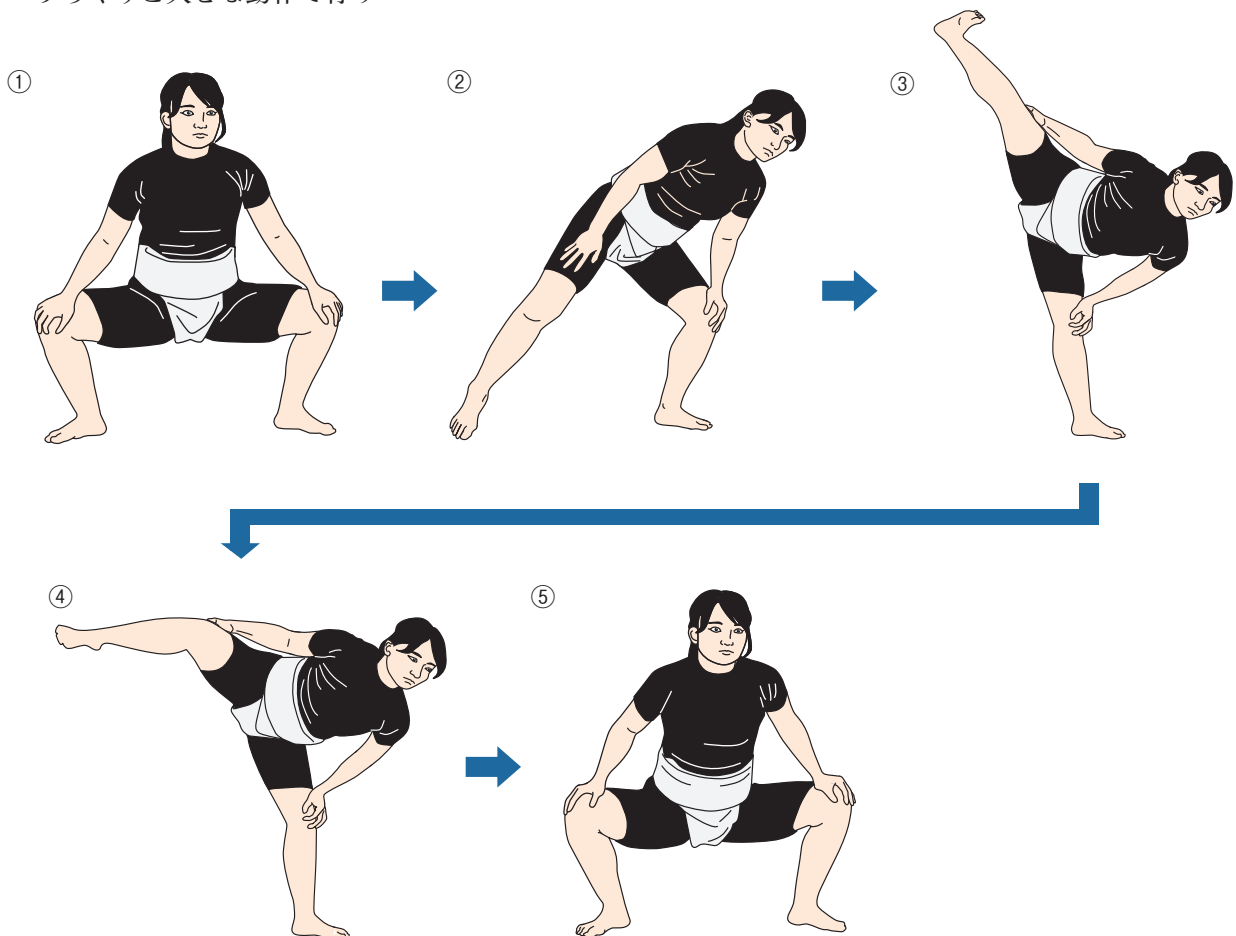


図 19 四股

○運び足

中腰の構えを維持しながら、足をすって前に進む練習である。



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

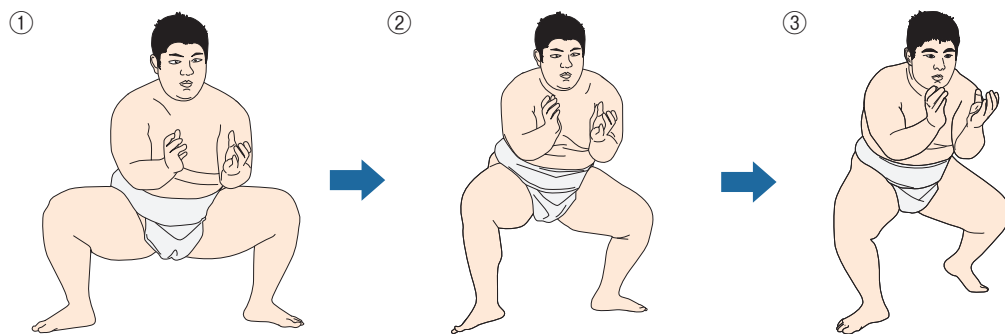


図 20 運び足

(2) 对人的技能

○押し

要点

- ・中腰の構えを維持する
- ・すり足で前へ出る



女子の場合、発達の特性に配慮して、押す側は受ける側の腰のあたりを押すという方法もある。

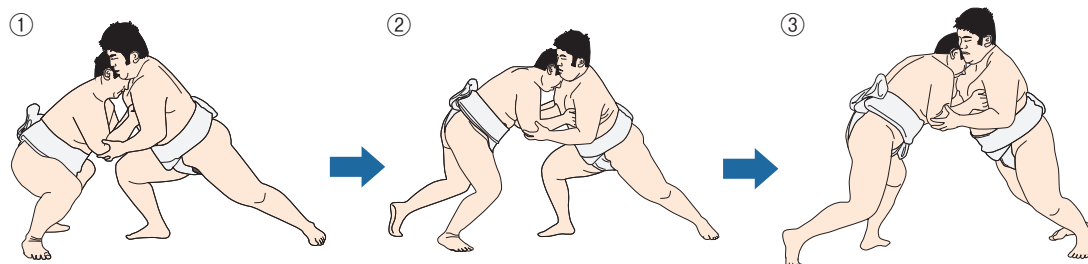


図 21 押し

○寄り

要点

- ・押しを基本とする
- ・まわしを引っつける



図 22 では、左の子どもが、押しの基本である中腰の構えで、相手を引っつけて前に出ようとしている。

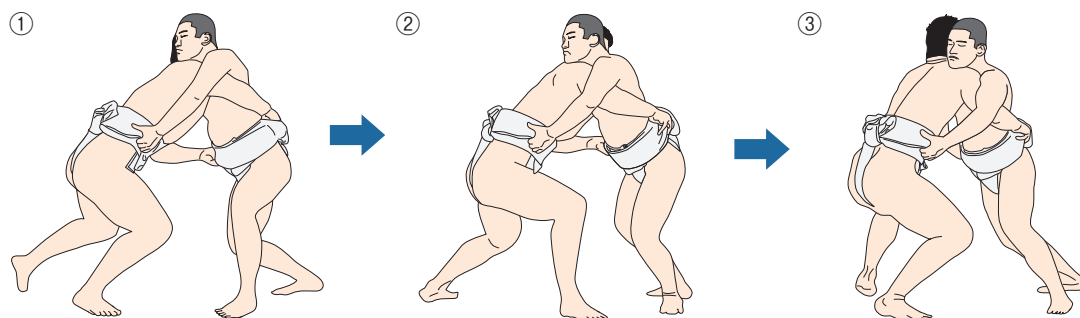


図 22 寄り



○突き

要点

- ・押しを基本とする
- ・下から上に突く



図 23 は、左右の手で交互に突く「突っ張り」。このほかに両手で同時に突く「両手突き」がある。

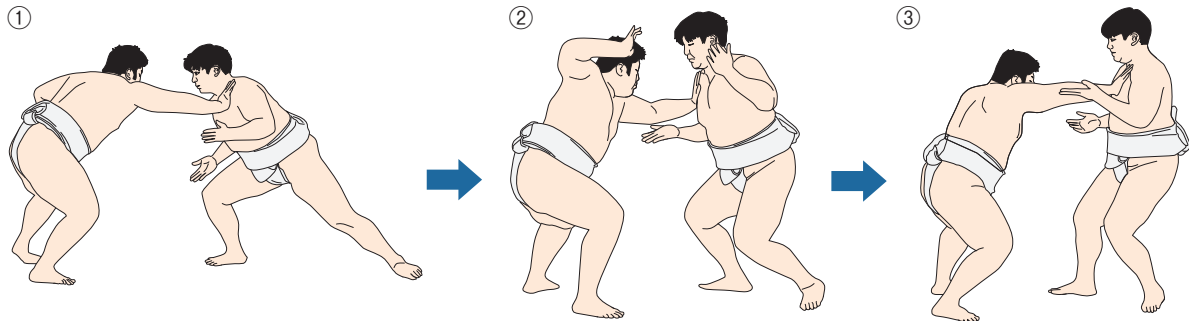


図 23 突き

○吊り

要点

- ・十分に腰を下ろして相手より重心を下げてから持ち上げる
- ・相手を持ち上げるようにして寄る、「吊り寄り」という寄り方もある。

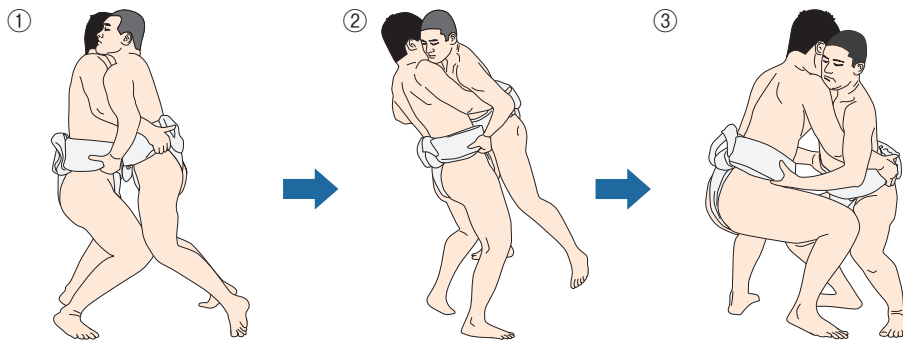


図 24 吊り

○おっつけ

要点

- ・相手の肘に手を当てて、下から上へ押す
- ・脇を締めて、相手の差し手からの攻撃を防ぐ



図 25 では、相手が差ししてくるところを、押しの基本である中腰の構えから、脇を締めて押し上げている。押し上げる際には、手だけで押し上げるのではなく、背中を丸めた構えから、足腰を使って押し上げるように行うとよい。

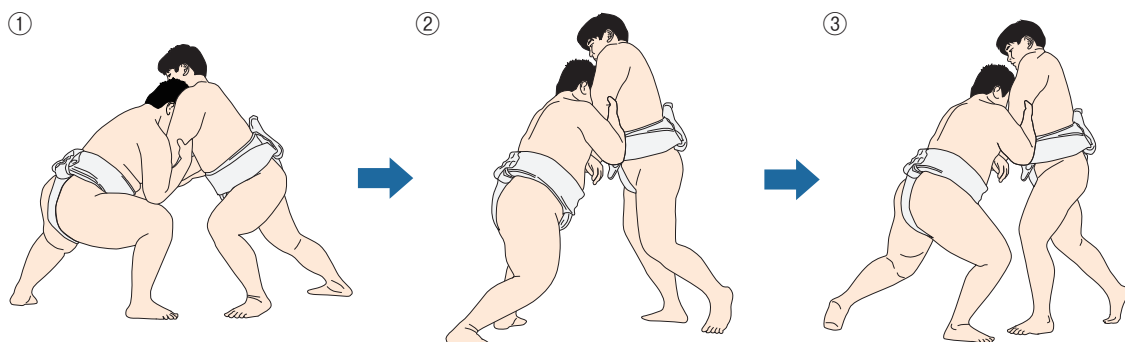


図 25 おっつけ

○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



図26は、右四つから、左側が巻き返しを行おうとしている例。上体を後方に引き、相手の上体と自分の上体の間に隙間をつくり、左腕を差し込もうとしている。成功すると有利な体勢になるが、相手に引きつけられて一気に前に出られることがあるので、タイミングが重要である。

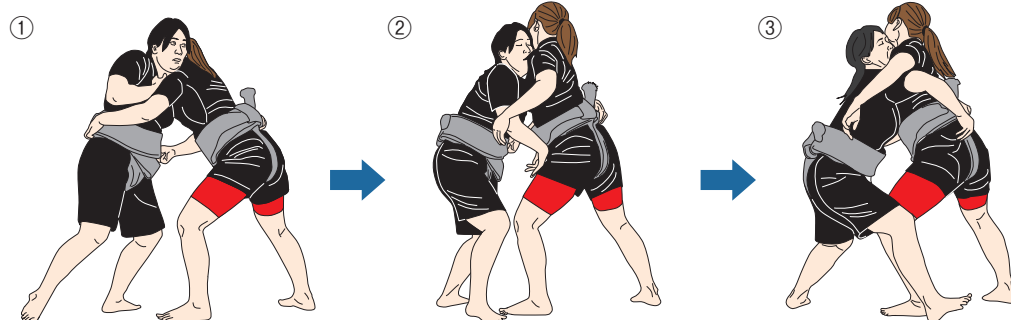


図26 巻き返し

○いなし

要点

- ・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



図27では、右側がいなそうとしている。いったん前に出て、相手が踏ん張ったり押し返そうとしたところで、大きく体を開いて行う。

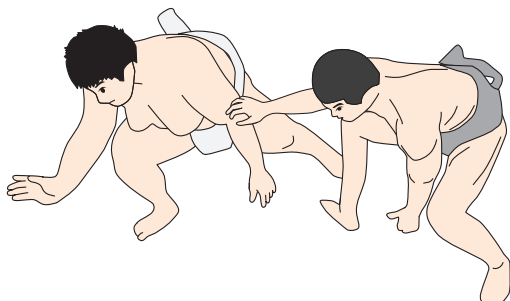


図27 いなし

○出し投げ

要点

- ・相手の前まわしを取って投げる
- ・体を開いて横に出すように投げる



前に出て相手に圧力をかけて、相手が押し返してきたところで、タイミングよく体を開いて投げる。勝負が決まらなくても、相手がバランスを崩したところで前に出て、寄りとの連続で攻めるとよい。

上手を取って出し投げを打てば「上手出し投げ」、下手を取って出し投げを打てば「下手出し投げ」となる。(図28は上手出し投げ)

