

第3回全国相撲指導者研修会



相撲パンツで四股の練習

第3回全国相撲指導者研修会（主催：日本武道館・日本相撲連盟、後援：スポーツ庁・勝浦市教育委員会）が、11月18～20日の3日間、千葉県勝浦市・日本武道館研修センターで行われた。本研修会は、全国で相撲を指導する小中学校・高等学校の教員、および社会体育指導者並びにこれらを目指す者を対象に、専門的な知識・技術・指導法を習得することを目的として開催され、今回3回目を迎えた。

○11月18日（金）

開講式では、はじめに安井和男日本相撲連盟常務理事が挨拶に立った。「日本相撲連盟では心も身体も磨き、日本人の知恵の詰まった相撲の普及・指導に力を入れています。どのように日本人の知恵を後世に伝えていくのか、指導のノウハウについていろいろと深めていきたいと思います。先生方は、どのように指導したらよいかかわからないことが多いはずですが、たくさん質問していただき、実のある研修会にしていだければと思います」

続いて三藤芳生日本武道館理事・事務局長が挨拶を述べた。「中学校武道必修化は5年目を迎えました。相撲は柔道、剣道に比べると実施校が少ない現状です。相撲は勝負が速く、ルールが簡単、創

意工夫が面白いという魅力に加え、日本の伝統文化であることを先生方は熟知されていることと思います。相撲の素晴らしさを伝えていき、相撲そのものの普及発展につながることを期待しています」

開講式後は、桑森真介講師から「手引と付属DVDの概要」に沿って相撲の特性と指導上の考え方、指導上の留意事項についての講義が行われた。

その後、実技研修会では基本動作から簡易試合までブロック別ワークショップを行った。村田安啓助講師より、ワークショップの説明が行われ、A～Fの10名ほどのグループに分かれて自己紹介や地域における相撲、相撲の普及可能性に関する情報交換が行われた。その後、松浦麻乃助講師がウォーミングアップとして手押し相撲、手引相撲、運び足の練習方法としてムカデを紹介し、グループで体験した。また廣瀬理奈講師より受け身の練習方法としてゆりかご、膝相撲、四つ相撲が紹介された。四つ相撲は今年度から廣瀬講師が実際の学校現場で始めたもので、受け身の習得だけでなく、攻防により腕の使い方も学ぶことができると説明した。

続いて、満留久摩講師より指導計画についての講義が行われ、1日目を終了した。

○11月19日（土）

まず、南和文日本相撲連盟副会長より、授業を安全に行うための重大事故の特徴と予防対策について講義が行われた。続いて、相撲の安全管理・指導事故防止対策と対処法について安藤均講師より講義が行われた。「授業の前に生徒の疾病や危険な体勢等を把握し、理解することで安全管理に努めてほしい。けがが起こるかもしれない、と予測して授業を行い、危機管理意識を持つことが大事である」と説明があった。

続いて、入倉裕司講師（山梨県）、上村裕一講師（長野県）がそれぞれの中学校での相撲授業の実践事例を紹介した。入倉講師は、相撲経験はないが、11年前に相撲大会を行う学校への赴任がきっかけで相撲の授業を続けている。「武道の中でも相撲は教えやすく、柔道の帯だけで十分に対応可能。場所も人数や学習形態に合わせて作成できる」と相撲授業の利点を説明した。その後、午後に行われる指導実践研究にむけてグループごとに指導案を作成し、午後の実践研究に備えた。



ゆりかご受身の練習

午後は勝浦市立勝浦中学校の協力を得て、「未経験者中学生を対象とした指導」をA～Fのグループごとに行った。それぞれテーマを決め、20分の持ち時間の中での授業展開が発表された。受け身の指導では、受け身が相撲以外でも役に立つとの説明があり、転んだときに受け身が取れたときと取れなかったときの違いを、演技を交えながら紹介した。2人組になり、ゆりかごや足相撲、蹲踞からの押し相撲を段階的に行い、生徒が楽しくなってきたときでも「丹田（腹筋）に力を入れる」「体を丸める」「顎を引く（おへそを見る）」の3つのポイントを忘れないようにとの指導があった。この

他にも、四股の練習として片足上げのタイム測定（競争）やしっぽとりなどのゲームを用いて、生徒の興味関心をひきながら相撲の特徴に触れる工夫がされていた。また、どのグループも学生（外部指導者役）を用いてお手本を見せたり、学生相手に押しをするなど、外部指導者がいる中での授業展開を実施した。

その後、各グループで実践研究の反省を行い、発表された。「簡易試合で団体戦にすることで、生徒の意欲を高められた」「学生（外部指導者役）がまわし姿になることで、生徒の興味関心をひくことができたのでは」といった意見が出された。また、「塵浄水を行う場合、立礼は必要なのか」という質問があり、塵浄水には礼の意味も込められていることから厳密には必要はないとの説明があった。

夕食では、恒例となっている「ちゃんこ鍋」がふるまわれ、情報交換が活発に行われた。

○11月20日（日）

最終日は、まず堀内弥助講師より審判法研修、簡易試合の体験が行われた。審判法で大事なことは勝負判定と安全の確保であるとの説明があった。その後、2、3人組になり初心者でも簡単にできる蹲踞相撲、陣取り相撲を行い、体を温めた。続いて、9人制の団体戦で簡易試合を行った。指相撲、腕相撲、手押し相撲、蹲踞相撲、仕切りなしの相撲が行われ、白熱した試合が繰り広げられた。本研修会一番の盛り上がりを見せた。

閉講式では桑森真介講師が講評を、安井和夫日本相撲連盟常務理事が主催者挨拶を行い、3日間のすべての日程を終了した。



団体戦（先鋒：指相撲）の様子