

シリーズ 中学校武道

授業の充実に向けて 55

安全で楽しく効果的な指導法 相撲



（財）日本相撲連盟中学校相撲授業指導法研究委員
長野県安曇野市立明南小学校教頭
安藤 均

現在、日本相撲連盟中学校相撲授業指導法研究会では、本年3月に発行された『中学校体育相撲指導の手引き』（以下『手引き』）の活用に関する研究を進めている（『手引き』の活用のポイントについては、本誌の本年1月号と2月号において、満留久摩先生より2回にわたり紹介されている）。

また、既に本年2月には、文部科学省と日本相撲連盟主催による学校相撲実技指導者講習会において、『手引き』に基づいた指導計画と学習指導についての講習を行った。ほかにも、各都道府県や各校

より日本相撲連盟が講師派遣等の依頼を受け、実施された指導者講習会では、研究委員会のメンバーが『手引き』に基づいた講習を行っている。

これらの講習会の中で、参加者から安全指導に関わる質問や要望を、数多くいただいた。それを受け、現在、研究委員会では『手引き』に沿った『安全管理・指導に関する小冊子』を作成中である。ここでは、その紹介も含め、稿を進めたい。

1 はじめに

平成23年6月、スポーツ基本法が公布され、同年8月24日に施行された。第1条の目的に続き、第2条に基本理念8項目が示されている。その基本理念の第4項に「スポーツは、スポーツを行う者の心身の健康の保持増進及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。」とあり、安全の確保についても、指導者の努力義務であることが明示された。武道が中学校の保健体育の授業で必修となり、本県でも長野県教育委員会スポーツ課が、平成23年度文部科学省の委託事業として、柔道と剣道において『学習指導の手引き』を作成し、安全に楽しく授業が出来るように県下全中学校に配布した。

また、各種団体においても、スポーツにおける事故防止に関

わるシンポジウムや検討会等が開催されている。私たち指導者は、「スポーツに怪我が付きもの」といった従来の考えから脱却し、常に子供たちが安全で楽しく学べるように指導法を研究しなければならぬ。そして、施設・設備・用具の安全管理に努め、子供たちの健康状態、さらには、怪我、事故が起こったときの対応を把握し、指導に当たることが責務であると考ええる。

2 相撲における事故、怪我について

武道必修化に伴い、マスコミが、武道における事故の情報を多く取り上げるようになった。相撲の事故についてはどうかという点で、日本スポーツ振興センターホームページ内の、学校事故事例検索データベースで、平成17～22年度の死亡・障害の情報を検索した。



中学校武道授業（相撲）指導法研究事業で行われた押し相撲

その結果、中学校の体育の授業中による事例が1件あり、心臓系突然死による死亡であった。部活動中による事例は障害4件（中学校3件、高校1件）で、相撲の取組そのものによる事例は、相手の頭が歯に当たった歯牙障害、張手等での視力・眼球運動障害の2件であった（そのほかはダンベルによる補強運動中と稽古後の挨拶時に発生）。

データベース化されているものは、死亡・障害だけであり、

怪我については、不明であった。また、小学校においては、該当はなかった。

現在、日本相撲連盟では、各都道府県の相撲連盟を通じて、中学校・高等学校の相撲部、相撲道場（社会体育）等に事故・怪我の調査を依頼し、実態の把握に努めており、本年度中には、その調査報告が行われると思われる。なお、本県で相撲を授業で実施している福島中学校においては、過去3年間の授業にお

(資料1) 危険な体勢、ルールや禁止技、禁止事項の理解 (ルールや禁止技、禁止事項の理解は『手引き』P115～117参考)

