

1 授業の進め方

(1) 基本知識
表1に本指導案における知識面についての指導と評価の計画を示す。

▽ポイント1 単元当初の指導と継続的な指導
基本知識については、原則として単元当初で学習させ、ある程度の理解を促したい。これは最低限の基本知識はその後の学習の前提となるものだからである。しかし同時に、運動に関する知識には、継続的な運動実践や技能の習得を経て深化し、血肉化するという側面がある。したがって、生徒にとって馴染みの薄い武道という領域にあっては、その知識の定着にはある程度時間をかけて技能指導と絡めた形で指導するよう心がけたい。

▽ポイント2 生徒による知識の活用

知識には運動実践や技能の向上のために活用されて、初めて意味を持つという面もある。グループ学習や試合の場面で適宜生徒が知識を活用する機会を設けるなどの配慮が必要となる。

(2) 伝統的な行動の仕方▽ポイント1 動作の指導にとどまらぬように
伝統的な行動の仕方は、具体的には礼法や所作といった形で指導していくこととなる。この際、礼法や所作について、単に基本動作としてその姿勢や動作を指導するにとどめてはならない。生徒が、武道における自己と他者の関係、身と心の関係を意識した上で、勝敗のみにこだわることなく、相手を尊重する気持ちを含めて礼法や所作を行えるよう指導していくことが

表1 知識面についての指導と評価の計画

学年	時数	内容等	指導方法・工夫	評価
1年次	1	歴史、特性、礼法、用具	視聴覚資料等	
	2～9	技の名称や行い方、礼法の意義、安全に関する事項など	技能指導と組み合わせながら	
	10	学習した知識の整理	仲間と協力して	○ 筆記テスト(学習ノート)
2年次	1	1年次に学習した事項	視聴覚資料等	
	2～9	学習段階に対応した必要な知識 ・練習方法、試合方法、審判法などを含む	技能指導と組み合わせながら	
	5	関連して高まる体力	これまでの学習を振り返りながら	○ 学習ノート
	6	技の名称や行い方	これまでの学習を振り返りながら	○ 学習ノート
	10	学習した知識の整理 ・伝統的な考え方 ・試合の行い方	仲間と協力して	○ 学習ノート
3年次	1	1・2年次に学習した事項 ・必要な体力とその高め方	視聴覚資料等	
	2～9	学習段階に対応した必要な知識	技能指導と組み合わせながら	
	10	学習した知識の整理	仲間と協力して	○ 筆記テスト(学習ノート)



日本相撲連盟発行
『中学校体育相撲学習指導案』*
(A4判、DVD付)

「誤解を恐れず思い切って言ってしまうと、四股が踏めなくても、中腰の構えができれば相撲は取れる」――以前、筆者は本誌で授業における相撲指導に関してこのように記載したことがある。いかにして相撲を授業の中で安全かつ効果的に指導し、その楽しさを伝えることができるのか。

今回、2回にわたって紹介する「中学校体育相撲学習指導案」は、専門家による競技者育成の指導法にはとらわれず、学校体育の授業で相撲を指導していくためのポイントを具体的に盛り込んで作成されている。先月号では、その作成経緯、作成の基本方針および全体の概要を紹介した。今月号では、より具体的に本書の内容に触れながら、活用のポイントを示すこととする。

