

「武道推進モデル校」事業を活用した 複数種目（相撲・柔道）の実践

兵庫県新温泉町立浜坂中学校
教諭 田渕洋勝

本校がある新温泉町は、兵庫県北西部に位置し、校舎からは雄大な日本海が一望できる。また、「相撲の町」としても知られており、本校からも多くの力士を大相撲に輩出してきた。本校はふるさと教育に力を入れており、地域を大切にできる生徒の育成を目指している。

今回は、武道の授業において本校で従来行ってきた柔道に加え、令和3年度に町のスポーツである相撲にも取り組んだ複数種目の実践例を紹介する。



校舎全景

1 学校の概要

本校は、全校生徒236名が在籍し、「礼節・協同・創造」という校訓のもと、ふるさとを愛し、ともに高め合い、たくましく生きる生徒の育成を目指し、日々の教育活動を行っている。校舎の窓からは、美しい街並みと雄大な日本海の景色を望むことができる。生徒たちは、豊かな自然に囲まれた環境の中で生き生きと学校生活を送っている。地域の伝統芸能である「麒麟獅子舞」や「ごんざか踊り」

する関心を高め、ふるさとを大切にしようとする態度を養うことを目標とした。期間は7月から10月にかけて実施し、相撲が3時間、柔道は5時間の計8時間の武道授業をクラスごとに行った。対象は第1学年3クラス計86名（男子48名、女子38名）であり、相撲の授業は本校相撲部OBに指導を依頼し、本校の保健体育科教師2名と

のチームティーチングで指導にあたり、学習活動の充実を図った。また、柔道の授業は保健体育科教師が指導にあたった。

【指導の工夫】
▽相撲の実践について
相撲の授業では、効果的に指導を行うために、外部講師と事前に打ち合わせを行い、指導内容の精

2 実践内容

令和3年度の武道授業は、①礼法を身につけることを通して、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとする態度を養うこと、②相撲や柔道の基本動作を繰り返して正しい動作を身につけること、③地域のスポーツである相撲の体験を通して、ふるさとに



オリエンテーションで行った柔軟体操



蹲踞（そんぎょ）・塵浄水（ちりちようず）の練習



柔道畳で作った簡易的な土俵



四股のグループ練習



後ろ受け身のペア練習



簡易試合は相四つから試合を開始した

今回の授業を通して、仲間と競い合う楽しさや互いを称え合う美しさに触れることができた。さらに、ふるさとのスポーツである相撲を堪能することができた。授業後の生徒の表情からは充実感がうかがえ、「またやりたい」という

た、前向きな言葉も聞くことができた。今回は外部講師と事前に打ち合わせを行うことで、指導内容を精選し、生徒の実態に則した授業計画を立てることができた。その結果、限られた時間の中で、段階的に基本動作を練習し習得する

ことで、生徒の充実感や達成感を味わわせることに繋がったと考えられる。また、多くの生徒が相撲に対して今までよりも高い関心をもち、授業を終えることができた。技能面では、授業の序盤は重心を低くした姿勢を取ることができず、腰割や蹲踞の姿勢が安定しない生徒がほとんどであった。しかし、外部講師の助言や手本をもとに練習を繰り返し行うことで、ほとんどの生徒が安定した姿勢を保

てることができた。また、すり足ではさまざまな種類の歩き方を体験することで腰を低く保ち、力強く押し歩くことに繋がった。相撲と柔道の簡易試合では、力強く押された際に、転がらないように姿勢を低く保つなど、基礎動作を生かして最後まで踏ん張る生徒の姿がより多く見受けられた。

一方で、新型コロナウイルス対策のために、ぶつかり稽古やかかり稽古など、相手と組んで行う練

3

授業の成果と課題

| | 1 | 2 | 3 | 4 | 5 | 6 | 7 | 8 |
|-------|--------------------------------------|----------------------------|---------------|----------------------|------------------------|----------------------|--------------|---------------|
| 種目 | 相撲 | | | 柔道 | | | | |
| | 導入(あいさつ、健康観察、本時の学習の説明)、準備運動(体操、柔軟) | | | | | | | |
| 学習の流れ | 礼儀作法 ・蹲踞、塵浄水 基本動作 ・中腰、腰割、四股 | 前時の復習 基本動作 ・立ち合い、すり足 | 前時の復習 簡易試合 | 礼法 基本動作 ・後ろ受け身 | 前時の復習 基本動作 ・横受け身 | 前時の復習 基本動作 ・崩し | 前時の復習 固め技 | 前時の復習 簡易試合 |

武道授業の全体計画

選を図った。そして限られた時間の中で、より一層成果が得られるよう、段階的な指導計画を設定した。また、相撲は下半身の筋力強化や股関節の柔軟性の向上が期待できることから、相撲だけでなく、他競技の競技力向上にも繋がることを生徒に説明し、動機づけとした。さらに、授業のまとめとして、簡易試合を取り入れ、自分の力を試す場をできるだけ多く設けた。

