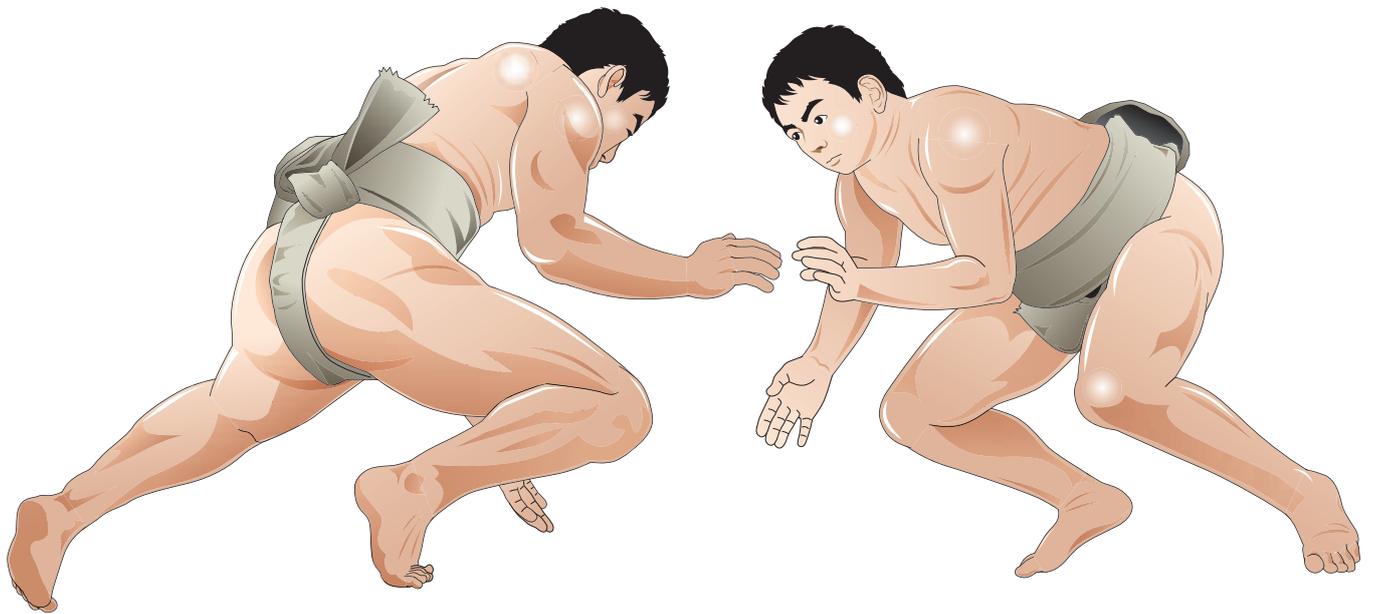


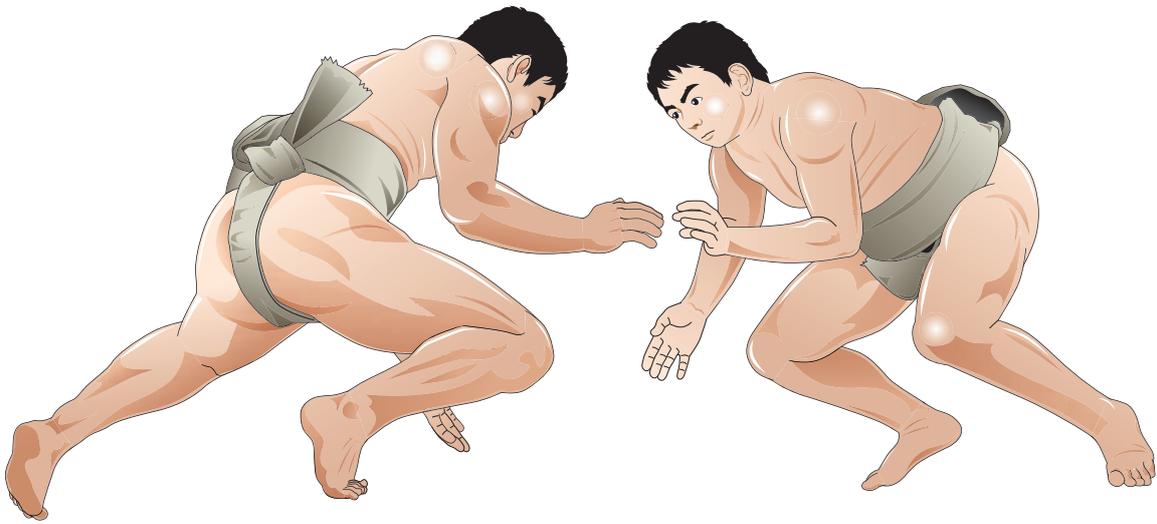
相撲



日本武道協議会

公益財団法人 日本相撲連盟

相撲



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

刊行の辞



(公財)日本武道館
日本武道協議会

会長 松永 光

わが国を代表する武道10団体が大同団結して結成した日本武道協議会は、平成29年4月に設立40周年を迎えることとなりました。

この祝賀を記念して、中学校武道必修化の充実に向けた指導書とDVDが刊行される運びとなりました。

平成18年に教育基本法が改正され、伝統や文化を尊重することなどが謳われることとなり、平成24年度から全国1万余校の中学校で武道が必修化されました。中学校武道必修化が完全実施されてから5年が経過しましたが、大きな事故もなく、全国各中学校で順調に実施されています。

しかしながら、年間実施時間は10時間弱、指導者の段位保有率は2人に1人、約50パーセントと低く、中学校武道必修化の内容充実は急務であります。

そこで、日本武道協議会として「安全で、楽しく、効果の上がる授業」を実施するための指導書とDVDを記念事業として作成し、全国1万余校の中学校、都道府県市区町村教育委員会、主要公立図書館等へ無償配布することといたしました。

目的は「武道9種目の周知徹底」と、その上での「中学校武道必修化の充実」です。

武道は武士道の伝統に由来するわ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、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す。

中学校武道必修化に関わる指導者の皆様がたにおかれましては、ぜひ本書とDVDを活用され、日本全国の中学生が元気よく、立派に育っていかれますよう、ご指導、ご尽力のほど、よろしくお願い申し上げます。

本書がそのお役に立てることを心から祈念し、刊行の辞といたします。

平成29年卯月

ごあいさつ



(公財) 日本相撲連盟 会長 松尾 新吾

このたび、日本武道協議会の設立 40 周年を記念して、中学校武道必修化の充実に向けた指導書と DVD を発刊することになりました。

我が国の長い歴史と伝統に培われ、国技として栄えてきた相撲は、今では世界のスポーツとして海外でも広く愛好されております。世界の五大陸でも相撲選手権大会が開催されており、相撲の国際化が進展しております。一方、国内においては、近い将来、オリンピックの正式種目入りを目指すため、競技人口を増やし、相撲愛好者の裾野拡大を図ることが当面の課題であります。

そうした中、我が国では、平成 18 年に教育基本法が改正され、伝統と文化を尊重し公共に奉仕する心を涵養することが明文化されました。その後、平成 24 年度から全国 1 万余の中学校で武道が必修となり、相撲は全国 300 を超える学校で武道として授業に取り入れられております。中学校武道必修化が実施されてから 5 年が経過し、相撲の授業では大きな事故もなく、順調に実施されていますが、さらなる内容の充実を図る必要もあります。

指導者の皆様方には、生徒が各武道に共通する「礼に始まり、礼に終わる」という礼節を重んじ、「心・技・体」を習得できるようご支援いただきたいと思います。

相撲が 1 校でも多くの学校で授業に取り入れられ、その際に今回の指導書と DVD が指導の一助となることを心から祈念し、発刊にあたっての挨拶といたします。

平成 29 年 4 月吉日

刊行にあたって



武道議員連盟会長
(公財)日本武道館常任理事 高村 正彦

このたび、日本武道協議会が設立40周年を迎えるにあたり、これを記念して、中学校武道必修化の充実に資するための指導書とDVDを刊行する運びとなりました。誠におめでたい限りであります。

新渡戸稲造博士の言を待つまでもなく、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。

平成18年に安倍晋三内閣において、60年振りに教育基本法が改正され、国や郷土を愛し、日本の伝統文化を尊重し、公共に奉仕する心を涵養することなどが明文化されました。武道議員連盟は、日本武道館、日本武道協議会と歩調を合わせて、中学校武道必修化の実現を国に要請してまいりました。その成果として、学習指導要領が改訂され、平成24年度から全国1万余校の中学校1・2年生で武道が必修化され、6年目を迎えることとなりました。

武道を必修化することによって、全国の中学生が心と体を鍛え、日本の伝統である、「道の文化としての武道」を学んで自分を高めていくことは、多感な成長期にあって意義あることだと考えています。中学校で武道を必修化するということは、50年後、100年後には全国民が武道経験者になるということで、日本社会にとっても中学校武道必修化は大事な事業であります。

各武道に共通しているのは「礼に始まり、礼に終わる」、お互いを尊重し、高め合うことです。「道」と「礼」の実践が中学校武道必修化の重要課題であるといえるでしょう。まさに「仏を作って魂を入れる」のはこれからです。

本書とDVDが、中学校武道必修化の充実に向けて全国の学校現場で幅広く活用され、わが国が将来にわたって平和で豊かな国であることの礎になることを祈念申し上げ、刊行の辞といたします。

平成29年4月吉日

相撲◆目次

1章	相撲の魅力	(7)
1	はじめに	7
2	相撲の歴史	7
3	相撲の特性と教材としての魅力	9
4	用具と施設	10
2章	指導計画	(13)
1	教員主導から主体的学習へ	13
2	基本動作	14
3	基本となる技の学習	15
4	安全管理・指導	17
5	指導と評価の計画（第1学年）	22
6	指導と評価の計画（第2学年）	24
7	指導と評価の計画（第3学年）	26
3章	指導の実際	(28)
1	指導の実際（1学年）	28
2	指導の実際（2学年）	38
3	指導の実際（3学年）	48
4章	相撲のすすめ	(58)

1章

相撲の魅力

1 はじめに

本書および付属 DVD は、「どこでも、誰でも、安全に」指導することができ、生徒が楽しさや喜びを味わうことができる指導をめざして作成した。また、作成に当たっては、公益財団法人日本相撲連盟による『中学校体育相撲指導の手引き』（改訂版）に基礎をおいた。より詳細な情報は、日本相撲連盟ホームページ「中学校相撲指導の手引き」のコーナーで確認いただきたい。

相撲は、互いのバランスを崩し合う格闘的対人スポーツであるとともに、礼法や伝統的所作が重視される日本の伝統的な武道の一つである。相撲の礼法や伝統的所作を学ぶことをとおして、相手を尊重する心、公正な態度及び武道の伝統的な考え方を身に付けることができる。

以下に、教育の視点から見た相撲の特性と魅力について記述する。

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、当麻蹠速（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」の語源になったと考えられている。

(2)相撲節会（すまいのせちえ）

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」といい五穀豊穰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きた。

(3)奉納相撲と神事相撲

相撲節会（すまいのせちえ）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^{えこういん}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。

(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1回学生角力^{すもう}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、アマチュア相撲を統括する組織として、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、女子も含め小学生、中学生、高校生、大学生、社会人まで広がっている。アマチュア相撲は世界にも広がり、84カ国が国際相撲連盟(平成4年・1992設立)に登録し、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。そして、現行学習指導要領にも〈武道〉として、柔道、剣道、相撲が示され、平成24(2012)年に武道が必修となり、すべての生徒が武道を履修するようになった。

3 相撲の特性と教材としての魅力

- (1)相撲は古くより国民に親しまれている国技である。大相撲のテレビ中継を視聴したり、地域行事の奉納相撲などで相撲を取ったり、観戦したりした経験を有する人が多い。このようなことから、多くの人が、基本的なルールや低い構えで前に出ることの重要性を理解しており、必ずしも専門家でなくても、学校教育の場で指導することが可能な種目といえる。
- (2)相手を土俵の外に出す、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ため、比較的ケガが少なく、初歩的な段階であっても簡易的な試合を楽しむことができる。
- (3)ルールが簡明で、試合における判定が容易なため、授業中に生徒同士で審判をすることができる。
- (4)試合に要する時間が短いため、授業中に複数回試合を楽しむことができる。
- (5)狭い空間で実施できる。机と椅子を片側に寄せれば、教室でも授業ができる。
- (6)簡易な用具で実施できる。体育着の上から柔道の帯やバスタオルをまわし代わりに着用して、授業ができる。
- (7)身体接触をともなう対人競技であり、互いに熱感や力感を、皮膚感覚をとおして直接感じ合うことができる。直接的な身体接触をとおして、相手とのコミュニケーションを図ることで、仲間同士の連帯感および信頼感を高めることができる。また、相手との攻防のなかで、旺盛な気力や冷静さを培うことができる。
- (8)体力面では、さまざまな動作を含んだ全身運動のなかで、筋力、瞬発力、局所持久力、敏捷性、平衡性、協応性などの体力要素を高めることができる。

4 用具と施設

相撲競技は本来、まわしや土俵という特有の用具・施設を使用して行われる。しかし、学校体育での相撲の授業は、まわしや土俵がなくても、学校にある用具や施設を用いて展開することができる。

例えば、服装については、体育着の上から、柔道の帯やバスタオルをまわしの代わりに用いたり、相撲パンツや簡易まわしを着用したりして、授業を行うことができる。まわしを使用できる場合でも、初期の段階では、生徒が服装による抵抗感をもつことがないように、体育着の上から柔道の帯をしめるなどの配慮が必要である。

施設に関しては、柔道場、体育館フロア（進度に応じてマットを使用）、グラウンドなどの既存施設にラインを引くなどして、授業を行うことが可能である。また、簡易土俵（土俵マットや土俵シート）などがあれば、実際の相撲により近いかたちで授業ができる。

いずれにしても、用具、施設を整備する際には、安全確保に十分配慮する必要がある。そのため、安全管理点検表などを作成し、生徒と一緒に授業前に毎回チェックをすると良い。

以下に、用具（服装）と施設に関する留意点をあげる。

(1)服装等に関する留意事項

- ・体育着を着て、腰のあたりに柔道の帯やバスタオルをしっかりとしめる
- ・相撲パンツまたは簡易まわしがある場合は、体育着の上から装着する。ベルトをしっかりとしめる
- ・授業の前には、必ずつめを切っておく
- ・時計、ヘアピン、めがねは外す
- ・女子の場合、ワイヤー入りの下着は使用せず、必ずスポーツ用の下着を用いる
- ・体育館フロアで押しの練習をする場合、受ける側は靴下を履くことで滑りやすくなり、スムーズに下がることできる。このとき、押す側がシューズを履いていると受ける側が足を踏まれてケガをすることがあるので、押す側は裸足で押す

(2)施設に関する留意事項**【柔道場を使用する場合】**

- ・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

【体育館フロアを使用する場合】

- ・床に隙間や破損がないか
- ・支柱用床金具のカバーが外れていないか（床金具の場所は避ける）
- ・簡易試合では、適宜、ラインテープを使用
- ・体操用マットを使用する場合、土俵の中だけでなく、外にもマットを敷く

【グラウンドを使用する場合】

- ・凹凸はないか
- ・石、砂利、ガラス、金属破片等はないか
- ・土俵と土俵との間隔は十分か
- ・土俵とその周辺を十分に整理しているか
- ・周辺に危険なものがないか

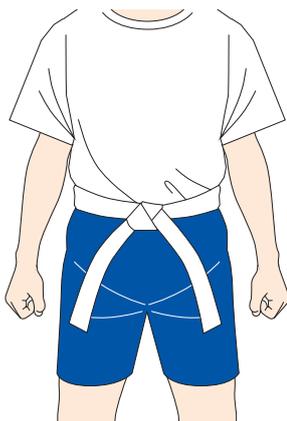
【簡易土俵を使用する場合】

- ・土俵マットを使用する場合、周辺にも体操用マットなどを敷く。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塞ぐ
- ・体育館フロアなどの硬い床の上に土俵シートを敷く場合、シートの下に専用の下敷きシートやジョイントマットなどを敷く。専用俵をマジックテープ等でしっかりと固定する

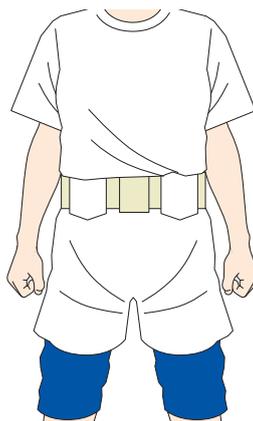
【土俵を使用する場合の確認事項】

- ・凹凸がないか
- ・土俵上の砂の量や湿り気は適切か
- ・俵が浮いていないか、俵のわらが劣化していないか、ひもの緩みはないか
- ・土俵に大きなひび割れがないか
- ・土俵周辺に危険なものはないか