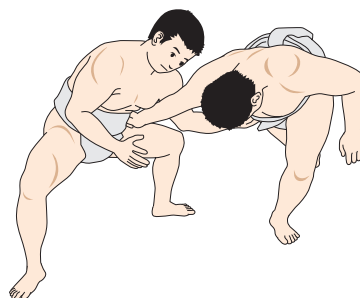


図28 出し投げ

○上手投げ

要点

- ・相手を寄ってから投げる
- ・体を開いて投げる

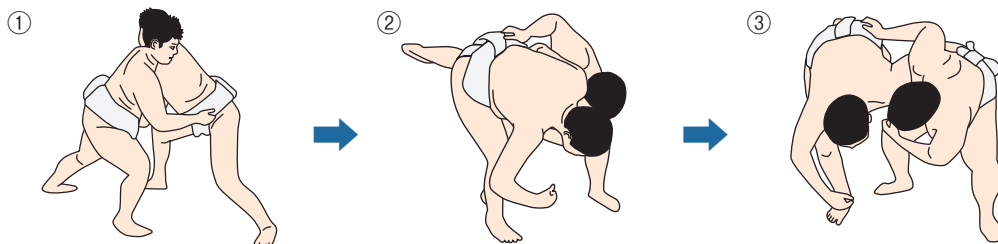


図 29 上手投げ

○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

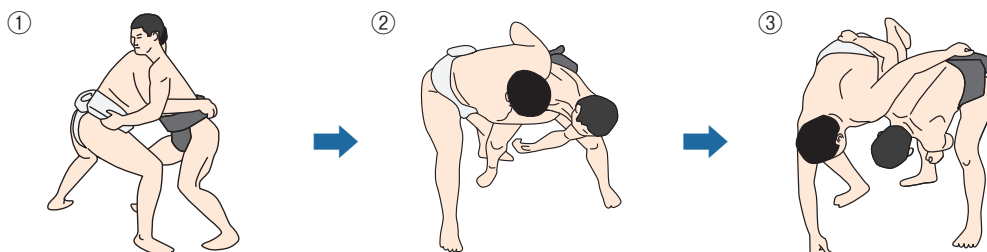


図 30 下手投げ

○<sup>ひね</sup>捻り

要点

- ・捻る側の足を弧を描くように大きく引き、体を開く
  - ・まわしを下の方へ捻る
- 下手から行えば下手捻り、上手から行えば上手捻りとなる。

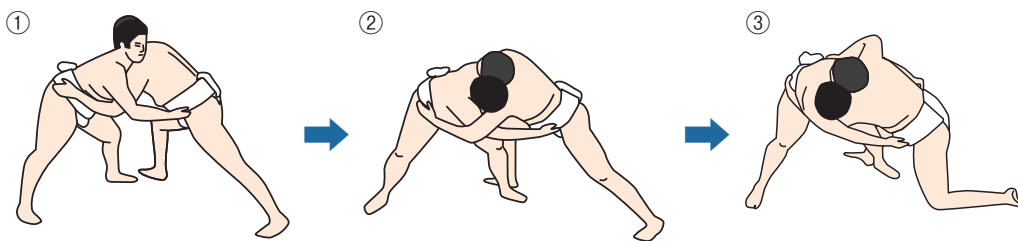


図 31 捻り

○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、体を開き突き落とす

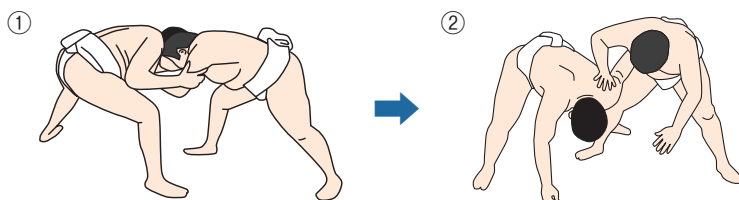


図 32 突き落とし

#### 4. 相撲遊び、試合









##### (1) 相撲遊び、簡易試合および試合

表1に、相撲遊び、技を限定した相撲および試合について示した。

表1 相撲遊び、技を限定した相撲および試合

項目	方法	留意点
手押し相撲	<ul style="list-style-type: none"> <li>・両者「気をつけ」の姿勢で向き合って立つ。</li> <li>・両者が肘を直角に曲げて手を合わせた間隔とする。</li> <li>・合図とともに両手の平で押し・突き合う。</li> <li>・相手の押し・突きをかわしてもよいが、相手の両手の平以外に触れてはならない。</li> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・指導者が始めの合図を出し、一斉に行わせる。</li> <li>・バランスの崩し合いを体験させる。</li> <li>・相撲に親しみ、手軽に楽しさを味わえるよう指導する。</li> </ul>
手引き相撲	<ul style="list-style-type: none"> <li>・両者が向き合い、右手で握手する。</li> <li>・間隔は自然に握手した状態とする。</li> <li>・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。</li> <li>・足が動いた場合、負けとなる。</li> </ul>	
蹲踞相撲	<p>&lt;蹲踞転び&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・蹲踞姿勢でペアで向き合い、相手に後方・側方に押し（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。</li> </ul> <p>&lt;簡易試合&gt;</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>・両者蹲踞姿勢で向き合う。</li> <li>・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。</li> <li>・合図で押し合う。（引いたり、かわしたりしてもよい）</li> <li>・手を着いたり、転がったり、手の平以外の相手の体に触れた場合、負けとなる。</li> <li>・一試合15秒程度を目安とする。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・あくまでも転び（受け身）の練習の一環として、体勢が崩れたら無理をせず、転がるよう指導する。</li> </ul>
陣取り相撲（1）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・ラインを一本引く</li> <li>・足は軽く前後左右に開き、安定するように立つ。</li> <li>・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。）</li> <li>・合図で互いに全力で押し合う。相手の頭部や顔面、首・のどもと以外はどこを押ししてもよいが、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禁止）</li> <li>・一試合5秒程度とし、相手側に押し込んでいる方を勝ちとする。</li> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・まずは、形にこだわらず、全力で押し合うよう指導する。</li> </ul>
陣取り相撲（2）	<ul style="list-style-type: none"> <li>・基本的には上記「陣取り相撲（1）」と同じだが、進度に応じて、開始際の姿勢を以下のようにする。</li> <li>・膝を曲げ、やや体を前傾させる。</li> <li>・頭同士がぶつかり合わないよう、頭部を互いに相手の右肩の前にくるように調整する。</li> <li>・右手を相手の左肩に当てがい、左手を相手の右肘に当てがう。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・陣取り相撲（1）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るようにする。</li> </ul>
押し合い相撲	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2m間隔でラインを三本引く</li> <li>・両者、中央のラインを挟んで向き合って立つ。</li> <li>・膝を曲げ、やや体を前傾させ、右手を相手の左肩、左手を相手の右肘に当てがう。頭部は互いに相手の右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。</li> <li>・始めの合図で互いに押し合う。</li> <li>・両端のラインから出た方が負け。</li> <li>・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禁止）</li> <li>・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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・ルールをしっかりと確認させ、安全確保に努める。</li> </ul>
寄り合い相撲	<ul style="list-style-type: none"> <li>・2m間隔でラインを三本引く</li> <li>・両者、中央のラインを挟んで向き合って立つ。</li> <li>・右四つもしくは左四つに組んだ状態で準備する。</li> <li>・始めの合図で互いに寄り合う。</li> <li>・両端のラインから出た方が負け。</li> <li>・常に四つに組んだ状態で相撲を取るようになる。</li> <li>・引いたり投げたりしないようにルールを寄りに限定する。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・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。</li> <li>・ルールをしっかりと確認させ、安全確保に努める。</li> </ul>
正規の試合	<ul style="list-style-type: none"> <li>・塵手水（もしくは立礼）</li> <li>↓</li> <li>・蹲踞姿勢・仕切り</li> <li>↓</li> <li>・立ち合い</li> <li>↓</li> <li>・取組・勝負決定</li> <li>↓</li> <li>・立礼・勝ち名乗り</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・審判法も指導し、子ども同士で試合が行えるようにする。</li> </ul>

※ペアでの練習や対戦では、必ず始めと終わりに礼を行うよう指導する。  
 ※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うよう指導する。

図解				
①	②	③	④	
①	②	③	④	
①	②	③	④	
①	②	※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。		
①	②	※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。		
①	②	③		
①	②	③		
①	②	③		
① 立礼	② 蹲踞姿勢	③ 仕切り	④ 立ち合い	
① 塵浄水	⑧ 勝ち名乗り	⑦ 立礼	⑥ 勝負あり	

## (2) その他の相撲遊び

表1に、代表的な相撲遊びを示したが、その他にも子どもの興味・関心を引き出すような相撲遊びを考案することができる。その例を以下に示す。



## ○地蔵起こし

・ルール

3人一組で行う。真ん中の人は地蔵役となる。両側の二人が前と後ろから地蔵役を交互に押し起こし、これを繰り返す。地蔵役がお腹に力を入れて体を真っ直ぐにすることが大切である。

倒れないように十分に注意して行い、慣れてきたら、徐々に前後の二人の間隔を離して行ってみる。

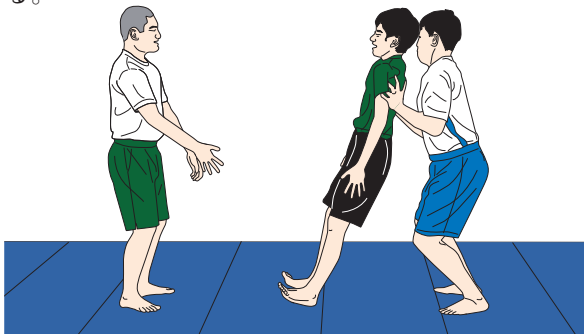


図33 地蔵起こし

## ○腕組み相撲、背中相撲

・試合場

一辺2～3m程度の枠

・ルール

土俵の中で互いに腕を組んで正面で向き合う。合図とともに、腕を使わずに体だけで押し合う(腕組み相撲)。土俵から出たら負けとなる。同じように、背中合わせで押し合って競うこともできる(背中相撲)。

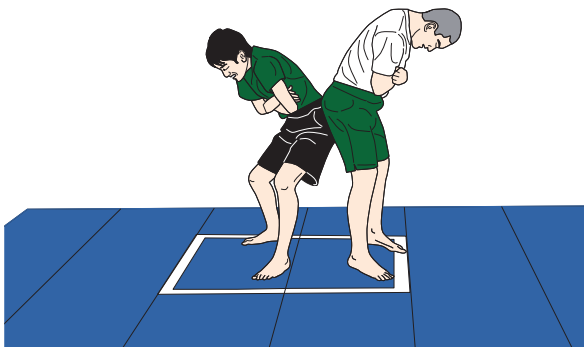


図34 背中相撲

## ○ケンケン相撲

・試合場

2人で行う場合は直径2～3m程度、大勢で行う場合は直径4.55m(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、押ししたり、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ら負けとなる。段階が進んできたら、組み合ったり、まわしをつかんだりしてもよしとするなど、ルールを変更していくこともできる。何人かで同時に土俵に入り、1人勝ち残るまで行う方法もある。

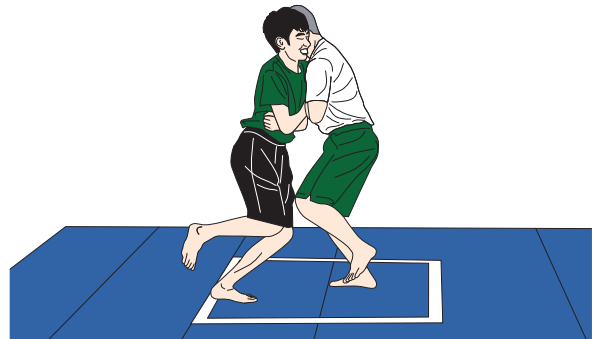


図35 ケンケン相撲

## (3) 試合の工夫

相撲の試合は、体重で分けずに行うのが一般的であるが、子どもたちの恐怖心を取り除き、安全を確保するとともに、身体の小きな子どもに勝つ機会を増やすためにも、特に初期の段階では、体格や技能などに考慮して試合を行うよう工夫することが望ましい。また、技能を限定したり、土俵を狭くしたりして行う簡易的な試合などを、段階に応じて採用していくという方法もある。

このような考え方のもと、以下に試合方法の工夫例を具体的に示す。

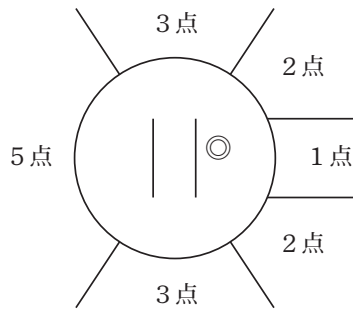
## ○押し出し得点相撲

・試合場

直径3.50～4.55mの土俵(円)

・ルール

土俵の中央で、お互いに押す構えで接触した状態から、掛け声を合図に押し合う。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。



※土俵の中の二重丸の選手を中心として考えた場合、一気に押し出しは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まわり込んで押し出した場合は、2点、1点とする。

図 36 押し出し得点相撲の点数

**ポイント**

相手を一気に押し込むという相撲を体感的に学ぶことを目的としている。また、得点制のため、敗れる場合も、まわ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。



○前さばき相撲

・試合場

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

四つに組んだ状態から前さばきを使い、10秒間で自分に有利な体勢をつくった方を勝ちとする。

**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。

○技を限定した相撲（押し合い相撲と寄り合い相撲は表1に示した）

・試合場

直径 3.50 ～ 4.55 mの土俵（円）

・ルール

押しといなしだけを使い、勝敗を競う。

寄りと投げだけを使い、勝敗を競う。

吊りだけを使い、勝敗を競う。

**ポイント**

技能を限定することで、安全を確保するとともに、「押し」「寄り」「吊り」といった基本的技能を高める。また、それぞれ、関連する技能を用いて相撲を取ることに有効性を学ぶ。

○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 4.55 mの土俵

・ルール

**体重差ハンディー得点法**

自分（軽量級）	相手（重量級）	勝ち 5点
	相手（中量級）	勝ち 4点
	相手（軽量級）	勝ち 3点
自分（中量級）	相手（重量級）	勝ち 4点
	相手（中量級）	勝ち 3点
	相手（軽量級）	勝ち 2点
自分（重量級）	相手（重量級）	勝ち 3点
	相手（中量級）	勝ち 2点
	相手（軽量級）	勝ち 1点

**試合内容別得点法**

- ・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
- ・はたき込み、引き落としなど、攻められてからの逆転勝ち・・・1点

**ポイント**

体重差を考慮することで、試合に向けた意識が高まる。試合結果を相撲内容から得点化することで、勝敗だけでなく相撲内容を意識させ、相撲の中核的技能を実践的に学ぶことができる。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、防御に対する意識や技能を高めることができる。

上記の相撲遊びや試合の工夫は、例示に過ぎない。子どもたちが意欲的に取り組むことができ、かつ技能の向上に有効な方法を、子どもたちの実態に合わせて考案していくことが大切である。





## Ⅲ章 少年少女を対象とした相撲指導

## 1. 共通事項

### (1) 指導の目的と目標設定の考え方

#### 目的

##### ○相撲を通じた少年少女の健全育成

- ・たくましい身体の育成
- ・健やかな精神の育成
- ・豊かな人間性の育成

##### ○相撲という武道文化の次代への継承

- ・相撲への興味、関心の喚起
- ・相撲の競技特性、歴史および伝統の理解を促進

#### 目標設定の考え方

上記の目的を達成するためのアプローチはさまざまあってよい。現実的には、部活動や道場・クラブでの指導では、競技力向上を目標とすることが多い。相撲の本質的な特性が格闘的競技である以上、「勝つため」という目標を設定することは自然といえる。

一方、本来、目標は目的達成に向けたものでなければならず、指導者は常に最終目的を意識して指導にあたる必要がある。「勝ちたい」「強くなりたい」という子どもの思いを大切にすることは重要であろう。そのうえで、「勝つため」という目標に向けたさまざまな学びや努力の過程が、結果として、「勝ち負け」を超えた、健全な心身の育成や相撲の価値の理解につながっていくように指導していかなければならない。

### (2) 指導者の心構え

#### ○子どもたちの成長を支えるという視点

実際の指導では、技能等を教え込むことが中心になりがちである。しかし、成長するのは子どもたち本人であり、指導者はあくまでもそれを支援する立場である。時間はかかっても、時には、教えずに気づくまで待つこと、自分で考える時間を与えることが、子どもたちの成長につながる。