◇危険な体勢 練習や試合の中で下に示すような体勢が出現した場合は、事故防止のために取組を即座に中止するようにする。



ラグビーのスクラムのように、頭が互いに入り込む体勢



後頭部が相手の腹部の下に入ってしまう、上からのしかかられる体勢

●このような体勢になると、頸部(けいぶ)を痛める可能性が高くなるので、すぐに取組を中止させ、取り直しをさせる。



お互いに体が伸びきった体勢

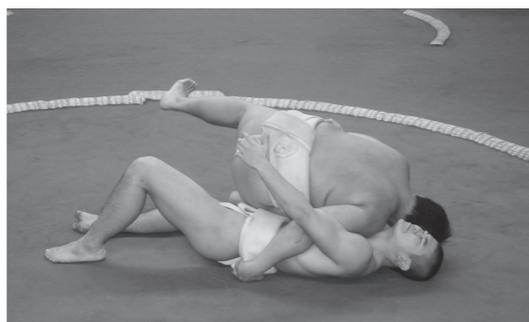


お互いに体が伸びきった体勢から真後ろに倒れると後頭部を打つ場合がある

●このような体勢になった場合は、お互いに膝を曲げるようにし、転倒の際はあごを引き、背中を丸めるように指導する。また、足を掛ける技(外掛け、内掛け)は禁止技として、ルールを工夫し、転倒によって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(写真は二丁投げ)



相手が受け身を取れず、頭部を打つ場合がある

●このような体勢になった場合は、投げることをせず、相手を土俵外に宙に浮いた体勢で出すようにする(吊り出し)。宙に浮いた側も無用な抵抗を避けるようにする。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、頭部を打つことが予想される技については、禁止技にするなど、ルールを工夫することも必要である。



明南小学校における全校運動での相撲の様子

ける事故・怪我はなかった。筆者は、その福島中学校を含めて、4校21年間、授業と部活動で相撲を指導してきた。現在勤務する小学校においても、全校運動の中に相撲を取り入れてもらい、指導する機会を得ている。その間、幸いなことに死亡・障害に至る事故・怪我はなかったが、福島中学校での校内大会において、腕を骨折した事例があった。

また、昨年度、国民体育大会において、本県の少年選手が、相手に浴びせ倒された際に、後頭部を土俵に強打した。一時脳震盪の状態となり、その後意識はつきりしたが、監督はじめスタッフの判断で、次の試合を棄権させ、医療機関に受診をさせた。幸いにも異常なしとの診断を受け、現在も大学で相撲を続けている。

日本スポーツ振興センターの学校事故事例や私の経験からも、事故・怪我は起こりうるものである。指導者は、常に安全面に十分配

3 授業を始める前に

慮し、子供たちへも安全に相撲を行うことを意識させる必要がある。また、事故・怪我が起こったときの対処の仕方についても理解して、指導を行うことが不可欠であると考ええる。

授業を始める前に、次のことを把握、確認をして、授業を進めることが必要であると考える。

- (1) 単元開始前
 - ▽生徒の疾病等の確認
 - ▽事故、怪我発生時の対応の掌握
 - ▽AEDの場所、使用法の掌握
 - ▽危険な体勢、ルールや禁止技、禁止事項の理解(資料1)
- (2) 授業前
 - ▽校長、教頭、養護教諭の出動状況の掌握
 - ▽施設、用具の安全確認(安全点検表の活用)
- ▽施設、用具の安全確認(資料2)

(資料3) 頸部のストレッチ・トレーニング

◇相撲では、頸部（首）を痛めることがあるので、準備運動として、頸部のストレッチやアイソメトリック・トレーニングを取り入れることが、怪我の予防につながると思う。



頭を抱えるように手の平を側頭部（耳の上）に当て、息を吐きながら、手でゆっくりと頭を傾ける。前後左右それぞれ10～15秒間、1、2回行う。



直立の姿勢で、首を後ろへゆっくり倒す。



両手の指を組んで後頭部に当て、ゆっくり頭を前へ押しして首を曲げる。



右側頭部（耳の上）に右手を当て、10秒間程度、頭を右に傾けるようにして全力で力を入れ、同時に右手で頭が動かないように力を入れる。左側で同じように行い、左右それぞれ2、3回行う。



