

# ■シリーズ■ 中学校武道

## 授業の充実に向けて

115

### つまずきをどう克服したか⑧(相撲(1)―いかに安全に指導するか)

富士吉田市立下吉田中学校教諭 広瀬 理奈

山梨県富士北麓に位置する下吉田中学校は、生徒数484名、学級数19学級の大規模校です。

4年前、武道・相撲の授業がこの学校で始まりました。最初のテーマは、「中学校で、特性を活かした相撲の授業を、どうつくりあげていくか」でした。この4年間、毎日が試行錯誤の連続でしたが、「相撲の攻防を通して興味・意欲・関心を育てる授業」「生徒にとって意味のある授業」「わかりやすく、シンプルな授業」「安全面に十分配慮した授業」そして、「勢いのある授業」をモットーにして学校相撲の授業づくりをしてきました。その一端を2回に亘って紹介させていただきます。今回は、多くの学校で課題となる安全に配慮をした指導法です。

#### 1 相撲授業での安全指導の重要性

相撲に対する生徒の欲求は、相撲を楽しむために必要となる「技能を高めたい」という自然で素直な欲求です。その欲求に添いながら授業を構想することは、楽しい体育・すなわち、興味・関心・意欲を育てることへつながります。

また、生徒の「技」に対する欲求や「試合で勝ちたい」という欲求が強くなればなるほど、授業内

容や授業の流れ、目標の持ち方などについて安全性を考慮する必要が増してきます。「技」の導入により増えてくる危険性に対してより強く安全性を追求しておかなければならないからです。安全であるかどうかということは生徒にとって大変重要な要素であり、関心も高いものです。生徒自身が危険を感じている場合、当然、全力で活動しませんし、関心・意欲につながりにくくなってしまいます。

指導する側にとっても、安全性を考えなければ、体格が大きくなった生徒の動きや、簡易試合等で

派生的に出てくる投げ技や、安全が確認できない投げ技等の学習は行えません。安全性を高めることは、相撲の授業づくりや充実した授業を行うために必要不可欠なことなのです。常に危険性を意識しつつ、安全面に配慮した指導のあり方を試行錯誤しながら追求していきましました。

## 2 何を、どう指導し 配慮したか

○授業の中で行った安全性への指導

- ・受け身の学習Ⅱ足相撲（ゆりかご）の習得、丹田に力を入れる指導。
  - ・強い姿勢の理解と学習Ⅱ中腰からすり足、丹田に力を入れる指導。
  - ・押し方の学習Ⅱ低い姿勢で相手のバランスを崩し押す指導。
  - ・段階的な技能向上Ⅱいろいろな相撲、四つ組相撲、立ち合いからの押し（約束練習）の指導。
- 試合は投げ技なし。

・眼鏡は外す。爪を切る。女子はピンを取る。

○授業の中で行った安全性への配慮

- ・学習グループは背の順、体格差を考慮して構成しました。
- ・グラウンドでの学習時は、足の裏の保護のため、靴下を着用してもよいことにしました（希望者のみ）。※平成26年度は180名中女子2名が着用
- ・土俵管理
- （保健体育科係と部活動に所属していない生徒が、放課後、土俵を掃く）

## 3 受け身（安全性） をどう考えたか

相撲の学習を積み重ねると、多様な動きが出てきます。各学年で学習を進めていく中で、それぞれの学年で、危険に感じることに違いがあるということに気づきました。

1年次は、特に土俵際の攻防時

に、膝が伸びきった状態になりそのまま倒れてしまうことへの危険を感じました。

2年次は寄りの学習により、まわしを持ち攻防することで、横への激しい動きが増え、転がってしまいうことに危険を感じました。

それぞれ倒れる、転がる時に受け身をとりきれない生徒の安全性に對し不安が残りました。また、立ち合いの場面では、成長過程により首の弱い生徒が多いことや、首への負担がかかるため、首を強化する運動を取り入れる必要性がありました。そのため、2年次には短時間ではありますが、首のストレッチとアイソメトリックトレーニングを活動の前に必ず行いました。