#### ○安全管理

どんなに良い活動、意味のある活動も、危険であったり、実際に事故が起こったりしては何にもならない。指導者は常に安全管理に留意しなければならない。

#### ○個への配慮

個々の違いを把握したうえで、指導するよう努

めなければならない。

また、障がい者や外国人、さらにはLGBTQなどにも十分配慮していかなければならない。

#### ○指導計画の策定(P)、指導(D)、振り返り(C)とそれを受けた指導(A)

指導者は、PDCAサイクルを活用し、常に指導の改善を図っていくことが望まれる。場当たりの指導は避け、目的にしたがって目標を設定し、その目標を達成するための指導計画を立案し、指導に当たることが大切である。そして、指導について固定的な考えをもたずに、常に自己の指導実践を振り返り、評価し、課題を見つけ、修正していく姿勢が必要である。

#### ○体罰、ハラスメントの根絶

子どもの健全育成のためには、理不尽な高圧的指導、体罰、ハラスメントがあってはならない。

安全上の指導を徹底したり、強くなりたい意欲をもった子どもに限界まで挑戦させるような激しい練習を課したり、厳しい指導が必要なケースもある。しかし、子どもを身体的・精神的に支配するような指導、追い詰めてしまうような指導、暴力的な指導は、絶対にあってはならない。

また、熱心な指導のあまり、結果的に子どもに身体的・精神的苦痛を与え、指導者の立場を利用したハラスメント行為とならないように、十分に注意する必要がある。

## 2. 指導の目標と留意事項

### (1) 町道場・クラブ、スポーツ少年団での指導

それぞれの道場・クラブ、スポーツ少年団の置かれた状況や地域の実態によって、目標や留意事項は異なり、個別具体的なものとなろうが、ここでは、標準的な例を示す。

#### ○小学生の場合

##### 目標

- ・相撲の楽しさに触れ、愛好的態度を育む。
- ・さまざまな動きを経験し、動きの巧みさを身につける。
- ・基本的な技能を身につけ、競技力の向上を図る。
- ・異年齢集団の中で、他者との関わりをもち、コミュニケーション能力を高める。
- ・参加する各種イベントを通して、自分の暮らす地域、クラブのある地域との結びつきを意識する。

### 留意事項

#### ・愛好的態度の育成

特に小学生の時期には、相撲の楽しさを味わわせたい。初期段階では、過度な勝利追求はさせずに、身体を使った遊びの延長としてとらえて指導する。相撲の楽しさに気づかせ、興味・関心を引き出すように心がける。

#### ・主体的学習の指導

自分の課題の見つけ方、目標の立て方、自己評価の仕方、などを理解させる。

#### ・安全確保

施設・設備・用具の点検管理、子どもの健康に関わる情報の収集、安全な指導、事故発生時の対応等について、確実に実施する。特に小学生の子どもは、予測できない行動をしたり、自分の健康状況をうまく説明できなかつたりすることがあり、注意が必要である。

#### ・社会性の育成

異なる年齢の他者との交流を重視した指導を展開する。また、仲間との学び合いを促すようにする。

#### ・地域との結びつきへの意識

地域行事などへの積極的参加を通して、地域と結びついている意識をもたせるよう指導する。

#### ・保護者との情報交換

学校に比べ、相互にうまく情報が伝わらず、認識に齟齬そごが生まれ、後々大きなトラブルに発展する可能性がある。常に保護者との連絡は密にし、十分に情報の交換ができるようにする。なお、知り得た情報については、十分に注意を払って管理するよう努める。

### ○中学生の場合

#### 目標

- ・相撲の競技を通して、仲間と競い合う楽しさや達成感を味わわせ、相撲への愛好的態度を育む。
- ・実戦的練習を通して、力強い動きを身につけていく。
- ・実戦的な技能を磨き、競技力の向上を図る。
- ・異年齢集団の中で、自己の役割を理解し、他者と関われるようにする。
- ・地域における活動を通して、地域の中で何ができるかを考える。

### 留意事項

#### ・保護者との情報交換

中学生になり新たに参加してきた子どもは、それまでに所属していたクラブ等でのルールや方針、習慣が固定観念となって定着しており、困惑することがある。その対応として、指導者は、保護者と情報共有し共通認識をもつよう努める。なお、知り得た情報については、十分に注意を払って管理するよう努める。

#### ・安全確保

施設・設備・用具の点検管理、子どもの健康に関わる情報の収集、安全な指導、事故発生時の対応等について、確実に実施する。

中学生の時期には、急に、身体が大きくなり、力が強くなる子どもが出てくる。これが原因となり、大きな事故が発生することのないよう、実戦的な練習に工夫が必要である。なお、子どもたち自身が安全管理について自覚し、自ら安全に活動に取り組むことができるよう指導する。

#### ・女子への配慮

思春期に入ると、女子においては、相撲を続けることへの抵抗感が増す場合がある。絶対数も少ないために、孤立しがちであるため、可能な範囲で、他道場やクラブの女子選手との合同練習や交流を行い、悩みの共有やモチベーションの維持ができるような工夫も必要となろう。

#### ・仲間との学び合い、教え合い

年下の子どもへの指導や助言などを通して、集団の中での自分の役割を認識させる。また、そのことは、指導・助言する子どもの学びを定着させる効果もある。

### (2) 学校の授業での指導

#### ○小学生の場合

#### 位置づけとねらい(目標)

すもうは、小学校学習指導要領(文献4)では体育の体づくり運動の中に位置づけられ、教育現場で指導されている。その学習指導要領における位置づけとねらいを以下(次ページ表2、表3)にまとめる。

表2 現行の学習指導要領におけるすまうの位置づけとねらい

現行

		小学生		
		低学年	中学年	高学年
位置づけ		体づくりの運動遊び	体づくり運動	体づくり運動
		多様な動きをつくる運動遊び	多様な動きをつくる運動	体の動きを高める運動
		力試しの運動遊び	力試しの運動	力強い動きを高める運動
		すまう遊び	押し合いすまう	すまうをすること
		[例示]	[例示]	[例示]
		人を押す、引く動きや力比べをするなどの動きで構成される運動遊び ・すまう遊びで相手を押し出したり、引き合い遊びで引き動かしたりする。	人を押す、引く動きや力比べをするなどの動きで構成される運動 ・押し合いすまうで、重心を低くして相手を押ししたり、相手から押されないように踏ん張ったりする。	人や物の重さなどを用いた運動 ・押し、寄りをを用いてすまうをする。
ねらい	知識及び運動	・運動遊びの楽しさに触れ、その行い方を知るとともに、体を動かす心地よさを味わったり、基本的な動きを身に付けたりする。 ・すまう遊びを通して、力を出しきったり、力を入れたり緩めたりする力試しの動きを身に付ける。	・多様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付けたりする。 ・押し合いすまうの行い方を知り、力を出し切ったり力の入れ方を加減したりする動きができるようにする。	・体の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、体の動きを高めたりする。 ・自己の体重を利用したり、人や物などの抵抗に対してそれを動かしたりすることによって、力強い動きを高める。
	思考力、判断力、表現力等	・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。	・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。	・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。
	学びに向かう力、人間性等	・運動遊びに進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、場の安全に気を付けたりすることができる。	・運動に進んで取り組み、きまりを守り誰とでも仲よく運動をしたり、友達の考えを認めたり、場や用具の安全に気を付けたりすることができる。	・運動に積極的に取り組み、約束を守り助け合って運動をしたり、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができる。

**留意事項（1～6年生）**

- ・学習指導要領解説に則り、各校の教育目標、児童の実態等に合わせて、学習のねらい（目標）、指導計画・評価の計画の立案、指導実践、振り返りとそれに基づく指導実践を行う。
- ・安全確保のため、授業前後の安全確認と安全対策、授業中の安全指導と安全管理を徹底して行う。
- ・児童たちが積極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。また、体格・

体力や意欲などの違い、さらには性差、文化・習慣の違いなどに基づく多様性を考慮し、個に応じた指導が展開できるよう、十分に配慮する。  
 <小学校学習指導要領の次期改定に向けた一案>  
 現行の小学校学習指導要領では、すまうは「体づくり運動」の領域に例示されているが、武道そのものについては取り扱われていない。以下に、将来の小学校高学年への武道導入に向けた「体づくり運動」の一提案を示す。

表3 「体づくり運動」の一提案

新提案

		小学生		
		低学年	中学年	高学年
位置づけ		体づくりの運動遊び	体づくり運動	体づくり運動 (→武道へ)
		武道遊び	武道の動きをつくる運動	武道の動きを高める運動
		(柔道、剣道、すもうほか)	(柔道、剣道、すもうほか)	(柔道、剣道、すもうほか)
		[例示] すもうの場合	[例示] すもうの場合	[例示] すもうの場合
	身体接触をともな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。	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 ・押し合はずもうで、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。	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。	
ねらい	知識及び運動	・ 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。 ・ 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。	・ 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付けたりする。 ・ 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、相手の力を受けとめたり、転がったりして、相手に対応する動きができるようにする。	・ 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。 ・ 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。
	思考力、判断力、表現力等	・ 多様な動きをつくる遊び方を工夫するとともに、考えたことを仲間に伝えることができる。	・ 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、考えたことを仲間に伝えることができる。	・ 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。
	学びに向かう力、人間性等	・ 伝統的な武道遊びに進んで取り組み、きまりを守り誰とも仲よく運動をしたり、場の安全に気を付けたりすることができる。	・ 運動に進んで取り組み、きまりを守り相手のことを受け止め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を付けたりすることができる。	・ 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、仲間の考えや取組を認めたり、場や用具の安全に気を配ったりすることができる。

指導の際には、柔道では転倒したときの安全確保、剣道では礼や作法、すもうでは体づくり、合気道では護身を学ぶなど、各武道種目のもつ特性をいかすよう努める。各学年で、一つの武道種目を選んで指導する方法や、複数の種目を組み合わせて指導する方法などがある。

**ポイント**

・現行の学習指導要領では、「すもう遊び」や「すもう」が、低学年で「体づくりの運動遊び」、中中学年で「体づくり運動」の中に位置づけられている。上記案では、「体づくりの運動遊び」および「体づくり運動」の領域に「武道遊び」(低学年)、「武道の動きをつくる運動」(中学年)、

「武道の動きを高める運動」（高学年）を設定した。高学年の内容については、将来、領域「武道」の導入が検討される際の参考に資すべく案出した。

- ・ 現行の小学校学習指導要領の中では、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「武道の伝統的な動き」、「身を守る身体の動き」、あるいは「相手を尊重する態度」などを身につけることが「生きる力」

を育む意味でも重要といえる。そのようなことから、ここでは「体づくりの運動遊び」および「体づくり運動」に武道を組み込んだ考え方を示した。

○中学生の場合

ねらい（目標）と位置づけ

以下の表では、現行の学習指導要領（文献5）における領域「武道」の中の相撲の位置づけとねらいを示した。

表4 学習指導要領における武道・相撲の位置づけとねらい

		中学生	
		1.2年生	3年生
位置づけ		領域「武道」 必修、男女共修	領域「武道」 球技との選択必修、男女共修
ねらい	知識及び技能	・ 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できる。相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、押ししたり寄ったりするなどの簡易な攻防ができる。	・ 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仕方、体力の高め方などを理解できる。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ができる。
	思考力、判断力、表現力等	・ 攻防などの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ことができる。	・ 攻防などの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、自己の考えたことを他者に伝えることができる。
	学びに向かう力、人間性等	・ 武道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ることができる。	・ 武道に自主的に取り組むとともに、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など、自己の責任を果たそうとすること、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などや、健康・安全を確保することができる。

留意事項

- ・ 学習指導要領に準じた指導

授業では、各学校の教育目標の下、生徒の実態に応じて、学習指導要領に定められた目標や内容に則った指導を行わなければならない。特に相撲を専門とする教師は、指導が主観的になることがあるので注意する。

- ・ 安全確保

授業前後の安全確認と安全対策、授業中の安全指導と安全管理を徹底する。

- ・ 指導方法の工夫

中学校1・2年生の授業では、生徒が自ら相撲を選んでいるわけではないので、積極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。

また、個々人の体格・体力や意欲の違いに加え、性差や文化の違いに基づく多様性に対応して指導するよう努める。

- ・ 外部指導者の活用

専門性を有する外部講師を招いて授業を行うことができるが、その際は授業のねらい、指導計画および育成したい資質・能力等について、担当教

員と十分に共通理解を図らなければならない。

・「知識」の指導

「思考力、判断力、表現力等」を育む学習につながるよう汎用性のある知識を精選したり、「技能」の習得と関連づけて指導したりすることが大切である。

・「技能」と「思考力、判断力、表現力等」の指導

学習した技を用いた攻防を軸として、そこでのつまずきから課題を発見させ、それを解決するための学習を展開できるよう、支援をする。具体的には、課題を改善するための思考と試行を繰り返し、仲間と相互に助言し合いながら、新たな技能学習につなげていくという、主体的・対話的で深い学びを促す。

・「学びに向かう力、人間性等」の指導

生徒自身が、公正、協力、責任、参画、共生の意義や価値を理解し、その具体的な取り組み方と結びつけることができるよう指導することが大切である。

・相撲に親しむことおよび社会生活への活用

生涯にわたって武道や相撲に親しむ態度を育成するとともに、相撲のもつ価値について意識をもたせ、自分なりに社会生活にいかしていけるよう指導する。

(3) 学校の部活動での指導

○中学生の場合

ねらい(目標)

- ・自主性、責任感および連帯感を育む。
- ・異年齢集団による活動を通して、コミュニケーション能力や社会性を養う。
- ・専門的スキルを身につけ、競技力の向上を図る。
- ・体力、精神力の充実を図る。

留意事項

・学校教育としての位置づけ

学校教育の中の課外教育として、その他の教育活動との関連が図られるよう留意する。

・情報の交換

指導者は、部員や保護者と共通認識をもつよう、十分に情報交換を行う。

・外部指導者の活用

教員の異動なども視野に入れ、必要に応じて外部指導者を活用する。その際には、相撲の専門的

指導力を有するのみならず、教育的な姿勢をもった適切な人材を選考するとともに、担当教員、外部指導者、生徒および保護者の間で、継続的に情報交換を行えるようにする。

・安全確保

指導者不在で活動が行われることがないようにする。特に体力があり、かつ競技志向が高い集団では、無理をして怪我につながることをないように、配慮が必要である。

・指導法の工夫

授業と異なり、異年齢集団での活動となるため、発育発達の状況、体格・体力や意欲には個人差がある。これらの個人差に対応し、一人一人の状況や思いを汲み取り、それに配慮した指導に努める。

・女子への配慮

女子においては、中学生期になると、相撲を続けることへの抵抗感が増す場合がある。絶対数も少なく孤立することがあるため、悩みを共有しモチベーションが維持できるように工夫することが必要となる。

・社会性、責任感、連帯感の育成

異年齢集団の中で学び合い、教え合うことを重視するとともに、部員たちが各々の役割を果たせる環境をつくる。また、部員同士の日々の交流等、練習や競技以外の場面にも目を配り、指導を展開する。

・競技としての相撲の指導

中学生の時期は、相撲の「競い合う」という楽しさを味わわせたい。その際には、勝つことの喜びを味わわせるだけでなく、負けを受け入れることの意味や敗者への思いやりの大切さも学ばせたい。

・地域との連携

地域行事への参加や地域住民の受け入れなど、地域社会との交流を積極的に行い、地域と学校の連携、協働の強化を図る。

・主体的かつ対話的活動

生徒が主体的に、目標設定や自己評価をすることができているかを確認し、必要に応じて支援する。また、部員間で意見交換や意志決定をする機会を設けるなど、工夫が必要である。