▽柔道の実践について
 柔道の授業においても、段階的な指導計画を設定し、怪我なく安全に行えるようにした。また、ペアで勝負したり一緒に練習したりする要素を多く取り入れ、意欲的に授業に参加できる機会を数多く設けた。

生徒の安全を確保するために、オリエンテーションで練習の行い方や注意事項などを説明する場を設定した。また、授業の導入では、柔軟や体操を念入りに行い、怪我の防止に努めた。相撲の授業

のまとめとして行った簡易試合では、柔道畳と養生テープで簡易的な土俵を作り、試合の雰囲気を引き立てるとともに、怪我の予防を図った。さらに、新型コロナウイルス対策として、運動前後に消毒を行い、整列はソーシャルディスタンスを保ち、仲間と組み合う際には、マスクを必ず着用することを徹底させた。

【指導内容】
 ▽相撲の指導内容
 1時間目のオリエンテーションでは、外部講師から相撲の歴史や相撲と地域との関わりについての説明があった。その後、今回の授業についての練習の行い方や注意事項などの説明を受けた。その後、体操・柔軟運動を行い、股関節周辺の関節や筋肉を中心にほぐした。展開では、礼儀作法(蹲踞、塵浄水)や基本動作(構え、腰割、四股)の練習を行った。蹲踞の練習では仲間とペアを作り、蹲踞の姿勢で手押し相撲を行っ

た。最初の授業であることから相撲の動作に共通する、重心の低い姿勢を意識させた。

2時間目は、立ち合いの姿勢やすり足を繰り返し練習させた。すり足の練習では、歩く速度を変えながら、さまざまな方法で行った。また、土俵際ですり足を止め、中腰の姿勢から相手を押し出す動作の重要性を伝えることで、丁寧にすることも意識させた。

3時間目は各グループのリーダーを中心に、基本動作の復習を行った。その後の簡易試合では、相撲の四つの状態から開始し、体格が同等の生徒同士で試合を行った。

▽柔道の指導内容
 柔道を初めて経験する生徒がほとんどであり、最初の3時間は礼法や受け身、崩しなどの基礎的、基本的な技能を練習した。4時間目には、固め技に挑戦し、素早く技に入る練習を行った。5時間目には、片膝立ちで組み合った状態からの抑え込みゲームを行った。



相撲授業の後半で、生徒たちは重心を低くしても安定した姿勢を保てた

習ができず、授業時間の多くが基本動作の練習となった。そのため、相撲の醍醐味だいごみともいえる、得意技を身に付けたり、相手と駆け引きをしたりする楽しさを味わわせることができなかつた。今後は、生徒に武道の楽しさをさらに伝えられるように、基本動作の練習でも対人的技能を体験できるような指導の工夫が必要であると感じた。

▽生徒の感想（一部抜粋）

- ・相撲の授業では、四股やすり足など、たくさんの動作を学びました。また、相撲が新温泉町と密接につながり合っていることも知ることができ、とても興味が湧きました。（1組男子）
- ・授業で相撲を体験して、相撲にとっても興味を持ちました。浜坂で相撲を習っている人たちも、将来力士になってほしいと思いました。（1組男子）
- ・相撲の基本動作は一見、簡単そうに見えるけど、やってみると、一つ一つの動作が全て難しかったです。（1組男子）
- ・四股を踏むときに、体幹や足の踏ん張りが必要で、バランスを取るのがとても難しいと感じました。（2組男子）
- ・初めて土俵に立ち、ドキドキしました。試合はとても白熱し、みんなの応援をもらいながら、相手の力に耐え、勝つことができてとてもうれしかったです。（2組男子）

4 おわりに

最初は正直「えー、やりたくないなあ」と思っていたけれど、やっていくうちにだんだんと楽しくなってきました。（3組女子）

・授業で習った基本動作や礼儀作法は、テレビで見たことばかりで、実際にそれを近くで見ると、最初は正直「えー、やりたくないなあ」と思っていたけれど、やっていくうちにだんだんと楽しくなってきました。（3組女子）

・相撲は相手とぶつかる激しいスポーツだけど、蹲踞や塵浄水など相手を敬う礼儀作法もあり、すばらしいスポーツだと感じました。（3組男子）

今回の授業を通して、特に相撲の魅力に改めて気付くことができました。相撲を授業に取り入れることで、相撲特有の礼儀作法を身につける、相手を敬う態度を身につけること、下半身の柔軟性・筋力の向上を促進させること、仲間と本気の力比べができ、相手の様子に気づけるようになることに効果があると実感した。さらに、武道授業の前半に相撲を行うことで、柔道を行う際の体の使い方がスムーズになり、基礎的、基本的な技能の習得も例年より早くなったように感じる。また、柔軟性が高まったことにより、柔道の授業での怪我がなかったことも、相撲を取り入れたことの利点といえる。

一方で、保健体育の授業は時数が限られており、今回のような複数種目の導入は、一つの種目を深く掘り下げにくいと感じた。今後はカリキュラムを改めて見直し、3年間の見直しを持って計画を立てることで、より深みのある授業になると感じた。