

武道（相撲）

1 単元の目標

学びに向かう力、
人間性等

武道に積極的に取り組むとともに、相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとすること、分担した役割を果たそうとすること、一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとするなどや、禁じ技を用いないなど健康・安全に気を配ることができるようにする。

知識及び技能

技ができる楽しさや喜びを味わい、武道の特性や成り立ち、伝統的な考え方、技の名称や行い方、その運動に関連して高まる体力などを理解するとともに、基本動作や基本となる技を用いて簡易な攻防を展開し、相手の動きに応じた基本動作や基本となる技を用いて、押したり寄ったりするなどの簡易な攻防をすることができるようにする。

思考力、判断力、表現力等

攻防などの自己の課題を発見し、合理的な解決に向けて運動の取り組み方を工夫するとともに、自己の考えた事を他者に伝えることができるようにする。

2 評価規準

観点	知識・技能	思考・判断・表現	主体的に学習に取り組む態度	
単元の評価規準	<p>○知識</p> <p>①基本動作や技には名称があり、それぞれの技を身に付けるための技術的なポイントがあることについて、学習した具体例を挙げている。</p> <p>②試合の行い方には、ごく簡易な試合におけるルール、審判及び運営の仕方があることについて、学習した具体例を挙げている。</p>	<p>○技能</p> <p>①基本動作では、正しい姿勢や重心を低くすることやその低い重心のまますり足で移動することができる。</p> <p>②相手と動きを合わせ、仕切りからの立ち合いができ、押し、寄り、前さばき、まわしを取っての攻防ができる。</p>	<p>①技を身に付けるための運動の行い方や課題に応じた練習方法を選んでいる。</p> <p>②練習の場面で、仲間のよい取組を見付け、理由を添えて伝えている。</p> <p>③体力や技能の程度、性別等の違いを踏まえて、練習や簡易な試合を行う方法を仲間に伝えている。</p>	<p>①武道の学習に積極的に取り組もうとしている。</p> <p>②相手を尊重し、伝統的な行動の仕方を守ろうとしている。</p> <p>③一人一人の違いに応じた課題や挑戦を認めようとしている。</p>

3 指導計画（10時間）

時間	学習の流れ	知・技	思	態
導入 (全時間共通)	1 集合・整列・挨拶 ・出欠の確認、健康観察を行う 2 準備運動 (1) 準備運動の内容 例・・・◆1 (2) 補助運動の内容 例・・・◆2 3 前時の振り返り 本時の学習課題 本時のめあての設定			
1	<div style="background-color: #4a7ebb; color: white; padding: 5px; border-radius: 10px; margin-bottom: 10px;"> (ねらい1) 伝統的な動きや基本的な技能を身に付ける。 </div> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> (学習課題) 学習の進め方と相撲の歴史・特性について知ろう。 </div> ○主な学習活動 1 授業の約束・進め方、学習カードの記入の仕方、グループ作り 2 歴史と特性 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <発問例> 相撲には、禁じ手や禁じ技があるが、それはなぜか考えよう。 <意図・解説> 互いの安全やけがの防止に心がけ、相手を尊重することを学ばせたい。 </div> 3 土俵の説明、礼法・・・◆3 ※土俵がない場合 グラウンド 体育館内でマットを敷いて 4 まわしのしめ方・・・◆4 ※まわしがいない場合は、柔道の帯・相撲パンツ 5 相撲遊び (1) 手押し相撲・・・◆5 (2) 手引き相撲・・・◆6	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> 知① (学習カード) </div>		

<p>まとめ (全時間共通)</p>	<ol style="list-style-type: none"> 1 グループで整理運動 2 学習内容の振り返り、自己評価 <ul style="list-style-type: none"> ・本時の学習課題にフィードバックするように導く。 ・学習カードに授業の振り返りや学習についての自己評価を記入する・・・◆19 ・成果と課題等を発表。 3 整列・挨拶・片付け <ul style="list-style-type: none"> ・健康観察の確認 ・蹲踞、塵浄水後立礼 			
<p>2</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>(学習課題) 基本的動作と技能を身に付けよう。</p> </div> <p>○主な学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 四股、腰割り、股割り、中腰の構え、調体(てっぼう)・・・◆7 2 受け身の説明と実践・・・◆8 3 運び足の説明と実践・・・◆9 4 押し方の説明と実践・・・◆10 <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin-top: 10px;"> <p><発問例> 相手を「押す」ためには、どこに手をおき、どのような姿勢をしたらいいのだろうか。 <意図> あごを引き、手は相手のわきの下(筈)にあて、中腰の姿勢で押していくことを理解させたい。</p> </div>			<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #4a7ebb; color: white;"> 態① (観察・学習カード) </div>
<p>3</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>(学習課題) 基本となる技(押し・寄り)を学習しよう。</p> </div> <p>○主な学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 基本的動作の練習 2 基本的技能の練習 <ul style="list-style-type: none"> (1) 前時に行った「押し方」を二人組で実践。 (2) 四つ身の説明と実践・・・◆11 3 「寄り」についての説明と実践・・・◆12 	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #d9ead3;"> 技① (観察) </div>	<div style="border: 1px solid black; border-radius: 10px; padding: 5px; background-color: #ffc000;"> 思② (観察) </div>	