3年次の学習に入る前に、2年次に感じた横への動きや、3年次に「技」を強化する学習や立ち合い、出し投げ等の学習を行うことから、それらに対応する受け身の練習はないかと考えました。試行錯誤の末、次の二つの受け身の練習を発見し付け加えました。

この二つの受け身練習は、6年

間試行錯誤をしてきた中でやっとたどり着いた方法です。平成28年度に日本相撲協会の先生方が本校の相撲授業を観察にきて下さった時にも披露し、効果を認めていただきました。非常に効果的で楽しくできる練習です。是非とも活用してほしいと思います。

### 〈効果的で楽しい受け身練習〉

#### ① 膝相撲

二人組で蹲踞そんぎょした状態で向き合います。互いの一方の手を相手の膝に当て、反対の腕は後ろに組みます。その状態から、膝を前後左右に押したり引いたりしながら攻防させます（左右行います）。

今までの受け身の練習は、後ろだけに力が加わっていましたが、膝相撲は左右の動きや、攻防からくるバランスを崩した中での受け身が必要となります。また、膝のひねりも加わり、より実践に近い受け身の練習となります。

#### ② 蹲踞四つ組み相撲

二人組で蹲踞した状態で向き合います。互いの一方の手を、相対



膝相撲①

している相手の肩に置きます（右手の場合相手の左肩）。反対の手は、相手が肩に置いてある腕の肘を、下から包み込むように持ちます。その状態から、相手を前後左右に押したり引いたりしながら攻防させます（左右行います）。

膝相撲同様、より実践に近い受け身の練習となりました。何より前回り受け身の練習が自然発生的にできたことが成果としてあげられます。なぜなら生徒はグラウンドや何も敷いていない体育館のフロアでは前回りをなかなかしませんし、できません。ですから、横の動きに対する受け身や、転が



膝相撲②

る受け身の実践が、この蹲踞四つ組み相撲には期待できるものとなりました。

また、肩に置く手を上手、肘を下から持つ手を下手と考えさせ、腕の使い方や、相手のバランスの崩し方の実践を意識させました。これにより、投げ方（投げる）や投げられるという体の感覚を体感することにつながりました。出し投げのみの投げ技の学習ですが、自然発生的に出てくる投げ技の受け身の対処の練習になりました。また、投げ技の腕の使い方や膝のひねりにまでつながる、発展的な内容が期待できるものになったよ



蹲踞四つ組み相撲①

うに感じます。

4

**技能習得段階と安全性の指導**

相撲の学習は、技能習得のための段階練習が、スパイラルのように絡み合つて様々な習得に結びつきます。また、安全性を意識して行ったことが技習得につながったり、技の習得を目指した学習が、安全性につながったりします。

更に、全ての活動が対人的活動であるため、生徒自身が学習体験を重ねることで、様々な力を身に



蹲踞四つ組み相撲②

つけることができるために無理なことはしなくなります。例えば、自分が乱暴な相撲を取ることで、相手がどのようになるかを想像し、力の加減を覚え実践したり、危険だと感じたらやめたり、相手の体を支え、安全性の確保を行ったりします。

技能習得には時間がかかりませんが、頭（理論）ではわかっていても、瞬時に自分が考えた動作ができないもどかしさがあります。ですから、たくさん課題発見と課題解決の時間やアドバイスの時間、たくさん簡易試合が必要になります。



