

シリーズ ■ 中学校武道

授業の充実に向けて ②

相撲授業の実践報告と必修化の課題



広島県東広島市立安芸津中学校 教諭
西河 孝守

新中学校学習指導要領が平成24年度から完全実施され、保健体育の授業で武道が必修化されることになった。これを機会にその意義、重要性を理解し、今までの保健体育の授業を振り返って、さらに授業改善に取り組まなければならない。しかし、女子生徒への指導や評価など、整備すべき課題は多い。

今回、相撲経験の一切なかった私（専門は陸上競技）が6年前に赴任した本校で、この地域に根ざした相撲文化に学び、不慣れながらも取り組んできた相撲授業の実践内容を紹介したい。

はじめに

私が現在勤務している中学校がある広島県東広島市安芸津町は、「万葉の里」と呼ばれ、市内で唯一瀬戸内海に面した温暖な気候風土と湾をなす地勢から、牡蠣やミカン、ジャガイモなど四季を通して農産物が豊富である。また古くから酒造りが盛んで、これらの農産物とともに地域の経済を支えてきた。安芸津の町で相撲は、豊作と酒の出来を神前で祈願する奉納行事として、地域の産業とともに根付いてきた。

本校には、屋根付きで夜間照明設備のある土俵（2面）、屋内柔道専門武道場（2面）があり、相撲を行う環境が整っている。安芸津町は元関脇安芸乃島（現高田川親方）を生んだ昔からの相撲どころで、地域では「わんぱく相撲」や広島県中学校選手

権大会などへの参加をはじめ、小中学校のジュニア育成も盛んに行われている。また、小学生から大人まで相撲愛好者が多く、生徒の中にも相撲経験者が多い。

本校の生徒にとって相撲は最も親しみやすい武道であり、授業はとも盛り上がる。私ほもと陸上競技の出身（現在も本校で陸上部の指導をしている）で、相撲の経験は全くなかった。しかし、相撲の授業を行うことよって地域の歴史や文化にも触れることができ、礼儀作法の学習や品格の向上にも効果的とあって、今では半ば当然のように相撲を選択している。

また、東広島市が地域の歴史や伝統を生かした和文化教育を推進していることも、体育で相撲の授業を取り入れている理由の一つになっている。本校では、他の科目でも和文化教育を実践しており、例えば国語科では万葉集や古今和歌集の学習を行い、地域での万葉短歌大会参加を通して、ふるさとの良さを感じさせ



せている。音楽では和太鼓、篠笛を、選択教科では茶道（裏千家）の指導を受けている。総合的な学習の時間では、ふるさと芸能である盆踊りやソーラン、エイサー、御神楽を学び、特別活動では「狂言」「落語」「琵琶演奏」を鑑賞し、わが国特有の伝統芸能を体験している。

学年3クラスとなっている。相撲の授業は男子のみとしている。また、2クラス合同で約30人の授業を、もう1クラスは約15人の授業を行っている。実施時期は、12月から1月の寒冷期で、週2回、合計8時間の授業を展開している（来年度からは10時間から12時間を予定している）。このような時期に実施している理由は、「武道は寒さに耐えて修行する」という私のイメージがいつの間にか自分の中に定着していたためで、生徒には心身の鍛錬と称し、あえてこの時期を選んでいる。それにもかかわらず、8時間目の授業後に行っているアンケート調査では「相撲は楽しい」と答えた生徒が85%と多く、「楽しくない」と答えた生徒を大きく上回っている。面

2 指導計画と学習内容

本校は、1クラス約30人、各



土俵開きによって、自己鍛錬をする意識を高める

業の服装は、裸足、ハーフパンツ、半そで体操服とし、さらに相撲ベルトを装着している。相撲ベルトはまわしの代用で、柔道の帯の幅の約2倍から3倍くらいのもので一巻きのものを採用している。組み合わせで縦まわしも付けることができるが、違和感を持つ生徒が多く、ベルトによる横まわしだけで行っている。

この時間の最初は「土俵開き」である。土俵中央に櫛をたて、四隅には盛り塩をして土俵下で黙想、拍手一拍に一礼をして、この場所で自己鍛錬をしていく

という意識を高め、安全を祈願する。ここで行われる黙想と拍手一拍一礼に宗教的な意味はなく(本校では、すべての授業を黙想から開始している)、これら相撲を行うにあたり、より一層高い意識に導くための方法として、このようなパフォーマンスを行っている。また、盛り塩を施した土俵という結界の中では、悪ふざけや冗談、からかいなどを一切許さないという空間を演出している。

