

■シリーズ■ 中学校武道

授業の充実に向けて

148

つまづきをどう克服したか④1 (コロナ禍でも実践できる相撲授業)

山梨県富士吉田市立下吉田中学校

今回はコロナ禍でも実施できる剣道授業として東京都世田谷区立三宿中学校での取り組みを紹介した。今回も引き続きコロナ禍で実施する武道授業の実践例として、編集部は富士吉田市立下吉田中学校を取材した。対人競技であり組み合って行う相撲は密が避けられず、コロナ禍で実践するには徹底した工夫が欠かせない。このため同校では、生徒のアイデアを基に直接相手に触れない、「エア相撲」を考案した。相撲の本質を崩さず、感染対策を講じた「エア相撲」とはどんなものなのか。同校の取り組みを紹介する。

1 下吉田中学校の コロナ対策

下吉田中学校は2014年から武道授業の種目に相撲を選択し、実践している。同校赴任当初から授業を担当する広瀬理奈教諭は、安全で生徒が興味・関心を持てる相撲授業の実践や障がいのある生徒と共に相撲授業など、ユニークな取り組みと熱心な指導で注目を集めている。本連載2018年6、7月号に広瀬教諭が授業の様子を執筆。20年4月号にも本誌

編集部が取材し詳報した。同校を含めた市内の中学校は昨年4月のコロナ禍による緊急事態宣言の発令により翌週から休校となった。その後、ゴールデンウィーク明けから学年ごとの分散登校を始め、5月最終週に全生徒が揃っての学校生活が再開された。校内ではコロナ対策として教室の机の間隔を空ける、全教室に消毒液を配置する、共用物を使用する時には手指消毒を行うなど、さまざまな対策を講じた。特に保健体育の授業は生徒同士の接触の可能性が高いため、教員は対応策を入念に検討し、情報共有を図った。

のガイドラインに沿って内容を判断すれば実施は可能と考えました」と述べた。

令和2年度に富士吉田市内で武道授業を実施したのは下吉田中だけだという。同校がコロナ禍でも相撲の授業を実践できたのは「限られた条件の下で今までやってきたことをできるようにするにはどうすればよいか」という、管理職の積極的な姿勢が大きかったといえる。

2 相撲授業の内容検討

9月に相撲授業を再開することが決まり、広瀬教諭を含めた保健体育科の教員は、夏休みに内容の検討を行った。相撲授業におけるコロナ対策の基本は以下の通りである。

▼授業の際、生徒同士が至近距離になる場合はマスクを着用し、距離が確保できている、またはグラウンドで実施する際はマスクを外すことができる（ただ

勝俣光司校長も授業内容について助言したり、休校明けの授業を視察し、生徒同士が密になっていないことを確認し、感染対策に力を入れた。相撲授業に關しても、どうしたら実施することができかにについて広瀬教諭と検討したという。

勝俣校長は「長年本校で相撲授業を実施している成果があります。なんとかその部分を広瀬教諭を筆頭に継続してもらいたいという思いが強くなりました」と相撲授業実施への思いを語った。

相撲授業の再開にあたり、広瀬教諭の背中を押したのが村松悟教頭である。村松教頭はコロナ禍での学校現場の対応について「今はできるだけ危険を回避するため、教育活動を縮小したり制限したりするのが当然となっています。しかし、どのようにしたら授業や学校行事を再開できるのかを考えるとが教育現場に求められていると思います」と前向きに捉える。さらに「相撲授業に関する特別なガイドラインはありませんが、相撲に近い接触型の武道である柔道

し、グラウンドでも至近距離になる場合はマスク着用」。

▼生徒同士がソーシャルディスタンスを取るように教員が常に指示する。

▼授業中、すぐに給水ができるよう、近くに水筒を置く。

▼マスクは授業中に落とす可能性があるため、必ず予備を持たせる。

▼ペアの演習で相手が変わる場合は必ず手指消毒を行う。

▼グラウンドでの授業の際は授業の始めと終わりに手指消毒を行う。

マスクやマウスシールドの着用については、どちらも呼吸が苦しくなるため使用せず、距離を取って授業を行うことにした。

ペアで行う演習については当初、生徒が向き合わないで行うことを検討したという。しかし、広瀬教諭は「相撲は対人競技であり、相手と向き合うことが、相撲の特徴を学ぶ上で重要ではないか」と校長からアドバイスを受け、対人の状態でも距離を取って実施できる「エア相撲」を行う授

業を目指しました」と語っていた。「エア相撲」は端的に言えば相手に触れない相撲。対人接触が前提の武道でどうすれば相撲が取れるのか――。広瀬教諭は他の教員と検討を重ね、最終的な「エア相撲」のやり方を生徒たちと共に授業の中で作り出すことを決めた。広瀬教諭は、「もちろん、教員にも具体的なアイデアはありました。しかし、教員から一方的に答えを提示するのではなく、生徒がどうしたら「エア相撲」を実施することができなのか、ということを生徒自身が考えることで、相撲に対する興味・関心に繋がるのではないかと考えました。最終的に実施した「エア相撲」の試合は教員の描いていたものと生徒から出た案を組み合わせた内容となりました」と語った。

