

沖繩県久米島町立久米島中学校における 中学校武道必修化に向けた取組

沖繩角力の授業実践を通して

沖繩県教育庁保健体育課

沖繩県久米島町は、那覇市の西約100km沖合にあり、プロ野球・楽天イーグルスのキャンプ地として有名な島である。島では、本県の伝統文化である「沖繩角力」*が盛んに行われており、地域の行事としても親しまれている。島内には中学校が3校あり（平成26年度から統廃合により2校となる）、3校ともに「沖繩角力」を武道の授業の中で取り扱っていることから、今回は久米島町立久米島中学校の取組事例を紹介したい。

*沖繩では、「沖繩角力」を方言で「ウチナージマ」ともよんでいる。沖繩角力は沖繩と奄美で行われている角力で、競技方法や技など大相撲とは異なった独特の内容となっている。角力そのものは古くからあったと思われるが、現在のような形になったのは15世紀頃で、沖繩の年中行事と深く結びついて、村祭りなどで盛んに行われてきた。今日では、国際交流親善試合（韓国）も行われている。昭和56年度からは本県中学校の郷土教材として取り扱っている。



久米島

武道の授業における沖繩角力の取組について

異年齢集団の活動を通して

久米島町立久米島中学校

1 本校の実態と沖繩角力を取り入れた経緯

本校是那覇市から西方100km離れた場所に位置し、校区は字嘉手苺、字儀間、字山城の三字で構成され、頭文字を取り「嘉儀山」地域の名称で親しまれている場所である。また嘉儀山地域は東・北方向にアーラ（阿良）岳の山並みを仰ぎ、西方には東シナ海を臨む風光明媚で自然豊かな場所でもある。

生徒たちは1学年12人、2学年13人、3学年13人の全校生徒38人。職員は13人で、小規模校の特性を生かし、一人ひとりを大切にしたい、それぞれの良さが発揮できる学習環境である。平成24年度の新学習指導要領実施にともない、武道及びダンスが

男女の必修領域となり、本校においては、施設・設備の不足、それに伴う安全面の確保といった課題があった。そこでこの問題を解決すべく目を付けたのが、柔道や相撲の要素を持ち、比較的安全の確保がしやすい沖繩角力であった。

久米島は古くから沖繩角力が行われ、那覇市で行われる沖繩波上場所では多くの優勝力士を輩出したり、沖繩角力を通して北大東島と交流するなど沖繩角力の盛んな島である。その歴史は比較的新しく、明治時代、5月4日の「ハーリー」（爬竜船競漕）が開催された時に、行われるようになったと

言われている。

また、明治10年代頃には6月の行事「シユク祭」に代わるものとして角力が行われるようになったという説もある（前田真之著『久米島の沖繩角力』より）。

沖繩角力は他の武道領域と同様に、相手を尊重する態度や自分で自分を律する態度、克己の心を養うことができる一方、日本相撲とは異なる点がいくつかある。その例として、①右四つの状態から試合を始める、②土俵から出ても勝負には関係がない、③相手の両肩及び背中が地面につかないと一本にならない、といったものである。

2 生徒の実態

前節でも述べた通り、本校は全校生徒38人の小規模校である。子どもたちは幼稚園、小学校と同じ環境、同じ交友関係の中で育ち、男女ともに仲の良い集団である。

さらに、安全面において比較的ケガが少ないといった利点があった。

また、本校は平成24年度に沖繩県教育委員会から研究指定を受け、地域資源活用研究事業に取り組んでいることもあり、保健体育の授業を通して地域で受け継がれている伝統文化（沖繩角力）などの地域教育資源を活用した授業と実社会とのつながりができる授業を展開したいという考えから、本実践を行った。

しかしその反面、幼い頃から、仲間の中での自分の立ち位置が固定化し、競争意欲や向上心が低いといった様子が窺える。このような実態から、保健体育

の授業では沖縄角力を異年齢集団で取り組ませ、先に述べた課題を改善する機会をつくりたいと考えた。

3 実際の取組

(1)話し合い活動
 ①本校の保健体育科では沖縄角力の授業に限らず、その他の運動領域においても、話し合い活動を積極的に取り入れている。異年齢集団の中で自分の考えを述べたり、