土俵に上がると、基本動作の学習に入る。1時間目の授業でも少し触れているが、ここではさらに正確に行うことを目指す。四股の指導ではまず、この動作の由来を説明する。四股は災いや疫病を地中に封じ込める意味を持つと説明し、「踏みつぶす」のではなく足の裏でしっかりと地面をとらえ、全体重をかけて抑え込むよう、イメージさせる。この動きには、股関節の柔軟性や下半身の筋力強化が期待され、土俵での相撲の持つ独特の雰囲気



四股は、災いや疫病を地中に封じ込めるという意味があり、足の裏でしっかりと地面をとらえ、全体重をかけて抑え込むようなイメージで行うよう指導している

(資料) 指導計画と学習内容

時間	1年生	2、3年生
1	○オリエンテーション ・相撲の歴史、文化 ・目標 ・礼法、ルールについて ○予備運動(畳の上で受け身) ○基本動作 ・蹲踞・四股	○オリエンテーション ・相撲の歴史、文化(安芸津町の相撲文化についての理解) ・学習の進め方、評価のポイント ・礼法、ルールについて ○予備運動(畳の上で受け身・股割り) ○基本動作(蹲踞・四股をより正確に)
2	○土俵開き ○基本動作の習得 ・運び足 ・仕切り ・塵浄水	○土俵開き ○基本動作の習得 ・運び足(正確な摺足) ・仕切り(公正な仕切り) ・塵浄水(正確な動作)
3	○個人技能の習得 ・調体 ・突き押し ・寄り ○対人技能の習得 ・立ち合い ・仕切り ・ぶつかり稽古	○個人技能の習得(より正確に) ・調体 ・突き押し、押し出し ・寄り、寄り切り ○対人技能の習得 ・立ち合い(互いの呼吸を合わせる) ・仕切り(安全に正確に) ・ぶつかり稽古
4	○対人技能の習得 ・四つ相撲(右四つ、左四つ) ・寄り、いなし	○対人技能の習得 ・差し手から四つ相撲(右四つ、左四つ、喧嘩四つ、もろ差し) ・寄り、寄り切り、いなし ・申し合わせ稽古
5	○対人技能の習得 ・投げ技(下手投げ、上手投げ、つり出し、うっちゃり)	○対人技能の習得 ・投げ技(下手投げ、上手投げ、つり出し、うっちゃり、出し投げ)
6	○試合 ・押し相撲(勝ち抜き戦)	○試合 ・押し相撲(勝ち抜き戦、5人まで)
7,8	○試合 ・団体戦(5人制)	○試合 ・団体戦(5人制)

最初の授業は、土俵ではなく柔道場を使っている。本校の柔道場の畳は、土俵の大きさにテープで白線が引かれており、柔道との兼用ができるようになっている。そこでは不慣れた生徒のために実際に転んだり、倒れたりすることを体験させる。そして、柔道の受け身の要素も取り入れ、転んだ時に自分の体をどのように守るかを、徹底的に学ばせている。

2時間目は実際に屋外に出て土俵に上がる。本校での相撲授

白くない理由としては、「痛い」「寒い」「勝てない」などがあるが、少数にとどまっている。

実際の指導計画と学習内容は、

左の資料のとおりで、1年生と2・3年生とは学習内容に大きな違いはないが、1年生は主に相撲体験、興味付け、2・3年

生は、より競技としての要素を持たせるようにしている。最初のオリエンテーションでは、相撲の歴史・文化について

学習する。次に、土俵に上がる作法を学び、技の一つ一つにはそれぞれ深い意義・目的、歴史があり、その理解なしでは相撲はできないことを強く意識づけられるようにしている。また、神前で安全を祈り、自己を研鑽していく意識を強く持たせることを、指導の基本としている。宗教色を強めるということではなく、先祖が豊かな国づくりと幸せな暮らしを願い、努力してきたことを生徒に伝えていく。

「日本教育新聞」購読者特典

QA 教育を応援するコミュニケーションサイト

先生解決ネット

*日本教育新聞社の運営サイトです。

N 日本教育新聞社

“先生方をもっと応援していこう!”

を合言葉に、昨年オープンしたホームページが「先生解決ネット」。

Communication

教育専門 Q&A

先生方が日頃抱えている疑問や課題を、全国の「同僚」と共有し、知恵を出し合いながら答えが導けるように、応援するための教育専門 Q&A サイトです。

今日の生徒の言葉…
生徒指導で最近悩んじゃうなあ。

Archive & Search

教育専門 ニュース

新聞を通じて得た情報を、必要ときに引き出し、より日常的に活用できるように、応援するための教育専門 ニュースサイトです。

アクセスはこちらから
www.kyoiku-press.com

イラストレーション:石ノ森章太郎

言葉ではなく息遣いや鼓動、ちよつとした筋肉の動きや動作が雰囲気として伝わり、競技開始のタイミングが計られる。そしてその時、両者の同意と納得できる公平さが生まれ、互いがコミュニケーションの大切さに気付く場面ともなる。