指導教本のねらいと活用のポイント 相撲 ②

財団法人日本相撲連盟
中学校相撲授業指導法研究委員会

満留 久摩

シリーズ 中学校武道 授業の充実に向けて ④

表2 基本動作 指導と評価の計画

指導項目	1 年次			2 年次			3 年次		
	技能(評価)の要点	指導上の留意事項	評価	技能(評価)の要点	指導上の留意点	評価	技能(評価)の要点	指導上の留意点	評価
① 蹲踞姿勢	・ 背筋を伸ばす ・ 膝を開く ・ 肩の力を抜く		2時間目 観察						
				<復習>および<準備体操>として取り扱う					
② 塵浄水	・ 蹲踞姿勢を維持する (フラフラしない) ・ 大きく両腕を開く (肘を伸ばし堂々と)	・ 礼法であることを意識させ、 一つ一つの動作を丁寧に 行うよう指導する	2時間目 観察						
				<復習>および<準備体操>として取り扱う 礼法として、その意識を理解し試合の際に 実際行う					
③ 中腰の 構え	・ 腰を下ろす ・ 膝を開く ・ 腰が引けないように する	・ 相撲の基本姿勢であることを 理解させる ・ 長時間構えを維持すると足腰 に過度の負担をかけてしまうの で、配慮して指導する	4時間目 実技試験						
				<復習>および<準備体操>として取り扱う すべての技能の基本と捉え、各種技能の学 習の際にも中腰の構えを意識し、習熟を 図る					
④ 腰割り	・ 中腰の構えを意識し ながら上下に動く	・ 5 回 2 セット程度を目安とす る							
				<復習>および<準備体操>として取り扱う					
⑤ 四股	・ 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	・ 下半身の筋力や平衡性を強化する トレーニング法であるとともに、中腰の 構えを基本として動くための練習でも あることを理解させる ・ 難しい動作なので、習熟をもとめ ない ・ 教員の1～4の号令にあわせて行 わせる ・ 10回 2 セット程度を目安とする							
				<復習>および<準備体操>として取り扱う					
⑥ 運び足	・ 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	・ 中腰の構えを維持しながら行 うよう指導する ・ 相撲で重要となる身体重心を 一定に保つことを身に付けるよう 意識させる	5時間目 観察	・ 相手を押す 姿勢を維持し ながら行う	・ 実戦を意識 して行うよう 指導する				
				<復習>および<準備体操>として取り扱う					
⑦ 調体	・ 中腰の構えを基本と する ・ 同じ側の手と足を前 に出す ・ 腕を伸ばす際には十 分に体重をかける	・ 押す力を強化するトレーニングであ るとともに、中腰の構えを維持しなが ら押すための練習であることを理解さ せる ・ 難しい動作であるため、紹介程度 にとどめてよい							
				<復習>および<準備体操>として取り扱う					
⑧ 仕切り	・ 中腰の構えを意識し て、十分に腰をおろ す ・ 必ず両拳を土俵につ く	・ 相手を置かずに、個別に練習 させる		・ 実戦を意識 し、相手と動 作を合わせて 行う	・ 2 人 1 組の 対人で練習さ せるようにす る				
				<復習>および<準備体操>として取り扱う 試合の際に、所作として実際に行う					
⑨ 立ち合い	・ 低い構えから ・ すり足で ・ すばやく前進して相 手に当たる	・ 相手を置かずに、個別に練習 させる		・ 仕切りの低い構え 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 ・ 素早く踏み込み、 相手の胸に当たる	・ 2 人 1 組の 対人で練習さ せるようにす る	5 時間目 観察			
				<復習>および<準備体操>として取り扱う 試合の際に実際に 行う					
⑩ 受け身	・ 頭部を保護するた めに、あごを引く ・ 衝撃をやわらげる ために、背中を丸め て転がる	・ 安全確保のために大変重要な 動作であることを説明する ① 個別に、寝ている状態 で転がる ② 個別に、蹲踞姿勢から 前後左右に(蹲踞相撲) ③ 個別に、中腰の構え から前後左右に		・ 実戦を意識し、 相手に当たっ てから、あご を引き、背中 を丸めて転が る	① 個別に、中腰の 構えから前後 左右に ② 2 人 1 組の 対人で、中腰 の構えから相 手の右胸に当 たって左右に				
				<復習>および<準備体操>として取り扱う 安全確保のため、特に 試合の際には毎回十分					

※基本動作の学習は、単調な活動になりがちなので、実際の指導に当たっては①要点に照らして、誰の出来栄が一番優れているか互いに観察し評価しあうコンテストを行ったり、②教師が間違った例を示し、生徒に指摘させる間違い探しを行ったりするなど工夫する。
※基本動作の学習は、次第に生徒たち自身が自ら準備体操として行えるように指導していく。

肝要である。そして、3学年では生徒がその意義を理解し、伝統的な行動の仕方を自ら大切にできるように、指導を展開していきたい。

▽ポイント2 初めは動作の指導、時間をかけて意識・態度面へ、最後に評価へと

指導の流れとしては、早い段階で、礼法や所作を動作として指導、評価し、その後の練習や簡易試合で実際に礼法を行わせて、徐々に態度面や意識面にまで学習が深まるように指導していく。そして終盤では、実際の試合での礼法の実施状況を、観察や学習ノートへの記述などから確認し、伝統的な行動を実践することによって、相手を敬い、公正な真剣勝負を尊ぶ気持ちを示すことができたか(2年)、また、伝統的な行動の仕方を大切にすることができたか(3年)、評価を行うようにする。