## 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。

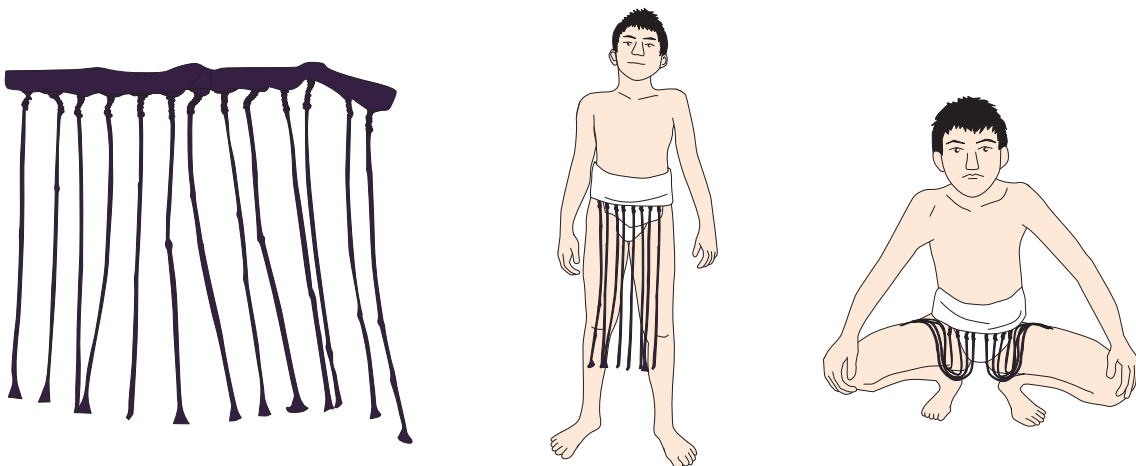


図 37 さがり

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う対応も必要となる。

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ため、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、子ども的人数、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、改善方策を検討
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く対応する。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。

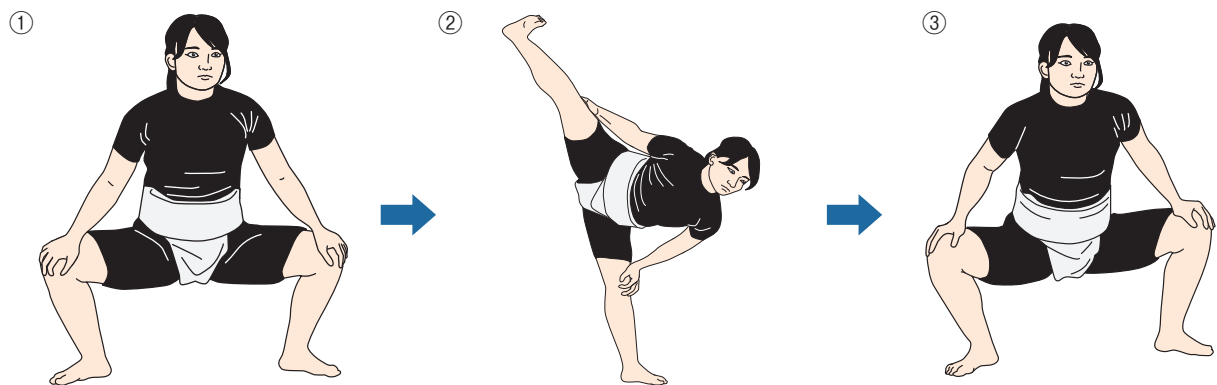
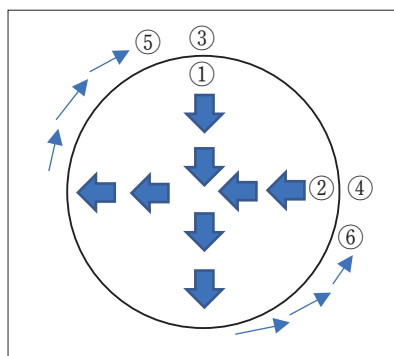


図 39 四股



- ・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。

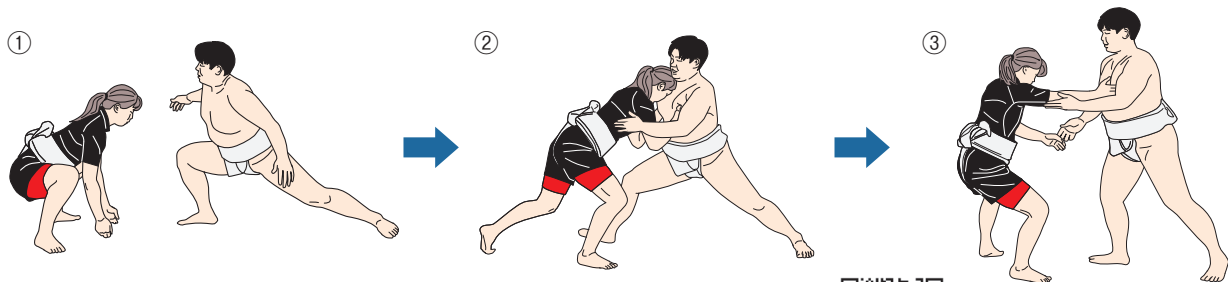


図 41 ぶつかり稽古



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。

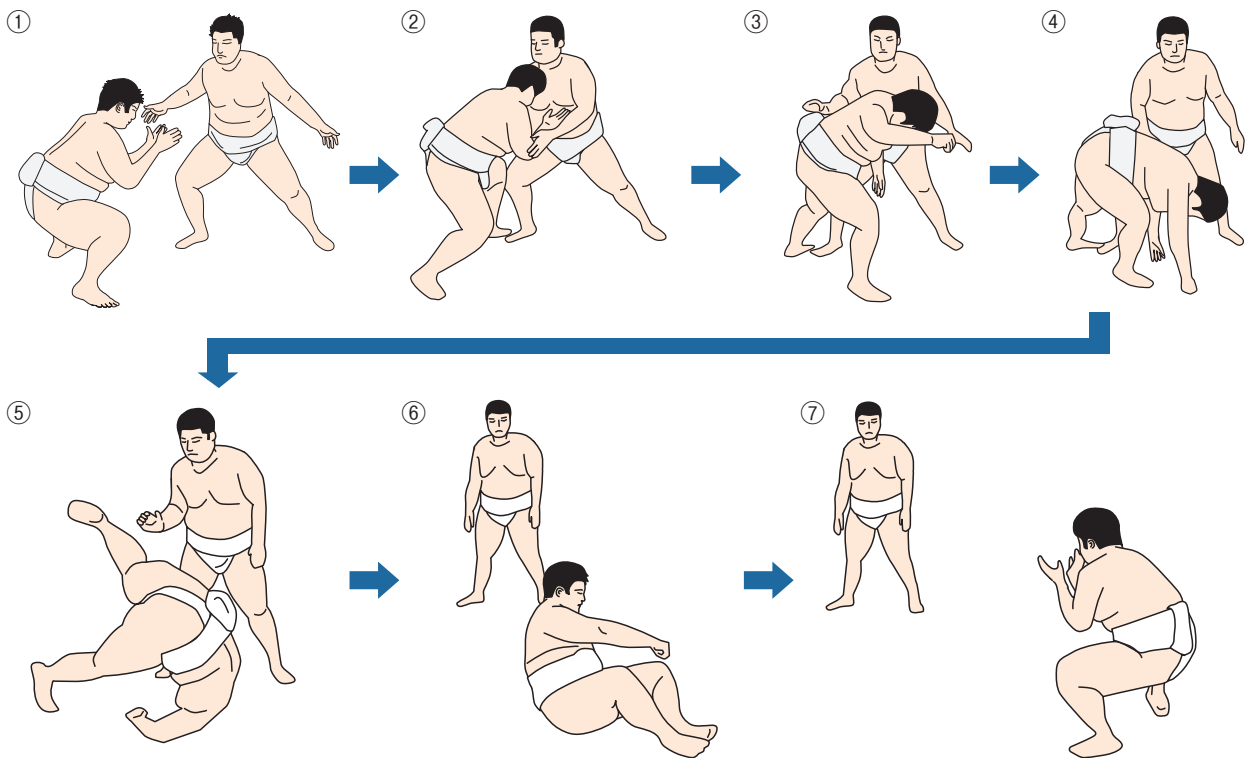


図 42 立った状態からの受け身

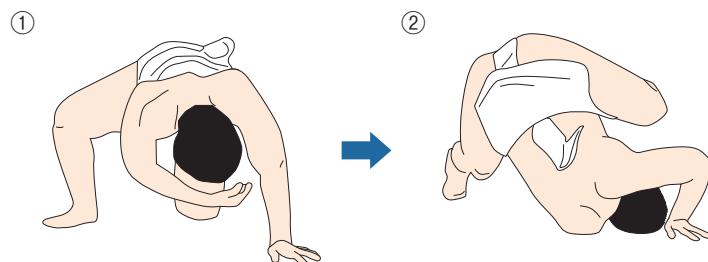


図 43 膝をついた状態からの受け身

#### (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

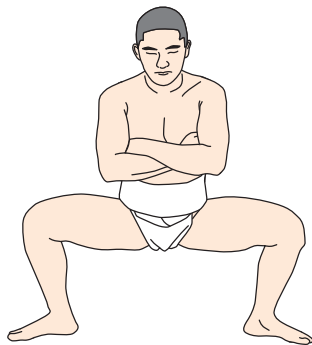


図 44 腰割り

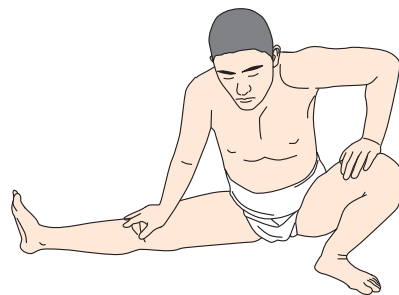


図 45 伸脚



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、アキレス腱けん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。

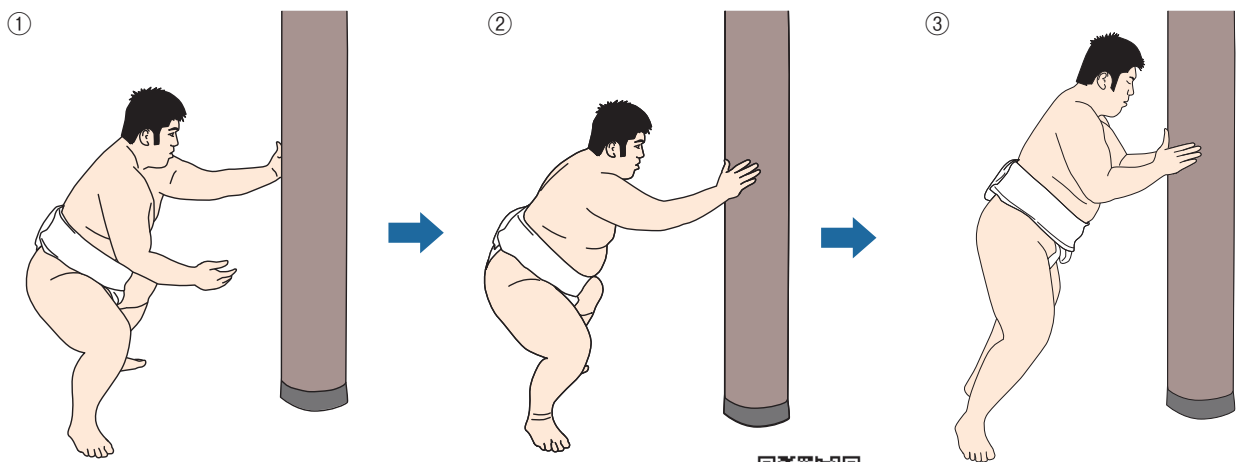


図 47 調体

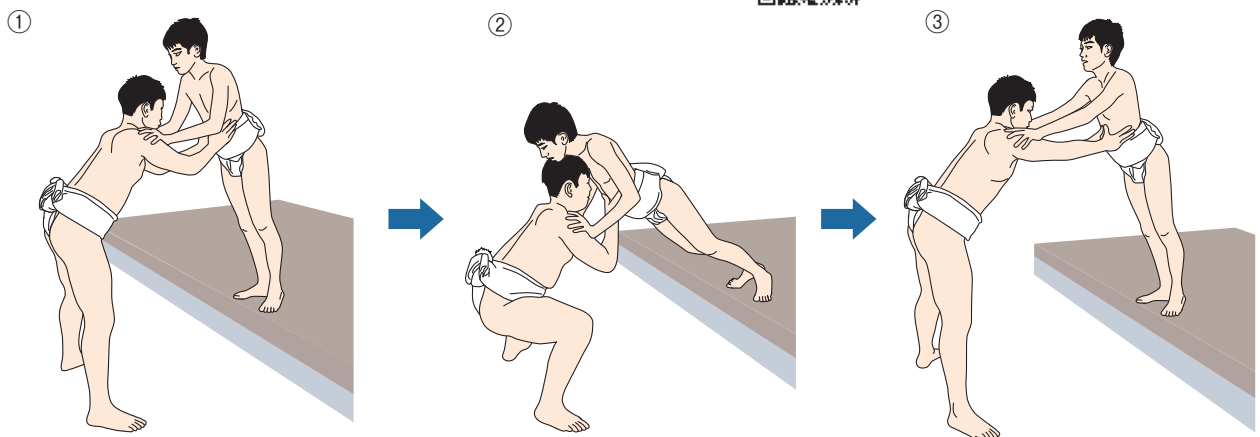


図 48 腕立て伏せと腰割りの複合



○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<sup>から</sup>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。