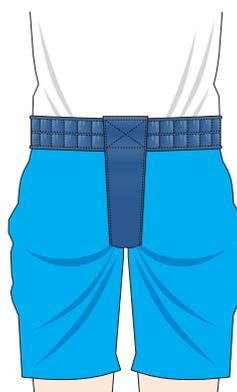
【用具】



柔道帯

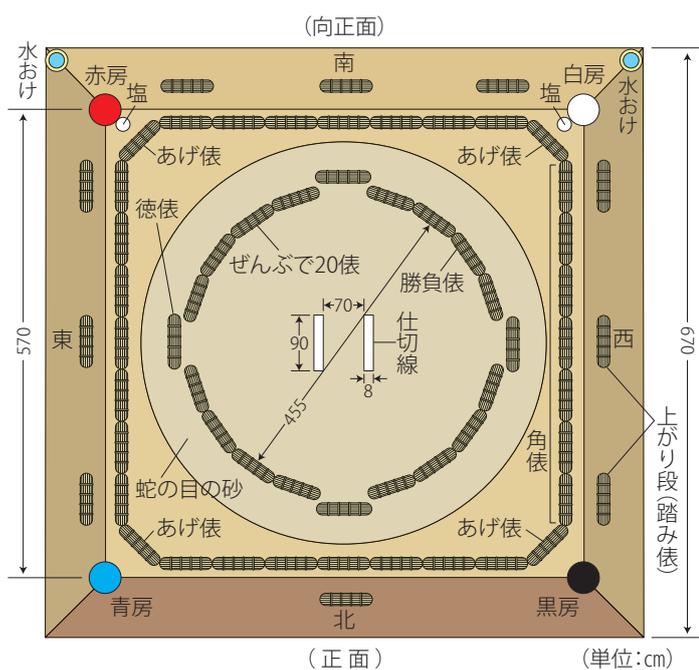


相撲パンツ

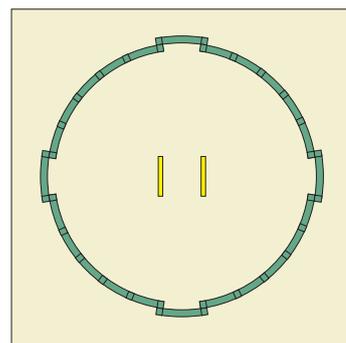


簡易まわし

【施設】



土俵



土俵シート



2章

指導計画

1 教員主導から主体的学習へ

初期段階では、生徒が適切に活動するように、教員が主導的に指導しなければならないことがあるが、可能な限り生徒が自ら考え、仲間と協力して活動するように工夫する。

例えば押しの学習では以下の流れで進める。

技術的な指導を受けずに、押し合い相撲を楽しむ

どうしたら相手を押せるかについてグループ討議する

(生徒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、教員が適切に助言・支援する)

グループ討議で気づいたことを、押す側と受ける側を決めて練習する

簡易試合を行い、学習した押し方で相手を押してみる

2 基本動作

●塵浄水（ちりちょうず）※詳細は付属DVD参照

<要点>

- ・ぞんきょしせい 蹲踞姿勢を維持する
- ・大きく両腕を開く

※塵浄水は相撲に特有な礼法であり、相手を尊重し、真剣勝負を重んじる気持ちをこめて、一つひとつの動作を丁寧に行えるようにする。

※両手の平のすり合わせは難しいので、過度の習熟を求めないように注意する。

①



蹲踞姿勢から上体を前傾し、両腕をハの字に開いて、下ろす

②



胸の前で右手上、左手上の順で両手の平をすり合わせる

③



小さく円を描くように、両手を回す

④



一回手を打つ

⑤



手の平が上に向くように、両手を開く

⑥



両腕を左右に大きく広げる

⑦



手の平を下に向ける

塵浄水の元来の意味

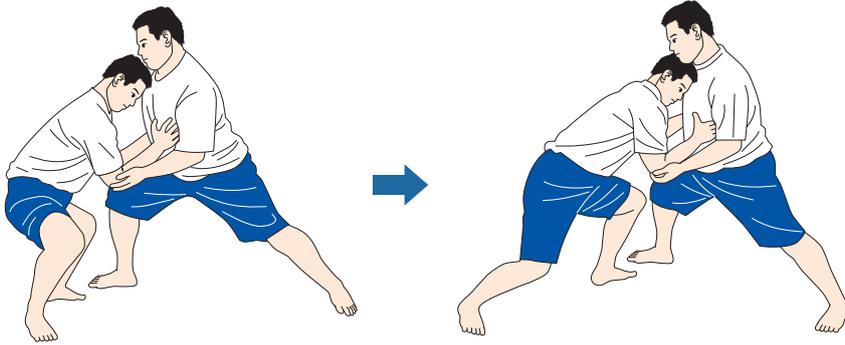
下草の露で手を清めたうえで、自分が武器を持たずに正々堂々と戦うことを、天地に誓う。

3 基本となる技の学習

(1)押し

<要点>

- ・中腰の構えを維持する
- ・すり足で前へ出る



(2)寄り

<要点>

- ・押しを基本とする
- ・まわしを引きつける



試合での女子同士の取り組み
左の生徒は、押しの基本である中腰の構えで、相手を引きつけて前に出ようとしている。

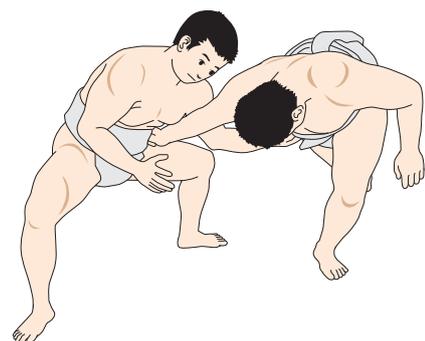
(3)投げ技（出し投げ）

<要点>

- ・相手のまわしの前の方を取って、投げる
- ・体を開いて横に出すように投げる

「上手出し投げ」

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、寄りとの連続技で攻めると良い。



(4)前さばき

ここでは、前さばきで使用するおっつけと巻き返しについて解説する。

①おっつけ

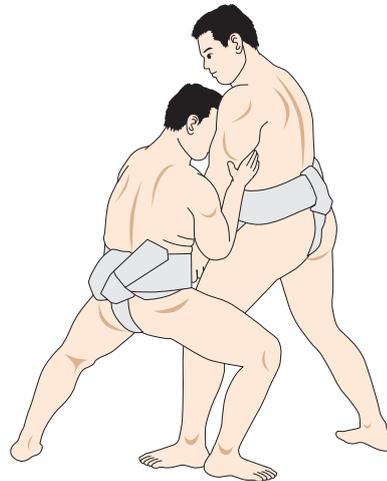
<要点>

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

「おっつけ」

右図では、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、脇をしめて、下から上に押し上げている。

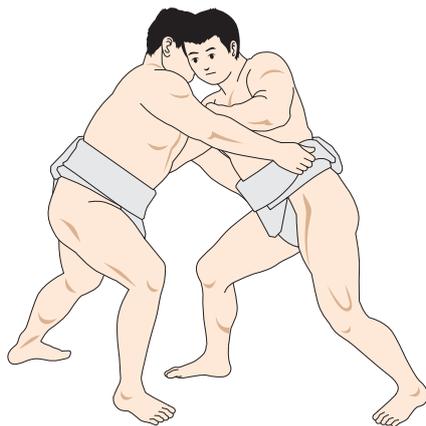
押し上げる際には、手だけで押し上げるのではなく、背中を丸めた構えから、足腰を使って押し上げるように行うと良い。



②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



「巻き返し」

左図は、右四つから、右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。

4 安全管理・指導

(1)安全性確保のための確認事項

生徒が安全で楽しく相撲を学ぶために、指導者は、次のことを把握・確認する必要がある。

①単元開始前

- ・生徒の疾病等の確認
- ・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
- ・危険な体勢、ルールや禁止技、禁止事項の確認
- ・施設、用具の安全確認

②授業前

- ・校長、教頭、養護教諭の出勤状況の把握
- ・熱中症予防に関する確認
- ・施設、用具の安全確認（安全点検表の活用）

③授業中

- ・出欠席の確認
- ・生徒の健康状態の把握
- ・健康観察（学習ノート・カード）
- ・つめ、ヘアピン、めがね（相撲の取り組み時には外す）、服装（女子の下着で金属を前部に使用しているものについては、単元開始前に危険であることを伝える）等の確認
- ・準備運動（頸部のストレッチ・トレーニングを行い、ケガの防止に努める）
- ・整理運動
- ・ケガの有無の確認

④授業後

- ・施設、用具の整備（安全点検表の活用）

(2)安全面に配慮した指導法

次の安全面についての配慮をしながら、授業を進めることが必要である。

①段階的な指導

- ・基本動作 → 基本となる技 → 関連技術 → 相撲あそび → 簡易的な試合 → 試合

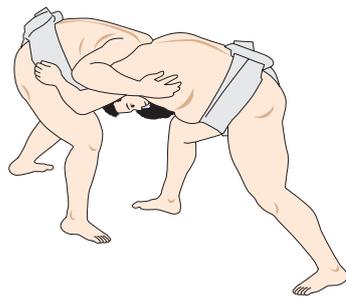
②動きの中での受け身を定着

- ・蹲踞相撲

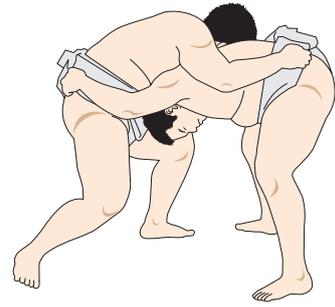
③ルールや禁止事項を工夫

- ・接触した状態からの試合
- ・仕切りでの両者の間隔を配慮した試合
- ・禁止されている技・行為の確認

④ 初心者に見られる無理な体勢や危険な状況の把握（具体例）



ラグビーのスクラムのように頭が互いに入り込む体勢（鴨の入れ首）

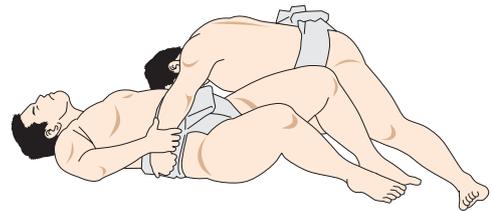


後頭部が相手の腹部の下に入ってしまう、上からのしかかれる体勢

このような体勢になった場合は、取り組みを即座に中止させ、取り直しをさせる。指導法としては、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当てるようにする。



お互いに体が伸びきった体勢

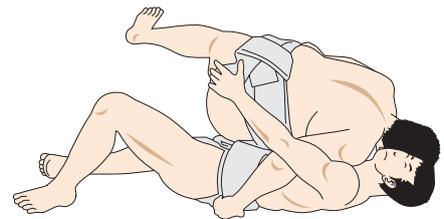


お互いに体が伸びきった体勢から真後ろに倒れると、後頭部を打つ場合がある

指導法としては、相撲を取る際は、膝が伸びきらないように注意し、転倒の際はあごを引き、背中を丸めるようにする。また、足を刈る技（外掛け、内掛け）は、禁止技とし、ルールを工夫し、転倒により頭部を打つことを回避する。



相手の体が完全に宙に浮いた体勢（二丁投げ）



相手が受け身を取らず、頭部を打つ場合がある

指導法としては、相手を持ち上げた場合、投げずに、土俵の外に運ぶ（吊り出し）ようにする。持ち上げられた場合は、無理に抵抗しない。また、二丁投げや吊り落とし、足取りなど、転倒の際、受け身が取れず、頭部を打つ可能性がある技については、禁止技にするなど、ルールを工夫することも必要である。

注) 前頁のいずれのケースも、練習や試合の中でこのような体勢が見られた場合には、事故防止のために取り組みを即座に中止させる。特に授業の初期段階では、無理な体勢や危険な状況について、丁寧に指導することが望ましい。

(3)禁止事項等

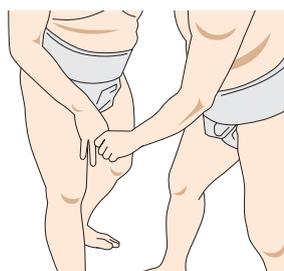
以下の事項を参考にし、ケガや事故の防止に努めながら授業を進めることが必要である。

①アマチュア相撲規程上の禁止事項

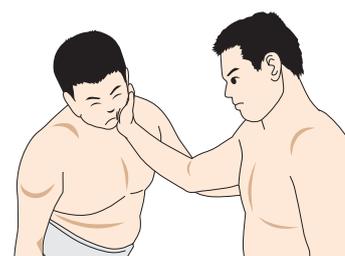
- ・こぶしで殴る
- ・胸部、腹部を蹴る
- ・急所（目、みぞおち）をこぶしまたは指で突く
- ・頭髪をつかむ
- ・のどをつかむ
- ・故意に着衣をつかむ（女子相撲の場合）
- ・噛む



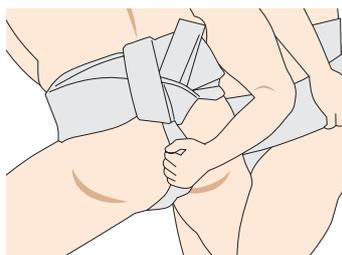
前ぶくろをつかむ、または横から指を入れて引く



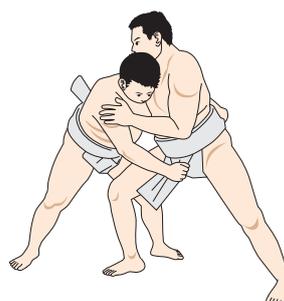
二指以下の指を折る



張り手



立てまわしをつかむ

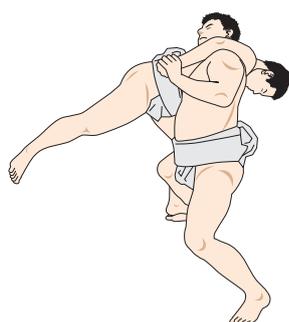


折り込みをつかむ

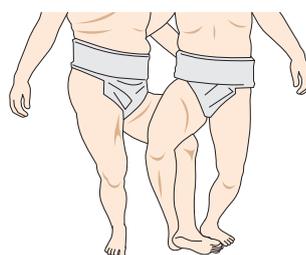


合掌に組む

②アマチュア相撲（小・中学生）の規程上の禁止事項



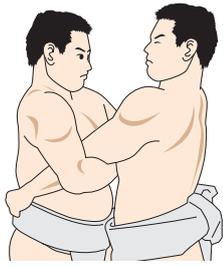
反り技



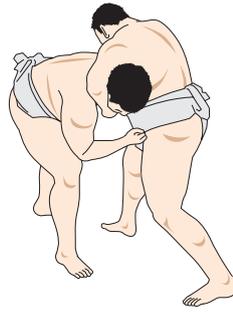
河津掛け



さば折り

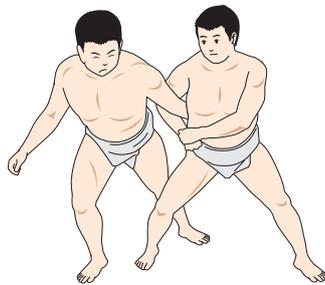


きめ出し、きめ倒し
(かんぬき)



脇に入った相手の首を
きめる (抱え込む)

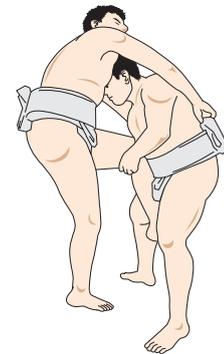
③授業で禁止することが望ましい技と行為
(関節・首をきめる投げ技)



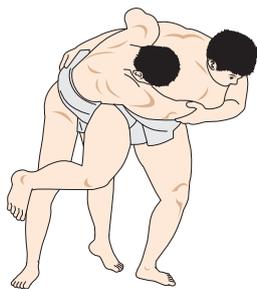
小手投げ



首投げ



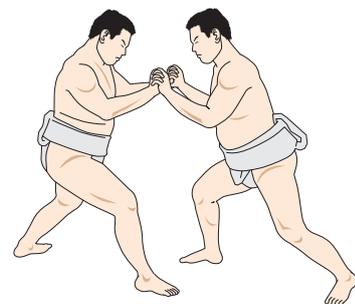
足取り



二丁投げ



内掛け



手四つ



かち上げ (肘で相手のあごを
突き上げる)

- ・蹴る技 (蹴たぐり、蹴返し)
- ・頭突き
- ・のど輪
- ・首から上への突っ張り

指導と評価の計画(第1学年)

	1	2	3	4	5
指導内容	<p>○技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作や基本となる技ができるようにする。また、相撲の学習に積極的に取り組み、伝統的な行動の仕方【技能】基本動作や基本となる技を用いて、押し寄りなどの攻防を展開できるようにする。 【態度】相撲に関心をもち、分担した役割を果たし、学習に積極的に取り組むとともに、礼法や所作など伝統的な行動の仕方【知識・思考・判断】相撲の特性や成り立ち、技の名称・方法について理解するとともに、技能の重要なポイントを見つけることができる。</p>				
ねらい	<p><学習Ⅰ> ○運動の特性や学習のねらい、計画を理解しよう。</p>		<p><学習Ⅱ> [ねらい1] ○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(押し、寄り)を学ぼう。 ○簡易的な試合を通して相撲に親しみ、積極的に活動に取り組もう。</p>		
学習の流れ	<p>1 学習の見通しを持つ。 ・運動の歴史や特性や楽しみ方を理解し、学習のねらいや計画をつかむ。</p> <p>2 相撲の学習の準備を行う。 ・学習ノートの準備 ・施設用具の確認</p> <p>3 相撲あそびを行う。 ・手押し相撲 ・手引き相撲</p>	<p>1 基本動作を身につける。 ・蹲踞姿勢 ・塵浄水</p> <p>2 基本となる技の学習と簡易的な試合 ・押し ・陣取り相撲</p> <p>自由な押し合いの中で、技能の重要なポイントを考える →“気づき”へ</p> <p>3 学習のまとめと整理運動、片づけ</p>	<p>1 基本となる技の学習と簡易的な試合 ・押し ・陣取り相撲</p> <p>効果的な方法を意識した練習 →「中腰の構え」の重要性に気づく</p> <p>2 基本動作の学習 ・中腰の構え ・腰割り</p> <p>3 簡易的な試合 ・陣取り相撲</p> <p>4 学習のまとめと整理運動、片づけ</p>	<p>1 基本動作を身につける。(復習として) ・中腰の構え ・腰割り</p> <p>2 基本となる技の学習 ・押し [中腰の構え、すり足] 対人で約束練習をする。</p> <p>3 基本動作の学習 ・四股</p> <p>4 簡易的な試合 ・押し合い相撲</p> <p>5 学習のまとめと整理運動、片づけ</p>	<p>1 基本となる技の学習 ・押し ・寄り (約束練習)</p> <p>2 基本動作の学習 ・運び足</p> <p>3 簡易的な試合 ・押し合い相撲 ・寄り合い相撲</p> <p>4 学習のまとめと整理運動、片づけ</p>
関心・意欲・態度	相撲あそびに関心をもち、楽しんで取り組もうとしている。			簡易的な試合において、礼法や所作を行おうとしている。	
思考・判断			簡易的な試合の中で低い姿勢(中腰の構え)の重要性に気づいている。		
技能		基本動作(蹲踞姿勢、塵浄水)ができる。			基本動作(中腰の構え、運び足)ができる。
知識・理解					
評価方法等	<p>【関心・意欲・態度】については、主に授業中の生徒のようすの観察から実現状況を判断する。 【思考・判断】については、主に授業時の生徒の発言発表や学習ノートへの記述から実現状況を判断する。 【技能】については、主に授業中の生徒のできばえの観察や実技試験の実施により実現状況を判断する。 【知識・理解】については、主に授業後の学習ノートへの記述から実現状況を判断する。</p>				