組んだ両手を後頭部に当て、頭で手を押すように全力で10秒程度力を入れる。同時に両手で頭が動かないように力を入れる。前後でそれぞれ2、3回行う。



両手の平を体に向けて組み、額に当てる。次にあごを引いて額で手を前方へ押し出すように、全力で10秒程度力を入れる。同時に両手で頭が動かないように力を入れる。

5 『手引き』に沿っての安全指導について

『手引き』は、安全面への配慮をし、次のコンセプトに従い、作成されていることをご承知いただきたい。

▽基本動作から基本となる技、その関連技術、試合へと段階的な展開をする。

▽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。

▽簡易試合においては、学習段

のひねり技は、いずれも投げられる側、落とされる側（技を受ける側）が土俵に足が着いた状態（自分でバランスを保つことが出来る状態）から土俵に落ちるので、受け身を取りながら倒れることが出来、頭部を土俵に打つことが回避される。

押し、寄りによる簡易的な試合の例を次頁（資料4）に示す。

(資料2) 施設、用具の安全確認について

◇使用施設、用具の不備は、大きな事故、怪我の原因になるので、十分に注意をしたい。

①土俵

- ・土俵内に凹凸はないか
- ・土俵内の砂の量は適切か
- ・俵の状態（浮いていないか、締めてある紐の緩みはないか）はどうか
- ・土俵にひび割れはないか
- ・土俵周辺に危険な物はないか

②柔道場

- ・畳の隙間、破損箇所はないか
- ・柱、壁、角ばったところ等、危険箇所はないか

③体育館

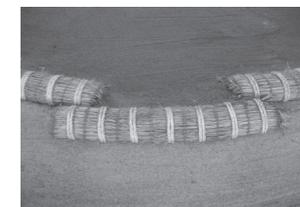
- ・床の隙間、破損箇所はないか
- ・支柱用床金具のカバーが外れていないか（床金具の場所は避ける）

※土俵際での攻防により、土俵外に倒れることが多いので、土俵外にマットを敷くとよい（マットの耳は折り返して下に入れる）。

④校庭

- ・校庭に凹凸はないか
- ・土俵及び周辺を整備してあるか
- ・周辺に危険な物はないか

●なお、授業実施後も施設等の状況について確認をし、次の授業に備えたい。



適切な俵の状態

(3) 授業中

- ▽出欠席の確認
- ▽健康観察（学習ノート）
- ▽つめ、ヘアピン、めがね（相撲の取組時には外す）、服装（特に、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（特に頸部のストレッチ・トレーニング）（資料3）
- ▽首、頭部の怪我防止
- ▽整理運動
- ▽怪我の有無の確認
- (4) 授業後
 - ▽施設、用具の整備（安全点検表の活用）

4 押し、寄りで十分楽しめる

相撲は、82の技による決まり手と5つの非技（勇み足、腰砕けなど）により勝ち負けを決める。しかしながら、試合におい

ては、「押し出し」「寄り切り」による決まり手が全体の決まり手の約43%を占め（平成24年度に行われた3大会（全国中学校相撲選手権大会、北信越中学校総合競技大会、全国高等学校相撲選手権大会）のデータより）、ほぼ2試合に1試合は、「押し出し」「寄り切り」で勝ち負けが決まっている。したがって、「押し出し」「寄り切り」「寄り↓寄り切り」だけでも、勝負を競い合う楽しさを十分味わうことが出来ると思われる。また、この「押し出し」「寄り切り」は、相手を倒すことなく、転倒に伴う怪我を回避することにもつながる。