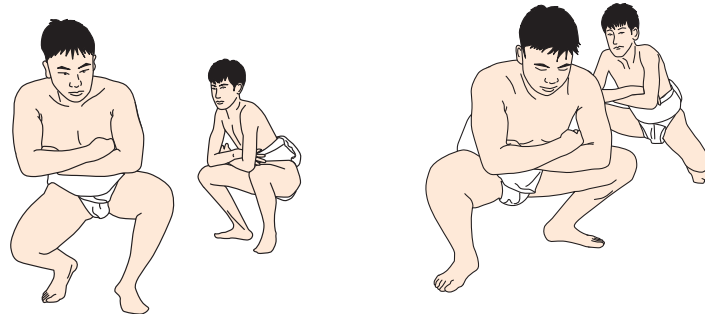


図 49 あひる歩き

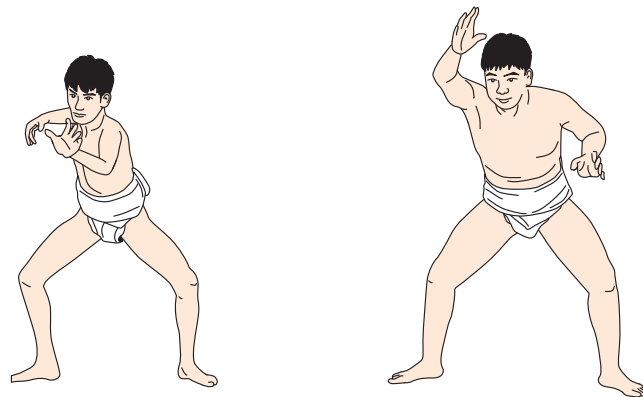


図 50 空つっぱり

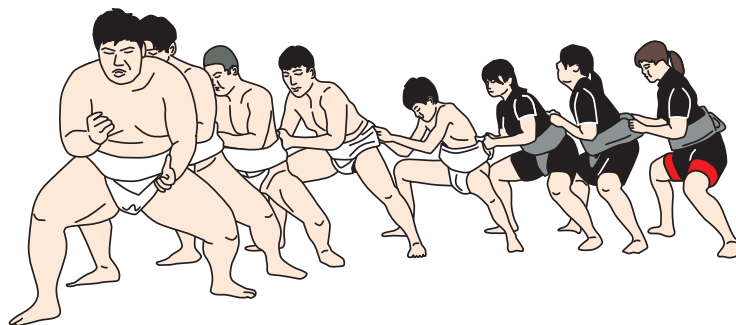


図 51 むかで



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。

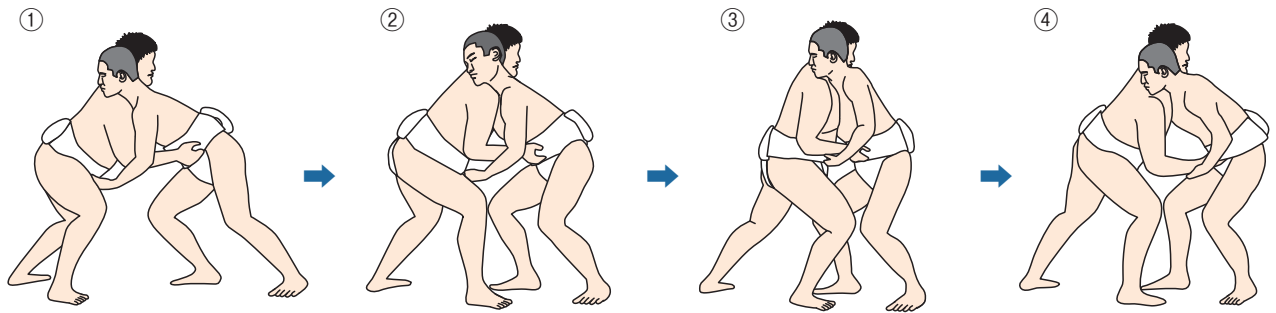


図 52 上手を切る技1

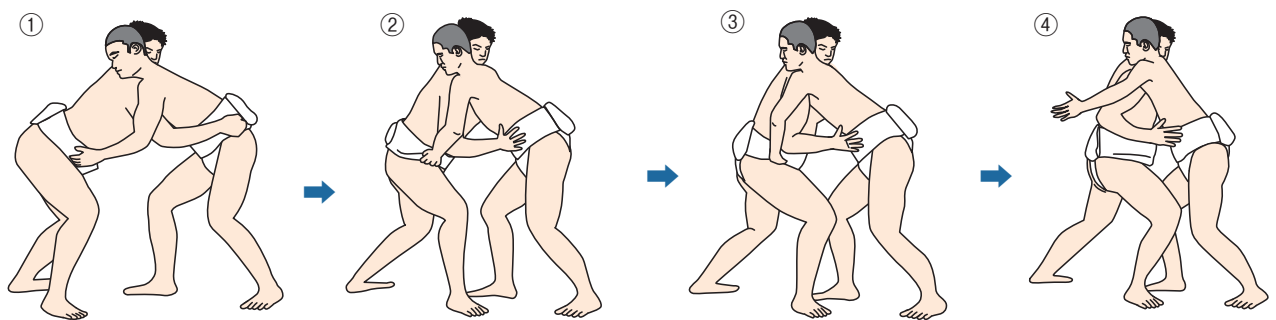


図 53 上手を切る技2

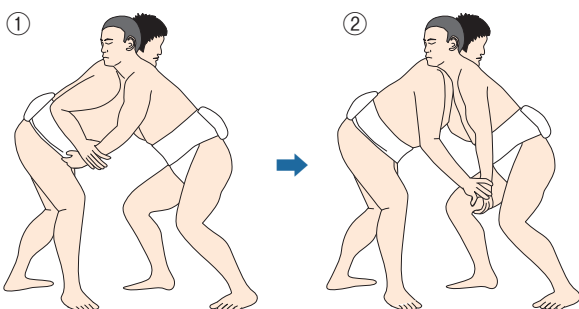


図 54 下手を切る技1

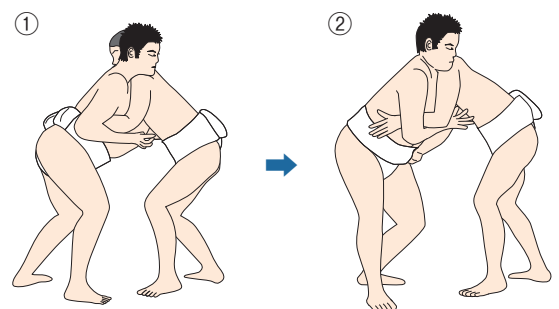


図 55 下手を切る技2

## ○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。

## &lt;指導例&gt;

- ・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。

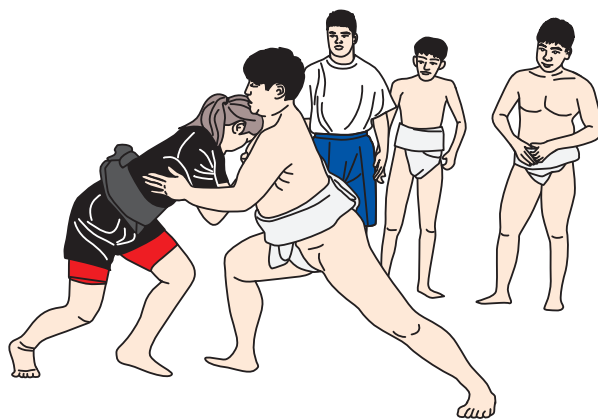




表7 小学校低学年・初心者の指導案（例1）

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やる。	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やる。	
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。

## 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。
	知技			相手に力を伝え、押すことができる。	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。
	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。	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。
評価	思判表				

※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。
	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。	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。
	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	思判表				

※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 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。
	思判表			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。	
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。
	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		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。 ○すもうち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。	○すももの行い方を理解し、実際にすも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をやる。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. 寄り合いすもをやる。 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、転がりをを使ったすもを取ってみる。 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。
評価	知技		まわしを引きつけて相手を寄ることができる。		すもも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	・すもうち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。 ○すもうち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。	○すももの行い方を知り、身につけた動きを使って、すも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をやる。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、転がりをを使ったすもを取ってみる。 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。
評価	知技				重心を低くしてすもを行ったり、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く。	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く。	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。	○基本となる技を学ぶ。 押し ○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。	○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		
			○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、押し寄りや寄せを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"> <li>○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。</li> <li>○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。</li> <li>○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。</li> <li>○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。</li> </ul>			
		<ul style="list-style-type: none"> <li>○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</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> </ul>		<ul style="list-style-type: none"> <li>○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</li> <li>○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</li> <li>○小テスト、総括をする。</li> <li>○学習カードを記入する。</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>・相撲で高まる体力要素について書き出している。</li> <li>・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。</li> </ul>			<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"> <li>・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。</li> <li>・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。</li> </ul>
		<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、進捗や生徒の状況を見て、無理はしない。				
		○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。	○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。			
		○準備運動をする。 ストレッチング 準備体操 ○簡単な試合を行う。 蹲踞相撲（受け身含む）	○簡単な試合を行う。 <u>課題解決型学習</u> 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"> <li>○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。</li> <li>○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。</li> <li>○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。</li> </ul>				<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る。</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"> <li>○整理運動をする。</li> <li>○学習のまとめをする。</li> <li><u>グループミーティング</u></li> <li>学習成果の発表</li> <li>相互評価の結果の発表</li> <li>○総括をする。</li> <li>○学習カードを記入する。</li> <li>○挨拶をする。</li> </ul>
	<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。

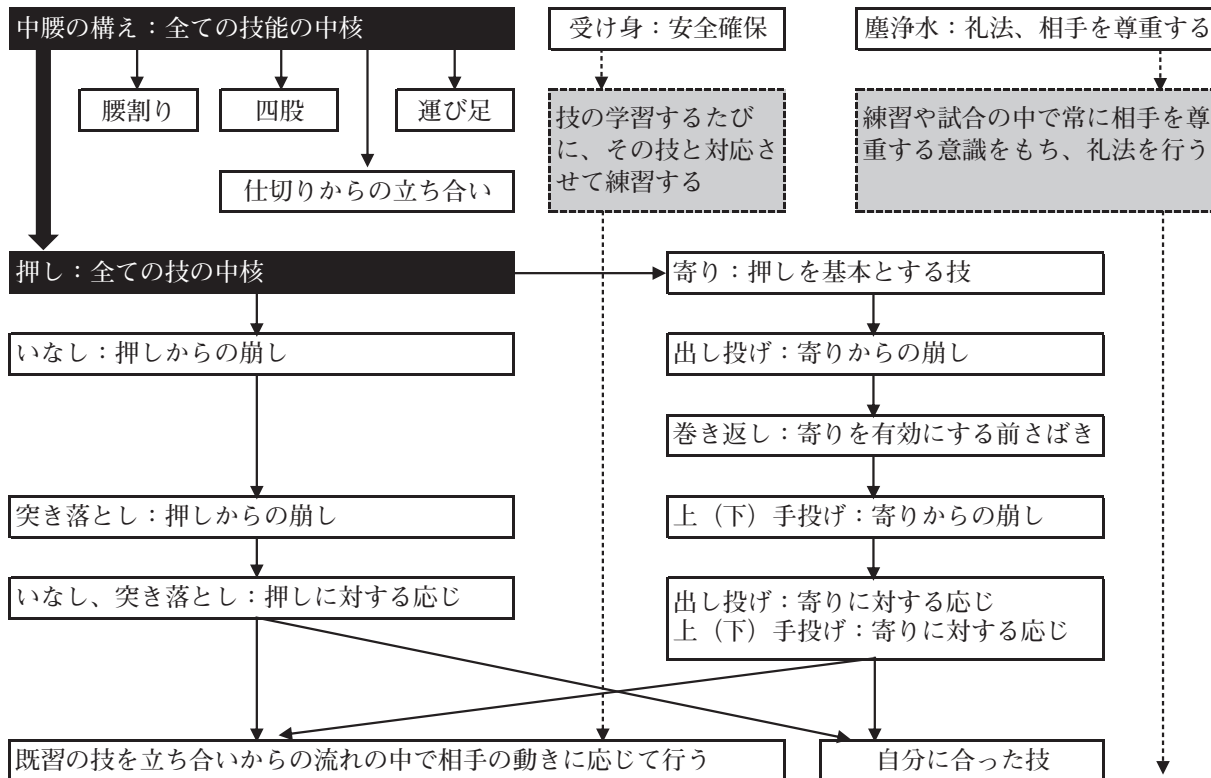


図 56 中学校授業における相撲技能の体系

※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"> <li>○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。</li> <li>○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。</li> <li>○中腰の構えで、重心を低くした姿勢を取ることができる。</li> <li>○相手を押すことができる。</li> <li>○相手のまわしを引きつけて寄ることができる。</li> <li>○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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○簡易な攻防の中から、技のポイントを見つけている。</li> <li>○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。</li> <li>○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。</li> <li>○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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○相撲遊びに関心を持ち、楽しんで取り組んでいる。</li> <li>○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。</li> <li>○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。</li> </ul>
2 学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○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。</li> <li>○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。</li> <li>○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。</li> <li>○四股で、重心を低くして動くことができる。</li> <li>○相手の動きや技に応じて、受け身を取ることができる。</li> <li>○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。</li> <li>○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。</li> <li>○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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○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。</li> <li>○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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○相撲の学習に積極的に取り組もうとしている。</li> <li>○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。</li> <li>○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。</li> </ul>
3 学年	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○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。</li> <li>○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。</li> <li>○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。</li> <li>○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。</li> <li>○前さばき（巻き返し）ができる。</li> <li>○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。</li> <li>○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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○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。</li> <li>○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。</li> <li>○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。</li> <li>○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。</li> <li>○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。</li> <li>○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。</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>○学習に自主的に取り組もうとしている。</li> <li>○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。</li> <li>○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。</li> <li>○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。</li> <li>○健康・安全を確保している。</li> </ul>





## 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PDCAについて説明したが、生徒たち自身がPDCA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。PDCA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。



## VII章 資料

## 1. 安全管理・指導

2011年8月24日、スポーツ基本法（文献10）が施行され、その基本理念第4項に「スポーツは、スポーツを行う者の健康の保持増進および安全の確保が図られるよう推進されなければならない。」と記され、安全の確保については、指導者の努力義務であることが明示された。

社会教育、学校教育での指導者は、常にクラブ員や児童・生徒等が安全に相撲を行うことができるよう、クラブ員や児童・生徒等の健康状態、指導に際しての安全面および怪我や事故が起こったときの対処・対応について、十分把握し、指導に当たることが責務である。

ここでは、安全確保ための確認事項および安全に配慮した指導法について記述する。

### （1）安全確保のための確認事項

社会教育、学校教育において、クラブ員や児童・生徒等が安全で楽しく相撲に取り組むために、指導者は次のことを把握・確認する必要がある。

#### ①町道場・クラブ、スポーツ少年団の場合

##### （i）入会時

- ・入会者の既往症等とかかりつけの医療機関の確認
- ・入会者の交通手段と経路の確認
- ・スポーツ安全保険の加入

##### （ii）活動の前

- ・指導者、クラブ員等の出席状況の把握
- ・事故発生時の対応手順の確認
- ・AEDの設置場所、使用法の確認
- ・熱中症、感染症予防対策に関する確認
- ・施設、用具の安全の確認
- ・危険な体勢、ルールや禁止技の確認

##### （iii）活動の開始時

- ・出欠席の確認
- ・健康状態の把握
- ・つめ、めがね（対人での練習時には外す）等の確認

##### （iv）活動終了時

- ・怪我の有無、健康状態の確認
- ・施設、用具の確認、整備（次の活動のため）

#### ②学校での授業・部活動の場合

##### （i）活動の前

- ・管理職、養護教諭の出勤状況の把握あるいは連絡先の把握
- ・事故発生時の対応手順の確認
- ・AEDの設置場所、使用法の確認
- ・熱中症、感染症予防対策に関する確認
- ・施設、用具の安全の確認
- ・児童・生徒の既往症等の確認
- ・危険な体勢、ルールや禁止技、禁止事項の確認

##### （ii）活動の開始時

- ・出欠席の確認
- ・健康状態の把握
- ・つめ、めがね（対人での練習時には外す）等の確認

##### （iii）活動の終了時

- ・怪我の有無、健康状態の確認
- ・施設、用具の確認、整備（次の活動のため）

### （2）安全面に配慮した指導法

以下に示す安全面についての配慮をしながら、指導をすることが必要である。

#### ①町道場・クラブ、スポーツ少年団および学校部活動の場合

##### （i）準備運動および整理運動

準備運動では、特に頸部のストレッチングを入念に行い、頸部の外傷の防止に努める。

整理運動は、翌日に残る疲労を軽減するために、丁寧に行う。

##### （ii）段階的な指導（初心者の場合）

- ・基本動作  
四股、腰割り、運び足、調体（てっぽう）、股割りなど  
↓
- ・押しの練習  
一丁押し  
↓
- ・押しと受け身の反復練習  
ぶつかり  
↓
- ・実戦的練習  
申し合い、三番稽古

(iii) 動きの中で受け身を定着

ぶつかり

(iv) 実戦的練習での工夫

- ・両者の間隔を狭くした立ち合い  
最初は接触した状態から
- ・禁止技および危険な体勢の確認  
初心者に見られる無理な体勢や危険な状況の把握と対処法の確認

※上記については、指導者はもとより、クラブ員等にも十分理解させて、活動に臨むことが大切である。

②学校での授業の場合

(i) 準備運動および整理運動

準備運動では、特に頸部のストレッチングを念に行い、頸部の外傷の防止に努める。

整理運動では、体の各部を伸ばし、筋肉をリラックスさせ、疲労の回復を促す。

(ii) 段階的な指導

基本動作から、押しと寄り、さらにはその関連技術というように、段階的に指導する。一方、初

歩的段階から積極的に相撲遊びを取り入れ、蹲踞相撲などの動きの中で受け身を体得できるよう指導する。

押し、寄りおよびその関連技術について学ぶ段階で、押しや寄りをを用いた相撲を取り入れ、グループ学習の中で、子どもたち自身が自ら課題や効果的な方法を見つけることができるよう促す。そして、技を限定する、立ち合いの間隔を狭くするなどのルールを設けた相撲、さらには試合へと指導を進めていく。