※評価機会等の欄の矢印は、その評価項目に対応した内容の指導期間を示している。(一時間で指導と評価を行う場合には矢印を付していない)

	6	7	8	9	10	
	守ろうとすることができるとともに、相撲の特性や成り立ち、技の名称・方法などを理解し、課題に応じた運動の仕方を工夫できるようにする。 守ろうとする。					
		<学習Ⅱ> [ねらい2] ○基本となる技(押し、寄り)を身につけるとともに、既習の技能を用いた攻防が展開できるようにしよう。 ○簡易的な試合で、礼法や所作を守ろう。 ○学習では、自己の役割を果たし、仲間と協力しながら、技の学び方を身に付けよう。				<学習Ⅲ> ○学習の成果を確認しよう。 ○次の学習に向けて、課題や手がかりを整理しよう。
	1 基本となる技の学習(復習として) ・押し ・寄り ・投げ技(出し投げ) 対人で約束練習をする。 2 基本動作の学習 ・仕切り ・立ち合い ・受け身 安全確保のためにも、受け身の学習は段階的に行う 3 簡易的な試合 ・基本となる技に限定した相撲	1 基本動作の学習(復習として) ・四股 ・腰割り ・運び足 ・受け身 2 基本となる技の学習 ・押し ・寄り ・投げ技(出し投げ) (約束練習) 3 簡易的な試合 ・既習の技を中心とした相撲 競技方法・略式の審判法の説明	1 基本動作の学習(準備運動、補強運動として) ・四股 ・腰割り ・運び足 ・受け身 2 基本となる技の学習 ・押し ・寄り グループ学習 ・仲間と協力して行う ・課題を明確にし、それに応じた練習方法で行う 3 簡易的な試合 ・既習の技を中心とした相撲(5人抜き戦) 禁止事項等の説明	1 基本動作の確認(準備運動、補強運動として) 2 基本となる技の確認(試合前の技術確認として) 3 簡易的な試合 ・既習の技を中心とした団体戦(5人制) 4 学習のまとめと整理運動、片づけ	1 学習ノート、筆記試験など 相撲の基本的事項に関する知識 2 学習の成果の確認 ・映像視聴 ・表彰 3 学習成果の相互評価、発表 ・チームミーティング ・全体討議 ・教員による総括 4 学習のまとめ ・学習ノートをまとめる 5 片づけ	
	安全確保のために、受身の学習に積極的に取り組んでいる。	自己の役割を責任をもって果たそうとしている。	基本となる技(押し、寄り)ができる。	基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開できる。	相撲の基本的事項(特性や成り立ち、技の名称や行い方)について、書き出している。	
			○	○		
					【知識・理解】学習ノートの記述および単元末テストの結果から実現状況を判断する。	

(注) ・武道の伝統的な考え方

・相撲の伝統的な所作、礼法

・基本となる技の名称や方法

・正規の試合方法

・審判法

・運動観察と見取り

指導と評価の計画(第2学年)

	1	2	3	4	5
指導内容	<p>○技ができる楽しさや喜びを味わい、基本動作と基本となる技を用いて、相手の動きに応じながら、攻防を展開できるようにする。相手を尊重するいて理解し、健康・安全に気を配り課題に応じて学習活動の取り組みを工夫できるようにする。</p> <p>【技能】基本動作や基本となる技(押し、寄り、前さばき、投げ技)ができるようにする。基本動作と基本となる技を用いて、相手【態度】相撲に積極的に取り組み、伝統的な行動の仕方を守り相手を尊重しようとするとともに、禁止事項を行わないなど健康【知識・思考・判断】武道の伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力などについて理解するとともに、課題に応じて学習活</p>				
ねらい	<p><学習Ⅰ> ○基礎知識を整理し、学習のねらい、計画を理解しよう。</p>	<p><学習Ⅱ> [ねらい1] ○相撲の学習に積極的に取り組み、基本となる技とその関連技術を身に付けよう。 ○相撲の練習により高まる体力について理解しよう。</p>			<p><学習Ⅱ> [ねらい2] ○基本動作および基本となる健康・安全に配慮し、互い○技の名称や方法、高まる体</p>
学習の流れ	<p>1 学習の見通しをもつ。 ・運動の基礎知識を確認し、学習のねらいや計画をつかむ。 特に礼法に関して重点的に学習する。</p> <p>2 相撲の学習の準備を行う。 ・学習ノートの準備 ・施設用具の確認</p> <p>3 簡易的な試合を行う。 ・踏蹴相撲 ・陣取り相撲 ・押し合い相撲</p>	<p>1 基本動作の学習(復習)</p> <p>2 基本となる技とその関連技術の学習 ・押し ・寄り ・その関連技術</p>	<p>1 基本動作の学習(復習) 実戦に向けて、仕切りや受け身を重点的に行う。</p> <p>2 基本となる技とその関連技術の学習 ・押し ・寄り ・その関連技術(約束練習)</p>	<p>1 関連して高まる体力についての学習</p> <p>2 基本動作の学習 ・立ち合い ・受け身(復習)</p> <p>3 基本となる技とその関連技術の学習 ・投げ技(出し投げ) ・その関連技術</p>	<p>1 基本動作を身につける ・四股 ・運び足 ・立ち合い ・受け身</p> <p>2 基本となる技の学習 ・前さばき おっつけ 絞込み いなし</p>
		<p>相手の動きに応じて技を用いることができるよう実践的な技術を学ぶ</p> <p>(例) ・低い姿勢から押し上げる ・上手は浅く、下手は深く取る ・前に出て相手に圧力をかけてから投げる</p>			<p>約束練習、反復練習の方法を理解する</p>
		<p>3 簡易的な試合 ・押し合い相撲 ・寄り合い相撲</p>	<p>3 簡易的な試合 ・押し合い相撲 ・寄り合い相撲</p>	<p>4 簡易的な試合 ・複数の基本となる技に限定した相撲</p>	<p>3 簡易的な試合 ・既習技に限定した相撲</p>
		<p>・禁止事項等の設定・礼法の徹底・審判、記録等の役割分担</p>			
		<p>4 学習のまとめと整理運動、片づけ</p>	<p>4 学習のまとめと整理運動、片づけ</p>	<p>5 学習のまとめと整理運動、片づけ</p>	<p>4 学習のまとめと整理運動、片づけ</p>
関心・意欲・態度		<p>楽しさや喜びを味わいながら、基本となる技(押し、寄り)の関連技術の学習に積極的に取り組もうとしている。</p>	<p>礼法、所作を行い、相手を尊重する態度を示そうとしている。</p>		
思考・判断					<p>学習した安全上の知識を、練習や試合のさまざまな場面に活用している。</p>
技能					
知識・理解	<p>前単元を振り返り、相撲の基本知識を言ったり書き出している。</p>			<p>相撲の練習により高まる体力について、書き出している。</p>	
評価方法等	<p>【関心・意欲・態度】については、主に授業中の生徒のようすの観察から実現状況を判断する。 【思考・判断】については、主に授業時の生徒の発言発表や学習ノートへの記述から実現状況を判断する。 【技能】については、主に授業中の生徒のできばえの観察や実技試験の実施により実現状況を判断する。 【知識・理解】については、主に授業後の学習ノートへの記述から実現状況を判断する。</p>				

※評価機会等の欄の矢印は、その評価項目に対応した内容の指導期間を示している。(1時間で指導と評価を行う場合には矢印を付していない)

6	7	8	9	10
<p>とともに、仲間の学習を援助しようとするができるようにする。武道の伝統的な考え方、技の名称や行い方、関連して高まる体力などにつ</p> <p>の動きに応じながら、押したり寄ったりするなどの攻防を展開できるようにする。</p> <p>・安全に気を配り、仲間の学習を援助しようとするができるようにする。</p> <p>動の取り組み方を工夫することができるようにする。</p>				
<p>る技を身につけ、相手の動きに応じて攻防を展開しよう。</p> <p>に仲間の学習を援助し合いながら、自身の課題に応じた練習方法を選び、学習を進めよう。</p> <p>力や試合の行い方を理解するとともに、礼法、所作を行い相手を尊重する態度を表し、武道の伝統的な考え方を学ぼう。</p>				
<p><学習Ⅲ> ○学習の成果を確認しよう。 ○次の学習に向けて、課題や手がかりを整理しよう。</p>				
<p>1 基本動作の学習 ウォーミングアップ、補強運動として四股、運び足、受け身を全員で行う</p> <p>2 基本となる技とその関連技術を学習 ・寄りとその関連技術 ・前さばき ・巻き返し ・投げ技とその関連技術</p> <p>約束練習、反復練習の方法を理解する</p> <p>3 既習技、関連技術の整理確認</p> <p>4 簡易的な試合 ・既習技に限定した相撲</p> <p>5 学習のまとめと整理運動、片づけ</p>	<p>2 基本となる技の学習 基本となる技とその関連技術</p> <p>グループ学習 ・押しグループと寄りグループに分かれる ・グループで話し合い、自主的に学習を進める</p> <p>自由練習の方法を理解する</p> <p>3 簡易的な試合 ・複数の技を用いた体格別の試合 【略式の審判法】</p> <p>競技方法、審判法、係り・分担等の確認、禁止事項および礼法の確認</p> <p>4 学習のまとめと整理運動、片づけ</p>	<p>2 簡易的な試合 ・試合方法および審判法の確認 ・団体戦</p> <p>3 学習のまとめと整理運動、片づけ 禁止事項を行わないなど、安全に留意して簡易的な試合に取り組んでいる。</p>	<p>2 簡易的な試合 ・試合方法および審判法の確認 ・習熟度別個人戦</p> <p>3 学習のまとめと整理運動、片づけ</p>	<p>1 学習ノート、筆記試験など 相撲の基本的事項に関する知識</p> <p>2 学習の成果の確認 ・映像視聴 ・表彰</p> <p>3 学習成果の相互評価、発表 ・チームミーティング ・全体討議 ・教員による総括</p> <p>・試合の行い方について ・武道の伝統的な考え方について</p> <p>4 学習のまとめ ・学習ノートをまとめる。</p> <p>5 片づけ</p>
<p>(注) ・武道の伝統的な考え方・相撲の伝統的な所作・礼法</p> <p>・基本となる技の名称や方法</p> <p>・正規の試合方法</p> <p>・審判法</p> <p>・運動観察と見取り</p>				
<p>グループ学習の中で、自身の課題をさがし、その課題に応じた練習の方法を選んでいる。</p>				
<p>基本となる技（押し、寄り、出し投げ）と、その関連技術ができる。</p> <p>相手の動きに応じながら、基本動作、基本となる技およびそれらの関連技術を用いて攻防を展開できる。</p>				
<p>相撲の礼法・所作および武道の伝統的な考え方、技の名称や方法、試合の方法、相撲の練習により高まる体力について書き出している。</p>				

(注) ・武道の伝統的な考え方・相撲の伝統的な所作・礼法

・基本となる技の名称や方法

・正規の試合方法

・審判法
・運動観察と見取り

指導と評価の計画(第3学年)

	1	2	3	4	5
指導内容	<p>○技を高め勝敗を競う楽しさや喜びを味わい、基本動作、基本となる技と得意技を用いて、相手の動きの変化に応じながら、攻防が展開できるようにする。また、伝統的な考え方や見取り稽古の仕方などについて理解し、課題に応じて学習活動の方法を工夫することができるようにする。</p> <p>【技能】得意技を身につける。基本動作と基本となる技ならびに得意技を用いて、相手の動きの変化に応じながら、押し寄りや寄り度相撲に自主的に取り組み、互いに助け合い、教え合おうとすることができる。健康、安全を確保し、伝統的な行動の仕方</p> <p>【知識・思考・判断】伝統的な考え方や、技の名称や見取り稽古の仕方、体力の高め方などについて理解するとともに、自己やグループの課題</p>				
ねらい	<p><学習Ⅰ> ○前単元で学んだ知識を整理するとともに、体力の高め方について学ぼう。 学習のねらい、計画を理解しよう。</p>	<p><学習Ⅱ> [ねらい1] ○基本となる技を身に付け、簡易的な試合を楽しむことができるようにしよう。 ○簡易的な試合の中で、自己の役割を責任をもって果たすとともに、健康・安全を確保できるようにしよう。</p>			<p><学習Ⅱ> [ねらい2] ○自ら進んで伝統的な行動 ○相手の動きの変化に応じ ○グループ学習では、自分に</p>
学習の流れ	<p>1 学習の見直しをもつ。 本単元の学習のねらいや計画をつかむ。 ・学習ノートの準備</p> <p>2 前単元で学習した知識を確認する。 ・技の名称や行い方、試合の行い方、武道の伝統的な考え方</p> <p>3 相撲に必要な体力要素とその高め方を理解する。 ・必要な体力要素 ・トレーニング法など</p> <p>4 簡易的な試合を行う。 ・既習技に限定した相撲</p>	<p>1 基本動作の学習(復習) ・立ち合いと受け身を重点的に</p> <p>2 基本となる技の学習 ・押しとその関連技術(復習) ・寄りとその関連技術(復習) ・前さばき(復習) ・投げ技とその関連技術(復習)</p> <p>新たな技として上手投げ、下手投げを学習する [寄ってから投げる、体を開いて投げる]</p> <p>3 簡易的な試合 ・既習技に限定した相撲</p> <p>4 学習のまとめと整理運動、片づけ</p>	<p>1 基本動作の学習(復習) ・立ち合いと受け身を重点的に</p> <p>2 基本となる技の学習 ・押し、寄り、前さばき、出し投げとそれらの関連技術(復習)</p> <p>3 簡易的な試合 ・既習技に限定した相撲</p> <p>4 学習のまとめと整理運動、片づけ</p>	<p>1 基本動作の学習(復習) ・立ち合いと受け身を重点的に</p> <p>2 基本となる技の学習 ・押し、寄り(復習) ・吊り(約束練習)</p> <p>3 簡易的な試合 ・多様な技を用いた相撲</p> <p>4 学習のまとめと整理運動、片づけ</p>	<p>1 基本動作の復習 ウォーミングアップ、 ・蹲踞姿勢 ・塵</p> <p>2 得意技の学習 押し・寄りグループ ・自己の体力、能力、習 ・課題に合わせた練習 ・練習計画等を策定し、 計画立案および実際 運動観察の方法を学</p> <p>3 試合 [正規の審判法] ・団体戦(5人または7人)</p> <p>4 学習のまとめと整理運動、片づけ</p>
関心・意欲・態度		簡易的な試合で、自己の役割を責任をもって自主的に果たそうとしている。		簡易的な試合で健康、安全を確保している。	
思考・判断					健康や安全を確保するために、習熟度や体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。
技能			基本となる技(投げ技)ができる。		
知識・理解	相撲に必要な体力要素とその高め方について、言ったり書き出したりしている。				
評価方法等	<p>【関心・意欲・態度】については、主に授業中の生徒のようすの観察から実現状況を判断する。 【思考・判断】については、主に授業時の生徒の発言発表や学習ノートへの記述から実現状況を判断する。 【技能】については、主に授業中の生徒のできばえの観察や実技試験の実施により実現状況を判断する。 【知識・理解】については、主に授業後の学習ノートへの記述から実現状況を判断する。</p>				

※評価機会等の欄の矢印は、その評価項目に対応した内容の指導期間を示している。(一時間で指導と評価を行う場合には矢印を付していない)