別表1 <指導内容の動き>

3 学 年	2 学 年	1 学 年	
<p>○相手のすきをねらって、弱点を見つけて相手の重心を崩したい</p> <p>○相手の中に入り押し勝ちたい</p> <p>○技がもつと上手になりたい</p> <p>○立ち合いを早くして相手より優位に試合運びをしたい</p>	<p>○「押し」だけでなく他の技を知りたい、学びたい、使ってみたい</p> <p>○技を使って勝ちたい</p> <p>○立ち合いから試合をしたい</p>	<p>●「はずかしい」「きつい」「体格の大きい人」が行なう「競技」等の負のイメージ</p> <p>安全なのか</p> <p>○勝ちたい、上手になりたい</p> <p>「下から上に押すことが有効」</p>	生徒から見た特性・生徒の欲求
<p>・基本となる技「押し」</p> <p>「寄り」の中で、相手のバランスを崩す方法や攻め方の気づき(課題解決学習)</p> <p>・前さばきのセールスポイントと弱点の気づき(課題解決学習)</p> <p>※出し投げの学習</p> <p>・簡易試合時の勝ち方や負け方に繋がった動きの気づき(課題解決学習)</p>	<p>・「押し」という基本の技の習得を目指した「寄り」の学習</p> <p>右四つ・左四つ</p> <p>・「押し」・「寄り」から派生する技(前さばき)</p> <p>・押つけ、絞り込み、いなし</p> <p>・段階的な立ち合い</p>	<p>↓「巻き返し」学習</p> <p>・「強い姿勢(中腰の姿勢)」の学習と習得</p> <p>・受け身の学習</p> <p>・足相撲</p> <p>・丹田に力を入れる</p> <p>・グループは体格差を考えた構成</p> <p>・靴下許可、相撲パンツ</p> <p>・土俵管理</p>	学習内容・技
<p>・膝相撲</p> <p>・踵踞四つ組み相撲</p> <p>・受けの姿勢の学習</p> <p>・仕切りからの立ち合い学習</p>	<p>・高低差と勢いをつけた受け身の学習</p> <p>・首のストレッチ</p> <p>・一丁押し</p>	<p>※最終段階は「四つ組み相撲」とした</p> <p>※投げ技なし</p>	安全性
<p>○タッチ相撲Ⅱ</p> <p>○いきなり相撲</p> <p>最終段階は審判の合図による「立ち合いからの相撲」とした</p> <p>体育館 グラウンド(10十俵作成) 格技場 柔道の帯</p>	<p>○タッチ相撲Ⅰ</p> <p>最終段階は「立ち合いからの四つ組み相撲」とした</p> <p>※投げ技なし</p> <p>体育館 グラウンド(10十俵作成) 格技場</p>	<p>○タッチ相撲Ⅰ</p> <p>最終段階は「四つ組み相撲」とした</p> <p>体育館 グラウンド(10十俵作成) 格技場</p>	試合・用具等の工夫

別表2 <下吉田中学校の指導内容>

最終試合	立ち合い	安全性	技の学習の流れ	基本動作(礼法)
<p>○グループ内個人戦</p> <p>四つ組み相撲</p>	<p>○礼法の学習と審判方法の学習</p> <p>○受ける側と立ち合いを行う側と別れ約束練習</p> <p>※低い重心からの「押し」の習得を目指し行う立ち合い</p> <p>○一丁押し</p> <p>○相手とどちらに顔を向けるか確認し行う約束練習</p> <p>○立ち合いから相手と組む所まで約束練習</p>	<p>○引き相撲</p> <p>○びよんびよん相撲</p> <p>簡易相撲を通しての受け身</p> <p>○首のストレッチ(強化)</p> <p>○踵踞から一人ゆりかこ</p> <p>○2人組踵踞ゆりかこ</p> <p>○膝相撲(左右)</p> <p>○踵踞四つ組み相撲</p>	<p>○「押し」の学習(課題解決学習)</p> <p>○巻き返しの学習</p> <p>○相手の内に入り「押し」を有効にするための前さばきとして学習</p> <p>○寄り(右四つ・左四つ)</p> <p>○押つけ ↓ 押しの有効性</p> <p>○いなし ↓ 押しの有効性</p> <p>○絞り込み ↓ 寄りの有効性</p> <p>○受けの姿勢の学習</p>	<p>1 学年</p> <p>武道の精神</p> <p>内面的な精神のありよう「相手を尊重する態度(全力でぶつかる・正々堂々)</p> <p>立礼・踵踞・塵浄水の学習(毎時間・活動に入る前に行なう)</p> <p>約束練習を行なう前後でその都度あいさつを行う</p> <p>簡易試合・試合を行なう前後に必ずあいさつを行う</p> <p>2 学年</p> <p>「押し」こそが全ての基本と考えた「技」の学習内容</p> <p>技術を支える体力</p> <p>四股・強い姿勢(基本、中腰の姿勢)からのすり足(運び足)</p> <p>丹田への意識 ↓ 足相撲・「押し」方練習</p> <p>3 学年</p> <p>約束練習時にはグループ毎あいさつを行う</p>