グループでの話し合いの様子

また、話し手の考えを聞き、自己の考えと比較、検討させる場面

を設けることで、思考力・判断力の向上につながると考えた。

グループの編成に関しては、沖縄角力の経験者と体力的要因（新体力テストの結果を参考）の高い生徒を均等に配置し、人数の面でも各学年のバランスがとれるよう振り分けを行った。

②話し合いの内容

グループの課題と次回の授業に向けての話し合う

資料1 沖縄角力チームカード

武道 (沖縄角力) グループカード

1月	日	曜日	/10時間	司会	記録者
----	---	----	-------	----	-----

1 今日のグループのめあて
 (グループのメンバーがどのような姿勢で練習に臨むのが記入する。)

例...全員が自分の行いたい技を1つはできるようにするなど.....

2 グループの評価
 評価規準 司会が項目を読み上げあてはまるものを挙手をさせ、挙手した数を評価にあてはめる。
 5人グループの場合 Aは4人以上 Bは3人以上 Cは2人
 4人グループの場合 Aは3人以上 Bは2人以上 Cは1人

意欲	仲間と協力し、教えあいながら意欲的に活動ができたか	A・B・C
思考	話し合い活動はうまくできたか	A・B・C
技能	約束稽古の中で技をかける方法を理解し、型を身につけることができた動きの中で技をかけることができた	A・B・C
知識	技の名称や特性を理解し、取り組むことができたか	A・B・C

3 グループの反省や次の課題を記入しよう。(1人ずつ簡単な感想を発表させる)

例 練習に対して積極的な姿勢が見られた。経験者ももっと未経験者に指導を行えば良かった等今日の授業で頑張っていた人を1人以上記入すること.....

サイン

(2)外部指導者を活用した授業

沖縄角力協会久米島支部の方を講師として招き、技の指導や試合の行い方、審判の方法についての学習を行った。その際、自分の教えてもらいたい技に関してのアンケートを取り、指導を受けさせることで、生徒の興味・関心を高めるられるよう工夫を行った。

また、指導を受ける際に、学年別男女別、体格に応じた技の指定を行うとともに、技を行うためのポイントを見つけていることができるよう事前に講師と打ち合わせを行い、思考・判断力を高める取組をおこなった。

資料2 沖縄角力個人技能カード

沖縄角力 技能チェックリスト (男子) 年 組 番 氏 名

(1)個人技能 できた ○ できたときできていないときがあった △ できていない ×

基本動作	1	帯のしめ方・つかみ方ができた									
	2	相手との組み方ができた									
	3	練習中や試合中に帯から手を抜かなかった(手をはなさなかった)									

※対人技能に関しては、以下の通りに規準を設定する。
 1年生: かけ技1つ以上、引き技を1つ むちうとしがきができるようにする
 2年生: かけ技を1つ以上、引き技を1つ、むちうとし、むるめーがきができるようにする
 3年生: かけ技1つ以上、引き技1つ、むちうとし、むるめーがき、にじりぬしがきができるようにする。

対人技能	1	かけ技	ができる								
	2	引き技	ができる								
	3	「むちうとし」ができる (全学年男子)									
	4	投げ技 「むるめーがき」(2・3年男子のみ)									
	5	投げ技 「にじりぬしがき」(3年男子のみ)									
	6		ができる								

(2)対戦表 (勝ち○: 引き分け△: 負け×)

月/日											
対戦相手											
決まり技											
勝負											
月/日											
対戦相手											
決まり技											
勝負											

沖縄角力 技能チェックリスト (女子) 年 組 番 氏 名

(1)個人技能 できた ○ できたときできていないときがあった △ できていない ×

基本動作	1	帯のしめ方・つかみ方ができた									
	2	相手との組み方ができた									
	3	練習中や試合中に帯から手を抜かなかった(手をはなさなかった)									