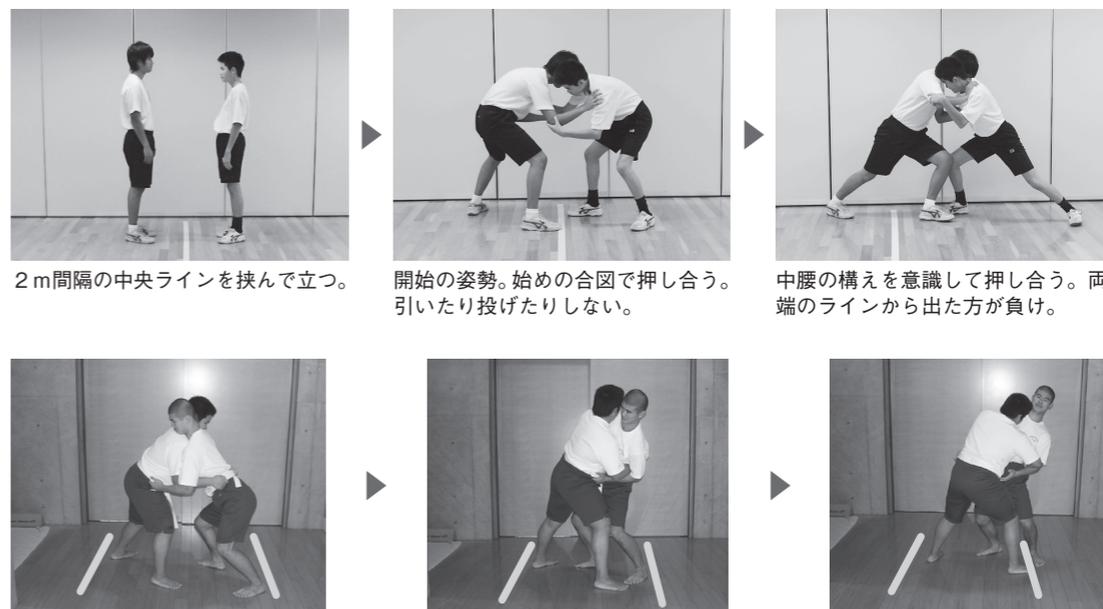
学習指導要領には、この基本となる技の「押し」「寄り」の他に、1・2年次では、投げ技の「上手投げ」「下手投げ」、3年次には、基本となる技の「突き」、投げ技の「すくい投げ」、ひねり技の「突き落とし」が示されているだけである。そして、学習指導要領に示された3つの投げ技と1つ

(資料5) 『中学校体育相撲指導の手引き』に対応した安全指導の要点(1年次)