また、土俵入りから勝負、勝ち名乗りを得るまでは、わずかに30秒前後の間だが、生徒は力を集中し、心地よい疲労感と充実感を味わう。これらの動作を行うことは大変な筋力とバランスを必要とし、正確にできるようになるまでには時間がかかるが、

土俵入りは数ある基本動作の集大成として最も大切にしている。そして、実戦を積み重ねるうちに自分の得意技を身につけていくようになったり、自分に合った取り口（右四つ、左四つなど）を見つけたりするようになる。さらに、対戦相手の取り口を研究し、作戦を立てる工夫ができれば、体格に恵まれていなくても、試合に勝つことができるといった、相撲の醍醐味も体験できる。ワークシートには対戦成績（対戦相手、勝ち負け、決まり手）を記入させ、感想を求めている。

3 **相撲授業のもたらす効果**

近年われわれは、体育の授業や部活動などにおいて、外国から紹介されたトレーニング方法を長い間取り入れ、体力の向上を図ってきた。しかし、本校で毎年行っている体力テストの結果をみると、生徒の体力低下や体力格差、偏りなども年ごとに進んできている傾向がある。また、ちょっとしたことで転んだり、大きなけがにつながったり

することが多くなっている。部活動では、トレーニング過多によるスポーツ障害も増え、指導者としては頭が痛い状況である。

このような中、私は相撲の授業を通じ、相撲の動作には、①重心を落として転ばないような安定感を培う、②合理的に力を発揮する、③安全のための柔軟性を大切にすること、といった内容が多く含まれていることがわかった。特に、腸腰筋の強化トレーニング、重心移動、バランス感覚、自分の身を守る防衛反射など、さまざまな効果があり、相撲の指導を行うことによって、

次に次第に浸っていくという効果がある。

四股から運び足（摺足）の練習を経て、次に調体の練習に移る。調体の練習では最初に調体柱を使う。相撲の突き、押しはボクシングや空手道とは違い、「打突」により相手にダメージを与えるのではなく、掌で正確に相手をとらえ、合理的に押すことを目的としている。激しい当たりの中にも相手を思いやる心を大切にしなければならぬことを理解させる。

3時間目はぶつかり稽古へと進み、いよいよ実戦に入る。ぶつかり稽古では立ち合いから摺足で相手にぶつかるが、このときもアメリカンフットボールのような体当たりをするのではなく、相手に対して素早く、より有利なポジションをつかむことを意識させる。また、やわらかく当たって強く押すよう、イメージさせる。ここでも相手を打ち負かすのではなく、お互いが協力し合い、高まっていく意識



運び足（摺足）の練習

を指名し合いながら試合を行ったりもしている。

6～8時間目にもなると機が熟し、個人戦から勝ち抜き戦（5連勝まで）、そして団体戦（5人制）へと進む。ここでは、生徒の意識も最高潮となる。したがって、対戦では勝ちたい意識が強くなるので、本来の目的を見失うこともここでも注意する。そのためにもここで土俵入りの作法をしっかりと指導する。まず蹲踞の姿勢から塵浄水を行う。この一連の動作は清めであり、卑怯なことはせず、正々堂々と戦うことの意味表示である。

この作法を行うことによって、冷静さを取り戻し、集中力を高めることができる。そして仕切りの時に最も充実した気持ちで試合に臨むことができる。その仕切りからの立ち合いは、お互いの合意のもとに競技が開始されるルールで、両者の呼吸（タイムリング）が合致して自発的に競技がスタートする。そこでは

を強く持たせるようにしている。4～5時間目では、同様にして組み相撲や投げ技に発展させていく。すると、次第に意識が

高まり、実戦で力試しをしたい生徒が多くなってくる。そこで2、3年生では、「申し合わせ稽古」といって、生徒同士で相手

を指名し合いながら試合を行ったりもしている。

6～8時間目にもなると機が熟し、個人戦から勝ち抜き戦（5連勝まで）、そして団体戦（5人制）へと進む。ここでは、生徒の意識も最高潮となる。したがって、対戦では勝ちたい意識が強くなるので、本来の目的を見失うこともここでも注意する。そのためにもここで土俵入りの作法をしっかりと指導する。まず蹲踞の姿勢から塵浄水を行う。この一連の動作は清めであり、卑怯なことはせず、正々堂々と戦うことの意味表示である。

では共習とすることで、男女それぞれの特性を活かした和文化教育や品格教育が実現でき、その関連性をより明確にできると思う。

(3) 安全に関する問題

相撲の授業を始めて6年になるが、けがをした生徒は幸いに発生していない。しかし、旺盛な運動欲求を持っている時期であるため、試合など闘争本能が現れやすい場面では、より一層の安全への配慮が必要である。相撲を行う場合に予想されるけがは、土俵からの転落、立ち合いで頭部や顔面への激突、突き押しで指先が目に入ることなどが挙げられる。