たくさんの技が習得できるように積極的に挑戦しよう !! できる ○ できる時とできない時がある △ できない ×

対人技能	1	すずはらやー (全学年)									
	2	ふかめーがき (全学年)									
	3	うちめーがき①(1年と3年は必修) 2年は①か②を選択									
	4	うちめーがき ②(3年は必修) 2年は①か②を選択									
	5	むちうとし(2・3年は必修)									
	6	むるめーがき(3年は必修)									
	7										
	8										

(2)対戦表 (勝ち○: 引き分け△: 負け×)

月/日											
対戦相手											
決まり技											
勝負											
月/日											
対戦相手											
決まり技											
勝負											

『学校における突然死予防必携—改訂版—』（独立行政法人日本スポーツ振興センター）
 また、久米島にある全ての中学校で武道の時間に沖縄角力を実施していることから、各学校に安全マニュアルを配布し、全ての中学校においてマニュアルに則した指導を行い、生徒の安全の確保に努めている。

に柔道に近い要素があり、投げたり、倒したりといった日常生活にはない特別な動きを持ったスポーツである。そのような点から沖縄角力に関する安全マニュアルを作成し、安全マニュアルに則って授業実践を行っている。作成に際して以下の資料を参考に作成を行った。

資料4 沖縄角力安全マニュアル

沖縄角力安全マニュアル

事故防止のための4か条

- 1 日頃より自らの体調を十分に管理する。
- 2 練習並びに試合前において、入念に準備運動（ストレッチ等）を行う。
- 3 激しい動き、変化、スピードがある攻防が要求されるので、補強運動等により、体力・運動能力を十分に高めておく。
- 4 土俵及び土俵周辺の十分な整備と整頓をする。

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

- 1 環境的因子
 - 土俵の表面が、「滑らかに整っていない」「土俵の砂が適度に細かく適切な量でない」と、足底部を傷つける。
 - 土俵周囲に危険な器具や用具が放置されていると衝突する。
 - 帯の締め方がゆるいと手指等の怪我の原因となる。
- 2 身体的因子
 - 激しい身体接触があり、それに絶えられない体力が無いと、打撲等食うことがある。
 - 投げ技等で、転倒をする事もあり、帯から手を離してしまうと、脱臼や骨折等を食うことがある。
 - 技能差が大きな相手との練習時における配慮不足による怪我等を食うことがある。

事故防止のための安全対策について

- 1 施設・設備
 - 土俵の表面は、滑らかに保ち、目が細やかな十分な量の砂を用意する。
 - 土俵周囲に人を配置し土俵から出そうになった時の声かけや周囲で支えるなどをして転倒による事故を防ぐ。
 - 帯は、選手の体格にできるだけ合わせ、手が帯の中に入る程度に締める。
- 2 練習・試合
 - 十分な準備運動、(ストレッチ)等を行い、体の柔軟性を高めておく。
 - 筋力トレーニング等も十分に行い筋力を高め、激しい身体接触に耐えられるような体力をつける。
 - 基本動作（「四股」「すり足」「受け身」等）の正しい技術を身に付けさせる。
 - 倒れそうになったり、投げられたりした時にはまわしを離さず、無理な捌け方をしないようにする。

久米島中学校 保健体育科

沖縄角力安全マニュアル



③「久米島中学校体力向上プログラム」の作成と実施
 現在、新体力テストの結果等から全国的に子どもの体力低下が問題になっており、本校も同様に生徒の体力については課題となっている現状である。そのために本校では、平成24年度より体力向上プログラムを作成・実施を行うことで課題の改善を図っている。
 その結果、年々体力が向上し、筋力や柔軟性の向上はもちろん、持久走においては1年女子以外で全国平均を越える結果となり、その成果が表れている状況である。
 体力の向上と傷害の防止・対策については、密接に関わりのある問題でもあることから、日々の授業実践の中で体力向上プログラムを実施し、生徒の基礎体力の向上を図ることで傷害の防止に努めている。