6		7		8		9		10	
<p>にする。相撲に自主的に取り組み、互いに助け合い、教え合えるようにする。健康、安全を確保するとともに、伝統的な行動の仕方を大切にでき たり崩したりするなど攻防を展開できるようにする。 を大切にすることができる。 に応じて学習活動の仕方を工夫することができる。</p>									
<p>の仕方を大切にしながら、勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わおう。 ながら、基本動作、基本となる技や得意技を用いて、攻防を展開しよう。 合った攻防の仕方を見付け、安全に配慮して仲間と教え合いながら、得意技を身に付けよう。</p>								<p><学習Ⅲ> ○相撲の学習で学んだ ことを整理し、各自がこ れからも継続的に相 撲を楽しむための関わり 方を考えよう。</p>	
<p>補強運動としてグループごとに要点等を確認しながら行う 浄水 ・中腰の構え ・腰割り ・四股 ・運び足 ・仕切り ・受け身 ・立ち合い</p>									
<p>に分かれ、グループ学習を行う 熟度等に合せて攻防の仕方や得意技を選ぶ 方法等を工夫する 自主的に練習する</p>				<p>2 簡易的な試合 ・グループ別 個人リーグ戦 (無差別個人戦予選)</p>		<p>2 簡易的な試合 ・団体戦(5人または7人) ・無差別個人決勝戦</p>		<p>1 単元末の学習ノ ト、筆記試験 ・基本動作、基本とな る技、関連技術の名称と方法 ・相撲の伝統的な行 動の仕方と武道の 伝統的な考え方 ・見取り稽古や運動 観察の方法 ・必要な体力要素と その高め方 ・正規の試合方法や 審判法</p>	
<p>の練習に当たっては、仲間と相談・協力して進める び、グループ学習の中で活かしていく</p>				<p>・見取り稽古の方法を理解し実践する ・自主的に健康、安全を管理する ・自ら伝統的な行動を大切に する ・武道の伝統的な考え方を意識する ・勝敗を競い合う楽しさや喜びを味わう</p>		<p>2 学習の成果の確認 ・映像視聴 ・表彰</p>		<p>3 学習成果の相互評 価、発表 ・グループミーティング ・全体討議 ・教員による総括</p>	
<p>3 試合 ・個人戦(リーグ戦またはトーナメント戦)</p>		<p>3 試合 ・体格別個人戦</p>		<p>3 学習のまとめと整理運 動、片づけ</p>		<p>3 学習のまとめと整理運 動、片づけ</p>		<p>4 片づけ</p>	
<p>審判法の確認 ・伝統的な行動(礼法を含む)の実践 ・得意技の習熟に向けた仲間への助言と相互評価</p>									
<p>4 学習のまとめと整理運動、片づけ</p>		<p>4 学習のまとめと整理運 動、片づけ</p>		<p>3 学習のまとめと整理運 動、片づけ</p>		<p>3 学習のまとめと整理運 動、片づけ</p>		<p>4 片づけ</p>	
		<p>相手を尊重し、試合 の中で、伝統的な礼 法、所作を大切にし ようとしている。</p>		<p>勝敗を競う楽しさや 喜びを味わいながら、 試合に自主的に取り 組もうとしている。</p>					
		○		○					
<p>自己の技能・体力の程度に応じて、 自己に適した攻防の仕方や得意技 を選んでいく。</p>								<p>相撲を継続して楽し むための自己に適し たかかわり方を見つ けている。</p>	
○								○	
						<p>相手の動きの変化に応じな がら、基本動作と基本とな る技ならびに得意技を用い て、攻防を展開している。</p>			
						○			
								<p>相撲の礼法・所作およ び武道の伝統的な考 え方、技の名称や方法、試 合の方法、運動観察と 見取りの方法について 書き出している。</p>	
								○	
<p>【知識・理解】学習ノートの 記述および単元末テ ストの結果から実現状況を 判断する。</p>									

(注) ・武道の伝統的な考え方

・相撲の伝統的な所作、礼法

・基本となる技の名称や方法

・正規の試合方法

・審判法

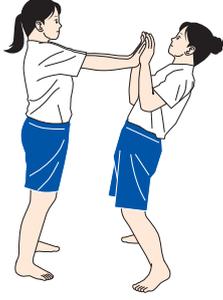
・運動観察と見取り

3 章

指導の実際

1 学年
1/10本時の
目標

相撲に関心を持ち、楽しんで取り組もうとすることができる。【関心・意欲・態度】

時間	学習活動	指導上の留意点	評価内容	評価方法
15分	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。 	○出欠確認および健康観察をする。 ○服装の指示をする。 上下体育着、スポーツシューズ、つめ、ヘアピン、めがね等 ○本単元で必要な用具、施設の説明をする。 ※柔道場、体操マットを使用する場合は、俵の代わりにラインテープ等を貼る。		
	2. 相撲に関する映像資料を視聴し、全体的イメージをつかむ。 3. 本単元の目標および学習活動を理解する。 4. 本時のねらい、学習内容を理解する。	○映像資料の準備に際しては、生徒の関心を高めることができるように、その内容を吟味する。 例) 中学生の公式試合の映像 前年度の授業風景の映像 ○生徒の関心が高まるように、解説を加える。 ○生徒が、単元目標および学習活動について理解しやすいように、工夫して説明する。 ○学習ノートの使い方について説明し、本単元の目標、学習内容などを記述させる。 ○本時の目標、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。 ○学習ノートに目標、学習内容などを記述させる。		
30分	5. 基本的知識を身に付ける。 歴史、特性、礼法、用具 6. 相撲あそびを行う。 手押し相撲 手引き相撲等 	○歴史については、資料や身近な事例などを用いて、生徒の関心が高まるように工夫する。 ○運動特性に関しては、数秒間という極めて短い時間で終了するということを踏まえ、その特徴について説明する。 ○相撲特有の塵浄水（ちりちようず）については、その歴史や意味合いを含めて説明する。また、武道で重要視される「礼に始まり、礼に終わる」の意味を説明する。 ○用具については、まわし、相撲パンツ等に加え、通常の競技場にみられる土俵、俵、砂、塩、水についても解説する。 ○準備運動を行わせる。 ○対戦の前と後に必ず立礼をするように指導する。 ○相撲ではバランスを崩し合うことが重要なことを説明し、相撲と関連づけて指導する。 ○手押し相撲および手引き相撲は互いに両手の平を合わせた状態から開始する。 ○手押し相撲では手の平以外は押さない、また手引き相撲では手を離さないなどのルールを明示し、守るよう指導する。 ○教員の合図で行わせ、それぞれ相手を変えて複数回行わせる。	○相撲に関心を持ち、楽しんで取り組もうとしている。【関心・意欲・態度】	○観察、学習ノート 発言・発表
5分	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. 片づけ、整列、健康状態の確認、挨拶を行う。	○相撲あそびに関心を持ち、楽しんで取り組もうとしていた生徒を称賛する。 ○各自に、本時の学習内容と感想を学習ノートに記入させる。		

1 学年
2/10本時の
目標

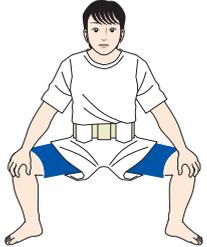
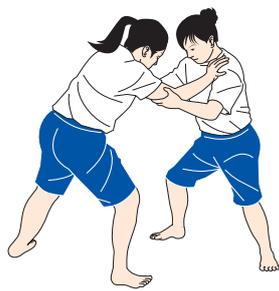
基本動作（蹲踞姿勢、塵浄水）ができる。【技能】

時間	学習活動	指導上の留意点	評価内容	評価方法
7分	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。	○集合、整列、挨拶の指示をする。 ○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、スポーツシューズ、つめ、ヘアピン、めがね等 ○目標、学習内容を生徒が理解しやすいように説明する。 ○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。		
35分	4. 基本動作を身に付ける。 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 	○蹲踞姿勢は、要点をおさえて行うよう指導する。 <要点> ・背筋を伸ばす。 ・膝を開く。 ・肩の力を抜く。 ○塵浄水は、相撲特有の礼法であることを説明したうえで、一つひとつの動作を丁寧に行うよう指導する。 <要点> ・蹲踞姿勢を維持する。 ・大きく両腕を開く。 ※単調な活動になりがちなので、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。 例1) 教員が意図的に間違った動作で塵浄水を行い、生徒に指摘させる（課題探し）。 例2) 誰が一番正しい動作で塵浄水を行っているか競い合う（塵浄水コンテスト）。 ○陣取り相撲の説明をする。 ・陣取り相撲を行う前と後に必ず立礼をする。 ・互いに両手の平を合わせた状態から開始する。 ・教員の合図で開始する。開始のあとはどこを押してもかまわない。 ※時間は3～5秒に設定し、終了次第、相手を変えて複数回行わせる。 ○相撲では相手を押すことが重要であることを説明し、陣取り相撲を行うよう指導する。 ○安全性に配慮し、常に相手と接触した状態で押し合うよう指導する。 ○短時間で終わるので、集中して一気に相手を押すよう指導する。	○蹲踞姿勢、塵浄水ができる。【技能】	○観察
8分	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. 片づけ、整列、健康状態の確認、挨拶を行う。	○基本動作（蹲踞姿勢、塵浄水）ができ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、感想を学習ノートに記入させる。		

1 学年
3/10

本時の
目標

簡易的な試合の中で低い姿勢（中腰の構え）の重要性に気づく。【思考・判断】

時間	学習活動	指導上の留意点	評価内容	評価方法
7分	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。	○集合、整列、挨拶の指示をする。 ○出欠確認および健康観察をする。 ○服装を確認する。 ○ねらい、学習内容を生徒が理解しやすいように説明する。 ○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。		
35分	4. 基本動作を身に付ける。(1) 蹲踞姿勢、塵浄水 5. 簡易的な試合を行う。(1) 陣取り相撲 6. 基本動作を身に付ける。(2) 中腰の構え、腰割り  7. 簡易的な試合を行う。(2) 陣取り相撲 	○ポイントを確認しながら復習させる。 ○陣取り相撲を行う前と後に必ず立礼をするように指導する。 ○ポイントを確認し、相手を変えて複数回行わせる。 ○自由な押し合いの中で、より効果的な方法（低い姿勢からの押し上げ）に気づくよう工夫し、指導する。 ※実際に相手を押すためには、重心が低いことが重要になることを体験的に理解させ、中腰の構えの学習に繋げる。 ○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、足腰を強化するトレーニングの一つであるとともに、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なので、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。 例1) 教員が意図的に悪い例を示し、生徒に指摘させる(課題探し)。 例2) 誰が一番正しい動作で腰割りをを行っているか競い合う(腰割りコンテスト)。 ○陣取り相撲を行う前と後に必ず立礼をするように指導する。 ○中腰の構えを意識して陣取り相撲(押し合い)を行わせる。 ○頭部は相手の右肩(または左肩)の前にもっていき、頭部がぶつからないように指導する。 ○相手の上腕部に手を当て押すように指導する。 ○合図とともに、中腰の構えから一気に相手を押すように指導する。 ○教員の「始め」の合図で始め、相手を変えて複数回行わせる。	○簡易的な試合の中で、低い姿勢（中腰の構え）の重要性に気づいている。【思考・判断】	○観察、発言・発表、学習ノート
8分	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. 片づけ、整列、健康状態の確認、挨拶を行う。	○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、感想を学習ノートに記入させる。		

1学年
4/10本時の
目標

簡易的な試合において、礼法や所作を行おうとすることができる。【関心・意欲・態度】

時間	学習活動	指導上の留意点	評価内容	評価方法
7分	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。	○集合、整列、挨拶の指示をする。 ○出欠確認および健康観察をする。 ○服装を確認する。 ○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。 ○準備運動を行わせる。		
35分	4. 基本動作を身に付ける。(1) 中腰の構え、腰割り 5. 基本となる技を学習する。 押し 6. 基本動作を身に付ける。(2) 四股  7. 簡易的な試合を行う。 押し合い相撲 	○中腰の構えと腰割りのポイントを確認しながら復習させる。 ※時間制約のため、集団(10人程度)で行わせ、評価する。 ○押す側と受ける側を決めて、2人1組で練習させる。 ○活動の前と後に必ず立礼をするように指導する。 ○受ける方法を指導する。この段階では、相手が押してきたら、無理をせずに下がるようにする。 ※体育館フロア等を利用する場合には、スムーズに下がることのできるよう、受ける側には靴下を着用させるなどの工夫をする。 ○押しの手本を示す。 ○当たる動作はこの段階では行わず、まず押す姿勢を身に付けることに重点を置いて指導する。 <要点> ・中腰の構えを維持する。・すり足で前へ出る。 ○四股は、下半身の筋力や平衡性を強化するトレーニングであり、中腰の構えを基本として動くための練習でもあることを説明する。 ○教員の号令に合わせて行う。 <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。 ※難しい動作なので、この段階では習熟をもとめない。10回2セット程度を目安として行うよう指導する。 ○押し合い相撲の説明をする。 ・押し合い相撲を行う前と後に必ず立礼をする。 ・互いに頭部を相手の左肩の前にもっていき、左手は相手の上腕部、右手は相手の肘に当てた状態から開始する。(左右逆にしても良い) ・安全確保のため、常に相手と接触した状態で押し合う。 ・教員の合図で開始する。 ※体格が同程度の者同士で、相手を変えて複数回行わせる。 ○押しの練習で学んだことを、簡易的な試合の中で発揮するように指導する。	○簡易的な試合において、礼法、所作を行おうとしている。【関心・意欲・態度】	○観察
8分	8. 整理運動をする。 9. 本時の評価と次時の課題を整理する。 10. 片づけ、整列、健康状態の確認、挨拶を行う。	○中腰の構えができ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、感想を学習ノートに記入させる。		

1 学年
5/10

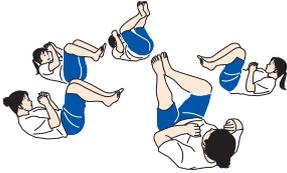
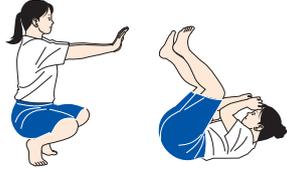
本時の
目標

基本動作（運び足）ができる。【技能】

時間	学習活動	指導上の留意点	評価内容	評価方法
7分	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。	○集合、整列、挨拶の指示をする。 ○出欠確認および健康観察をする。 ○服装の確認をする。 ○用具の指示をする。 柔道の帯、相撲パンツ・簡易まわし ○ねらい、学習内容を生徒が理解しやすいように説明する。 ○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。		
35分	4. 基本動作を身に付ける。(1) 四股（腰割りを含む） 5. 基本となる技を学習する。(約束練習) 押し 寄り 6. 基本動作を身に付ける。(2) 運び足  7. 簡易的な試合を行う。押し合い相撲 寄り合い相撲	○ポイントを確認しながら復習させる。 ○2人1組での練習の前と後に、必ず立礼をするように指導する。 ○前回の押しの復習をさせる。 ○寄りの基本は、押しの基本と同じであることを説明する。 ○右四つ、左四つおよび上手、下手について説明する。 ○相手のまわしを引きつけて前へ出るよう指導する。この段階では四つに組んだ状態から練習させる。 <要点> ・押しを基本とする。 ・まわしを引きつける。 ○運び足については、中腰の構えを維持しながら、すり足で前進するように指導する。 ○中腰の構えと運び足について評価する。 <中腰の構えの要点> ・膝が直角になるまで腰を下ろす。 ・膝を開く。 ・腰が引けないようにする。 <運び足の要点> ・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。 ※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。 例) 教員が悪い例を示し、生徒に指摘させる（課題探し）。 ○簡易的な試合を行う前と後に、必ず立礼をするように指導する。 ○押し合い相撲では、安全性に配慮し、常に相手と接触した状態で押し合うなどのルールを明示し、それに従うよう指導する。 ○寄り合い相撲の説明をする。 ・寄り合い相撲を行う前と後に必ず立礼をさせる。 ・右四つあるいは左四つに組んだ体勢から開始する。 ・相手を投げないようにする。 ・常に四つに組んだ状態で相撲を取らせる。 ・教員の合図で開始する。 ※体格が同程度者同士で、相手を変えて複数回行わせる。 ○押しと寄りの練習で学んだことを簡易的な試合の中で発揮するよう指導する。	○中腰の構え、運び足ができる。 【技能】	○観察
8分	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. 片づけ、整列、健康状態の確認、挨拶を行う。	○基本動作（運び足）ができ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、感想を学習ノートに記入させる。		

1学年
6/10本時の
目標

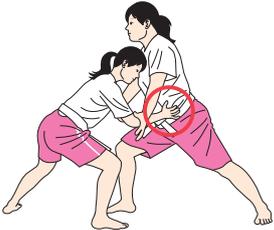
安全確保のために、積極的に受け身の学習に取り組むことができる。【関心・意欲・態度】