▽ポイント3 意識・態度面への働きかけは指導法を工夫して当初の簡易試合では、生徒は



「塵浄水」は、伝統的な行動の仕方を指導する際に、良い題材となる

礼法を単なる手順として理解し、場合によっては勝った側がガッツポーズなどを行うことも想定されよう。このような場合にも、即座に否定するのではなく、そうした例を題材に礼法と武道の勝敗について考えさせ、話し合わせるなど、時間をかけて礼法の意義や武道の勝負の意味を理解させるよう工夫したい。

▽ポイント4 「塵浄水」を題材に

最後に、伝統的な行動の仕方

の具体的な内容として、相撲に特有な所作「塵浄水」を紹介する。「塵浄水」は、蹲踞姿勢で一拍し、両腕を左右に広げる所作である。これは、試合の前に行う礼法であるが、古くは草原で行われていた戦いの名残りから、下草で手を清め、その後、「自分は武器を持たず正々堂々と闘う」ことを天地に宣誓することを動作化したものである。動作自体もその意味合いも象徴的であり、伝統的な行動の仕方を指導する際には、大変良い題材となる。

(3) 基本動作

本指導案における基本動作の指導と評価の計画を表2に示す。

▽ポイント1 継続的な指導で定着を

基本動作には、基本であるがゆえに習得が難しい動作も含まれている。時間をかけて身に付けさせていくように、学習計画を策定する必要がある。基本動作については、1年次の当初に時間をかけて重点的に学ぶ他

は、毎授業の導入に準備体操として組み込み、継続的に取り組むことで動作が定着していくよう指導したい。

▽ポイント2 学習活動は単調にならぬよう工夫して

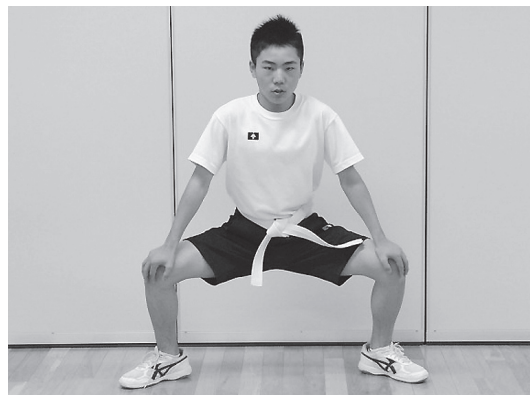
基本動作の学習は、反復練習など単調な活動になりがちなので、実際の指導に当たっては、要点に照らして、誰の出来栄が一番優れているかを互いに観察し評価し合うコンテストを行ったり、教師が間違った例を示して生徒に指摘させる「間違い探し」を行ったりするなどの工夫が必要となる。

▽ポイント3 「中腰の構え」を中心に内容の精選を

基本動作の学習内容としては蹲踞姿勢から受け身まで10種に及ぶが、時数の関係からも、全ての動作を高いレベルで習熟させ、合わせて評価も行うことは極めて困難である。動作の重要度や必要度からいくつかの基本動作を精選し、重点的に指導することが現実的であろう。