沖縄角力協会久米島支部による技の模範演技



異学年による練習の様子



傷害の発生が予想される具体例

資料3 教えてもらいたい技に関するアンケート

沖縄角力 外部指導者の沖縄角力指導について

年	組	番	名前	
---	---	---	----	--

1月16日、木曜日に沖縄角力協会の久米島支部の方が久米島中にいらして、沖縄角力の指導をして下さいました。
 現在、沖縄角力の授業で各自技の練習をしていると思いますが、練習しても上手いかわからない、もっと技を身につけたいなど様々な意見があると思います。そこでどのような技を習いたいアンケートを取りたいと思います。2時間連続の授業を行うので習いたい技を2つ程度考えて欲しいと思っています。貴重な時間ですのでよく考え技を選び、できるだけ自分の技として身につけられるよう頑張ってください。

	教えてもらいたい技	理由
1		
2		

(3)安全面に関する指導
 ① 沖縄角力では、終始つかんだ帯を離さないことが傷害の防止につながる。そのため生徒には練習中や試合中につかんでいる帯をできるだけ離すことがないよう指導を徹底した。
 その結果、つかんでいる帯を放すといったことが年々少なくなっており、ケガをする生徒がほぼいない状況が現在も継続できている。
 ② 「沖縄角力安全マニュアル」の作成
 沖縄角力は、先にも述べたように左下の写真では、技をかけ、倒した側の左手が帯を離した状態になっている。このような状況が見られた時は、直ぐに声をかけ指導を行い、ケガの防止に取り組んでいる。

資料5 久米島中体力向上プログラム
平成25年度 久米島中体力向上プラン

長期 サイクル	P (計画)	D (実施)						C (評価)				A (改善)	
短期 サイクル	P・D	C	A	P	D		C	A	P	D	C	A	
月	4	5	6	7	8	9	10	11	12	1	2	3	
重点目標	新体力テスト実施に向けて準備を高めよう。	新体力テストの結果を把握し改善を図ろう。	積極的に部活に参加し体力を高めよう。	運動会に積極的に参加しよう。	第2回新体力テスト実施に向けて意欲を高めよう。		新体力テストの結果を把握し改善を図ろう。		積極的に部活に参加し、体力を高めよう。		来年度の目標を立てよう。		
学校行事	入学式 定期健康診断	部活動結成式 久米島中体連選手球技大会 新入生歓迎球技大会 不審者対策訓練	那覇地区中体連 幼小中大運動会	県中体連	久米島中体連 上級球技大会	地島津波避難訓練 那覇地区陸上競技大会	校内意見発表会 県秋季陸上競技大会	那覇地区駅伝競走大会	久米島中体連 新人球技大会			久米島中体連 角力大会 お別れ球技大会	卒業式
体力向上推進委員会	新体力テスト・生活実態アンケート実施①	新体力テスト結果分析① 体力向上推進委員会①	体力向上① 運動会に向けての取り組み	体力向上② 司馬社課による食育指導 薬物乱用防止教室 休業中の体力向上計画立案	体力向上③ 「 真休みの宿題「体力向上に関する自由研究」 」	体力向上④ 女子栄養大学による食育特設授業 新体力テスト・生活実態アンケート実施②	体力向上⑤ 新体力テスト結果分析②	体力向上⑥	体力向上⑦	体力向上⑧	体力向上⑨ 体力向上推進委員会② 今年度のまとめ	体力向上⑩ 次年度の計画立案	
体力向上キャンペーン	筋力高めよう!	筋持久力を高めよう!	瞬発力を高めよう!	スピードと持久力を高めよう 男子1500M6分台・女子1000M4分台を目指して!			柔軟性を高めよう!!	敏捷性を高めよう!!	苦手な体力種目を高めよう!				
体力向上プログラム	アップ時のジョギングで500mlペットボトルを持って2周走る。・しっかりとストレッチを行なおう!!(ヘアでのストレッチまで)												
家庭地域との連携	学校だけでなく、学級だけでなく部活動の様子を知らせる。 文部科学省から出されている「子どもの体力向上のために」のパンフレットを保護者に配布する。 今年度の体力向上に関する取り組みを周知する。	運動会ハリー参加 中体連での成績報告	学校PTAで体力テストの結果報告① 真休みの宿題「体力向上に関する自由研究」 全国陸島交流中学生野球大会	那覇地区陸上競技大会結果報告 県秋季陸上競技大会結果報告 司馬運動会参加 久米島マラソンボランティア参加	那覇地区駅伝競走大会結果報告	学校PTAで体力テストの結果報告② ふれあい駅伝参加	久米島中体連角力大会について公文配布	久米島中体連角力大会の結果報告	今年度の体力向上に関するまとめと次年度の取り組みを報告する。				