時間	学習活動	指導上の留意点	評価内容	評価方法
7分	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。	○集合、整列、挨拶の指示をする。 ○出欠確認および健康観察をする。 ○服装、用具の確認をする。 ○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。 ○準備運動を行わせる。		
35分	4. 基本動作を身に付ける。(1) 四股、腰割り、運び足 5. 基本となる技を学習する。 (約束練習) 押し、寄り、投げ技 6. 基本動作を身に付ける。(2) 仕切り 立ち合い 受け身(蹲踞相撲を含む)   7. 簡易的な試合を行う。 基本となる技(押し、寄り、出し投げ)に限定した相撲	○ポイントを確認しながら復習させる。 ○2人1組での練習の前後に必ず立礼をするよう指導する。 ○前回の押し、寄りの復習をさせる。 ○投げ技については、出し投げを紹介する。出し投げは、寄り→出し投げ→寄りの連続技としてとらえるよう指導する。 ○仕切りと立ち合いについては、手本を示した後、練習を行わせる。この段階では、相手を置かず、個別に練習させる。 ○仕切りでは、低い姿勢で両方のこぶしをつくよう指導する。 ○立ち合いでは、低い姿勢のまま、すり足で前進するよう指導する。 ○受け身の練習では、まず個別に、前後左右に転がる練習(前転、ゆりかご受け身など)をさせる。次に、蹲踞姿勢から前後左右に転がる練習させる。 <要点> ・頭部を保護するために、あごを引き、背中を丸める。 ・衝撃をやわらげるために、お尻、背中順で床に着くように転がる。 ○蹲踞相撲の説明をする。 ・前後に必ず立礼をする。 ・蹲踞姿勢で相手と向きあう。 ・互いに両手の平を合わせる。 ・双方の両肘がほぼ90度になるよう、互いの間隔を調節する。 ・教員の合図で開始する。 ○受け身の練習として行わせる。 ○競い合うのではなく、楽しみながら受け身の基本を学ぶことを意識させる。 ○押し、寄りおよび出し投げに限定した相撲の説明をする。 ・相撲を取る前と後に必ず立礼をさせる。 ・押し合い相撲開始の体勢を作る。 ・教員の合図で開始する。 ・押し、寄りおよび出し投げだけを用いて相撲を取らせる。 ・なるべく両者の体が接触した状態で相撲を取らせる。 ・途中で体が離れてしまった場合は、中止する。 ・この場合は、取り直しとするか、中止にした位置で接触させて再開する。 ○巡回し、危険であると判断された場合、速やかに中止させ、必要な指導を行う。	○安全確保のために、受け身の学習に積極的に取り組もうとしている。(関心・意欲・態度)	○観察
8分	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. 片づけ、整列、健康状態の確認、挨拶を行う。	○安全確保のために、受け身の練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、感想を学習ノートに記入させる。		

1 学年
7/10

本時の
目標

自己の役割を責任をもって果たそうとすることができる。【関心・意欲・態度】

時間	学習活動	指導上の留意点	評価内容	評価方法
7分	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。	○集合、整列、挨拶の指示をする。 ○出欠確認および健康観察をする。 ○服装、用具の確認をする。 ○目標、学習内容を生徒が理解しやすいように説明する。 ○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分	4. 基本動作を身に付ける。 四股、腰割り、運び足、受け身 5. 基本となる技を学習する。 (約束練習) 押し 寄り 投げ技(出し投げ)  6. 簡易的な試合を行う。 既習技を中心とした相撲 	○4～6人のグループで練習させる。 ○この段階からは、動作の習得に加えて、相撲の準備運動あるいは補強運動として位置づけ指導する。 ○四股はグループごとに声をかけて行うように指導する。 ○受け身については、蹲踞姿勢から→蹲踞相撲→中腰の構えからの順序で練習させる。 ○2人1組での練習の前と後に、必ず立礼をするように指導する。 ○ポイントを確認させ、前回の押し、寄りの復習をさせる。 ○押し、寄りの指導では、仕切りの構えから前が出るように指導する。その際には、相手との間隔を狭くするなど、安全に十分に配慮する。 ○押しの練習では、仕切りから、受ける側の右胸部にひたいをつけるよう指導する。 ○寄りの場合は、仕切りから、まわしを取りにいくなあるいは差しにいくなという指導をする。 ○4～6人のグループ別に、生徒同士で観察し、助言し合う学習活動をとおして、自主的に学ぶ姿勢を身に付けるよう指導する。 ○出し投げの要点について説明する。 <要点> ・相手のまわしの前の方を取って、投げる。 ・体を開いて横に出すように投げる。 ○出し投げの練習は、四つに組んだ状態から行わせる。 ○略式の審判法について説明をする。 ○審判方法とともに競技方法についても説明する。 ・審判の呼びかけに応じて一連の動作を行う。 ○既習技を中心とした相撲の説明を行う。 ・体格や習熟度に配慮して3人ずつのグループをつくる。 ・2人が相撲を取り、1人は審判とする。 ・相撲を取る前後に必ず立礼をする。 ・押し、寄りおよび出し投げを用いる。 ・審判は3人でローテーションする。 ○仕切りでの両者の間隔については、安全に配慮し、習熟度に応じて適切に設定する。 ○立ち合いでは、ひたいで当たるという方法ではなく、「差しにいくな」または「まわしを取りにいくな」などの方法でもよいと指導する。 ○巡回し、危険であると判断された場合、速やかに中止させ、必要な指導を行う。	○自己の役割を責任をもって果たそうとしている。【関心・意欲・態度】	○観察
8分	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. 片づけ、整列、健康状態の確認、挨拶を行う。	○基本となる技(押し)ができていた生徒および自己の役割を責任をもって果たそうとし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、感想を学習ノートに記入させる。		

1 学年
8/10本時の
目標

基本となる技(押し、寄り)ができる。【技能】

時間	学習活動	指導上の留意点	評価内容	評価方法
7分	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。	○集合、整列、挨拶の指示をする。 ○出欠確認および健康観察をする。 ○服装、用具の確認をする。 ○目標、学習内容を生徒が理解しやすいように説明する。 ○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分	4. 基本動作を身に付ける。 四股、腰割り、運び足受け身  5. 基本となる技を学習する。 (グループ学習) 押し 寄り 6. 簡易的な試合を行う。 既習技を中心とした相撲 (5人抜き戦) 	○準備運動あるいは補強運動として行わせる。 ○4～6人のグループ別に、号令をかけるなどして行わせる。 ○押し、寄りの練習では、安全に配慮しながら、徐々に相手との間隔を広げ、仕切り線の間隔(70cm)に近づけていくよう指導する。 ○この段階では、自主的にグループ別練習を行うよう指導する。 ○押し、寄りについて、評価する。 <押しの要点> ・中腰の構えを維持する。 ・すり足で前へ出る。 <寄りの要点> ・押しを基本とする。 ・まわしを引きつける。 ○禁止されている技・行為および授業で禁止している技・行為(担当教員の判断)について説明し、それらを厳守するよう指導する。 ○他を尊重するという武道の精神を理解し、上記以外でも危険だと思われる技や行為があった場合、自主的に相撲を中止するよう指導する。 ○競技方法、審判法について確認するとともに、記録、進行(アナウンス)の方法について説明する。 ○既習技を中心とした相撲の説明をする。 ・体格や習熟度に配慮して6～8人でグループをつくる。 ・グループ内で審判、記録係、進行(アナウンス)係を決め、交代で行う。 ・相撲を取る前と後に必ず立礼をする。 ・既習の基本となる技(押し、寄りおよび出し投げ)を用いる。 ・相撲を取る順番を決め、勝ち残り方式で、5人抜き戦を行う。 ○仕切りでの両者の間隔については、安全に配慮し、習熟度に応じて適切に設定する。 ○巡回し、危険であると判断された場合、速やかに中止させ、必要な指導を行う。	○押し、寄りができる。【技能】	○観察
8分	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. 片づけ、整列、健康状態の確認、挨拶を行う。	○基本となる技(押し、寄り)ができていた生徒および仲間と協力して課題を探し、その課題に応じた練習の方法を選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、感想を学習ノートに記入させる。		

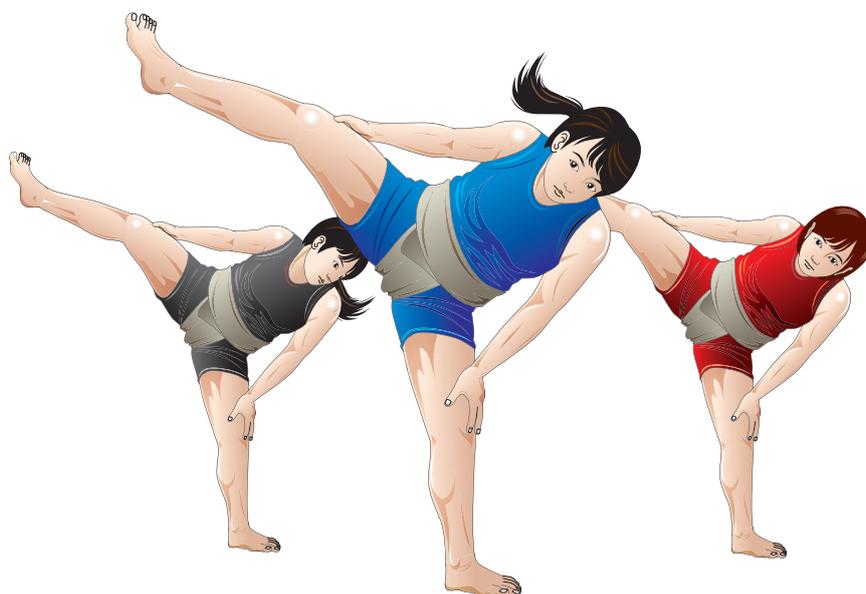
1 学年
9/10本時の
目標

基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開できる。【技能】

時間	学習活動	指導上の留意点	評価内容	評価方法
7分	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。	○集合、整列、挨拶の指示をする。 ○出欠確認および健康観察をする。 ○服装の確認をする。 ○用具の指示をする。 ○ねらい、学習内容を生徒が理解しやすいように説明する。 ○本時の目標、学習内容などを記述させる。 ○団体戦のチーム分けを行う（5人制）。 体格、習熟度などがチームで同等になるように配慮する。 <体格に配慮した例> 先鋒（軽量級）、二陣、中堅（中量級）、副将（重量級）、大将（無差別級） ○準備運動を行わせる。 特に頸部は入念に行わせる。		
35分	4. 基本動作および基本となる技を復習する。 四股、運び足、受け身、押し、寄り、投げ技  5. 簡易的な試合を行う。 既習技を中心とした団体戦（5人制）	○四股、運び足、受け身については、チームごとに準備運動として行わせる。 ○押し、寄り、投げ技に関しては、試合前の技術確認として、チームごとに練習する。 ○チームごとに、役割分担（審判、記録係、進行係、ビデオ撮影係）と出場順について話し合わせる。 ○審判、記録係、進行係、ビデオ撮影係は、対戦がないチームが交代して行う。 ○禁止されている技・行為および授業で禁止している技・行為について確認し、厳守するよう指導する。 ○仕切りでの両者の間隔については、安全に配慮し、習熟度に応じて適切に設定する。 ○巡回し、危険と判断された場合は、速やかに中止させ、必要な指導を行う。 ○巡回して、技能評価を行う。 押し、寄り、出し投げのいずれか、またはそれらを組み合わせて技を用いているかを観る。	○基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開できる。【技能】	○観察
8分	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. 片づけ、整列、健康状態の確認、挨拶を行う。	○試合の中で、礼法や所作を正しく行っていた生徒や基本動作や基本となる技を用いて攻防を展開し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、感想を学習ノートに記入させる。		

1 学年 10/10 **本時の目標** 相撲の基本的事項 (特性や成り立ち、技の名称や行い方) について理解する。
【知識・理解】

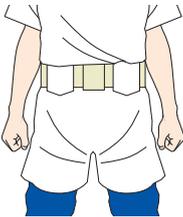
時間	学習活動	指導上の留意点	評価内容	評価方法
5分	1. 集合、整列および挨拶をする。 2. 本時のねらい、学習内容を理解する。	○集合、整列、挨拶の指示をする。 ○出欠確認をする。 ○本時の目標、学習内容などを説明し、記述させる。 ○団体戦のチームごとに整列させる。		
35分	3. 単元の要点を記述する。 学習ノート、筆記試験など 4. 学習成果を確認する。 映像視聴 表彰 5. 学習成果の相互評価、発表を行う。 チームミーティング 全体討議	○単元全体の要点をおさえた内容とする。 <要点> ・相撲の歴史、特性 ・礼法と所作、用具 ・基本動作および基本となる技 ・禁止されている技・行為、審判法など ○団体戦を撮影した映像を視聴させる。 ○団体戦3位までを表彰する。 ○団体戦の全勝者を優秀選手として表彰する。 ○チーム・ミーティング チーム内で、学習の成果や課題について話し合い、学習ノートにまとめるよう指示する。 ○全体討議 個人およびチームに関する学習成果や課題について発表させる。 ○教員による総括	○相撲の特性や成り立ち、技の名称や行い方について書き出している。【知識・理解】	○学習ノート、筆記試験など
10分	6. 学習ノートを仕上げ、提出する。 7. 整列、挨拶をする。	○本単元の成果・課題を明確化し、次単元の目標を示す。 ○本時の学習内容、自己評価、課題、感想を学習ノートに記入させる。 ○本時を含めて全体を総括し、学習ノートにまとめる。		



2 学年
1/10

本時の
目標

1 年次の単元を振り返り、相撲の基本知識を理解する。【知識・理解】

時間	学習活動	指導上の留意点	評価内容	評価方法
5分	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. 本単元の目標および学習活動を理解する。 3. 本時のねらい、学習内容を説明する。	○集合、整列、挨拶の指示をする。 ○出欠確認および健康観察をする。 ○服装の指示をする。 上下体育着、スポーツシューズ、つめ、ヘアピン、めがね等 ○本単元に必要な用具、施設の説明をする。 柔道の帯、簡易まわし・相撲パンツ 土俵または柔道場、体育館フロア、グラウンド ※柔道場、体操マットを使用する場合は、俵の代わりにラインテープ等を貼る。		
40分	4. 1 年次の単元の動画を視聴して課題等を確認し、関心、意欲を高める。(10 分程度) 5. 1 年次の単元で学んだ基礎知識を確認する。(10 分程度) 歴史、特性、礼法、用具など 6. 簡易的な試合を行う。 (20 分程度) 蹲踞相撲 陣取り相撲 押し合い相撲	○動画の準備に際しては、課題の確認および意欲の喚起ができるように、内容を吟味する。 ○生徒の関心が高まるように、解説を加える。 ○歴史、特性、礼法、用具について、映像や資料などを用いて、概括的に説明する。 ○特に、礼法に関しては、今後の学習と関連づけて、その重要性や方法を強調して説明する。 ※指導内容に関して生徒に発言をもとめ、双方向的授業になるよう努める。 ○準備運動を行わせる。 ○対戦の前と後に必ず立礼をするように指導する。 ○蹲踞相撲では、安全確保の観点から、受け身を重視して行わせる。 ○陣取り相撲および押し合い相撲では、1 年次の単元で指導した方法を確認してから、行わせる。 ○前単元で学んだ技術を振り返り、楽しみながら学習できるよう、指導する。 ○教員の「始め」の合図で行わせる。	○1 年次の単元を振り返り、相撲の基礎知識を言ったり書き出したりしている。【知識・理解】	○発言・発表、学習ノート
5分	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. 片づけ、整列、健康状態の確認、挨拶を行う。	○前単元を振り返り、相撲の基礎知識に関する発言をしていた生徒を称賛する。 ○各自に、本時の学習内容と感想を学習ノートに記入させる。		

2 学年
2/10**本時の
目標**

楽しさや喜びを味わいながら、基本となる技（押し、寄り）の関連技術の学習に積極的に取り組もうとすることができる。【関心・意欲・態度】

時間	学習活動	指導上の留意点	評価内容	評価方法
7分	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。	○集合、整列、挨拶の指示をする。 ○出欠確認および健康観察をする。 ○服装、用具の確認をする。 ○ねらい、学習内容を生徒が理解しやすいように説明する。 ○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分	4. 基本動作を確認し、身に付ける。 蹲踞姿勢、塵浄水 中腰の構え、腰割り、 四股 受け身  5. 基本となる技とその関連技術を学習する。(約束練習) 押し 寄り その関連技術 6. 簡易的な試合を行う。 押し合い相撲 寄り合い相撲	○塵浄水は、礼法の一つなので、その意味を意識しながら丁寧に 行うよう指導する。 ○中腰の構えについては、腰が引けない、膝を開く、肩の力を 抜くなどのポイントをおさえ、指導する。 ○腰割りと四股は、中腰の構えを維持しながら柔軟に動くため の練習の一つでもあることを確認する。 ○四股は、声を掛け合い行うよう指導する。 ○受け身では、蹲踞姿勢から前後左右に転ぶ練習をさせた後、 中腰の構えからも練習させる。 ○この段階での押しについては、相手との間隔を徐々に広くし て、強く当たり素早く押すことができるように練習する。 ○押しの関連技術について解説し、練習させる。 <押しの関連技術> ・低い姿勢から押し上げる。 ○寄りについては、立ち合いに素早く踏み込み、相手を寄るこ とができるよう練習する。 ○寄りの関連技術について解説し、練習させる。 <寄りの関連技術> ・下手は深く（後方）取り、上手は浅く（相手のまわしの前方） 取る。 ○略式から1歩進んだ審判法について説明をする。 ・開始の合図以降は、土俵の外で審判を行う。 ・入場、開始の礼、仕切りの呼びかけを行う。 ・競技開始の宣告および勝負判定を行う。 ・終了の礼の呼びかけおよび勝ち名乗り（勝者の宣告）を行 う。 ○競技方法について確認する。 ○簡易的な試合の説明をする。 ・3人1組で、1人が審判となり、2人が相撲を取る。 ・安全確保のため、押し合い相撲では、常に相手と接触した 状態で押し合う。 ・寄り合い相撲では、四つに組んだ体勢から開始し、相手を 投げず、寄り合う。	○楽しさや喜びを 味わいながら、 押し・寄りの関 連技術の学習に 積極的に取り組 もうとしてい る。【関心・意欲・ 態度】	○観察
8分	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. 片づけ、整列、健康状態の確認、挨拶を行う。	○四股ができていた生徒および楽しさや喜びを味わいながら、 基本となる技（押し、寄り）の関連技術の学習に積極的に取 り組もうとし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、感想を学習ノート に記入させる。		