表3 基本となる技 指導と評価の計画

分類		1年		2年		3年	
		技能の要点	評価	技能の要点	評価	技能の要点	評価
基本となる技	押し	押し	・中腰の構えを維持する ・すり足で前へ出る 7時間目 観察	仕切りでの相手との間隔を徐々に正規の間隔（70cm程度の間隔）に近づけ、相手に強く当たり、素早く相手を押せるようにする な し	より実戦的に ・関連技術を活用しながら ・他の技と組み合わせて ・流れの中で、相手の動きに応じながら 3時間目 観察	な し	な し
		押しの関連技術		・低い姿勢から押し上げる ・脇をしめる ・背中を丸める		な し	な し
	寄り	寄り	・押しを基本とする ・まわしを引き付ける 7時間目 観察	立ち合いに素早く踏み込み、寄ることができるよう指導する な し	より実戦的に ・関連技術を活用しながら ・他の技と組み合わせて ・流れの中で、相手の動きに応じながら 3時間目 観察	な し	な し
		寄りの関連技術		・上手は浅く、下手は深く取る ・差した側の腕を返す ・下手側に寄る ・吊り寄り ・がぶり寄り		な し	な し
	突き				・押しを基本とする ・下から上へ突く	な し	な し
	吊り				・十分に腰をおろして、相手より重心を下げてから持ち上げる	な し	な し
	投げ技	出し投げ	・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 な し	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指導する 6時間目 観察	より実戦的に ・関連技術を活用しながら ・他の技と組み合わせて ・流れの中で、相手の動きに応じながら 6時間目 観察	な し	な し
		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 ・前へ出て、相手が踏ん張ったところで体を開いて投げる ・投げを打った後、さらに前へ出る		な し	な し
		上手投げ		技能の解説をする な し	・相手を寄ってから投げる ・体を開いて投げる 4時間目 観察	な し	な し
		下手投げ		技能の解説をする な し		な し	な し
		小手投げ		技能の解説をする な し		な し	な し
		すくい投げ		技能の解説をする な し		な し	な し
		押っつけ（押し系統）		・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 な し	より実戦的に ・他の技と組み合わせて ・流れの中で相手の動きに応じながら な し	な し	な し
	前さばき	絞り込み（押し系統）		・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 な し	より実戦的に ・他の技と組み合わせて ・流れの中で相手の動きに応じながら な し	な し	な し
		いなし（押し系統）		・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 な し	より実戦的に ・他の技と組み合わせて ・流れの中で相手の動きに応じながら な し	な し	な し
		巻き返し（寄り系統）		・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替える な し	より実戦的に ・他の技と組み合わせて ・流れの中で相手の動きに応じながら な し	な し	な し
		上手ひねり		技能の解説をする な し		な し	な し
	ひねり技	下手ひねり		技能の解説をする な し		な し	な し
		突き落とし		技能の解説をする な し		な し	な し



本指導案では、相撲の技能の基本となる「中腰の構え」と、重要な礼法でもある「蹲踞姿勢」「塵浄水」、実際に相撲を取る際に重要な「運び足」、そして試合をする際に必要であり、互いに動きと呼吸を合わせる相撲特有の動作「立ち合い」について重点的に指導し、技能評価も行うこととしている。中でも「中腰の構え」は、3年間の技能指導の「肝」と捉えて最重要視している。

いずれにしても、各種動作の一つの習得にこだわることなく、各授業者が生徒の実態や学習状況から、教えるべき内容を絞り込んでいくことが大切となる。

（4）基本となる技

基本となる技とは、相撲の対人的技能のうち、学習指導要領解説で例示されている各種技能のことである。ここでも、表3に本指導案における基本となる技の指導と評価の計画を示すこととする。

▽ポイント1 「押し」を軸に内容の精選を

基本となる技の指導においても、内容の精選が必要不可欠となる。学習内容の精選に当たっては、相撲の技能体系を把握することが大切である。相撲の対人的技能は、その中核を「押し」とすること、で、「寄り」「突き」を「押し」から派生する技、「前さばき」や「投げ技」「ひねり技」などを「押し」や「寄り」に関

連する技能として位置づけることができる。ちなみに、基本動作との関連で言えば、「押し」は「中腰の構え」を基本とした技能ということができる。

こうした技能の体系的把握を基に、本指導案では「押し」を中軸に据えた技能指導を展開している。1年次に重点的に指導するのは「押し」「寄り」に限定し、技能評価も他の技については行わない。2年次には「押し」「寄りの関連技術と「投げ技」を重点指導および評価の対象とし、3年次の技能面のねらいは「投げ技」と「得意技」の習得のみに絞り込んである。一部の「投げ技」と「前さばき」および「ひねり技」などについては、技能の解説と紹介にとどめるなど、思い切った内容の精選と重点化を行っている。

▽ポイント2 性急な習熟、過度な習熟を求めない

また、技能については始めから正確な方法を完全に教え込もうとするのではなく、簡易試合やグループ学習を通して、まずは「やってみる」段階から徐々に学習を深め、最終的に相手の動きに応じて流れの中で用いることができるように段階的指導を展開していくことが大切である。