	<p><発問例> 「寄り」にはどんな種類があるだろうか。</p> <p><意図> 「寄り」には、まわしを持って「寄る」方法とまわしを持たない「寄り」方があることについて理解させたい。</p> <p>4 約束練習</p> <p>(1) 二組で「押し」「寄り」のみの攻防をする。</p> <p>(2) いろいろな条件を提示し攻防し合う。</p> <p>安全への配慮 ……◆17</p> <ul style="list-style-type: none"> ・頭の位置や首の位置が危険の無いよう注意させる。 ・土俵際等、無理をさせない。 ・「押し」「寄り」のみとし、相手を投げようとしないよう注意する。 			
4	<p>(学習課題) 仕切り、立ち合いから「押し合い相撲」をしてみよう。</p> <p>○主な学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 基本動作、基本技能の練習 2 「仕切り」「立ち合い」の説明と実践。……◆13 3 「立ち合い」からの押し、寄りのみの「押し合い相撲」。 <p><発問例> どうしたら相手を前に「押せる」のだろうか。</p> <p><意図> 立ち合いにおいて素早さや一步踏み込むことの大切さを理解させたい。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・体格を考慮し、相手を変え複数回行う。 ・仲間への助言をしたり、受けたりしながら取り組んでいく。 <p>安全への配慮 ……◆17</p> <ul style="list-style-type: none"> ・危険な体勢になったら、試合をやめさせ取り直しとさせる。 			<p>態② (観察・学習カード)</p>

<p>5</p>	<p>(ねらい2) 基本動作および基本となる技を用いて、相手の動きに応じて攻防を展開することができる。</p> <p>(学習課題) 前さばきと投げ技について学習しよう。①</p> <p>○主な学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 基本動作、基本技能の練習 2 前さばきについての説明と実践・・・◆14 3 投げ技（出し投げ）についての説明と実践・・・◆15 ・寄り→出し投げ→寄りの連続技として指導する。 <p><発問例> 投げ技を使用するには、どのタイミングが効果的か考えよう。 <意図> 相手を押すことにより、相手が前へ出ようとしたタイミングで技をかけることが有効ということを理解させたい。</p> <ol style="list-style-type: none"> 4 簡易試合・・・◆18 ・押し、寄り、出し投げに限定した相撲を行う。 <p>安全への配慮・・・◆17 ・危険な体勢になったら、試合をやめさせ取り直しとさせる。</p>	<p>技② (観察)</p>		
<p>6</p>	<p>(学習課題) 前さばきと投げ技について学習しよう。②</p> <p>○主な学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 基本動作、基本技能の練習 2 各種の技の説明と実践・・・◆16 3 簡易試合・・・◆18 <p>安全への配慮・・・◆17 ・危険な体勢になったら、試合をやめさせ取り直しとさせる。</p>		<p>思① (観察)</p>	

7	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>(学習課題) 身に付けた技能を活用し試合をしてみよう。①</p> </div> <p>○主な学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 基本動作、基本技能の練習 2 審判の仕方についての説明と実践・・・ (1) 三人組で、2人が相撲を取り、1人が審判をする。 (2) 審判の呼びかけに合わせて相撲を取る。 3 簡易試合・・・◆18 <p>安全への配慮・・・◆17</p> <p>・危険な体勢になったら、試合をやめさせ取り直しとさせる。</p>	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>知② (学習カード)</p> </div>		
8	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>(学習課題) 身に付けた技能を活用し試合をしてみよう。②</p> </div> <p>○主な学習活動</p> <div style="border: 1px solid black; border-radius: 15px; padding: 10px; margin: 10px 0;"> <p><発問例> どうしたら相手に勝てるのだろうか。 <意図> 体形の違いや力だけでなく、スピードやタイミング等で相手に勝てる方法があることを理解させたい。</p> </div> <ol style="list-style-type: none"> 1 基本動作、基本技能の練習 2 約束練習 ・場面を限定し身につけた技能の練習。 3 簡易試合・・・◆18 <p>安全への配慮・・・◆17</p> <p>・危険な体勢になったら、試合をやめさせ取り直しとさせる。</p>		<div style="background-color: #FFD700; border: 1px solid black; padding: 5px; width: fit-content; margin: auto;"> <p>思③ (観察)</p> </div>	

9	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>(学習課題) 身に付けた技能を活用し試合をしてみよう。③</p> </div> <p>○主な学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 基本動作、基本技能の練習 2 約束練習 <ul style="list-style-type: none"> ・場面を限定し、身に付けた技能の練習 3 試合・・・◆18 <ul style="list-style-type: none"> ・技の限定はせず試合を行う。 <li style="padding-left: 40px;">団体戦 個人戦 (体重別・無差別) ・試合前に、禁じ手や危険な体勢の説明を行う。 <p>安全への配慮 ……◆17</p>			<div style="background-color: #4a86e8; color: white; padding: 10px; border-radius: 10px; display: inline-block;"> 態③ (観察・学習カード) </div>
10	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> <p>(学習課題) 身に付けた技能を活用し試合をしてみよう。④</p> </div> <p>○主な学習活動</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 基本動作、基本技能の練習 2 約束練習 <ul style="list-style-type: none"> ・場面を限定し身に付けた技能の練習。 3 試合・・・◆18 <ul style="list-style-type: none"> ・技の限定はせず試合を行う。 <li style="padding-left: 40px;">団体戦 個人戦 (体重別・無差別) ・試合前に、禁じ手や危険な体勢の説明を行う。 <p>安安全への配慮 ……◆17</p>			