2学年 本時の 礼法、所作を行い、相手を尊重する態度を示そうとすることができる。
3/10 目標 【関心・意欲・態度】

時間	学習活動	指導上の留意点	評価内容	評価方法
7分	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。	○集合、整列、挨拶の指示をする。 ○出欠確認および健康観察をする。 ○服装、用具の確認をする。 ○ねらい、学習内容を生徒が理解しやすいように説明する。 ○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。		
35分	4. 基本動作を身に付ける。 運び足、仕切り 受け身  5. 基本となる技とその関連技術を学習する。(約束練習) 押し 寄り その関連技術 6. 簡易的な試合を行う。 押し合い相撲 寄り合い相撲	○運び足については、相手を押す姿勢を維持しながら、すり足で前進するように指導する。 ○仕切りは、2人1組で動作を合わせて、必ず両方のこぶしについて行うよう指導する。 ○受け身では、中腰の構えから前後左右に転ぶ練習をさせる。あごを引き、背中を丸めて転がるよう指導する。 ※生徒が、受け身の重要性を認識し、関心をもって取り組むことができるように工夫する。 ○押しおよび寄りの練習では、相手に当たり素早く前に出ることができるよう、相手との間隔を徐々に広げ、仕切り線の間隔（70 cm）に近づけるよう指導する。 ○前回学習した押し、寄りの関連技術の復習をする。 ○今回学習する押しの関連技術および寄りの関連技術について説明し、練習させる。 ＜押しの基本となる関連技術＞ ・脇をしめる。 ・背中を丸める。 ＜寄りの基本となる関連技術＞ ・差した側の腕を返す。	○礼法、所作を行い、相手を尊重する態度を示そうとしている。 【関心・意欲・態度】	○観察
8分	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. 片づけ、整列、健康状態の確認、挨拶を行う。	○押し、寄りの関連技術ができ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、感想を学習ノートに記入させる。		

2 学年
4/10本時の
目標

相撲の練習により高まる体力について理解する。【知識・理解】

時間	学習活動	指導上の留意点	評価内容	評価方法
7分	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。	○集合、整列、挨拶の指示をする。 ○出欠確認および健康観察をする。 ○服装を確認する。 ○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。 ○準備運動を行わせる。		
35分	4. 関連して高まる体力について理解する。 5. 基本動作を身に付ける。 立ち合い 受け身 	○相撲の練習により高まる体力について説明する。 ・四股により、下肢の筋力・筋持久力・柔軟性および平衡性が高まる。 ・腰割りにより、下肢の筋力・筋持久力が高まる。 ・立ち合いからの押し、寄りの練習や相撲を取ることで、瞬発力や敏捷性が高まる。 ※相撲の練習では、力の強さ、粘り強さ、体の柔らかさ、すばしっこさなどの中で、どのような能力が高まると思うか、生徒に問いかけるなど、生徒自身の考えを引き出しながら理解を深めるよう工夫する。 ○運び足を復習させる。 ○2人1組の対人で受ける側を決め、立ち合いの練習をさせる。(約束練習) <立ち合いの要点> ・仕切りの構えから、なるべく低い姿勢のまま踏み込む。 ・すり足で踏み込む。 ・相手の胸に当たる。 ○受け身では、中腰の構えからの受け身ができるように練習する。	○相撲の練習により高まる体力について書き出ししている。【知識・理解】	○学習ノート
	6. 基本となる技とその関連技術を学習する。(約束練習) 投げ技(出し投げ) その関連技術 7. 簡易的な試合を行う。 複数の基本となる技に限定した相撲	○寄りからの連続技の代表的な一つである「出し投げ」の練習をさせる。 ○出し投げについては、寄りをより効果的にするものと理解させ、寄り→出し投げ→寄りという連続技として用いるように指導する。 ○出し投げの関連技術について説明し、練習させる。 <出し投げの関連技術> ・前へ出て相手に圧力をかけてから投げる。 ○簡易的な試合を行う前と後に必ず立礼をするように指導する。 ○3人1組で、2人が相撲を取り、1人は審判とする。 ○禁止されている技・行為、授業で禁止している技・行為について説明する。 ○対人的技能の練習で学んだことを、簡易的な試合の中で積極的に発揮するよう指導する。 ※体格や習熟度が同程度の者同士で、相手を変えて複数回行わせる。 ※試合の中での立ち合いの良い例や悪い例を示し、解説する。		
8分	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. 片づけ、整列、健康状態の確認、挨拶を行う。	○各自に、本時の学習内容、自己評価、課題、感想を学習ノートに記入させる。		

2 学年 本時の 学習した安全上の知識を、練習や試合のさまざまな場面に活用することができる。
5/10 目標 【思考・判断】

	学習活動	指導上の留意点	評価内容	評価方法
7分	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。	○集合、整列、挨拶の指示をする。 ○出欠確認および健康観察をする。 ○服装、用具の確認をする。 ○ねらい、学習内容を生徒が理解しやすいように説明する。 ○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。		
35分	4. 基本動作を身に付ける。 四股、運び足 立ち合い、受け身 5. 基本となる技を学習する。 (約束練習) 前さばき おっつけ 絞り込み いなし 6. 簡易的な試合を行う。 既習技に限定した相撲	○四股および運び足は、ウォーミングアップとして全員で練習させる。 ○立ち合いについては、2人1組の対人で行わせる。 ○受け身では、2人1組で、中腰の構えから受ける側の右胸に当たり、身体を丸めて右腕から回転するよう指導する。 ○左右反対からの受け身も合わせて練習させる。 ○前さばきを押しや簡易試合等でのつまづき・気づきと関連づけて解説する。 <おっつけの要点> ・相手の肘に手を当てて、下から上へ押す。 ・脇をしめて、相手の差し手からの攻撃を防ぐ。 <絞り込みの要点> ・相手の肘をつかみ、内側にねじるようにする。 ・脇をしめて、相手の差し手からの攻撃を防ぐ。 <いなしの要点> ・前へ出てからいなす。 ・体を大きく開き側方に押すようにいなす。 ○2人1組で、技をかける側と受ける側を決めて練習させる。 ○左右反対側からも同様に練習させる。 ○おっつけと絞り込みについては、安全確保のため、受ける側が関節を痛めることのないように指導する。 ※前さばきについては付属 DVD を参考とする。 ○簡易的な試合を行う前と後に必ず立礼をするように指導する。 ○3人1組で、2人が相撲を取り、1人は審判とする。 ○安全に配慮し、禁止事項を確認して、試合を行うよう指導する。 ○基本となる技の練習で学んだことを、簡易的な試合の中で発揮するよう指導する。 ※試合の中での立ち合いや、前さばきの良い例や悪い例を示し、解説する。	○学習した安全上の知識を、練習や試合のさまざまな場面に活用している。【思考・判断】	○観察、学習ノート
8分	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. 片づけ、整列、健康状態の確認、挨拶を行う。	○立ち合いができていた生徒および学習した安全上の知識を、練習や試合のさまざまな場面に活用し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、感想を学習ノートに記入させる。		

2 学年
6/10本時の
目標

基本となる技（押し、寄り、出し投げ）とその関連技術ができる。【技能】

	学習活動	指導上の留意点	評価内容	評価方法
7分	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。	○集合、整列、挨拶の指示をする。 ○出欠確認および健康観察をする。 ○服装、用具の確認をする。 ○ねらい、学習内容を生徒が理解しやすいように説明する。 ○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。		
35分	4. 基本動作を身に付ける。 四股、運び足 立ち合い、受け身  5. 基本となる技とその関連技術を学習する。(約束練習) 寄りとその関連技術 前さばき 巻き返し 投げ技とその関連技術 6. 簡易的な試合を行う。 既習技に限定した相撲	○四股および運び足は、ウォーミングアップとして全員で行わせる。 ○立ち合いについては、2人1組の対人で行う。 仕切りから、受ける側に素早くかつ強く当たるよう指導する。 ○受け身では、中腰の構えから受ける側の右胸に当たり、身体を丸めて右腕から回転するよう指導する。 <受け身の要点> ・あごを引く。 ・背中を丸めて転がる。 ○左右反対からの受け身も合わせて練習させる。 ○2人1組で、技をかける側と受け側を決めて練習させる。 ○右四つ・左四つ、まわしの取り方および腕の返し・上手の引きつけについて確認し、復習させる。 ○寄りの関連技術について解説し、練習させる。 <寄りの関連技術> ・下手側に寄る ・吊り寄り ・がぶり寄り ○前さばき（巻き返し）について解説し、練習させる。 <巻き返しの要点> ・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。 ○出し投げについて確認し、復習させる。 ○出し投げの関連技術について解説し、練習させる。 <出し投げの関連技術> ・前へ出て、相手が踏ん張ったところで、体を開いて投げる。 ・投げをうった後、さらに前へ出る。 ○簡易的な試合を行う前と後に必ず立礼をするように指導する。 ○3人1組で、2人が相撲を取り、1人は審判とする。 ○安全に配慮し、禁止事項を確認して試合を行うよう指導する。 ○基本となる技の練習で学んだことを簡易的な試合の中で発揮するよう指導する。 ※体格や習熟度が同程度の者同士で、相手を変えて複数回行わせる。 ※試合の中での寄り、前さばきおよび出し投げの良い例や悪い例を示し、解説する。	○押し、寄り、出し投げとその関連技術ができる。【技能】	○観察
8分	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. 片づけ、整列、健康状態の確認、挨拶を行う。	○出し投げとその関連技術ができ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、感想を学習ノートに記入させる。		

2学年 7/10 **本時の目標** グループ学習の中で、自身の課題を探し、その課題に応じた練習の方法を選ぶことができる。【思考・判断】

時間	学習活動	指導上の留意点	評価内容	評価方法
7分	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。	○集合、整列、挨拶の指示をする。 ○出欠確認および健康観察をする。 ○服装・用具の確認をする。 ○ねらい、学習内容を生徒が理解しやすいように説明する。 ○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。		
35分	4. 基本動作を練習する。 四股、運び足 受け身 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 投げ技とその関連技術 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。 複数の技を用いた体格別の試合 	○四股、運び足および受け身を、準備運動として行わせる。 ○受け身では、2人1組となり、受ける側に当たり、身体を丸めて転がるように指導する。 ○左右2回ずつ程度行わせる。 ○押し、寄り、出し投げとそれらの関連技術および前さばきを振り返り、整理させる。 ○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。 ○押しグループでは、押しとその関連技術および関連した前さばき（おっつけ、絞り込み、いなし）を練習させる。 ○寄りグループでは、寄りとその関連技術、関連した前さばき（巻き返し）および投げ技を練習させる。 ○練習では、小グループ内で相談し、自由に練習方法を考え活動するように指導する。 ○未習の投げ技（上手投げ、下手投げ、小手投げ、すくい投げ）について解説する。 ※未習の投げ技については付属DVDを参考とする。 ○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。 ○競技方法、審判法および記録・進行（アナウンス）の方法について説明する。 ○体格別に3グループ程度に分ける。 ○各グループでトーナメント戦方式またはリーグ戦方式で個人戦を行わせる。 ○審判、記録係、進行係は、対戦のない者に交替で行わせる。 ○試合を行う前と後に必ず立礼をするように指導する。 ○安全に配慮し、禁止事項を確認して試合を行うよう指導する。 ※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。	○グループ学習の中で、自身の課題を探し、その課題に応じた練習の方法を選んでいる。【思考・判断】	○観察、発言・発表、学習ノート
8分	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. 片づけ、整列、健康状態の確認、挨拶を行う。	○グループ学習の中で課題を探し、その結果を練習に活かしていた生徒および仲間に助言し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、感想を学習ノートに記入させる。		

2 学年 8/10 **本時の目標** 禁止事項を行わないなど、安全に留意して簡易的な試合に取り組もうとすることができ。【関心・意欲・態度】

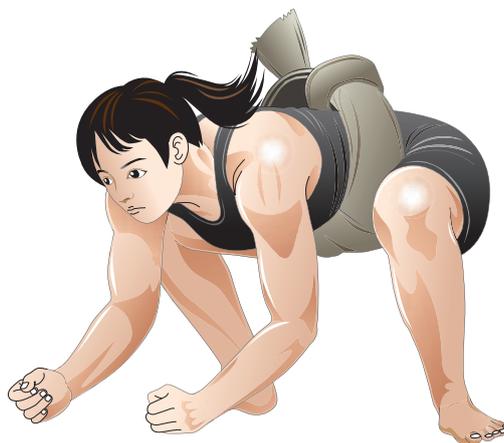
時間	学習活動	指導上の留意点	評価内容	評価方法
7分	1. 集合、整列および挨拶をする。 健康および服装、用具の確認をする。 2. 本時のねらい、学習内容を理解する。 3. 準備運動を行う。	○集合、整列、挨拶の指示をする。 ○出欠確認および健康観察をする。 ○服装、用具の確認をする。 ○ねらい、学習内容を生徒が理解しやすいように説明する。 ○本時の目標、学習内容などを記述させる。 ○準備運動を行わせる。		
35分	4. 基本動作を練習する。 四股、運び足 受け身 5. 簡易的な試合を行う。 試合方式および審判法の確認 団体戦	○四股、運び足および受け身をウォーミングアップとして行わせる。 ○受け身では、2人1組となり、受ける側に当たり、身体を丸めて転がるように指導する。 ○左右2回ずつ程度行わせる。 ○体格が、比較的小さい者を先鋒、二陣にし、中程度以上の者を中堅、副将、大将に配置し、団体戦5人制のチームを編成する。 ○競技方法、審判法、記録と進行の方法、および役割分担について確認する。 ○塵浄水、勝負が決した後の立礼および勝ち名乗りについて確認する。 ○禁止されている技・行為、授業で禁止している技・行為について確認する。 ○団体戦トーナメント戦またはリーグ戦を行う。 ○1回の団体戦試合で、5対戦のうち3勝以上したチームを勝ちとする。 ○5対戦が終了する前にチームの勝敗が決定した場合でも、大将戦まで行う。 ※自分や仲間の試合をとお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。	○禁止事項を行わないなど、安全に留意して簡易的な試合に取り組もうとしている。【関心・意欲・態度】	○観察
8分	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. 片づけ、整列、健康状態の確認、挨拶を行う。	○安全に留意して簡易的な試合に取り組もうとしていた生徒、役割に応じた協力の仕方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、感想を学習ノートに記入させる。		

2 学年 9/10 **本時の目標** 相手の動きに応じながら、基本動作、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。【技能】

時間	学習活動	指導上の留意点	評価内容	評価方法
7分	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。	○集合、整列、挨拶の指示をする。 ○出欠確認および健康観察をする。 ○服装、用具の確認をする。 ○ねらい、学習内容を生徒が理解しやすいように説明する。 ○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。		
35分	4. 基本動作を練習する。 四股、運び足 受け身 5. 簡易的な試合を行う。 試合方式および審判法の確認 習熟度別個人戦 	○四股、運び足および受け身を、ウォーミングアップとして行わせる。 ○受け身では、2人1組となり、受ける側に当たり、身体を丸めて転がるように指導する。 ○左右2回ずつ程度行わせる。 ○習熟度別に3グループ程度に分ける。 ○リーグ戦の対戦順や運営方法について説明する。 ○競技方法、審判法、および記録・進行・ビデオ撮影の方法について確認する。 ○実際の試合では、対戦がない者が審判、記録係、進行係、撮影係を分担して行うよう指示する。 ○相撲を取る前の塵浄水（もしくは立礼）と後の立礼および勝ち名乗りについて確認する。 ○安全に配慮し、禁止事項を確認して試合を行うよう指導する。 ○習熟度別個人トーナメント戦またはリーグ戦を行う。 ※自分や仲間の試合をとお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。	○相手の動きに応じながら、基本動作、基本となる技およびそれらの関連技術を用いて、攻防を展開している。 【技能】	○観察
8分	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. 片づけ、整列、健康状態の確認、挨拶を行う。	○礼法、所作を行い、相手を尊重する態度を示していた生徒、および相手の動きに応じながら、基本動作、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、感想を学習ノートに記入させる。		

2 学年 10/10 **本時の目標** 本単元で学習した事項（相撲の礼法・所作および武道の伝統的な考え方、技の名称や方法、試合の方法、相撲の練習により高まる体力）について理解する。【知識・理解】

時間	学習活動	指導上の留意点	評価内容	評価方法
5分	1. 集合、整列および挨拶をする。 2. 本時のねらい、学習内容の説明	○集合、整列、挨拶の指示をする。 ○出欠確認をする。 ○本時の目標、学習内容などを説明し、記述させる。 ○団体戦のチームごとに整列させる。		
35分	3. 単元の要点を記述する。 学習ノート、筆記試験など 4. 既習技、関連技術を整理、確認する。 5. 学習成果を確認する。 映像視聴 表彰 6. 学習成果の評価、発表を行う。 チームミーティング 全体討議	○単元全体の要点をおさえた内容とする。 <要点> ・礼法および所作 ・相撲の練習により高まる体力など ○基本となる技とそれらの関連技術について確認し、学習ノートにまとめさせる。 ※資料や掲示物を用いて振りかえさせる。 ○団体戦および個人戦を撮影した映像を視聴させる。 ○団体戦および個人戦の3位までを表彰する。 ○敢闘賞および技能賞を表彰する。 ○チーム・ミーティング これまでの練習の方法や試合の行い方について整理するとともに、団体戦、個人戦の結果を振り返り、学習の成果、課題を学習ノートにまとめるよう指示する。 ○全体討議 各チームの代表に、チーム・ミーティングのまとめを発表させる。 ○教員による総括 ・本単元の成果、課題を明確化し、次単元（3年次選択）の目標を示す。 ・武道では、単に相手に勝つことをめざすのではなく、礼法を身に付けることなどをとおして、人間として望ましい自己形成を重視していることを説明する。これまでの学習を振り返り、この点に関する成果を学習ノートにまとめさせる。	○相撲の礼法・所作および武道の伝統的な考え方、技の名称や方法、試合の方法、相撲の練習により高まる体力について書き出している。【知識・理解】	○学習ノート 筆記試験など
10分	7. 学習ノートを仕上げ、提出する。 8. 整列、挨拶を行う。	○本時の学習内容、自己評価、課題、感想を学習ノートに記入する。 ○本時を含めて全体を総括し、学習ノートにまとめる。		