※授業の全てを通じて必要とされる事項=ルールの遵守、教師の合図に従う、服装のチェック、準備運動

時間 ページ	学習活動	安全に関わるルール、禁止事項等
1 P24	手押し・手引き相撲	・両手の平を合わせた状態、手の平以外押さない ・手を離さない ・転ばさない→ひざや手をついたら引き分け
2 P26	押し・陣取り相撲	・両手の平を合わせた状態、常に相手に接触した状態 ・首から上は押さない ・転ばさない→ひざや手をついたら引き分け
3 P27	押し 陣取り相撲	・常に相手に接触した状態 ・頭部を付ける位置 ・転ばさない→ひざや手をついたら引き分け
4 P28～29	押しの練習 押し合い相撲	・受け手の指導、当たる動作はしない ・頭部と手を付ける位置、常に相手に接触した状態 ・転ばさない→ひざや手をついたら引き分け ・体格への配慮
5 P30～31	押しの練習 寄りの練習 押し合い相撲・寄り合い相撲	・受け手の指導、当たる動作はしない ・四つに組んだ状態 ・常に相手に接触した状態、四つに組んだ状態 ・転ばさない→ひざや手をついたら引き分け ・体格への配慮
6 P32～33	押しの練習 寄りの練習 投げの練習 受け身の練習(蹲踞[そんきょ]相撲) 簡易的な試合	・受け手の指導、当たる動作はしない ・四つに組んだ状態 ・寄り→出し投げ→寄り(寄りを効果的にする技) ・床に腰を下ろした状態→蹲踞姿勢(マットの利用) ・押し・寄り・出し投げに限定、両者が接触した状態、離れすぎたら開始の体勢に戻す ・転ばさない→ひざや手をついたら引き分け ・体格・習熟度への配慮 ・危険と判断した場合は、速やかに中止
7 P34～35	受け身の練習 押し・寄りの練習 投げ技 簡易的な試合	・蹲踞姿勢→中腰の構え(マットの利用) ・背中を丸めて転がる ・受け手との間隔狭く→広く、当たる位置・部位 ・出し投げ・押し・寄りの派生技、相手を崩す技 ・仕切り線の間隔の配慮、立ち合いの当たり方の配慮 ※徐々に間隔を広げ、仕切り線の間隔(70cm)に近づけていくようにする ・押し・寄り・出し投げに限定 ・転ばさない→ひざや手をついたら引き分け ・立ち合いは額で当たらなくてもよい ・体格・習熟度のグループ ・危険と判断した場合は、速やかに中止
8 P36	押し・寄り・投げ技の練習 既習技を中心とした試合	・仕切り線の間隔の配慮 ※徐々に広げて70cmに近づけていくようにする ・受ける側の右胸部に額で当たる ・押し・寄り・出し投げを中心とする ・規程で禁止されている技・行為、授業で禁止している技・行為 ・体格・習熟度のグループ ・仕切り線の間隔の配慮 ・危険であると判断した場合は中止の指導
9 P38	チーム練習 既習技を中心とした団体戦	・約束事項の確認 ・仕切り線の間隔は、習熟度に応じて設定する ・押し・寄り・出し投げを中心とする ・規程で禁止されている技・行為、授業で禁止している技・行為 ・危険であると判断した場合は中止の指導
10 P39	筆記試験 成果の確認	・規程で禁止されている技・行為、授業で禁止している技・行為の理解、実際に行われていなかったかの確認

(資料4) 押し、寄りによる簡易的な試合



2m間隔の中央ラインを挟んで立つ。 開始の姿勢。始めの合図で押し合う。 引いたり投げたりしない。 中腰の構えを意識して押し合う。両端のラインから出た方が負け。

開始の姿勢。始めの合図で寄り合う。 まわし(柔道の帯)を引きつけて寄り合う。引いたり投げたりしない。 両端のラインから出た方が負け。

●導入段階の相撲遊び、その他の簡易的な試合は、『手引き』P110～111を参考にしていきたい。

6 おわりに

階に応じてルールや禁止技を工夫して設定する。 前述のとおり、現在、『手引き』に沿って『安全管理・指導に関する小冊子』(以下、『小冊子』)を作成中である。本稿では、現段階のもの(1年次)を紹介したい(資料5。ページ数は、『手引き』に対応)。なお、『小冊子』は、平成24年度末には発刊の予定である。『手引き』と併せて活用していただきたい。

して根付き始めている。中学校の体育の授業においても、服装(男子もTシャツ着用)、体格や体力差、組む相手、グループ等を配慮することにより、男女共習が可能であり、男女を問わず相撲の楽しさを十分味わうことが出来る。 『手引き』とともに、本稿や今後発行される『小冊子』を参考に、相撲に取り組む学校、子供たちが増えてほしいと考える。また、相撲を通して、その楽しさや礼に代表される武道の伝統的な考え方を理解し、心身共に健全な子供たちが多く育てば幸いである。

相撲というと男子の武道というイメージであるが、全日本女子相撲選手権大会は今年で17回を数え、世界女子相撲選手権大会も9回を数えている。また、各都道府県においても女子の相撲大会が開催され、女子も相撲の楽しさや魅力に触れる機会が増えてきており、男女の武道と

※日本相撲連盟『中学校体育相撲指導の手引き』については、日本相撲連盟事務局までお問い合わせいただきたい。 【参考文献】 小俣幸嗣・香田郡秀・桑森真介 『初心者から指導者まで使える 武道の教科書』柔道・剣道・相撲 成美堂出版、2012年。