4 指導の工夫

(1) 補強運動、補助運動等の紹介

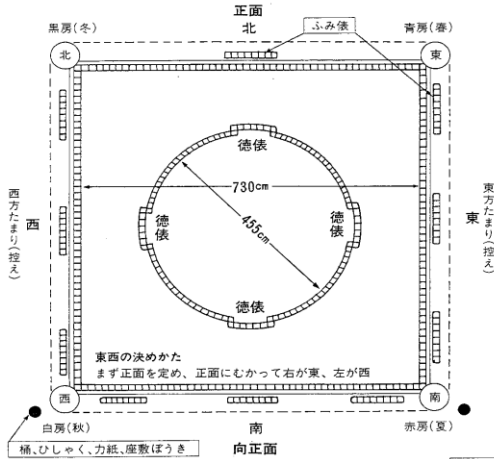
◆1 準備運動 例

腕ふり (前から上 前後)、屈伸、伸脚 (深く)、体側のばし、前後屈、体の回旋、アキレス腱のばし、手首足首・首をまわす

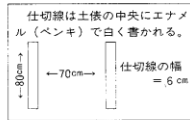
◆2 補助運動 例

四股、腰割り、股割 (股関節のストレッチ)、運び足
(習熟度等で回数は決める)

◆ 3 土俵・礼法



荒木田土は梯形に盛上げて表面をつき固める。この高さは、土の乾きをよくするためと、観客から見やすい位置に土俵を置くために必要とされる。また、盛土の斜面は安全性を高めるのに有効である。土俵は盛土の中に俵を3分の2ほど埋めて、最後に砂を入れて完成する。



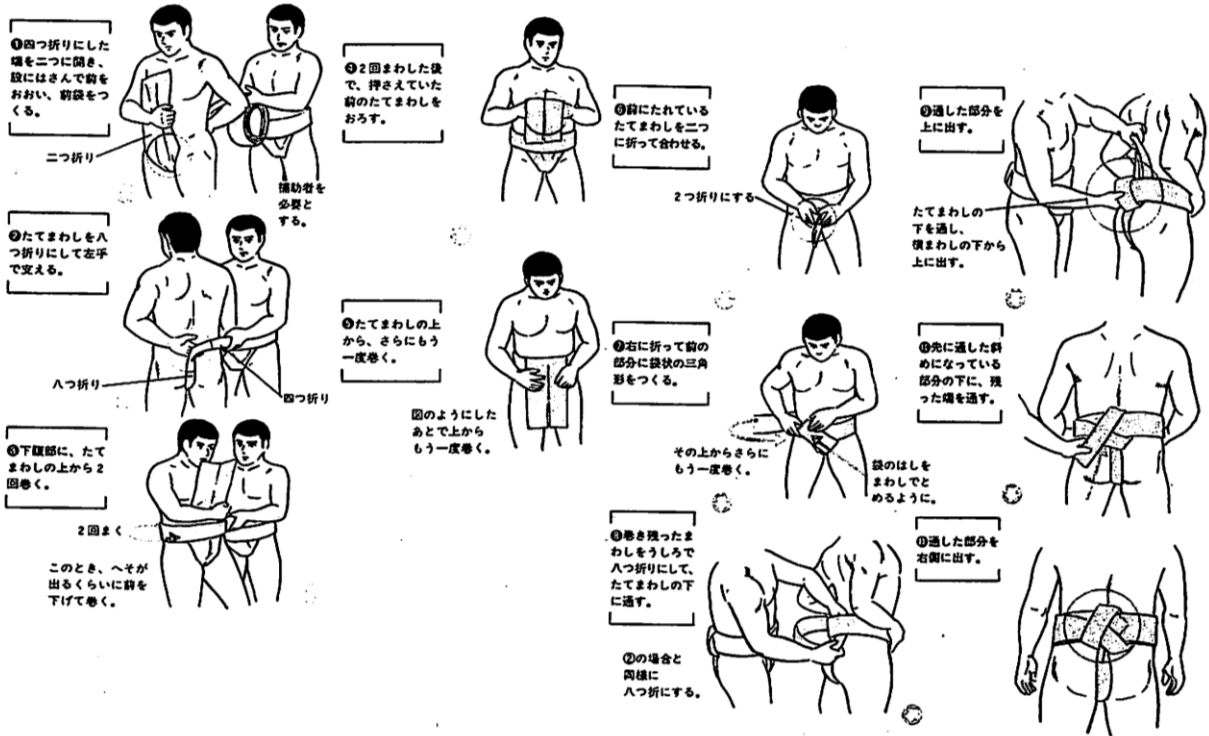
塵浄水 (ちりちょうず)

動作手順 (相手の動作に合わせて行う)