（5）試合

表4は本指導案で取り扱っている簡易試合の一覧である。

▽ポイント1 安全に配慮して積極的に取り入れる

試合については、すぐにでも対戦ができるという相撲の特性を活かし、早期から授業に取り入れていきたい。これは生徒の興味関心を高めるだけでなく、技能習得のためにも有益な方法である。授業者としては安全に配慮し、ルールを工夫した上で、試合を積極的に授業の中に組み込んだ指導計画を立てることが大切である。

▽ポイント2 成果の発表ばかりでなく、学習の場として位置づける

また、試合では、単に勝ち負

表4 相撲遊びと簡易試合

指導項目	方 法	備 考
①手押し相撲	・両者「気をつけ」の姿勢で向き合って立つ。 ・片方が肘を直角に曲げ、もう一方は肘を伸ばし、両者が手を合わせた間隔とする。 ・いったん両手を下ろし、合図とともに両手の平で押し・突き合う。 ・相手の押し・突きをかわしても良いが、相手の両手の平以外は直接触ってはならない。 ・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。	・教員が始めの合図を出し、一斉に行わせる。 ・バランスの崩し合いを体験させる。 ・相撲に親しみ、手軽に楽しさを味わえるよう指導する。
②手引き相撲	・両者が互いに向き合い、右手で握手する。 ・間隔は自然に握手した状態とする。 ・両足は前後に開いて立ち、合図とともに握った手を離さず、押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。 ・足が動いた場合、負けとなる。	
③蹲踞相撲	<蹲踞転び> ・蹲踞姿勢でペアで向き合い、相手に軽く後方・側方に押して（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。 <簡易試合> ・両者蹲踞姿勢で向き合う。 ・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。 ・合図で押し合う。（引いたり、かわしたりでもよい） ・手をついたり、転がったり、手の平以外の相手の体に触れた場合、負けとする。 ・一試合15秒程度を目安とする。	・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。
④陣取り相撲（i）	・ラインを一本引く ・足は軽く前後左右に開き、安定するように立つ。 ・両者、肘を直角に曲げ手を合わせて向き合う。（中央のラインをはさんで立つ） ・合図で互いに全力で押し合う。相手の頭部や顔面、首・喉もと以外はどこを押しても良いが、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×） ・1試合5秒程度とし、時間が経過した後どちらの陣地にいるかで勝敗を決する。 ・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。	・まずは、形にこだわらず、全力で押し合うよう指導する。
⑤陣取り相撲（ii）	・基本的には上記「陣取り相撲（i）」と同じだが、進度に応じて、開始の際の姿勢を以下のようにする。 ・膝を曲げ、やや体を前傾させる。 ・頭同士がぶつかり合わないよう、頭部を互いに相手の肩の前にくるように調整する。 ・右手を相手の肘にあてがい、左手を相手の上腕部にあてがう。（写真）	（i）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ていけるようにする。
⑥押し合い相撲	・2m間隔でラインを三本引く ・両者、真ん中のラインを挟んで向き合って立つ。 ・膝を曲げ、やや体を前傾させ、右手を相手の肘、左手を相手の上腕部に当てがう。頭部は互いに相手の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。 ・始めの合図で互いに押し合う。 ・両端のラインから出た方が負け。 ・基本的には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×） ・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。	
⑦寄り合い相撲	・2m間隔でラインを三本引く ・両者、真ん中のラインを挟んで向き合って立つ。 ・右四つもしくは左四つに組んだ状態で準備する。 ・始めの合図で互いに寄り合う。 ・両端のラインから出た方が負け。 ・基本的には常に四つに組んだ状態で相撲を取るようにする。 ・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。	
⑧複数の技に限定した試合	基本的には、正規の試合の方法に準じて行う。ただし、安全に配慮して、当初は、仕切りでの両者の間隔等を調整して行うようにする。なお開始した後はまわしを取りにいったりしてもかまわない。	
⑨正規の試合	塵手水（もしくは立礼）→蹲踞姿勢・仕切り→立ち合い→＜取り組み・勝負決定＞→礼までの流れで行う。あわせて、審判法も指導し、生徒同士で試合が行えるようにする。	