(iii) 動きの中で受け身を定着

蹲踞相撲

(iv) 実戦的練習での工夫

- ・両者の間隔を狭くした立ち合い  
最初は接触した状態から
- ・禁止技および危険な体勢の確認  
初心者に見られる無理な体勢や危険な状況の把握と対処法の確認

※上記については、指導者はもとより児童・生徒にも十分理解させて、授業に臨むことが大切である。

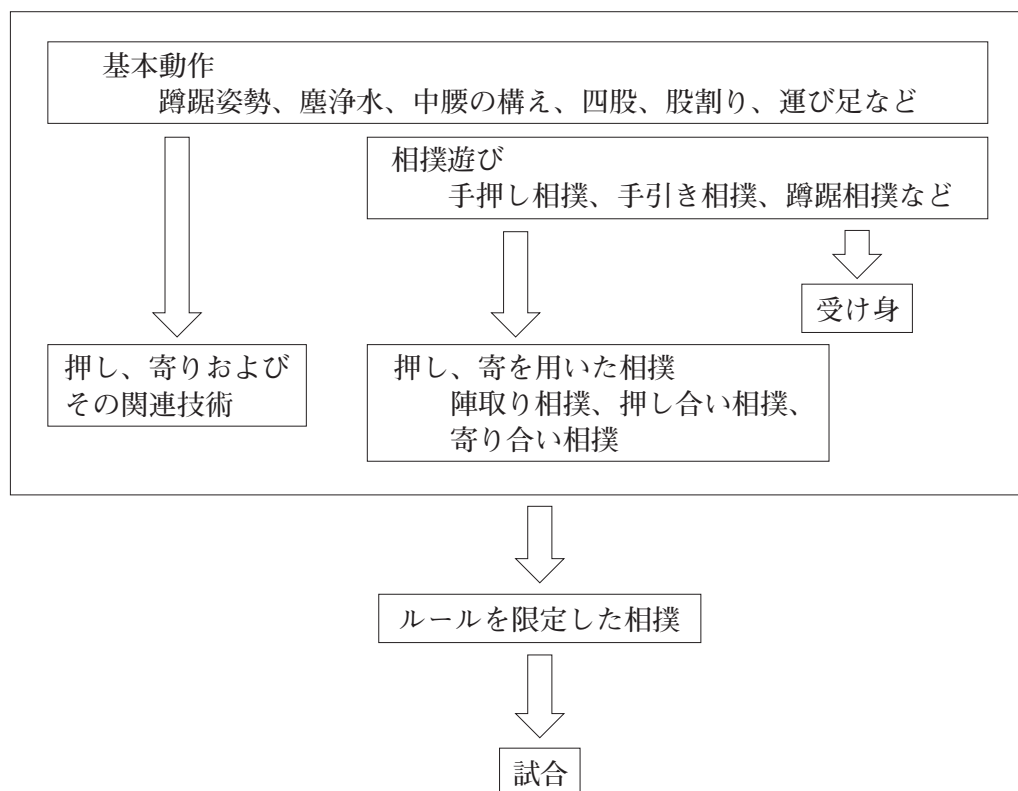


図 58 段階的な指導の例

### ＜参考1＞施設の安全管理

#### 土俵

- ・凹凸や亀裂の確認
- ・俵のくくり紐<sup>ひも</sup>のほつれなど確認
- ・砂の量の確認
- ・土俵面の水分量の確認

土俵に凹凸ができはじめたら、叩<sup>たた</sup>いたり土を追加したりして平面にならすなど、安全な状態を維持する必要がある。

土俵面に適度な水分が含まれていないと、すべりやすくなり危険である。また、砂ぼこりも立ちやすくなり、喘息発作<sup>ぜんそく</sup>などを誘発する危険性もある。そのため、適宜水を撒く必要がある。また、喘息発作の予防のために、当該の子どもにマスクを着用させるなど注意が必要な場合もある。

#### 土俵周辺

- ・怪我につながる危険物がないか確認

鉄アレイ、トレーニング器具、ほうきなどの清掃用具、パイプ椅子、長机、暖房器具、扇風機などは、適切な場所に配置する。

### ＜参考2＞指導者の準備

- ・AEDの設置場所の確認および周知、使用方法の把握・確認
- ・医療機関との連携（緊急時の搬送先やその連絡

先等を練習場に掲示しておく)

- ・アイシング用の氷の確保（冷凍庫の設置が望ましい）
- ・救急救命講習等の受講、応急処置法の把握
- ・救急用品の整備、消耗した場合の補充

### ＜参考3＞事故発生時の対応

指導者は落ち着いて迅速かつ適切に対応できるようにしなくてはならない。

#### ①応急処置（対応手順のマニュアルを作成）

- ・消毒、止血、アイシング、固定など

#### ②医療機関への搬送

- ・そのときの状況や本人の症状から判断して、救急車の要請や医療機関への連絡・搬送をする。
- ・特に、熱中症や頸部・頭部の外傷など生命に関わる可能性がある場合は、すぐに練習を中止させ、救急搬送する必要がある。

#### ③保護者、管理・運営者への連絡

- ・常に連絡先を確認しておく

#### ④負傷した子どもを保護者へ引き渡した後の対応

- ・保護者、本人と連絡を密にとり、容体変化を確認
- ・本人および周囲の子どもたちに対する精神的なフォロー
- ・事故記録作成や保険請求手続きのために、事故発生報告書等を作成



図 59 土俵

<参考4> 熱中症の応急処置

熱中症が疑われる時の応急処置〈フロー〉

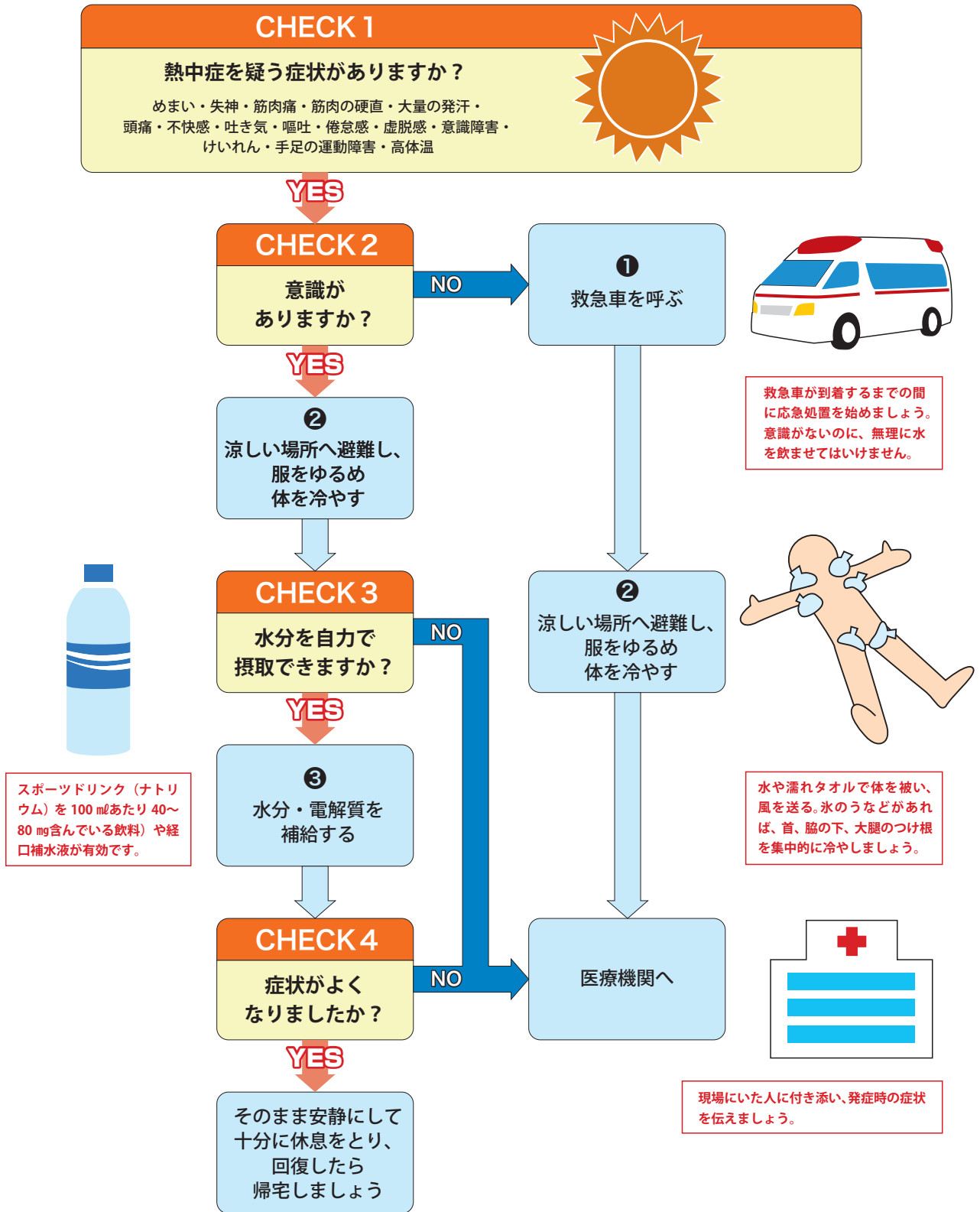


図 60 熱中症が疑われるときの応急処置フロー（文献 11 より引用）

### ＜参考5＞脳しんとうについて

相撲では、額で相手にぶつかっていくことがある。したがって、頭部外傷の危険がともなう競技であるといえる。脳しんとうのほか、皮下血種(たんこぶ)ができたり、頸部を痛めたりすることもある。

ラグビーでは、脳しんとうを起こした場合、その選手は2週間、練習や試合に参加してはならないという対応を取っている(文献12)。また柔道では、脳しんとうの疑いをもたれたり、医師により脳しんとうと診断された場合には、その日は練習や試合に復帰することができず、自覚的・他覚的症状の消失後に「段階的競技復帰手順」にしたがい、慎重に復帰することになっている(文献13)。

相撲では、他の競技のような厳格なルールは設けられていないが、指導者は、頭部外傷が疑われたら、すぐに練習を中止し絶対安静を保つ、という対応をとらなくてはならない。相撲指導者は、日本スポーツ振興センターがまとめた資料(文献14)、およびその中に掲載されているSCAT(Sport Concussion Assessment Tool)の資料を一読することが望ましい。

## 2. ハラスメントのガイドライン

表38にパワーハラスメント・チェックリストの例を示す。

①については、○か×かの2択で選ぶ。○ならば、レベルⅣになる。×ならば、②から⑦に進む。

②から⑦はそれぞれ、該当すれば○で1ポイント、

該当しない場合は×で0ポイント、半分該当するような場合は△で0.5ポイントとして評価する。②から⑦の合計が、

4.0以上：レベルⅢ「パワーハラのレベル。懲戒処分や強い指導の対象になる可能性あり。直ちに指導方法を見直すことが必要である。」

1.5～3.5：レベルⅡ「不適切なところがあるレベル。懲戒処分になる可能性あり。不適切部分を速やかに是正することが必要である。」

1.0：レベルⅠ「パワーハラかどうか慎重な判断が必要なレベル。今一度、自分の指導を見直すことが推奨される。」

となる。

表38は、あくまで一般的な目安であり、実際にはケース・バイ・ケースで、綿密に事実を確認し、総合的に判断する必要がある。

セクシャルハラスメントについては、「性的誘いを断らないのは、合意したことを意味する。」「子どもや保護者と、電話、メール、SNSなどで、性的な内容と誤解されるようなやりとりをすることがある。」「ときには、指導の際、身体接触をとめない、性的と誤解されるようなことがあるのもやむを得ない。」「相撲では、悪意のある性差別と受け取られるような指導があってもやむを得ない。」などの項目を参考にして、学校や道場・クラブなどの実態に合わせた質問項目を検討し、チェックリストを作成する。

表38 ハラスメント・チェック表の例

ハラスメント・チェック表	有無
①暴行・傷害・脅迫・名誉棄損など刑法に触れるような行為や発言をしていますか？	
②人格否定や体罰など人間としての尊厳を侵害する行為や発言をしていますか？	
③当該の行為や発言の背景に、地位や立場など人間関係の優位性はありませんか？	
④当該の行為や発言が、指導や教育の適正な範囲を超えていますか？	
⑤当該の行為や発言が、複数回または執拗ではありませんか？	
⑥当該の行為や発言が、子どもに身体的・精神的苦痛を与えていませんか？	
⑦当該の行為や発言が、周りの子どもたちが委縮するなど、活動環境を悪化させていませんか？	

(文献15を参考に作成)

### 3. (公財) 日本相撲連盟の関連規程

(文献 16 より抜粋)

#### 1. 相撲選手の心がけ (こども版「相撲綱領」)

相撲は、迫力とスピードがある現代のスポーツであるとともに、日本で古くから行われている日本の国を代表する文化でもあります。私たちは、相撲を愛し、相撲の稽古をして鍛えることによって、たくましい体とねばりづよい心をつくりあげ、心も体も立派な人間として大いに世の中の役に立つようにしなければなりません。そしてまた、私たちは、このようなすばらしい相撲を世界中の多くの人々が好きになってくれるように、相撲を世界に広めていくように努めなければなりません。そこで、相撲の選手は、次の事柄に注意しながら、それぞれいっしょうけんめい相撲の稽古に励んでいきましょう。

- 相撲選手は、スポーツ選手らしく正々堂々として、いつも元気で、明るく、きちんと生活するようにしましょう。
- 相撲選手は、力が強く技がうまくなることとともに、いつも健康でいること、そしてより一層健康になることをめざして相撲を取りましょう。
- 相撲選手は、勝ち負けにこだわることなく、全力でがんばることが一番大事で、それができたら喜びましょう。また、がんばった相手の選手のこと大いにたたえ、いつも礼儀正しく行動しましょう。
- 相撲選手は、ルールを守り、審判の先生の言うことに従い、いつも正しくすがすがしく競技しましょう。相撲競技者は、競技規則を守り、審判の判定に従い、常にフェアプレーの精神に基づいて競技しなければならない。
- 相撲選手は、体が大きいか小さいかにかかわらず、筋道の通った正しい考え方にしたがって稽古を重ね、自分らしさを発揮しながら、どんどん強くなっていくように努力しましょう。
- 相撲選手は、何事にもどんどん積極的に取り組み、落ち着いて考え、苦しいことやつらいことにもへこたれず、あれこれほしがったりしないようにしましょう。また、年上の選手のことを尊敬し、年下の選手のことかわいがって面倒

を見、よその人への思いやりのある行い、周りの人のことをよく考えたふるまいをするなど、豊かな心をもつように努めましょう。

- 相撲選手は、誰もが相撲を好きになって相撲を取るようになり、日本の国の中だけでなく外国でも相撲を取る人がどんどん増えていくよう、相撲のすばらしさを広めていきましょう。

#### 2. 競技会規程・第6章「競技者規則」

第38条 参加団体又は参加選手は、大会開始時刻30分前までに大会本部で受付を済ませなければならない。

第39条 男子選手は、「まわし」及び「アンダーパンツ」以外は身に着けてはならない。

2 女子選手は、「レオタード」(小学生又は中学生にあっては、無地の水着も可とする。)の上に「まわし」を着けるものとし、「ブラジャー」(金属製の付属物が付いていないものに限る。)の使用が望ましい。

3 前二項の規定にかかわらず、負傷者は、包帯、サポーター、足袋等を身に着けることができる。ただし、金属製の支柱入りのサポーターその他相手に危害を及ぼすおそれがあると認められるものについては、この限りでない。