- ①蹲踞の姿勢
基本に従って正しく体を安定させる。
- ②両手をひざの内側に置く
このときに上体を前傾して礼をする。
傾ける角度は15度くらいがよい。
- ③手を胸の前に置く
上体を起こして胸の前で手を合わせる。
- ④手をすり合わせる
合わせた両手を胸の前ですり合わせる。
(相手の動作に合わせて行うこと。)
- ⑤小円を描いて一拍(いっぱく)顔の前で円を描くようにしたのち、手のひらを合わせる。
- ⑥手のひらを上に向ける
両手の小指をつけ、手の平を上向きにする。
- ⑦斜め上に手を開く
手のひらは上向きのまま。
- ⑧手のひらを下に向ける
手のひらを下に向けた後、①に戻る。

小円を描いたのち手を打ち合わせる。

◆ 4 まわしのしめ方



◆ 5 手押し相撲

- (1) 足は肩幅より広げ、互いに両手の平を合わせた状態から開始する。
- (2) 手の平以外は押さない。

※相撲では、バランスを崩し合うことが重要なことを説明する。

◆ 6 手引き相撲

- (1) 足は肩幅より広げ、互いに両手の平を合わせた状態から開始する。

※足は、前後に開いてもかまわない。

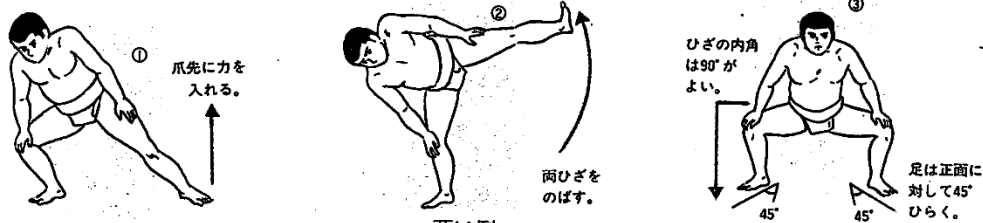
- (2) 手を離さないなどルールを明確にしておく。

※他に、タオルや1m程度の棒等を活用するやり方もある。

◆ 7 四股、腰割り、股割り、中腰の構え、調体（てっぼう）

④四股（しこ）

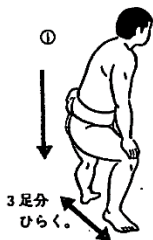
重要な基本動作であるとともに、相撲を行うのに必要な下半身の基本的トレーニングである。バランスをやしない、筋肉を強化し、同時に体の柔軟性をやしなうストレッチングの役割も果たす。重心の確立や、体重の移動法なども知ることができる。また、四股を踏むことにより、試合などを前にして気持ちを高揚させる効果もある。



POINT AND ADVICE

悪い例

- 足をあげる時は反動をつけないようにする。
- 視線は軸足の親指を見ると安定する。
- 引き上げた足の爪先は上に向けておく。
- 腰が高い
- 足が前へ出ている。
- 膝が曲がり、顔が内側を向いている。
- 足を引きつけている。



①四股姿勢から片方の足に体重を移す。四股姿勢は両足を真横に三分分の間隔で開き、両手のひらを膝において充分に腰をおとした状態から息を吸いながら足を上げる。



②体重を移した側の足を軸足として片方の足を引き上げる。軸足をのばし、引き上げた足も充分に伸ばし、ここで呼吸をとめる。



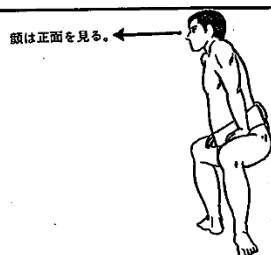
③足をおろす時は手を膝に置く。膝の角度は90度ぐらいがよい。足は爪先から踏むようにおろし、腰を垂直に保つ。この時顔は真正面を向ける。また、息をはきながらおろすようにする。

⑤腰割り（こしわり）

四股と同時に、股関節と脚の柔軟性を高め、筋持久力を増強する。



この姿勢のまま、腰をできるだけ低くする。



腰を後ろへ引かずに行う慣れないうちは腰はなかなか落ちないが、繰り返すことによって重心および腰の下降は容易になる。



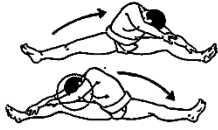
あごを引いて上体を起こし、胸を張って肩の力は抜く。顔を前に向け、目は正面を見る。前かがみにならないように注意する。

⑥股割り(またわり)

股関節、体全体の柔軟体操であり、下半身と腰の強化および柔軟性増強を目的とする。開脚する脚の角度は180度に近いほうがよい。

膝をのばしたまま、体を左右に倒して頭を脚につけるようにする。

内ももをたたいて脚および股関節の筋肉をほぐす。両足の間に肩を入れて前屈する。胸が地面につくようにする。



手を太ももの前に置き、上体を前に乗り出すように起き上がる。このとき脚を閉じない。



⑦中腰の構え

相撲の基本姿勢は中腰の構えである。競技中や立ち合いでは、重心の安定したこの姿勢を常に崩さないように心掛けるのが望ましい。

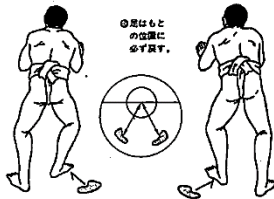
- 中腰で背中を丸め、あごを軽く引く。
- 目は上目づかいで相手を見る。
- 両ひじを胸に軽くつけて脇を固める。
- 手のひらを前にして小指を内側に軽くしめる。足は90度近くまげる。
- ただし、前後、斜め前後の攻撃に対して中腰の構えは弱くなるので注意すること。