※相撲遊びや簡易試合の指導においては、始めと終わりに互いに礼を行わせるよう指導する。
※相撲遊びや簡易試合の指導においては、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い、技能向上の機会とする。

安全指導について

2

けを競い合うだけでなく、前後の礼法の励行によって相手を尊重する態度を養ったり、相互に運動観察や助言活動を行うことで課題を明確にし、技能の向上につなげていくことができるよう指導していきたい。

必修化に伴う武道の授業において安全確保は最も重要な課題となる。安全な授業展開のために以下の3点に注意したい。
(ア) 技能については、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。
(イ) 受け身の学習を十分に行うとともに、早期より相撲遊びや簡易試合（表4）を行い、動きの中で自分の身を守る姿勢や動作の定着を図る。
(ウ) 簡易試合においては、学習段階に応じてルールや禁止技を

工夫して設定する。本指導案もこれらの点に十分に配慮して作成されている。
▽ポイント1 事故を未然に防ぐ！試合時の禁止事項の設定！
本指導案の特徴は、事故を未然に防ぐよう、簡易試合での禁止技や禁止事項を2段階にして提示した点である。もともと、アマチュア相撲の規定で禁止されている技と行為の他に、授業で禁止することが望ましい技と行為を加えたのである。
相撲は元来、その技能構造から相手を完全に宙に浮かせて施す技がほとんどないため、技能練習の際には事故の発生リスクが少ない。これに比して、試合においては、双方の動きの中で危険な状況が出現することが想定される。その中でも特に相撲の経験が浅い生徒同士によく見られる危険な状況に対応して、これを回避できるよう「授業では禁止することが望ましい技と行為」を設定した。例えば、首投げや足取り、二丁投げなどが

試合時の禁止事項について

◇アマチュア相撲の規定上の禁止技と禁止行為

・張り手
・二指以下を折る
・殴る、噛む、蹴る（腹部・胸部）
・急所（目、みぞおち）を拳または指で突く
・髪をつかむ
・喉をつかむ
・前袋をつかむ、または前袋の横から指を入れて引く
・きめ出し、きめ倒し（かんぬき）
・反り技
・河津掛け
・さば折り
・脇に入った相手の首を極めること（抱え込む）
・後頭部を相手の腹部につけること（突つ込む）
・鳴の入首（ラグビーのスクラムのように互いに頭が入り込んだ状態）
あげられる。

▽ポイント2 危険な事態への対応！気づき、制止！

◇授業で禁止することが望ましい技と行為

・関節をきめる（投げ技）
・蹴る技（蹴手繰り、蹴返し）
・逆指
・手四つ
・相手にダメージを与える頭突き
・首・顔面、頭への攻撃（のど輪、首投げ、張り手、かちあげ、ほか）
・故意に着衣をつかむ
・足取り
・二丁投げ（柔道という「大外刈り」や「払い腰」など）

※「授業で禁止するのが望ましい技と行為」については、生徒の実態や習熟度に応じて授業者が調整して用いるものとする。

安全確保のためには、こうした予防策が何よりも大切であるが、加えて授業者に求められる

好評発売中!!