したがって、けが防止のために、①服装の徹底(相撲ベルトの装着を確認)、②ルールの徹底(禁じ技があった場合、ただちに制止する)、③生徒に安全に対する意識を強く持つよう徹底(爪が短く切られているかといったことも確認する)、④授業開始時



立ち合いでは、相手の考えを読み、即座に対応する能力が養われる

と終了時における健康観察の徹底、などを行っている。

ここ数年間に道徳教育の充実や品格教育、和文化教育の研究、実践が進み、心の教育が重要視されるようになってきた。そのような中、相撲に出合い、日本人の作り上げた合理的な体力づくりの方法に加え、精神性の高さや歴史の深さ、伝統の重みに驚かされている。日本人は先祖を敬い、家族や地域を大切にし、古くからの地域文化を継承しようとする心が強い。ともすれば埋もれてしまいがちな歴史文化をもう一度学び、掘り起こして、優れた技術を再度伝えていくことに深い意義があると思う。

新指導要領の意義を十分理解し、指導に当たる責任を感じている。

5 おわりに

古来、長い間研究されてきた日本人に合ったトレーニング方法を再発見することができたと感じている。

実際、四股や調体などは、私が指導する陸上部の練習にも取り入れている。また、授業でも器械体操などの準備運動や、か

らだほぐしの運動、運動会で行う組み体操での補強運動などに相撲の動作を幅広く取り入れており、けがが激減しているなど、効果が上がっている。これから相撲の研究をより深めていくことによって、日本人の体格、体質、気質に合った体づくりを

図り、さらに生活や他のスポーツなどにも広く応用できるのではないかと考えている。

ほかにも、相撲は相手に直接触れることによって、お互いをより理解することが可能になるという特性がある。また、立ち合いでは、相手の筋肉の動きや息遣いに集中し、注意深く観察するようになるため、相手の考えを読み、即座に対応する能力

4 必修化への課題

が培われる。これらにより、生徒は他人に対する思いやりの心や気遣いができるようになり、さらに、約束を守り、礼儀を重んじる態度も育むことができると、私は授業を通じて実感している。

(1) 情報の交換

前述のとおり、本校では相撲の授業を行うための施設が非常に充実しており、地域の理解もある。しかし、近隣の中学校ではこのような施設が整っていない影響もあつてか、相撲を選択するところはほとんどない。また、相撲の授業を展開するにあたって、参考となるような情報を交換する場もない。

このような状況の中で、これからどのように指導方法を学んでいくか、各体育科教員は考え

ていかなければならず、今後の大きな課題となっている。

(2) 男女共習

最近では、女子の相撲競技会が行われ、またそれが報道されるようになり、徐々に女子相撲が知られるようになってきた。加えて、小学生のわんぱく相撲では女子選手も多く、発育の早い女子はむしろ男子よりも強いことがある。女子は柔軟性やバランス感覚に優れており、その点で女子が相撲を行うことは十分可能であると思う。

しかし、授業で女子が相撲を行うことには周囲で違和感を持たれることがまだまだある。その関係で、本校では来年度、男子は相撲、女子は柔道を選択する予定となっている。現在の状況からはやむを得ないが、施設、用具の問題や指導者の負担を考えると、男女共習とし、複数の武道ではなく、一つの武道(相撲)で授業を展開することが理想だと思う。また、相撲に関し

快適で安全な都市空間の創造をめざす...東洋実業グループ

- ビルディング・トータル・マネジメント
- 清掃等建築物の環境衛生管理
- 空調、電気、水系統等諸設備の運用、管理
- 警備、保安、駐車場管理
- 原子力セキュリティ及び施設メンテナンス
- 工場、ダム等のセキュリティ
- 案内、受付他料金徴集業務
- 公園等のグリーンメンテナンス
- ビルメンテナンス用ソフトの開発販売
- バイオ研究開発
- その他建築物の運用、管理に係る一切の業務



札幌 本社 / 札幌市中央区北六条西22丁目250番14東実ビル TEL(011)612-1911(代)
 東京 本社 / 東京都新宿区西新宿1丁目26番2号新宿野村ビル TEL(03)3345-0531
 営業所 / 函館・室蘭・苫小牧・千歳・恵庭・小樽・余市・岩内・石狩・岩見沢・旭川
 土別・富良野・占冠・帯広・北見・釧路・日高・遠別・深川・埼玉
 海外事業 / 株式会社東洋実業マレーシア / 東洋実業シンガポール PTE. LTD. / 東洋
 セキュリティ&ビルディング・マネジメント(香港) LTD./