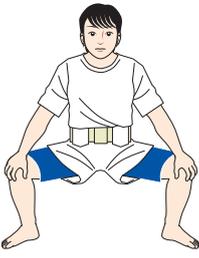
3 学年
1/10

本時の
目標

相撲に必要な体力要素とその高め方について理解する。【知識・理解】

時間	学習活動	指導上の留意点	評価内容	評価方法
5分	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. 本単元の目標および学習活動を理解する。 3. 本時のねらい、学習内容を説明する。	○集合、整列、挨拶の指示をする。 ○出欠確認および健康観察をする。 ○服装の指示をする。 上下体育着、スポーツシューズ、つめ、ヘアピン、めがね等 ○本単元に必要な用具、施設の説明をする。 ・柔道の帯、簡易まわし・相撲パンツ、またはまわし、土俵、グラウンド、相撲マットまたは柔道場、体操用マット ・柔道場、体育館フロア、グラウンド、または土俵 ○2年次の単元からの流れを示し、生徒が単元目標および学習活動について理解しやすいように、工夫して説明する。 ○学習ノートの使い方について説明し、本単元の目標・学習内容などを記述させる。 ○ねらい、学習内容を生徒が理解しやすいように説明する。 ○学習ノートに本時の目標、学習内容などを記述させる。		
40分	4. 2年次の単元の映像を視聴して課題等を確認し、関心・意欲を高める。 5. 2年次の単元で学んだ基礎知識を確認する。 歴史、特性、礼法、用具など 基本となる技・関連技術の要点およびその練習方法 6. 相撲に必要な体力要素とその高め方を理解する。 7. 体ほぐしの運動を行う。 簡易的な試合 既習技に限定した相撲 	○映像の準備に際しては、課題の確認および意欲の喚起ができるように、内容を吟味する。 ○生徒の関心が高まるように、解説を加える。 ○技の名称や方法、相撲の練習により高まる体力、試合の行い方、武道の伝統的な考え方について復習する。 ○特に、礼法や伝統的な考え方に関しては、今後の学習と関連づけて、その重要性を強調する。 ○前単元で学習した、基本となる技・関連技術の要点およびその練習方法について整理し、パワーポイントやプリントなどの視聴覚教材を用いて解説する。 ○体力の概念および構成要素について説明する。 ○1・2年次の体験から、相撲に必要な体力要素が何であるかを理解させる。 ○相撲に必要な体力要素の高め方について説明する。 ○柔道の帯、バスタオル、簡易まわし、または相撲パンツを着用させる。 ※まわしを使用する場合には、この時間を使ってまわしの着用方法を指導する。 ○準備運動を行わせる。 ○安全確保の観点から、受け身の練習をさせる。 ○前単元で指導した既習技を確認してから、行わせる。 ○対戦の前と後に必ず立礼をするように指導する。 ○体格別に4、5人のグループに分け、複数回対戦させる。 ○グループ内で審判を決めて行わせる。	○相撲に必要な体力要素とその高め方について言ったり書き出したりしている。【知識・理解】	○発言・発表、学習ノート
5分	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. 片づけ、整列、健康状態の確認、挨拶を行う。	○相撲に必要な体力要素とその高め方について発言していた生徒を称賛する。 ○各自に、本時の学習内容と感想を学習ノートに記入させる。		

3 学年 本時の 簡易的な試合で、自己の役割を責任をもって自主的に果たそうとすることができる。
2/10 目標 【関心・意欲・態度】

時間	学習活動	指導上の留意点	評価内容	評価方法
7分	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。	○集合、整列、挨拶の指示をする。 ○出欠確認および健康観察をする。 ○服装・用具の確認をする。		
	2. 本時のねらい、学習内容を説明する。	○ねらい、学習内容を生徒が理解しやすいように説明する。 ○本時の目標、学習内容などを記述させる。		
	3. 準備運動を行う。	○準備運動を行わせる。 特に頸部は入念に行わせる。		
35分	4. 基本動作を復習する。 蹲踞姿勢、塵浄水、中腰の構え、腰割り、四股、運び足、仕切り、立ち合い、受け身 	○教員の斉指導のもとで、動作を確認しながら行わせる。 ※単調な活動になりがちなので、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。 ○立ち合い、受け身は2人1組で行わせる。 ○立ち合いは、仕切りから素早く相手に当たることできるように指導する。 ○受け身は、中腰の構えから受ける側の右胸に当たり、身体を丸めて安全に転がることできるように指導する。		
	5. 基本となる技を学習する。 既習技の復習 押しとその関連技術 寄りとその関連技術 前さばき 投げ技（「出し投げ」）とその関連技術 新たな技の学習（約束練習） 投げ技（「上手投げ」、「下手投げ」）	○相手に当たり、素早く押すことができるように練習させる。 ○押しの関連技術として、低い姿勢から押し上げることおよび脇をしめ背中を丸めて押すことを復習させる。 ○相手に当たり、素早く寄ることができるように練習させる。 ○寄りの関連技術として、上手は深く下手は浅く取ること、腕を返すこと、下手側に寄ることを意識して前に出るように指導する。 ○おっつけ、絞り込み、いなし、巻き返しを復習させる。 ○「上手出し投げ」、「下手出し投げ」を復習させる。 ○相手を寄ってから「出し投げ」をうち、さらに寄るという連続技として捉えるよう指導する。 ○出し投げをうつ際、体を開くよう指導する。 ○「上手投げ」、「下手投げ」の要点を解説する。 <要点> ・相手を寄ってから投げる。 ・体を開いて投げる。 ○四つに組んだ状態から、左右練習させる。		
	6. 簡易的な試合を行う。 既習技に限定した相撲	○簡易的な試合を行う前と後に、必ず立礼をするように指導する。 ○各自、試合の中で既習技の中から技を決めて行ってみよう指導する。 ○勝敗にこだわらず、技能の習熟を心がけるように指導する。 ※体格や習熟度が同程度の者同士で、相手を変えて複数回行わせる。	○簡易的な試合で、自己の役割を責任をもって自主的に果たそうとしている。 【関心・意欲・態度】	○観察
8分	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。	○簡易的な試合で、自己の役割を責任をもって自主的に果たそうとし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、感想を学習ノートに記入させる。		
	9. 片づけ、整列、健康状態の確認、挨拶を行う。			

3 学年
3/10

本時の
目標

基本となる技（投げ技）ができる。【技能】

時間	学習活動	指導上の留意点	評価内容	評価方法
7分	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。	○集合、整列、挨拶の指示をする。 ○出欠確認および健康観察をする。 ○服装、用具の確認をする。 ○ねらい、学習内容を生徒が理解しやすいように説明する。 ○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分	4. 基本動作を復習する。 蹲踞姿勢、塵浄水、中腰の構え、腰割り、四股、運び足、仕切り、受け身、立ち合い 5. 基本となる技を学習する。 (約束練習) 押し、寄り、前さばき、投げ技（出し投げ）とそれらの関連技術 投げ技 「上手投げ」、「下手投げ」	○教員の斉指導のもとで、動作を確認しながら行わせる。 ※単調な活動になりがちなので、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。 ○2人1組で行わせる。 ○立ち合いは、仕切りから素早くかつ強く相手に当たることができるように指導する。 ○受け身は、中腰の構えから受ける側の右胸に当たり、身体を丸めて安全に転がることできるように指導する。 ○押しとその関連技術および押しに関連した前さばき（おっつけ、絞り込み、いなし）について、複合的に練習させる。 ○寄りとその関連技術、出し投げおよび寄りに関連した前さばき（おっつけ、絞り込み、巻き返し）について、複合的に練習させる。 ○2人1組で技をかける側と受ける側を決めて、練習する。 ○相手を寄りつめてから技を打ち、さらに寄るという連続技として捉えるよう指導する。 ○受ける側が立ち合いで左を差し、投げる側は右上手を取って前に出て、右から「上手投げ」（あるいは、左から「下手投げ」）で投げるという練習をさせる。 ○左右を入れ替えて練習させる。 <「上手投げ」・「下手投げ」の要点> ・相手を寄ってから投げる。 ・体を開いて投げる。 ※習熟度に応じて、「すくい投げ」を解説する。	○投げ技ができる。【技能】	○観察
8分	6. 簡易的な試合を行う。 既習技に限定した相撲 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. 片づけ、整列、健康状態の確認、挨拶を行う。	○3人1組で、2人が相撲を取り、1人は審判とする。 ○各々の試合の中で、各自、既習技の中から技を決めて行ってみよう指導する。 ○試合の中で、既習技をなるべく多く試してみるよう指導する。 ○勝敗にこだわり過ぎず、技能の習熟を心がけるように指導する。 ※体格や習熟度が同程度の者同士で、相手を変えて複数回行わせる。 ○基本となる技（投げ技）ができ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、感想を学習ノートに記入させる。		

3 学年
4/10本時の
目標

簡易的な試合で健康・安全を確保することができる。【関心・意欲・態度】

時間	学習活動	指導上の留意点	評価内容	評価方法
7分	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。	○集合、整列、挨拶の指示をする。 ○出欠確認および健康観察をする。 ○服装、用具の確認をする。 ○ねらい、学習内容を生徒が理解しやすいように説明する。 ○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。		
35分	4. 基本動作を復習する。 蹲踞姿勢、塵浄水、中腰の構え、腰割り、四股、運び足、仕切り、立ち合い、受け身  5. 基本となる技を学習する。 (約束練習) 押し、寄り 吊り 6. 簡易的な試合を行う。 多様な技を用いた相撲	○教員の一斉指導のもとで、動作を確認しながら行わせる。 ※単調な活動になりがちなので、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。 ○立ち合い、受け身は2人1組で行わせる。 ○立ち合いは、仕切りから素早くかつ強く相手に当たることができるように指導する。 ○受け身は、中腰の構えから受ける側の右胸に当たり、身体を丸めて安全に転がることができるように指導する。 ○2人1組で、立ち合いからの押し、寄りの練習をさせる。 ○2人1組で立ち合いからの寄りの練習をさせる。 ○吊りについて解説し、練習させる。 <吊りの要点> ・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。 ○3人1組で、2人が相撲を取り、1人は審判とする。 ○既習技にとらわれず、相手の動きに応じて、自由に攻防を展開するよう指導する。 ○簡易的な試合を行う前と後に、必ず立礼をするように指導する。 ○安全に配慮し、ルールを守って試合を行うよう指導する。 ※体格や習熟度が同程度の者同士で、相手を変えて複数回行わせる。 ※試合の中での良い例や悪い例を示し、解説する。	○簡易的な試合で健康・安全を確保している。【関心・意欲・態度】	○観察
8分	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. 片づけ、整列、健康状態の確認、挨拶を行う。	○簡易的な試合で健康、安全を確保し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、感想を学習ノートに記入させる。		

3 学年 5/10 **本時の目標** 健康や安全を確保するために、習熟度や体調に応じて適切な練習方法を選ぶことができる。【思考・判断】

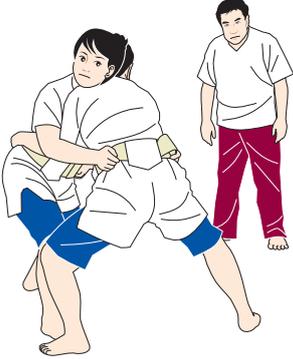
時間	学習活動	指導上の留意点	評価内容	評価方法
7分	1. 集合、整列および挨拶をする。 健康および服装の確認をする。 2. 本時のねらい、学習内容を理解する。 3. 準備運動を行う。	○集合、整列、挨拶の指示をする。 ○出欠確認および健康観察をする。 ○服装、用具の確認をする。 ○ねらい、学習内容を生徒が理解しやすいように説明する。 ○本時の目標、学習内容などを記述させる。 ○準備運動を行わせる。		
35分	4. 基本動作を復習する。 蹲踞姿勢、塵浄水、中腰の構え、腰割り、四股、運び足、仕切り、立ち合い、受け身 5. 得意技を習得する。 (グループ学習) 6. 試合を行う。 5人制または7人制の団体戦	○男女それぞれ、押しグループ、寄りグループに分ける。 (1グループが5人程度になるよう調整する) ○グループごとに、基本動作を確認しながら行わせる。 ※四股、腰割り等では、号令をかけ行わせる。 ○本時以降3時間は、自主活動が中心になることを伝え、その進め方について説明する。 ・これまでの学習ノートを振り返り、練習方法を確認するよう指導する。 ・計画立案および実際の活動に当たっては、仲間と相談・協力して進めるよう指導する。 ・グループ学習では、運動観察が重要となることを説明する。 ○各グループで、得意技を身に付けることを目標とした、本時および次時の練習計画を立てさせる。 ○練習計画を各自ノートにまとめるよう指導する。 ○本時の練習計画にもとづいて自主活動を行うよう指導する。 ○巡回し、適宜、助言・指導を行う。 ○必要に応じて、自主活動の参考となる資料を配布する。 ○正規の審判法について説明する。 ・すべての動作を土俵内で行う。 ・開始の礼は塵浄水をもって行わせる。 ・そのほかは、略式から一步進んだ審判方に同じ。 ○競技方法の説明をする。 習熟したい技ごとのグループからそれぞれ、数人ずつ出し、チームを編成する。 ※リーグ戦にするかトーナメント戦にするかについては、チーム数により決定する。 ○進行(アナウンス)、記録の方法について確認し、担当を決めておくよう指導する。 ○試合を行う前の塵浄水、後の立礼をしっかりとるように指導する。 ○安全に配慮し、ルールを守って試合を行うよう指導する。 ○団体戦終了後にミーティングを行い、良かった点や改善すべき点などを学習ノートにまとめさせる。	○健康や安全を確保するために、習熟度や体調に応じて適切な練習方法を選んでいる。【思考・判断】	○観察、学習ノート
8分	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. 片づけ、整列、健康状態の確認、挨拶を行う。	○健康や安全を確保するために、習熟度や体調に応じて適切な練習方法を選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、感想を学習ノートに記入させる。		

3 学年
6/10**本時の
目標**

自己の技能・体力の程度に応じて、自己に適した攻防の仕方や得意技を選ぶことができる。【思考・判断】

時間	学習活動	指導上の留意点	評価内容	評価方法
7分	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。	○集合、整列、挨拶の指示をする。 ○出欠確認および健康観察をする。 ○服装、用具の確認をする。 ○ねらい、学習内容を生徒が理解しやすいように説明する。 ○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。		
35分	4. 基本動作を復習する。 蹲踞姿勢、塵浄水、中腰の構え、腰割り、四股、運び足、仕切り、立ち合い、受け身  5. 得意技を習得する。 (グループ学習) 6. 試合を行う。 各グループでの個人戦	○前時のグループごとに、基本動作を確認しながら行わせる。 ○前時の課題を基に、自己の課題や体力、技能に応じ、本時の練習計画を見直す。 ○練習計画にもとづいて自主活動を行うよう指導する。 ○巡回し、適宜、助言、指導を行う。 ○リーグ戦にするかトーナメント戦にするかについては、グループの人数により決定する。 ○審判、進行係、記録係等については、担当を決めて行わせる。 ○試合前の塵浄水と後の立礼は必ず行わせる。 ○安全に配慮し、ルールを守って試合を行わせる。 ○試合後に相互に評価・助言し合い、学習ノートにまとめるよう指導する。	○自己の技能・体力の程度に応じて、自己に適した攻防の仕方や得意技を選んでいる。【思考・判断】	○観察、学習ノート
8分	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. 片づけ、整列、健康状態の確認、挨拶を行う。	○自己の体力、技能の程度に応じて、自己に適した攻防の仕方や得意技を選んでいた生徒、およびグループ学習の中で、仲間に対して、技術的な課題や有効な練習方法の選択について指摘し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、感想を学習ノートに記入させる。		

3 学年 7/10 **本時の目標** 相手を尊重し、試合の中で、伝統的な礼法、所作を大切にしようすることができる。
【関心・意欲・態度】

時間	学習活動	指導上の留意点	評価内容	評価方法
7分	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。	○集合、整列、挨拶の指示をする。 ○出欠確認および健康観察をする。 ○服装、用具の確認をする。 ○ねらい、学習内容を生徒が理解しやすいように説明する。 ○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。		
35分	4. 基本動作を復習する。 蹲踞姿勢、塵浄水、中腰の構え、腰割り、四股、運び足、仕切り、受け身、立ち合い 5. 得意技を習得する。 (グループ学習) 6. 試合を行う。 体格別個人戦 	○グループごとに、基本動作を確認しながら行わせる。 ○前時の課題を基に、自己の課題や体力、技能に応じ、本時の練習計画を見直す。 ○練習計画にもとづいて自主活動を行うよう指導する。 ○巡回し、適宜、助言、指導を行う。 ○ミーティングなどを通して、グループ学習の成果をまとめさせる。 ○男女とも、体格別に3グループに分け、個人戦を行う。 ○リーグ戦にするかトーナメント戦にするかについては、人数により決定する。 ○審判、進行係、記録係等については、担当を決めて行わせる。 ○武道の伝統的な考え方を意識しながら試合にのぞむこと、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。 ○安全に配慮し、ルールを確認して試合を行わせる。 ○試合後に相互に評価、助言し合い、学習ノートにまとめるよう指導する。	○相手を尊重し、試合の中で、伝統的な礼法、所作を大切にしようとしている。 【関心・意欲・態度】	
8分	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. 片づけ、整列、健康状態の確認、挨拶を行う。	○グループ学習の中で、互いに助け合い教え合おうとしていた生徒や得意技を身に付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、感想を学習ノートに記入させる。		