4 成果と課題

(1) 成果について

① 授業の事前、事後に行ったアンケート項目「沖縄角力の授業は好きですか」の問いに対して、全生徒が「好きです」と答えたことから、沖縄角力に対する興味・関心が年々高まってきていることが分かった。

② 「勝敗の決まり方・決まり手・審判の仕方が分かる」というアンケート項目に対しては、全体の80%の生徒が「分かるやや分かる」と答えていることから、沖縄角力に対する知識も高まってきたと考

えられる。

③ 各地域で行われる沖縄角力大会に積極的に参加する生徒が増えた。これにより生徒だけではなく、学校職員も地域と関わる機会が増え、学校と地域との連携がさらにとりやすくなった。

④ 各地域の沖縄角力大会に参加し上位入賞している生徒や、同級生や上級生で力のある生徒に、試合を申し込んで取り組みを行うといった、相手に挑戦する態度が見られたことから、競争心や向上心が育ってきていると考えられる。

⑤ 学校独自で行っている学力意識アンケート調査の項目にある「あなたは、今住んでいる地域の自然や歴史・行事に関心がありますか」という問いに対して、「思うややそう思う」と答えた生徒が81%と過去のアンケート結果より高い結果を示したことから、地域教育資源を授業で活用した成果が出てきたものと考ええる。

⑥ 異年齢集団で授業を行うことで、先輩から後輩に対する指導や沖縄角力経験者から初心者へといった教え合いの場面が増えた。また、お互いを励まし合いながら、授業を行う様子も多く見えるようになったことから、「豊かな心の育成、よりよい人間関係づくり」といった学校教育目標の具現化が図られてきている。

(2) 課題について

① 保健体育科教諭の指導力の向上
教職員に経験者がほとんどないという点と、離島校で職員が3年ごとに入れ替わるといった現状

る生徒も増えてきていることから、地域の伝統文化の保存・継承といった点でも効果が現れてきているのではないかと考える。

本校においては、地域の活動や行事に積極的に参加する生徒が増えるといった成果も出てきており、県教育委員会から指定を受け取り組んでいる地域資源活用研究事業においても大きな成果の一つとなっている。

② 生徒に対する評価について
保健体育科教諭に沖縄角力の経験者がほとんどいない。
『中学校学習指導要領解説 保健体育編』の武道の内容の取り扱いの2の記載に準じて沖縄角力は実施している領域であるが(実施してまだ3年)、評価に関する研究が進んでいない。

③ 安全面に関する課題
かかり稽古や約束稽古におけるパートナーについては、個人の技能、学年、体格差といった配慮を最大限行わないとケガの恐れもある。次年度は統廃合により生徒数は増加するが、少子化傾向は変わらないため、今後も安全確保について最大限の配慮を行わなければならない。



久米島中体連主催の沖縄角力大会の様子

(4) 久米島中学校体育連盟主催の沖縄角力大会への参加

久米島支部と連携して大会運営を行っている。
毎年、大会を開催することによって、男女を問わず沖縄角力の授業に積極的に参加する生徒が増えると同時に、地域の行事としても定着しつつある。
また、5月を皮切りに行われる各地域での沖縄角力大会に参加す