武道の授業数は通常、年間9時間であるが、令和2年度は休校の影響で授業数を確保できず、6時間の授業とし、1年生を対象に9、10月に実施した。



3時限の授業。「あっち向いてホイ」でじゃんけんし（写真右）、体を捻る（同左）。この動きを繰り返して相撲の体の使い方を学ぶ



2本のタオルを蹲踞の姿勢で引っ張り合う「引き合い相撲」



折り足を学ぶ「ディスタンス相撲」



受け身の練習。感染対策として横一列ではなくずらして受け身をとっている。また、窓を開け、換気も行われている



折り足の練習。近くには水筒が置いてあり、すぐに給水ができる



「エア突っ張り」の練習。左側の生徒が左方向に突っ張ると（写真右）、右側の生徒は同じ方向に受け身を取る（同左）



3 授業内容

▽1・2時限目

相撲授業は通常、校庭で行うが、当日は雨天だったため、体育館での実施となった。オリエンテーションとして相撲の特性・特徴についての話をした後、相撲の基本となる折り足・受け身の練習を行った。

相撲の基礎を学習する重要な時間のため、広瀬教諭はそのことを生徒に伝えることに力を入れている。しかし、コロナの影響でいつもより生徒同士の間隔を広くとっているため言葉を伝えるのに非常に苦労したという。

広瀬教諭は「体育館であっても生徒同士の間隔が広くなると指導する声が伝わりにくくなり、生徒の注意も散漫になります。そのためにピンマイクを使用して授業を行うことにしました」と語った。

また、接触を伴う突っ張りからの受け身の練習も、今回は「エア

突っ張り」で行った。突っ張る側は相手に触れずに両腕を突き出し、受ける側は相手の突っ張った方向に自ら転がるという動作である。相手から目を離すと転がる方向が分からなくなるため、受ける側はしっかりと相手を見て転がる必要がある。また、突っ張る側も自分の動作によって相手がどう受け身を取るかを予測して突っ張る必要がある。広瀬教諭は「両者ともよく考えて動く必要があるこの反復練習は、武道における攻防の入り口と言えます」と語った。

▽3時限目

じゃんけん遊びの「あっち向いてホイ」と片足立ちの動作を組み合わせて体幹を鍛える練習を行った。この練習は広瀬教諭が相撲授業を行う前のカリキュラム作成の中で考案した。じゃんけんで勝った方が右か左を指差し、その方向に両者とも体だけを向け、足がずれたりぐらついたりしたら負けというルールである。全てのペアの中でどのペアが一番バランスを保っていられるか、クラス全体でも

競い合う要素も取り入れた。広瀬教諭はこの練習に相撲の基礎があると力説する。

「片足立ちで体を左右に向けるという動作で、自分の体がどのように動いているのかを実感することができず。これは相撲の動きに欠かせない体幹を鍛えるのに良い練習です。それだけでなく、相撲には体幹を鍛える『四股』という基本動作があります。この練習はその予備動作にも繋がります」

練習後は、どのようにしたら接触せずに対人で相撲を実施できるかをグループごとに話し合い、発表し合った。広瀬教諭はその中から「蹲踞の姿勢でタオルを引っ張り合う」というアイデアを試合の一つとして採用。さらに、「折り足での移動を条件にして、じゃんけんで勝った方が相手を土俵際まで追い込み、負けた方は時間内に逃げ切れたら勝ち」というアイデアを「ディスタンス相撲」として採用。触れなくてもできる相撲の試合を考案した。

折り足をしながら試合を行うディスタンス相撲は、組み合わせなく

とも武道の特徴である攻防や相撲における体や足の使い方を学習できる内容になっている。まさにコロナ禍での相撲授業にふさわしい実践と言えるだろう。

▽4～6時限目

4時限目と5時限目の前半はタオルの引き合い相撲を行った。これは蹲踞の姿勢からタオルを引っ張り合い、その状態から足が動いたり、手が地面についたりしたら負けというルールである。怪我をする危険があるため、急にタオルを離すことは禁止とした。最初はタオルを1本使用し、その後難易度を上げて2本使用しての実践も行った。

引き合い相撲が慣れてきた5時限目の後半と6時限目は「ディスタンス相撲」の実践に移った。内容は生徒の提案をほぼそのまま採用した。

練習の終わりには、タオルの引き合い相撲と「ディスタンス相撲」それぞれで団体戦と個人戦を行った。生徒たちは非接触でありながらも相撲の特性を理解し、楽

114