第40条 競技会における「まわし」及び「アンダーパンツ」は、本連盟公認のものとする。

2 小学校又は中学校(児童・生徒)の競技会においては、原則として、まわしの下に黒色又は紺色の「アンダーパンツ」を着用するものとする。ただし、国技館で行われる大会にあっては、この限りでない。

第41条 「まわし」は、選手の心構えを象徴するものであり、所定の締め方によってきつく締めなければならない。「まわし」が緩すぎると勝負に影響を与えるので、特に注意しなければならない。

2 「まわし」は、控え室以外では締めてはならない。ただし、競技進行中に「まわし」が緩み、締め直す場合は、この限りでない。

第42条 「まわし」には、所属団体のゼッケン及び段位取得者については段位章を付けなければならない。

第43条 土俵溜への入場は、次のとおりとする。

(1) 団体戦においては、次に対戦する2団体は、前対戦が終了する前に入場しなければならない。

(2) 個人戦においては、選手は競技順番の4番前に土俵溜の選手控席に入場しなければならない。

第44条 団体戦の競技開始前及び終了後においては、土俵溜に整列し、主審の号令で「立礼」をしなければならない。

第45条 選手は、放送委員から呼び出された後に土俵に上がり、「徳俵」の内側で塩をまき、「塵浄水」の礼を行う。ただし、準備委員会（大会当日においては、競技委員会）の決定により、「立礼」により行うことができる。

第46条 「立合い」は、選手双方が同時に両手を土俵に付き静止した後、主審の「ハッケヨイ」の「掛声」により立ち合う。

2 選手は、互いに相手と呼吸を合わせ、主審と三者一体の「立合い」ができるように努めなければならない。

3 選手は、故意に相手と動作・呼吸を合わせない「立合い」をしてはならない。

第47条 選手は、「立てまわし」、「折り込み」、包帯及びサポーターをつかまないようにしなければならない。つかんだ場合は、直ちに放さなければならない。

第48条 選手は、両手を「合掌」に組まないようにしなければならない。組んだ場合は、直ちに離さなければならない。

第49条 選手は、競技終了後「徳俵」の内側に戻って主審の号令で互いに「立礼」して、勝者はその場所に「蹲居」し、敗者はそのまま土俵を下りる。

2 勝者は、「蹲居」して「勝名乗り」を受ける。

3 「勝名乗り」を受ける場合は、目礼をする。

第50条 審判員協議の場合においては、選手は、速やかに土俵を下りて待機しなければならない。

第51条 選手は、手足の爪を短くすること等危険の防止及び身体の清潔に留意しなければならない。

2 競技に支障をきたすような髪型については、後ろで束ねる等支障が生じないようにしなければならない。

3 土俵上及び土俵溜においては、不快感を与え

るような言動をしてはならない。

4 選手は、不体裁な格好で一般席に入ってはならない。

### 3. 審判規程

#### 第1章「審判規則」

第1条 審判員は、準備委員会で選出された公認審判員に限る。

第2条 審判員の編成は、審判長、主審及び副審4名（計6名）とする。

第3条 競技の勝負判定は、当該審判員に限る。

第4条 主審は、勝負判定に当たって、いかなる場合も東西いずれか、勝者方を上肢で指し示し、「勝負あった」と発声するものとする。

第5条 一度「勝名乗り」を上げて判定を下した後は、異議又は疑義の申立てをすることができない。ただし、審判員の協議結果と異なる選手に「勝名乗り」を上げた場合その他明らかに主審の勘違い又は間違いと認められるときは、この限りでない。

第6条 審判長又は副審が主審の勝負判定に対して異議又は疑義がある場合においては、協議を行うものとする。

2 異議又は疑義の申立ては、主審の勝負判定後、直ちに右手を挙手して行わなければならない。

3 前項の規定にかかわらず、準備委員会の決定により、主審の勝負判定に対する意思表示を紅白旗で行うことができる。この場合において、主審と同意の場合は白旗、異議又は疑義のある場合は赤旗を示すものとする。

4 副審は、見えにくい位置において勝負が決定した場合等正当な理由がある場合は、協議に際し棄権することができる。

5 協議は、原則として審判員（主審を除く。）の多数決で決する。

6 審判長は、協議に際し最終的に判定を裁定するものとする。

7 協議後の「勝名乗り」は、各審判員が所定の位置についてから行う。

第7条 勝負判定については、この規程に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。



- (1) 相手選手を先に勝負俵の外に出した場合
- (2) 相手選手の足の裏以外の一部を先に土俵につけた場合

第8条 「かばい手」及び「送り足」は、負けとしない。

- 2 「まわし」の「折込み」が土俵についた場合は、負けとしない。
- 3 投げ技等により勝負が決定したときにおいて、技を掛けた選手の爪先が返り、土俵についた場合は、負けとしない。

第9条 次の各号に該当する場合は、審判員の協議により当該選手を負けとする。

- (1) 負傷等により、競技続行が不可能と判定された場合
- (2) 禁手を用いた場合又は用いたと判定された場合
- (3) 選手が勝手に競技を中止した場合
- (4) 審判員が故意に立たないと認めた場合
- (5) 審判員の指示に従わない場合

第10条 禁手とは、次の各号のことをいう。

- (1) 拳で殴ること。
- (2) 胸部、腹部等を蹴ること。
- (3) 目、水月等の急所を、拳又は指で突くこと。
- (4) 頭髪をつかむこと。
- (5) 咽喉をつかむこと。
- (6) 「前ぶくろ」(前立禪)をつかむこと又は横から指を入れて引くこと。
- (7) 2回以上故意に着衣(競技会規程第39条第1項に規定する「アンダーパンツ」及び同条第2項に規定する「レオタード」等をいう。以下同じ。)をつかむこと。
- (8) 一指又は二指を折り返すこと。
- (9) 噛むこと。

2 禁手を用いられたときは、主審は、直ちに競技を中止させなければならない。

3 小学校又は中学校(児童・生徒)の競技会においては、危険防止のため、別に補則で定めるところにより、禁じ技等を設ける。

第11条 「張り手」が用いられたときは、審判員が協議の上、次の各号により処置する。

- (1) 全審判員(協議に際し棄権した審判員を除く。)が故意に用いたと判定した場合は、負けとする。

(2) 審判員のうち故意によるものでないと判定した者がいる場合は、「取直し」とする。

(3) 前号の規定により「取直し」となった勝負において、同一選手が再度用いた場合は、故意、過失にかかわらず負けとする。

2 「張り手」が用いられたときは、主審は、直ちに競技を中止させなければならない。

3 「張り手」とは、選手本人の肩幅の外側から相手の顔面を張ることをいう。

第12条 着衣をつかんだまま勝負が決定した場合(第10条第1項第7号に規定する禁手に該当するときを除く。)は、審判員の協議により、「取直し」とする。

第13条 競技中「まわし」の「前ぶくろ」が解けてはずれた場合は、負けとする。

第14条 放送委員から2回呼び出されても土俵溜りに入場しない選手については、審判長は、負けとすることができる。

第15条 「立合い」は、主審の「掛声」によって立ち合わせるものとする。

2 手をつく位置は、「仕切線」の後方とする。

3 両手を瞬間的につく「立合い」は、認められない。

4 主審は、選手が「掛声」の前に立ち上がった等不適当な「立合い」が行われたと認めるときは、「待った」をかけ、「立合い」のやり直しを行う。

第16条 審判長は、主審の「掛声」にかかわらず、「立合い」の不成立を認めた場合は、直ちに右手を拳手して、競技を中止させるものとする。

2 前項の場合は、直ちに「立合い」のやり直しを行う。

3 「立合い」の成立・不成立の判断は、原則として審判長に委ねられる。ただし、副審が「立合い」の不成立を認めたときは、競技終了後、「立合い」の不成立の申立てをすることができる。この場合においては、審判員の協議により決定する。

第17条 競技開始後5分を経過しても勝負が決しない場合は、競技を中止し、直ちに「取直し」とする。ただし、女子又は小学生若しくは中学生の競技については、3分とする。

2 計時審判員から合図があったときは、審判長

は、主審に対して競技の中止を指示する。

第18条 審判長又は副審が勝負が決定したことを確認した場合において、主審が判定せずに競技が進行したときは、次の各号に定めるところにより処置する。

- (1) 「踏越し」、「掃き手」等勝負を決定する確実な跡がある場合は、右手を挙手して勝負が決定したことを明示するものとする。
- (2) 前号の明示があった場合においては、審判長は、主審に対して競技の中止を指示し、協議により勝負の決定を確認する。
- (3) 勝負を決定する確実な跡が「蛇の目」等に確認できない場合は、競技終了後に疑義の申立てを行い、協議により決定する。

第19条 競技進行中、主審が誤って「勝負あった」と宣告した場合は、審判長又は副審の異議の申立てにより協議を行い、「取直し」とする。

## 第2章「審判員服務規則」

第20条 審判員は、その言動が選手や一般観衆に及ぼす影響の大きいことを自覚し、判定に当たっては、公正中立を旨とし、いささかも動揺があってはならない。

第21条 審判員は、勝負判定を行うほか、選手に対する指導的役割を果たすものとする。

2 土俵上又は土俵溜でマナーに反する言動がなされた場合においては、審判員は、直ちに注意しなければならない。

第22条 審判員は、安全に競技ができるよう土俵の管理に留意し、必要な場合は、直ちに所要の処置を講じなければならない。

第23条 審判長は、勝負判定に関する一切の責任を負う。

第24条 主審は、両選手が土俵に上がってから競技を終えて土俵を下りるまで、その進退に関して一切の主導的立場にある。

第25条 副審は、審判長を補佐し、判定に誤りのないよう努めなければならない。

2 正面の副審は、計時審判を兼ねる。

第26条 審判幹事は、審判員の割当てその他審判に関する庶務一切を行う。

第27条 異議又は疑義が生じた場合は、審判員は、直ちに土俵中央で協議を行わなければならない。

ない。

第28条 勝負が見えにくい位置で決定し、主審の判定が確認できない副審は、疑義の申立てをすることができる。

第29条 異議又は疑義の申立ては、「決まり手」を明確にして、簡単明瞭にしなければならない。

第30条 協議においては、主審は、判定理由を明確に申し出て、協議上の参考にするものとする。

第31条 協議に際しては、自己の判定の正当性を主張するあまり、競技進行の妨げとなることのないようにしなければならない。

第32条 審判長は、第6条第6項の規定により裁定を下す場合においては、少数側に裁定の正当性を納得させるよう努めるものとする。

第33条 競技進行中、選手に負傷、出血等が認められた場合においては、直ちに競技を中止するとともに、医務委員（医師）の診察を受けさせなければならない。ただし、負傷、出血等の程度が軽微であって主審の応急処置により競技の続行が可能であると認められるときは、この限りでない。

2 前項本文の場合においては、審判員の協議により、以後の処置を決定する。

3 前項の協議に際しては、医務委員の診断を尊重して決定しなければならない。

第34条 主審は、選手と三者一体の気合の合致した「立合い」ができるよう努めなければならない。

第35条 競技中に「まわし」の緩み等を直すために主審が一時競技を止める場合は、細心の注意を払い、競技に影響を与えないようにしなければならない。

2 競技を再開するときは、審判長及び副審に異議がないかを確認してから、両選手の背中に手を置き、「いいか、いいか」と声をかけ、背中を軽く打ちながら「ハッケヨイ」の「掛声」により再開する。

第36条 主審は、次の各号に規定する場合は、当該選手に対し、直ちに手を離すように指示しなければならない。ただし、指示を与えることが不可能なときは、この限りでない。

(1) 選手が「立てまわし」又は「折込み」をつ

かんだ場合

(2) 選手が着衣をつかんだ場合（第10条第1項第7号に規定する禁手に該当するときを除く。）

(3) 選手が包帯、サポーター等をつかんだ場合  
第37条 主審は、選手が両手を「合掌」に組んだ場合は、組んだ手を離すよう指示しなければならない。

2 前条ただし書の規定は、前項の場合について準用する。

第38条 主審の動作は、次のとおりとする。

(1) 選手が土俵に上がり「塵浄水」（立礼の場合を含む。）を行うとき、主審は向正面徳俵の内側（以下「基本位置」という。）に位置する。

(2) 選手が土俵中央に進むと同時に、主審は、基本位置より2歩程度前に位置する。

(3) 両選手が「蹲居」して呼吸を調えるのを確かめ、「構えて」の「掛声」をかけ、両脚を1歩半引いて開脚する。続いて、「手をついて、待ったなし」と「掛声」をかけ、膝を軽く曲げるとともに、両腕を手の平を内側に向けて軽く伸ばし、「立合い」を促しながら、「ハッケヨイ」の「掛声」によって立ち合わせる。

(4) 「立合い」が不成立の場合は、再度前号に規定する動作を繰り返す。

(5) 相手よりも早く両手をついた選手に対しては「まだよ、まだよ」と「掛声」をかけて「立合い」を抑え、他方に対しては「手をついて、手をついて」と「掛声」をかけて両手をつくように指示し、選手双方が両手をついた後「ハッケヨイ」の「掛声」によって立ち合わせる。

(6) 両選手が立ち上がったからは、「のこった」又は「ハッケヨイ」の「掛声」をかける。この場合において「のこった」は技を掛けているときに用い、「ハッケヨイ」は両選手が動かないときに用いる。

(7) 勝負の決定と同時に「勝負あった」と発声し、上肢で東西いずれか、勝者方を指し示す。

(8) 「勝名乗り」を上げる場合は、基本位置に

戻り、「礼」の号令によって両選手に「立礼」をさせた後、勝者に対して上肢を向け「東（西）の勝ち」と発声する。

第39条 主審は、競技中、「勝負俵」及び「蛇の目」を踏まないように留意しなければならないとともに、正面に背中を向けないように努めなければならない。

第40条 主審は、選手の動きの妨げにならないよう、動作を機敏にしなければならない。

第41条 主審は、判定しやすい位置、体勢及び角度をとるよう努めなければならない。

第42条 主審は、団体戦の競技開始前及び終了後、基本位置において東西の選手を整列させ、「礼」の号令により立礼させる。

第43条 審判員は、入退場に際し土俵溜の位置に整列し、主審の号令により立礼しなければならない。

第44条 審判員の交代は、次の各号に定めるところにより行う。

(1) 現審判員は、各審判員席で主審の号令で立礼し、土俵溜の所定の位置に移動して整列する。

(2) 次回審判員は、土俵溜の所定の位置に整列して前号の主審の号令で立礼し、各審判員席に移動する。

(3) 前二号の規定により移動した後、次回主審の号令で立礼し、交代を終了する。

(4) 第1号及び前号の主審の号令は、基本位置で行う。

第45条 審判員として不適格と認められる者があるときは、審判長の具申により競技委員長が処理する。

#### <審判規程補則>

この補則は、審判規程第10条第3項の規定に基づいて定めるものであり、小学校又は中学校（児童・生徒）のすべての競技会に適用される。

第1条 危険を防止するため、次の各号の技を「禁じ技」とする。

(1) 反り技（居反り・撞木反り・掛け反り・たすき反り・外たすき反り・伝え反り）

(2) 河津掛け

(3) 鯖折り

(4) 極め出し・極め倒し (かんぬき)

第2条 「禁じ技」が用いられた場合は、直ちに競技を中止し、「取直し」とする。

2 審判長は、「禁じ技」が用いられたと認めるときは、直ちに右手を挙手し、主審に競技の中止を指示する。

3 主審は、「禁じ技」が用いられたと認めて競技を中止した場合は、審判長の指示を受ける。

第3条 「禁じ技」で勝負が決まった場合は、審判員の協議により「取直し」とする。

第4条 同一選手が「禁じ技」を二度用いた場合は、審判員の協議により負けとする。

第5条 危険を防止するため、次の各号の状態を、「危険な組手」とする。

(1) 脇に入った相手の首を極めること。(抱え込む)