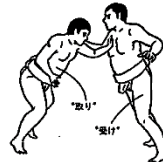
⑧調体(てっぽう)

調体は、別名を「てっぽう」という。かつて力士が鉄砲板を前に置いて突き押しの練習をしたことから、この名がつけられた。これを行うことで、腕や足腰の筋力を鍛え、相撲に欠かせない手足の動作を習得することができる。

- 調体柱の1m程手前に中腰で構える。
- 手足の左右同じ側を同時に前へ出す。
- 調体柱をひじを曲げたまま突き、次に上体の重心をかけて押し返す。
- ひじを伸ばす時は腰を安定させたままで行う。
- あごを引いて目線は上目づかいで行う。柱に顔をつけるようにして動作を繰り返す。



◎足はもとの位置に必ず戻す。



- ◎調体柱を使わずに人の体を使って行う方法 これは一般にいう胸を借りる方法である。胸を貸すほうを受け、借りるほうを取りという。
- 相撲の試合では、競技者同士は互いに強い力でぶつかり合って自分に有利な体勢に組もうとするのが常である。したがって、相手がぶつかってくる衝撃を自分の体勢が崩されないように受け止めるためには、それを支える強い足腰が必要になってくる。調体は、その衝撃を正しく受け止める姿勢と、足腰および上腕の筋力、安定が失われやすい背筋力、それらの形成と強化をはかるものである。
- 膝に弾みをもたせて足を運び、ダッシュする力が強くなると足が自然と地面から離れやすくなるが、繰り返し練習してすり足のまま行う方法を習得する。

◆8 受け身

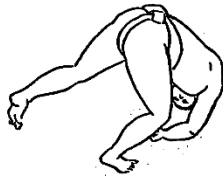
① 受け身（転倒法）

受け身は、相撲のみならず、すべての格闘技においてなくてはならない技能である。相撲を行う上での受け身は、柔道という前まわり受け身の形に近い。手、肩、背中で回転して頭部や首を守り、関節や骨に加わる衝撃を緩和して骨折や捻挫、脱臼や脳震とうを防ぐ。

① 右、股は左足を一步踏み出して右（左）手を地面につく。



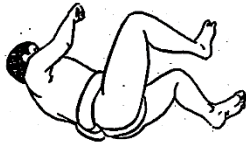
② 転ぶ寸前に反対側の手を後ろに振り、その反動で体を丸めて右（左）半身で転がる。



③ 頭は手の間に入れる。絶対に地面につけてはならない



④ 回転するときの目線は自分の腹部を追うようにする。転がりきったあとは自分が最初にいた場所を見るようにして向きを変え腰の位置を低くして立つ。

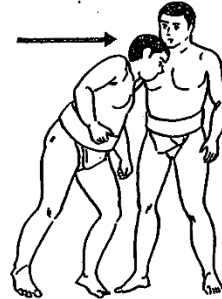


【2人で行う方法】

相手の右（左）胸に頭を当てる。このときアゴをひいて、額から当たるようにする。



右（左）足を大きく踏み込んで転がる。回転する要領は1人で行う場合と同じ。



◆ 9 運び足

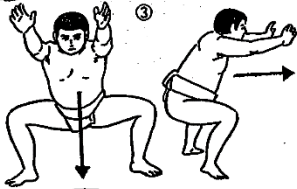
①運び足（はこびあし）

相撲特有の足運びで、仕切から立ち合って、いかにして自分に有利な体勢にもっていかかは、この足運びの技術によるところが大きい。

I 足の内側に体重を寄せ、地面に密着したままで前進する。一歩ずつ前に出て、最後に腰を深く割って両足を前に出す。



一歩ずつ前に出る。

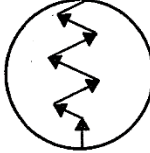


最後に腰を深く割って、両手を前に突き出す。

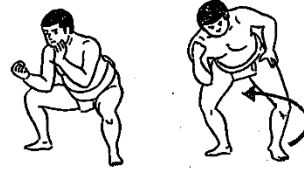
II 腕を返ししながら、反対側の腕を「おっつけ」で押す方法。両足は、左右互い違いに、すり足で進むようにする。



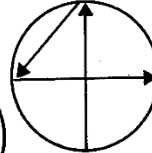
○腕を返ししながら、反対側の腕を「おっつけ」で押す方法。両足は左右互い違いに、すり足で進むようにする。



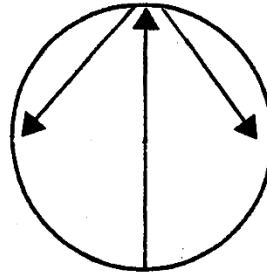
III 出し投げの要素を取り入れながら行う方法。方向転換は腰を割って行う。1本目と2本目は軸足をかえ投げの方向も変える。