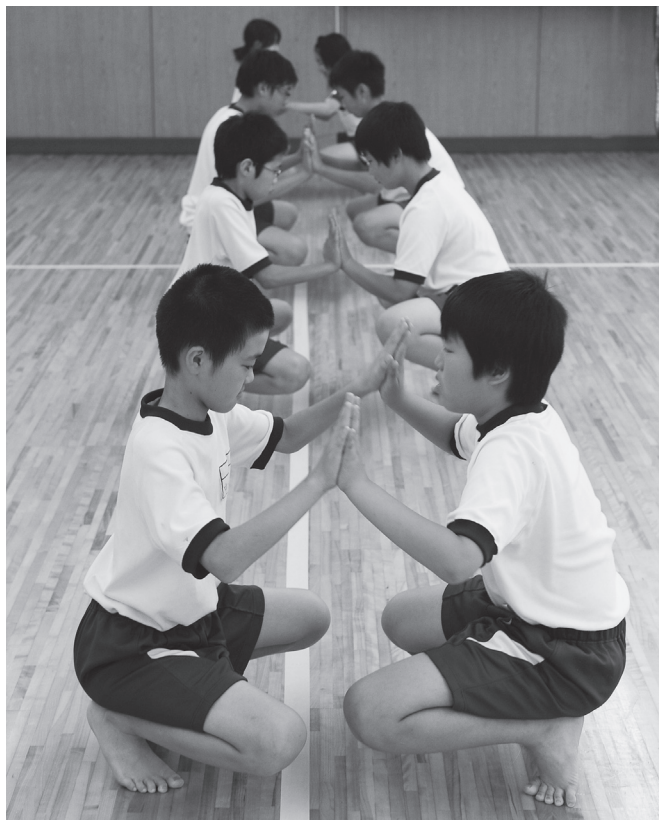
DVD VIDEO

泊手の術が映像で初公開!

泊空手の真実と伝承秘

トマリ手太初

「踰距相撲」(中学校武道授業「相撲」指導法研究授業より)



【収録内容】

- トマリ手の鍛錬 1
(移動稽古、押し合い、上中下の受け)
- トマリ手の鍛錬 2
(組んで投げ、突き合いの稽古)
- 型の稽古
(ナイハンチ、セイサン)
- トマリ手の型
(ナイハンチ、セイサン、サイの型)
- 競技に活かすトマリ手の技法

- 商品番号:DCMP-4601
- 収録時間:カラー75分
- 価格:6,000円(税込)

CHAMP 商品のお問合せ・ご注文はこちらまで
TEL: **03-3315-3190**
受付時間 9:30~18:30 定休日 日・祝日
FAX: **03-3312-8207**
<http://www.champ-shop.com/>

のは、各学習段階で生徒の状況や習熟度を正確に把握・管理した上で、無理な体勢や危険な状況が出現した際に、それを発見し、即座に制止することである。また、生徒にも安全に関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ただくことが大切である。

以下に3つの具体的なケースと、それに対応した指導法をあげる。特徴的な事例として十分に注意して欲しい。

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額を相手の胸に当てるようにする。

②体が伸びきったまま寄り倒され、後頭部を打つ。

指導法→相撲を取る際には膝が伸びきらないように注意し、転倒の際にはあごを引き背中を丸めるように指導する。

③投げられた際に相手のまわし

にしがみついたままであったため、両者がもつれ合って倒れ、受け身が取れない。

指導法→投げられた際には、原則として相手のまわしを離し、体を丸めて転がるよう指導する。

◇

上記のような指導にもかかわらず、このような体勢となった場合、授業者は即座に練習や試合を中止させるようにするべきである。特に頭頸部については(前記でいえば①、②の例が該当)、十分に注意したい。

3 本指導案の活用について

本指導案の構成は前号で紹介した通りだが、まず、本書の概要をつかみ、中学校体育における相撲指導の基本的考え方を把握するためには、「1. 相撲の特性と学習指導」「2. 指導上の留意点、学習指導の進め方」「3. 相撲の技能の学習段階」を参照されたい。続く「4. 単元計画」から「9. 第3学年 各時指導細案」までには、すぐにでも授業現場で活用できるように詳細かつ具体的な指導案例を掲載した。「10. 資料」は、用語と技能の解説である。必要に応じてご活用願いたい。

また、付属のDVDは、完全に指導細案とタイアップした構成となっており、指導細案中の赤字で記載された技能等についてDVDで映像として視聴できるようにになっている。さらに、各技能について要点の他、陥りやすい欠点とその矯正法も解説しており、指導細案と合わせて用いることで、非専門家の教員にもすぐに授業実践ができるように配慮した作りとなっている。

実際の授業にあたっては、冒頭部分を利用し相撲授業の概要をつかんだ上で、各校の実態に合わせて独自に指導案を作成するもよし、提示されている指導細案をアレンジして授業を展開す

るもよし、DVDのみを利用するもよし、相撲の授業実践のためにはいかようにでも活用いただければ幸甚である。

本指導案は、既に脱稿し、発行に向け最終段階であるが(平成23年12月末現在)、頒布に関しては、可能な限り関係の皆様のお手元に届きやすい方法で行いたいと考えている。また、冊子での頒布の他、日本相撲連盟のホームページ上から閲覧できるような工夫も検討中である。詳細については(財)日本相撲連盟事務局までお問い合わせいただきたい。

今後は、各校での授業実践を