(2) 後頭部を相手の腹部につけること。(突っ込む)

(3) 鴨の入首

第6条 「危険な組手」となった場合は、直ちに競技を中止し、「取直し」とする。

2 審判長は、「危険な組手」と認めるときは、直ちに右手を挙手し、主審に競技の中止を指示する。

3 主審は、「危険な組手」と認めて競技を中止した場合は、審判長の指示を受ける。

第7条 同一選手が「危険な組手」(鴨の入首を除く。)を二度用いた場合は、審判員の協議により負けとする。

## 4. 用語集 (文献 17 を一部改変)

## ア

## ■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。

## ■うけみ【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。怪我の予防のために身につける必要がある。「転び」ともいう。

## ■うでをかえす【腕を返す】

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」ともいう。

## ■うわて【上手】

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」になる。

## ■うわてだしなげ【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技。

## ■うわてなげ【上手投げ】

相手のまわしを上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、「上手出し投げ」という。

## ■うわてひねり【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。

## ■おっつけ【押っつけ】

相手が差してくるときに、脇を締めて肘と腰で斜め上の方向に相手を押上げるようにすること。

## カ

## ■がぶりより【がぶり寄り】

相手を上下に揺さぶりながら寄ること。徐々に重心を低くすることが望ましい。

## ■かんいまわし【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。

## ■きけんなくみて【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、ラグビーのスクラムのように互い

に頭を相手の脇あるいは肩の下に入れた状態(鴨の入れ首)がある。

## ■こしわり【腰割り】

中腰の構えから上下に動く練習・トレーニング。

## ■こてなげ【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。

## サ

## ■さして【差し手】

相手の腕の下側(内側)に入れ込んだ腕のこと。

## ■さす【差す】

自分の腕を相手の腕の下側(内側)に入れ込むこと。

## ■しお【塩】

土俵を清めるときに使用する。

## ■しきり【仕切り】

蹲踞姿勢から立ち上がり、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。

## ■しこ【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。

## ■したて【下手】

相手の腕の内側になった腕のこと。「差し手」ともいう。この状態でまわしを引けば「下手まわし」になる。

## ■したてだしなげ【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技。

## ■したてなげ【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」という。

## ■したてひねり【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。

## ■しぼりこみ【絞り込み】

差してきた相手の肘をつかみ、相手の腕を内側にねじり、押し上げること。

## ■しゅしん【主審】

大相撲でいう行司。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。

## ■しんばんちょう【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。他の審判から異議または疑義の申し立て（大相撲では物言い）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。

## ■すくいなげ【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。

## ■すな【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。

## ■すもうばんつ【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のこと。

## ■すりあし【すり足】

足の裏を地面から離さないようにして移動すること。

## ■そんきょ【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。

## タ

## ■だしなげ【出し投げ】

体を開き、相手を横に出すようにして投げる技。上手から投げれば「上手出し投げ」、下手から投げれば「下手出し投げ」となる。

## ■たちあい【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。

## ■ちゅうごしのかまえ【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、両膝が約90度になるまで腰を下ろした構え。

## ■ちりちょうず【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。

## ■つきおとし【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。

## ■つっぱり【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。

## ■つり【吊り】

相手の両まわしを引きつけて吊り上げること。そのまま土俵の外に運び出すと、吊り出しとなる。

## ■つりより【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。

## ■てっぽう

突き、押しの腕と運び足を連動させた基本動作のこと。「調体」ともいう。

## ■どひょう【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。

## ハ

## ■はこびあし【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。

## ■ひきつけ【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。

## ■ひだりよつ【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。

## ■ふくしん【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。主審の判定に異議または疑義が生じた場合は、右手を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。

## マ

## ■まえさばき【前さばき】

有利な体勢にもっていくための攻防をいい、「差す」、「巻き返し」、「おっつけ」などの技を用いて、相手との主導権争いをする事。

## ■まきかえし【巻き返し】

相手に差された腕を差し返すこと。

## ■まわし【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。

## ■みぎよつ【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。

## ■みず【水】

土俵に適度な湿り気をも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。土俵のそばのおけ桶に入った水を「ちから水」と呼ぶ。

## ■みとりげいこ【見取り稽古】

他人の相撲を見て自ら学ぶこと。

## ■もろてづき【両手突き】

相手の肩や胸を両手で突くこと。

## ヤ

## ■よつ【四つ】

腕を脇の下に入れ(差し)組み合った状態。

## ラ

## ■りつれい【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。

# 日本武道協議会設立 45 周年記念

## 『少年少女武道指導書』

### 相撲編

#### 【執筆・編集】

桑森 真介 満留 久摩

#### 【執筆】

安藤 均 太田 麻乃 上村 裕一 堀内 弥 村田 安啓

#### 【撮影協力】

明治大学相撲部 文京針ヶ谷相撲クラブ 足立新田高等学校相撲部  
石井さくら 奥富 夕夏 長谷川理央

#### 【引用・参考文献】

- ① (公財) 日本相撲連盟：相撲綱領、<http://www.nihonsumo-renmei.jp/> (2021年1月28日閲覧)。
- ② 桑森真介、満留久摩、安藤均、堀内弥：中学校武道必修化指導書・相撲編、日本武道協議会、2017。
- ③ (公財) 日本相撲連盟・中学校相撲授業指導法研究委員会：中学校体育相撲指導の手引き、改訂版、(公財) 日本相撲連盟、2013。
- ④ 文部科学省：小学校学習指導要領解説 (平成 29 年告示) 体育編、2017。
- ⑤ 文部科学省：中学校学習指導要領解説 (平成 29 年告示) 保健体育編、2017。
- ⑥ スポーツ庁：運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン、2018。
- ⑦ 桑森真介、安藤均：中学校部活動相撲指導の手引き、(公財) 日本相撲連盟、2019。
- ⑧ (公財) 日本相撲連盟・中学校相撲授業指導法研究委員会：中学校体育相撲指導の手引き—安全管理・指導について一、(公財) 日本相撲連盟、2013。
- ⑨ (公財) 日本体育協会：持続可能な推進に向けた取組の指針と評価、持続可能な総合型地域スポーツクラブを目指して、第 2 章、2015。
- ⑩ 内閣府：スポーツ基本法、[https://www.mext.go.jp/a\\_menu/sports/kihonhou/](https://www.mext.go.jp/a_menu/sports/kihonhou/) (2021年1月30日閲覧)、2011。
- ⑪ 大塚製薬：熱中症が疑われる時の応急処置、<https://www.otsuka.co.jp/health-and-illness/heat-disorders/first-aid/> (2021年1月30日閲覧)。
- ⑫ (公財) 日本ラグビーフットボール協会：ラグビー外傷・障害対応マニュアル、第 7 版、2019。
- ⑬ (公財) 全日本柔道連盟：柔道の安全指導 柔道の未来のために、第 5 版、2020。
- ⑭ (独) 日本スポーツ振興センター学校安全部：学校の管理下における体育活動中の事故の傾向と事故防止に関する調査研究—体育活動における頭頸部外傷の傾向と事故防止の留意点一、各競技団体の事故防止の取組 (資料編)、2013。
- ⑮ P H P 研究所 編：実践！グッドコーチング、(株) P H P 研究所、2019。
- ⑯ (公財) 日本相撲連盟：規程集 2017、<http://www.nihonsumo-renmei.jp/about/pdf/kitei.pdf> (2021年1月30日閲覧)、2017。
- ⑰ (公財) 日本相撲連盟・中学校相撲授業指導法研究委員会：第 7 回全国相撲指導者研修会 (プログラム)、(公財) 日本武道館、2020。



# 武道憲章

武道は、日本古来の尚武の精神に由来し、長い歴史と社会の変遷を経て、術から道に発展した伝統文化である。

かつて武道は、心技一如の教えに則り、礼を修め、技を磨き、身体を鍛え、心胆を錬る修業道・鍛錬法として洗練され発展してきた。このような武道の特性は今日に継承され、旺盛な活力と清新な気風の源泉として日本人の人格形成に少なからざる役割を果たしている。

いまや武道は、世界各国に普及し、国際的にも強い関心が寄せられている。我々は、単なる技術の修練や勝敗の結果にのみおぼれず、武道の真髄から逸脱することのないよう自省するとともに、このような日本の伝統文化を維持・発展させるよう努力しなければならない。

ここに、武道の新たな発展を期し、基本的な指針を掲げて武道憲章とする。

(目的)

第一条 武道は、武技による心身の鍛錬を通じて人格を磨き、識見を高め、有為の人物を育成することを目的とする。

(稽古)

第二条 稽古に当たっては、終始礼法を守り、基本を重視し、技術のみに偏せず、心技体を一体として修練する。

(試合)

第三条 試合や形の演武に臨んでは、平素錬磨の武道精神を発揮し、最善を尽くすとともに、勝っておごらず負けて悔まず、常に節度ある態度を堅持する。

(道場)

第四条 道場は、心身鍛錬の場であり、規律と礼儀作法を守り、静粛・清潔・安全を旨とし、厳粛な環境の維持に努める。

(指導)

第五条 指導に当たっては、常に人格の陶冶に努め、術理の研究・心身の鍛錬に励み、勝敗や技術の巧拙にとらわれることなく、師表にふさわしい態度を堅持する。

(普及)

第六条 普及に当たっては、伝統的な武道の特性を生かし、国際的視野に立って指導の充実と研究の促進を図るとともに武道の発展に努める。

昭和六十二年四月二十三日制定

日本武道協議会

## あとがき

刊行総括責任者 吉川 英夫

勝ち負けではなく、少年少女の健全育成を目的に、「安全で、楽しく、充実した武道指導」を目指して、武道9種目の少年少女指導書を刊行しよう。

日本武道協議会が令和4年4月に設立45周年を迎えるのを機に、記念事業として広く少年少女武道指導者を対象とした「指導書」を刊行することとなったのが、令和元年度当初のことでした。長年現場指導を経験された学識経験者と、日本武道協議会加盟9団体から実行委員の先生方をご推薦いただき、日本武道館事務局内に三藤芳生常任理事・事務局長（当時）を中心とした12名のプロジェクトチームを立ち上げました。準備委員会での検討を経て、次の三つの目的を定めました。

- 1、武道で少年少女を立派に育てる
- 2、少年少女武道を活性化し、武道人口の増加を図る
- 3、将来の小学校高学年への武道導入の布石とする

そして、「勝ち負けではなく、健全育成に重点を置いた指導書」「武道経験のない先生にも使える指導書」「小から中・高・大と継続実施できる指導書」「小学生指導にも中学生指導にも使える教育的な指導書」を編集方針としました。

この背景には、少年少女武道人口減少という大きな課題があります。出生数が毎年過去最少を更新しているとおり、日本では少子化が確実に進んでいます。一方、指導者の高齢化により町道場、スポーツ少年団などは減少傾向にあり、地方では過疎化が進んで小中学校の統廃合によって部活動が成立しないという状況が起こっていると聞いています。その他にも、習い事やスポーツの選択肢の増加、保護者の意識の変化、学力偏重、価値観の多様化など、社会と子どもをとりまく環境が昔とくらべて大きく変化しています。

このような中で、私たちの願いは、「武道で子どもたちが立派に育つこと」です。「武道をやって良かったと思う少年少女を一人でも増やすこと」です。それには、武道で良い指導が行われることが大事であり、良き指導者の育成が大切です。町道場やスポーツ少年団などの地域指導者、授業、部活動での教員、外部指導者など多くの武道指導者が日々、子どもたちの指導にあたっておられます。その指導現場で生かしていただきたいと、この事業が企画されました。

令和2年度からは実行委員会を結成し、各道において実行委員の先生を中心に令和4年4月の刊行に向けた具体的な作業に入りました。同時に、日本武道館発行の月刊「武道」誌上で、連動企画として特集「武道で少年少女を立派に育てよう」を連載し、各道の現状と課題の確認、活性化策の取り組みを紹介しました。

途中、令和元年度末頃に発生した新型コロナウイルス感染症の世界的な感染拡大の影響を受け、作業を休止せざるを得ない状況がしばらく続きました。各道においても大会・講習会等の中止や延期など、すべての活動が止まってしまいました。この時は、刊行に関わる私たち全員にとっても、「自然体」「平常心」の実践が試されているように感じました。しかし、新型コロナ収束後の作業再開の際は、各実行委員の先生方と日本武道館プロジェクトメンバーは以前と変わらぬ熱意で粘り強く作業を進め、今般、ようやく刊行の運びとなりました。この間、デジタル活用が大きく進展したことに伴い、本指導書・映像集をインターネットで広く公開することとし、QRコードを取り入れ動画がより視聴しやすいように工夫しました。

日本の未来は、子どもたちの双肩にかかっています。本指導書が全国各地の武道指導現場において活用され、武道で子どもたちが立派に育つよう願ってやみません。

終わりに、刊行にご尽力をいただきました学識経験者委員の田中裕之先生、各道実行委員の先生方、武道編にご執筆いただいた先生方、委員の仲間たち、印刷製本の（株）三友社、映像制作の（株）クエスト、イラスト制作の（株）集賢舎と（有）デザイン春秋会、サイトページ制作・運営の（株）ブレインズ・ネットワークの皆様は厚く御礼を申し上げ、本書が少年少女武道の活性化に役立つことを切に願い、後記といたします。

令和6年12月吉日

（公益財団法人日本武道館常任理事・事務局長 日本武道協議会常任理事）

日本武道協議会設立 45 周年記念  
『少年少女武道指導書』  
刊行委員会

〈日本武道館プロジェクトメンバー〉

総括責任者

(公財)日本武道館常任理事・事務局長 吉川 英夫

副責任者 事務次長

片岡 正徳

振興部長

永嶋 信哉

教育文化部長

三好 秀明

振興部副参事・振興課長

端 春彦

教育文化部副参事・出版広報課長

中島 昭博

教育文化課主事

和田 健

教育文化課主事

松尾 貴之

業務課主事

田谷 将俊

振興課主事

沢登 英徳

普及課副主事

末吉 潤

研修センター主任

石井 政利

普及課主任

松林 裕樹

総務課主任

白石 智之

出版広報課主任

大倉 優貴

〈実行委員〉

学識経験者

(公財)全日本柔道連盟

田中 裕之

連盟・団体推薦実行委員

(公財)全日本柔道連盟

竹澤 稔裕

(公財)全日本剣道連盟

百鬼 史訓

(公財)全日本弓道連盟

桑田 秀子

(公財)日本相撲連盟

桑森 真介

(公財)全日本空手道連盟

日下 修次

(公財)合気会

金澤 威

(一財)少林寺拳法連盟

谷 聡士

(公財)全日本なぎなた連盟

今浦 千信

(公社)全日本銃剣道連盟

衛藤 敬輔

映像監督

北原 直哉

印刷・製本担当

西野 浩史

映像制作担当

山口 一也

(株式会社三友社)

安達 直人

(株式会社クエスト)

後閑 信弥

玉川 美里

サイトページ制作・

大村 洋隆

イラスト制作担当

関 美奈子

運営担当

茂手木 史

(株式会社集賛舎)

完倉 正師

小原 怜

(有限会社デザイン春秋会)

國分 薫

(株式会社ブレインズ・ネットワーク)

日本武道協議会設立 45 周年記念  
『少年少女武道指導書』

令和 7 年 2 月 1 日 初版第 1 刷 印刷

令和 7 年 2 月 17 日 初版第 1 刷 発行

発行人 川 端 達 夫

編集人 吉 川 英 夫

発行所 日本武道協議会

〒102-8321 東京都千代田区北の丸公園2-3 日本武道館内

TEL 03-3216-5134 / FAX 03-3216-5117

印刷・製本 株式会社 三友社

《不許複製・禁転載》

< 非売品 >