出し投げの要素を取り入れながら行う方法。○方向転換は腰を割って行う。

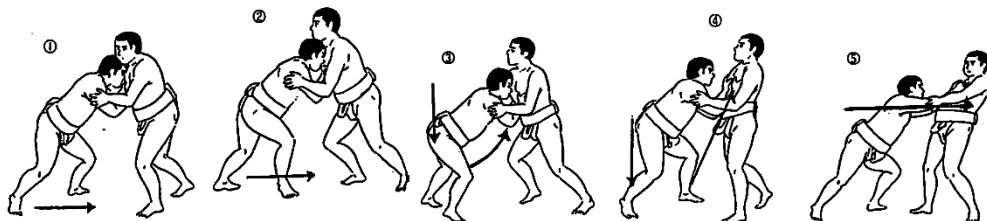


IV 運び足 I と II を合わせた方法で、相手を土俵際まで寄せたところで相手が土俵づたいに左右に逃げるのを防ぐ方法。



◆ 10 押し方の説明と実践

- ⑭ 押し 押しは相手と組まずに、立ち合いからそのまま攻める技である。押しのポイントとしては、自分の重心を下げて、下から上に向かって攻めて相手の重心を浮かせることと、瞬間的に力を出しきることである。



仕切り姿勢から立上がり、中腰の構えから足を一步踏み出す。

あごを引き、相手の胸に額をつけて、運び足の要領で前へ進みながら相手を押す。

腰を低くしながら、相手を浮かせるようにして押す。足運びは、常にすり足である。

土俵ぎわで重心を落とし、下から相手を押し上げるようにする。

十分に腰を割り重心を安定させて両腕をのばす。

POINTO AND ADVICE

筈（はず）手の親指と他の指をアルファベットのYの字のような形（矢筈）にして、相手の脇の下にあてることを筈という。このとき、親指を相手の胸につけるようにする。両手を脇の下にすることは「双筈」といい、押しの形の基本的なものとしてされている。

◆ 11 四つ身

右四つ



左四つ



◆ 12 寄り

⑩ 寄り 寄りは、相手のまわしを引きつけて、そのまま土俵から寄り出す技である。その方法にも様々なものがあるが、がっぶり四ツ身になって寄る方法と、相手にまわしを取らせないまま寄り切る方法の2つに大きく分けられる。ポイントは、腰を割って重心を下におとし、相手の重心を揺さぶりながら寄ることにある。重心を下方に安定させていれば、寄りの成功する率はかなり高くなる。



相手をしっかりと引きつけ、あごは相手の差し手側の肩口につける。腰は相手のそれよりも低くなるように割る。



相手を吊り上げるようにしながら寄る。寄っていく方向としては、自分の上手から下手の側に向かって移動すると良い。



右(左)下手で相手の前まわしを引きつけ、反対側の手を浅く差したまま、腕を返して寄り切る方法もある。



双差しで、相手のまわしを引きつけたまま寄る方法もある。相手にまわしを取らせないのでポイントである。

POINT AND ADVICE 相手のまわしより自分のまわしの方が低くなるくらい腰を割る。
相手の前まわしを両手で取り、額を相手の胸につけて押していく方法もある。

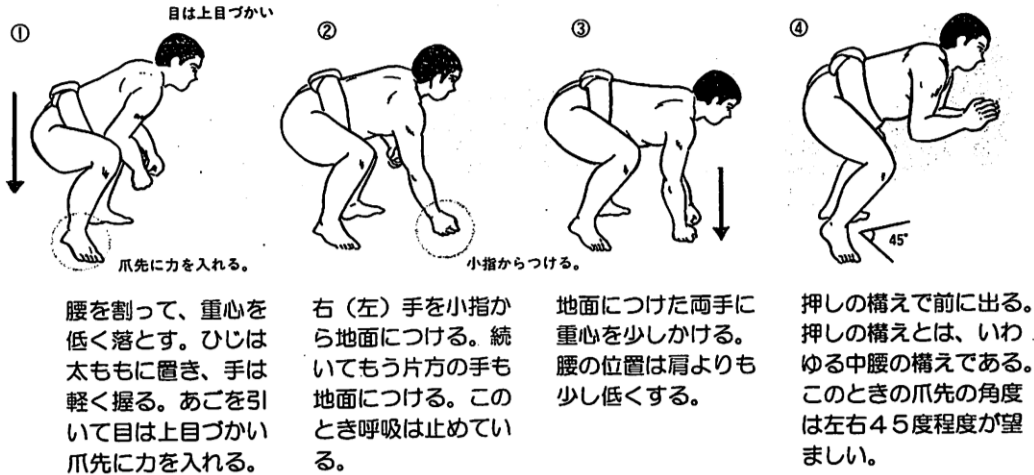
寄りの防ぎ方

相手に激しく寄せられ、土俵ぎわまで追い詰められた時は、相手が寄ってくる力を利用しながら、相手のまわしを引きつけて、気持ち吊り気味に、右か左へひねるように投げ倒す。このとき自分の体を反らせることが大切である。これが俗に言う「うっちゃり」である。