3 学年
8/10**本時の
目標**

勝敗を競う楽しさや喜びを味わいながら、試合に自主的に取り組もうとすることができ。【関心・意欲・態度】

時間	学習活動	指導上の留意点	評価内容	評価方法
7分	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。	○集合、整列、挨拶の指示をする。 ○出欠確認および健康観察をする。 ○服装、用具の確認をする。 ○ねらい、学習内容を生徒が理解しやすいように説明する。 ○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。		
35分	4. 基本動作を復習する。 蹲踞姿勢、塵浄水、中腰の構え、腰割り、四股、運び足、仕切り、立ち合い、受け身 5. 試合を行う。 試合方式、審判法および礼法、所作 グループ別個人リーグ戦 (無差別個人戦予選)	○前時までのグループごとに、基本動作を確認しながら行わせる。 ○リーグ戦およびトーナメント戦について復習する。 ○審判長、主審、副審の役割について説明する。 ○塵浄水、勝負が決した後の立礼および勝ち名乗りについて確認させる。 ○記録係および進行係について確認させる。 ○試合場の安全確認の方法、禁止技、禁止事項について説明するとともに、自主的に安全確保に努めるよう指導する。 ○技能習熟のために、他を観察し、相撲特有の間合いや気合い等を感じる「見取り稽古」が有効であることを説明する。 ○本時のグループ別個人リーグ戦を、次時の無差別個人決勝戦の予選とする。 ○任意に男女それぞれ、1グループ4、5人程度となるようにグループ分けする。 ○グループ別に個人リーグ戦を行わせる。 ○各グループの上位2人が決勝戦に進むものとする。	○勝敗を競う楽しさや喜びを味わいながら、試合に自主的に取り組もうとしている。【関心・意欲・態度】	○観察
8分	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. 片づけ、整列、健康状態の確認、挨拶を行う。	○勝敗を競う楽しさや喜びを味わいながら、試合に自主的に取り組もうとし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、感想を学習ノートに記入させる。		

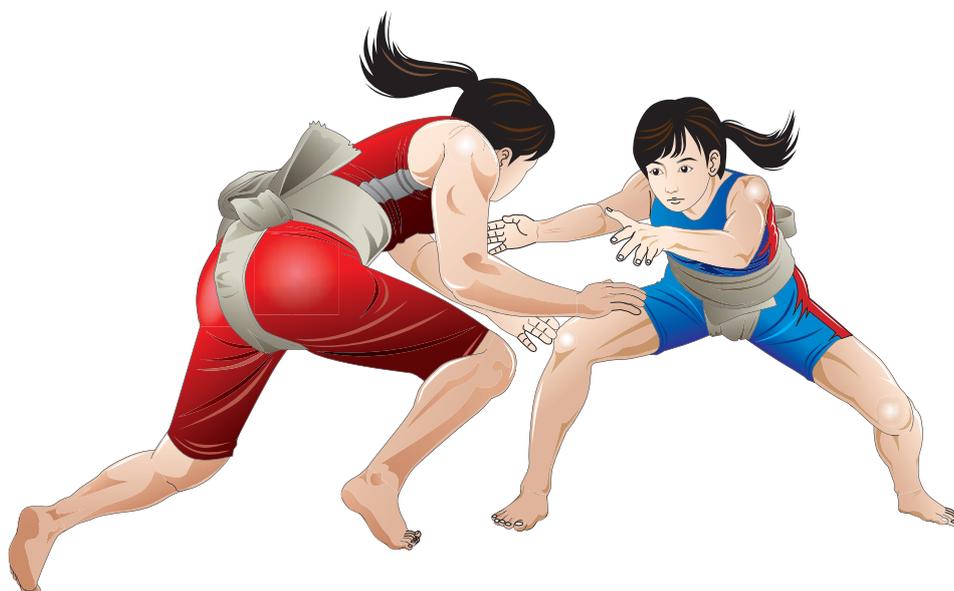
3 学年 9/10 **本時の目標** 相手の動きの変化に応じながら、基本動作と基本となる技ならびに得意技を用いて、攻防を展開できる。【技能】

時間	学習活動	指導上の留意点	評価内容	評価方法
7分	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	○集合、整列、挨拶の指示をする。 ○出欠確認および健康観察をする。 ○服装、用具の確認をする。 ○ねらい、学習内容を生徒が理解しやすいように説明する。 ○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。		
35分	4. 基本動作を復習する。 蹲踞姿勢、塵浄水、中腰の構え、腰割り、四股、運び足、仕切り、立ち合い、受け身  5. 試合を行う。 5人制または7人制の団体戦 無差別個人決勝戦	○グループごとに、基本動作を確認しながら行わせる。 ○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。 ○リーグ戦にするかトーナメント戦にするかについては、チーム数により決定する。 ○前時で予選を通過した者による無差別個人決勝戦を行わせる。 ○リーグ戦にするかトーナメント戦にするかについては、人数により決定する。 ○安全に配慮し、ルールを守って試合を行うよう指導する。 ○武道の伝統的な考え方を意識しながら、塵浄水や勝負が決した後の立礼および勝ち名乗りを行うよう指導する。	○相手の動きの変化に応じながら、基本動作と基本となる技ならびに得意技を用いて、攻防を展開している。【技能】	○観察
8分	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. 片づけ、整列、健康状態の確認、挨拶を行う。	○相手の動きの変化に応じながら、基本動作と基本となる技ならびに得意技を用いて、攻防を展開できた生徒、および試合の中で伝統的な礼法、所作を大切にしようとし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、感想を学習ノートに記入させる。		

3 学年
10/10**本時の
目標**

相撲の基本的事項（相撲の礼法・所作および武道の伝統的な考え方、技の名称や方法、試合の方法、運動観察と見取り稽古の方法）について理解する。相撲を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見つけることができる。【思考・判断】

時間	学習活動	指導上の留意点	評価内容	評価方法
5分	1. 集合、整列および挨拶をする。 2. 本時のねらい、学習内容を理解する。	○集合、整列、挨拶の指示をする。 ○出欠確認をする。 ○本時の目標、学習内容などを説明し、記述させる。 ○団体戦のチームごとに整列させる。		
35分	3. 単元の要点を記述する。 学習カード、筆記試験など 4. 学習成果を確認する。 映像視聴 表彰 5. 学習成果の評価、発表を行う。 チームミーティング 全体討議	○単元全体の要点をおさえた内容とする。 <要点> ・既習技、関連技術の名称、方法 ・相撲の伝統的な考え方（礼法など） ・見取り稽古や運動観察の方法 ・必要な体力要素とその高め方 ・正規の試合の行い方や審判法 ○団体戦および個人戦を撮影した映像を視聴させる。 ○団体戦および個人戦の3位までを表彰する。 ○敢闘賞および技能賞を表彰する。 ○チームミーティング 団体戦、個人戦の結果やそれまでの練習を振り返り、学習の成果を学習ノートにまとめるよう指示する。 ○全体討議 各チームの代表に、チームミーティングのまとめを発表させる。 ○教員による総括 本単元の成果を整理する。	○相撲の礼法、所作および武道の伝統的な考え方、技の名称や方法、試合の方法、運動観察と見取り稽古の方法について書き出している。 【知識・理解】 ○相撲を継続して楽しむための自己に適したかかわり方を見つけている。【思考・判断】	○学習ノート、筆記試験など ○学習ノート 発言・発表
10分	6. 学習ノートを仕上げ、提出する。 7. 整列、挨拶をする。	○本時の学習内容、自己評価、感想を学習ノートに記入する。 ○本時を含めて全体を総括し、学習ノートにまとめる。		



4 章

相撲のすすめ

中学校の武道授業においては、武道を初習とする生徒がその対象のほとんどである。指導する教員の側も必ずしも専門家でないことが多い。また授業時数は限られており、用具や施設に制約があるケースも想定される。

そうしたなかでも、教員は、武道のもつ価値を損なわず、かつ生徒たちが「楽しく、面白い」と感じられるような武道授業を実践していかななくてはならない。

また、これからの体育授業においては、認知的・倫理的・社会的能力、教養、知識、経験などを含む汎用的能力の育成を図るため、教員から一方向的に指導するというのではなく、生徒たちが主体的に参加し、仲間と深く考えながら課題を解決するような学習の場面を設けていかななくてはならない。

相撲は、用具や施設にしばられることなく行うことができ、またルールが簡明で限られた技能でも攻防を展開することが可能であるという特性を有している。さらに、低い姿勢が基本であり、転倒をとまなわない押し、寄りで勝負が決まるケースが多く、投げ技や引き技では、土俵に足がついた状態から倒れることが多く、比較的安全である。そのため、相撲の授業では、単元の初期段階から簡易試合を軸とした授業展開が可能となる。つまり、授業に「技能の学習→簡易試合→課題の発見→課題解決に向けた思考と試行→新たな技能の学習→簡易試合・・・」という学習の流れをつくり出すことができるのである。言い換えれば、相撲授業での簡易試合は、各種の技能を積み上げ、最後にたどり着く“目標”ではなく、あくまでも仲間と学び合う学習の“過程”であり、技能を習得していくための“手段”と位置づけることができるのである。

こうした授業展開では、生徒たちは早い段階から学んだ技をその都度使い、相手と直接組み合って攻防するという相撲の特性に触れることが可能となる。その達成感、楽しさ体験を通して相撲に対する愛好的態度を育むことが期待できる。また、毎回既習の技を簡易試合で試し、そこでつまずきから新たな課題を見つけ、さらにその課題に対する解決法を考え、試し、仲間と教えることで、新たな技能への気づきが生まれる。このようにして課題解決力の向上を望むこともできる。さらには、簡易試合で発見した課題から、一つひとつ新たな技能を学習していくことで、生徒たちは、技能と技能の関連や技能全体の体系を理解しながら、技能を効率的に習得することが可能となる。このとき、課題の発見から新たな技能の学習の過程で、教員による適切な指導・助言が必要となることはいうまでもない。その点でも、相撲は、中腰の構えを基本姿勢、押しを中核的技能として、その他の技能をすべてこれらとの関連で整理することができるため、教員が相撲の技能体系を理解し、生徒の簡易試合での攻防の質を的確に見取り、時機を捉えた適切な助言・指導がしやすい種目であるといえよう。

このように、今日、相撲は体育授業の教材として大きな可能性を有している。一般には、教員にとっても生徒にとっても“とっつきにくい”と目される武道授業を、楽しく有意義なものとする魅力に溢れているのである。

安全で楽しい相撲の授業をとおして、一人でも多くの中学生が武道の価値に触れてくれることを大いに期待する。

日本武道協議会設立 40 周年記念 「中学校武道必修化指導書」 相撲編

【執筆者】

- 桑森真介 明治大学商学部教授
(公財)日本相撲連盟 医科学委員会 副委員長
中学校相撲授業指導法研究委員会 座長
- 満留久摩 東京都立桜修館中等教育学校 主幹教諭
(公財)日本相撲連盟 中学校相撲授業指導法研究委員会 委員
- 安藤 均 長野県木曾町立三岳小学校 校長
(公財)日本相撲連盟 中学校相撲授業指導法研究委員会 委員
- 堀内 弥 山梨県富士吉田市立明見中学校 教諭
(公財)日本相撲連盟 中学校相撲授業指導法研究委員会 委員

【協力者】

- 安井和男 東京農業大学 図書館次長
(公財)日本相撲連盟 常務理事
- 上村裕一 長野県木曾町立福島中学校 教諭
- 廣瀬理奈 山梨県富士吉田市立下吉田中学校 教諭
- 入倉裕司 山梨県富士吉田市立明見中学校 教諭
- 松浦麻乃 静岡県体育協会 指導員
(公財)日本相撲連盟 中学校相撲授業指導法研究委員会 委員
- 村田安啓 学校法人 成城学校 職員
(公財)日本相撲連盟 中学校相撲授業指導法研究委員会 委員

(平成 29 年 3 月末日現在)

【参考文献】

- 文部科学省『中学校学習指導要領 総則編』平成 20 年 9 月 25 日
- 文部科学省『中学校学習指導要領解説 保健体育編』平成 20 年 9 月 25 日
- (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)DVD 付～武道必修化に対応した授業づくりのために～』
平成 25 年
- 日本相撲連盟 『さあ、はじめよう！日本の武道③相撲』平成 22 年 岩崎書店
- 桑森真介 『世界初の相撲の技術の教科書』平成 27 年 ベースボール・マガジン社
- 北國新聞社 『高校相撲金沢大会第 100 回記念写真グラフ』平成 28 年

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

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、一所懸命にはげみます。

(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ります。

平成十六年九月十六日制定

日本武道協議会

編集後記

刊行総括責任者 三藤 芳生

「安全で、楽しく、効果の上がる指導書・DVDを作ろう」

日本武道館に事務局を置く日本武道協議会は、平成 29 年 4 月に設立 40 周年を迎え、記念事業として中学校武道必修化に向けた指導書・DVD を刊行することとなりました。

これを受けて、日本武道館事務局内に幹部を中心とする 13 名のプロジェクトチームを立ち上げ、同時に日本武道協議会加盟 9 団体から実行委員の先生がたをご推薦いただきました。その後、実行委員会として、次の基本方針を決めました。

- 1、武道の歴史・特性と実施可能 9 種目の周知徹底を図る。
- 2、中学校武道必修化の充実に資する。
- 3、武道人口の拡大に役立てる。

以上の基本方針に沿って、最終的に

- 1、指導書は 10 分冊、各平均 60 頁。イラストを多用し、見やすく、わかりやすい内容とする。計 5 万 7 千部刊行。
 - 2、DVD は 3 巻分巻、各巻 120 分。指導書と関連させ、見やすく、わかりやすい内容とする。3 巻セット 3 万 7 千巻作成。
- することを決めました。

本書は各道とも、1. 概論、2. 指導目標・指導内容、3. 指導の実際、4. 安全管理・安全指導、5. 学習計画、6. 各道のすすめ、の流れで構成されており、原稿は実行委員を通して各連盟・団体にお願いしました。

「質実剛健」一武道は 1,000 年以上の歴史を有する、武士道の伝統に由来する、わが国の伝統文化で、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す。

現在、日本に約 250 万人、海外に 5,000 万人を超す武道愛好者がいると言われており、本書と DVD が中学校現場において活用され、全国男女中学生の身心の成長に役立つことを願って止みません。

終わりに、刊行にご尽力をいただきました筑波大学藤堂良明名誉教授、各道実行委員の先生がた、事務局の仲間たち、題字の新井光風先生、イラストの國分薫氏、レイアウトの藤林明氏、印刷製本の（株）三友社、映像監督の北原直哉氏と DVD 作成の（株）クエストの皆様は厚く御礼を申し上げ、本書が中学校武道必修化の充実に役立つことを切に願い、後記といたします。

（公益財団法人日本武道館理事・事務局長 日本武道協議会常任理事）

平成 29 年 4 月

日本武道協議会設立 40 周年記念
「中学校武道必修化指導書 (10 分冊・DVD 3 巻付)」
刊行委員会

総括責任者 (公財)日本武道館理事・事務局長 三藤 芳生
日本武道協議会常任理事

副責任者 (兼事務取扱責任者) 事務次長 吉川 英夫
同上 前事務次長 内田 康介
同上 振興部長 吉野 喜信

日本武道館
実行委員

総務部長 永嶋 信哉
教育文化部長 三好 秀明
普及課長 片岡 正徳
実務委員
総務課副主事 行成 仁志
振興課 末吉 潤
同上 石井 政利
普及課 長瀬まり子
同上 長末 諭
出版広報課 長澤 克成
同上 横内 裕史

連盟・団体推薦実行委員
筑波大学名誉教授

(公財)全日本柔道連盟
(一財)全日本剣道連盟
(公財)全日本弓道連盟
(公財)日本相撲連盟
(公財)全日本空手道連盟
(公財)合気会
(一財)少林寺拳法連盟
(公財)全日本なぎなた連盟
(公社)全日本銃剣道連盟

藤堂 良明
田中 裕之
軽米 満世
桑田 秀子
桑森 真介
日下 修次
金澤 威
中島 正樹
今浦 千信
衛藤 敬輔

映像監督 北原 直哉
DVD 撮影・編集担当 木暮 優治
(株式会社 クエスト) 山口 一也
後閑 信弥

指導書印刷担当
(株式会社 三友社)

西野 浩史
安達 直人
玉川 美里
稲村 大介
小林 英三

表紙題字 新井光風 (日展理事)
本文デザイン 藤林 明
イラスト 國分 薫 (デザイン春秋会)

日本武道協議会設立 40 周年記念
「中学校武道必修化指導書 (10 分冊・DVD 3 巻付)」

平成 29 年 5 月 1 日 初版第 1 刷 印刷

平成 29 年 5 月 18 日 初版第 1 刷 発行

発行人 白 井 日出 男

編集人 三 藤 芳 生

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 03-3216-5100 / 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 >

※図書館等での利用の際、付録 DVD の閲覧・貸出を許可します。