◆ 13 「仕切り」「立ち合い」

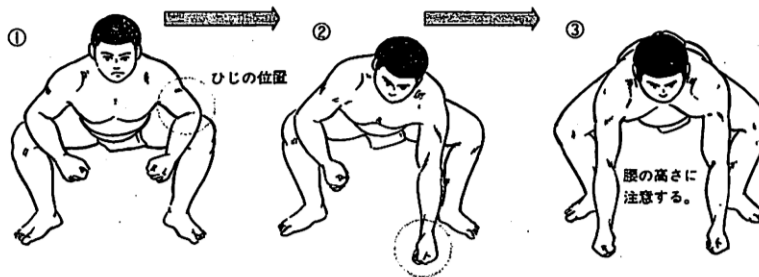
⑩仕切りから立ち合い

競技開始までの準備姿勢であり、攻めの基礎となる姿勢でもあるのが仕切りである。また、仕切りは、相手の動作、呼吸と合わせて行うことが重要な、相撲独特の礼法のひとつでもある。一方、仕切りと運び足の連続動作のことを立ち合いという。立ち合いからの上体の攻めと、下半身の足さばきの技術が、競技を行うにあたって非常に大切になってくる。



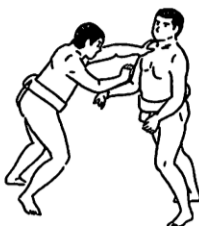
POINT AND ADVICE

正しい立ち合い ●片手を土俵につき、もう一方の手を相手に合わせてつき、次の瞬間に立つ。



●立ち合いからの攻め

【突っ張り】先制攻撃で相手のバランスを崩す。



【体当たり】ぶちかまして相手の体勢を崩す。



【双差し】両手を差し、相手の重心を崩す。



◆ 14 前さばき

⑩前さばき

仕切りから立ち上がって、相手と競り合いながら、有利な体勢を取るための技術が、前さばきである。前さばきのうまさだけで、必ずしもすべての勝負が決まってしまうわけではないが、少なくとも前さばきをうまく行って相手の出鼻をくじくことができれば、次の段階での攻防は大変有利になると言える。

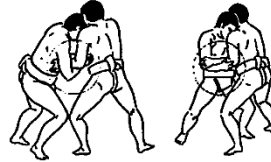
【押っつけ】



押っつけは、前さばきの基本的なものである。相手が差そうとするところを、その手を押さえ込んで防ぐ方法である。

相手の腕に手の平を下方からあてて、押っつける。押っつけた手と同じ側の足を前に踏み込んで腰を入れれば相手は腕を伸ばされて重心も崩れることになる。

【あてがい】



相手の腕を外側から押さえ込むようにして、わきに手の平をあてがう方法と、相手のひじにあてがう方法などがある。

【まきあげ】



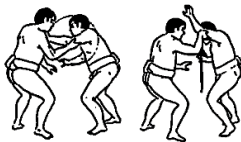
相手の腕が、ひじのまがった状態にあるところを、はさみ込むように外側から押さえつけ、そのまま上にあげる。

【絞り込み】



相手の差し手を外側から押っつける。あごを引いて背中を丸くして、押っつけた相手のひじを内側へ強く押す。

【はねあげ】



相手が突いてきた時に、その突きの腕のひじに手の平をあてがい、上方にはね上げる。

【巻き返し】



相手に差し手を許した時に、手をこぶしにして相手の差し手ての外側から差し入れる。相手の腕の内側に入ったら、差し入れた手のひじを張って腕を返す。

POINT AND ADVICE ●前さばきを上手に行うためには、自らのわきを強く締めることが大切である。わきが堅ければ、相手に差し手を許す可能性も少なくなり、試合展開が自分に有利になる。

【腕(かいな)の返し方】

腕の返し方は、相撲を取る上でなくてはならない技術のひとつである。投げ技やひねり技など、相撲の決まり手の多くは腕の返しを欠いては、成立しないことが多い。正しい腕の返し方を知ることによって、より有意義な試合を行うようにしたい。



差した方の手の平を握って、親指と人差し指が相手の肩甲骨あたりに当たるようにしてひじを張り、同じ側の足を踏み込む。手の甲を相手の背中につけるような気持ちで手首を返すと同時にひじを上げれば腕は返る。相手の上手はこれではずされる。自分が双差しになっている場合は、相手の肩口から胸あたりに額をつけて、両ひじを張るように上げる。このとき手首も返す。

◆ 15 出し投げ（投げ技）

上手出し投げは、上手投げに似た技だが、上手を返すことなく、ひじを絞ったままで相手を引きずるように投げるところが、上手投げとは異なる。ポイントは、相手のとったまわしを切り、相手の肩口に自分の頭を押しつける瞬間の、タイミングのとり方と相手のまわしをできるだけ浅くとること、この2点である。

[左四ツ、右上手の場合]

1. 相手まわしを切り、頭をつける。

- ・左手を相手の胸にあて、ひじを張って相手にとられたまわしを切り、同時に頭を相手の胸につける。



- ・腕を返して相手のまわしを切る。



2. 体を開く

- ・上手投げと同様に足をさばく。このとき相手のまわしを下に押しつけるようにすると開きやすい。



- ・この段階で相手を引きずるような体勢になっていることが望ましい。

このまま相手を土俵に出すと、送り出しになる。



3. 投げる

- ・右のひじをしぼり、土俵にこすりつけるような気持ちで投げる。
- ・投げを打つ手のひじをしぼる。
- ・投げられた相手は、土俵をほうのように倒れる。

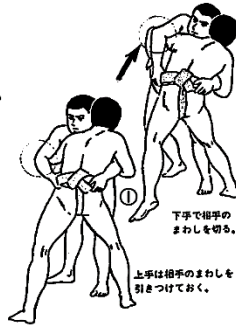
◆ 16 各種の技

19 上手投げ

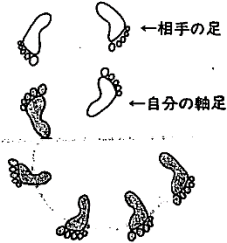
投げ技には、下手投げ、すくい投げ、小手投げ、出し投げなど様々なものがあるが、中でももっとも多用されるのが上手投げおよび下手投げで、投げ技の基本といってもよい。上手投げは、相手の差し手の上手からまわしを引いて投げる技で、四ツ身になり、寄った場合に、相手が寄り返してくるのをうまくとらえるようにすると成功しやすい。

【左四ツ、右上手の場合】

1. 相手にとられたまわしを切る。
 - ・ 下手のひじを返すようにして相手の上手まわしを切る。
 - ・ 上手は相手のまわしをしっかりと引きつけておくように。



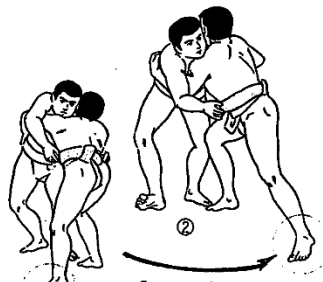
●足の位置の移動を知って、正しい体の開き方を理解する。



2. 体を開く

- ・ 右足を軸にして左足を大きく後ろへ開く。
- ・ 180度足を開くような気持ちで行うとうまく体が移動できる。

相手のまわしをしっかりと引きつけておくこと。

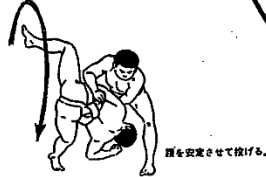


3. 投げる

- ・ 体を開いた時の回転を利用して、右手で相手を前にひきずるように投げる。
- ・ 上から下へ押しつけるような気持ちで行う。



- ・ 投げ技の中心は腰にある。しかし同時に、投げる腕、重心をしっかりと支える足の力、これら三つのポイントを押さえておくことが重要である。



四ツ身になり、相手に差した下手まわしを引きつけて投げる、「投げ技」の代表的なものである。ポイントは、上手投げや上手出し投げと同様、技をかけるタイミングをうまくつかむことと、重心の安定を保つことである。なお、下手投げに限らずすべての投げ技は、技をかけた相手が倒れずにそのまま土俵外にでた場合でも、その投げた技が「決まり手」となる。

〔左四ツ、右下手の場合〕

1. 相手に取られたまわしを切る。

- ・左手で上から相手の下手を押さえつけ、とられたまわしを切る。



2. 体を開く

- ・上手投げの場合と同様に体を180度開く気持ちで足を移動させる。



3. 投げる

- ・相手の体を自分の腰に十分引きつけるようにして投げる。



- ・重心の移動に注意する。重心が安定していれば、切り返しなどの相手の返し技にもかかりにくい。

重心を安定させる。



- ・上手は相手の横まわしをつかんで引くか、図のように、相手の腕を引き寄せせるようにする。



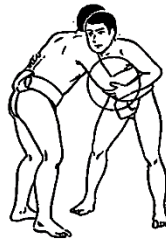
22 すくい投げ

すくい投げは、相手に差した下手を、まわしを取らないまま、わきの下から上にむかってすくう形で投げる技である。これがうまく決まると相手は反転して土俵に倒れ込む。技のポイントは、投げる際に差した下手をねじり伏せるようにして、腕を十分に返すことである。なお、差し手は片方だけでなく、双差しの場合もある。

〔右四ツの場合〕

1. 相手の体を起こす

・相手の右差し手のひじを絞りながら、その体を左上方にしぼり起こす。



・左手の平で相手のひじをつかんでしぼる。



足を移動する。

2. 体を開く

・上手投げの要領で、体を開く。このとき右下手はまわしを取らない。



腰をしっかり入れる。

3. 投げる

・右下手の腕（かいな）を返ししながら、充分に腰を入れ弧を描くようにして投げる。



腕を返しながらかける。

相手のひじをしぼって強く引く。



POINT AND ADVICE

●腕（かいな）の返し方
手首を返すようにしてひじを上げる。手の甲を相手の体へつける気持ちでひねりながら、ひじを上げると自然に腕は返されている。双差しの場合は相手の胸に頭をつけ、両ひじを張るとうまく返せる。

23 小手投げ

小手投げは、相手のまわしをとらずに投げるとい、かなり豪快な技である。相手が差し出てきた時に、その差し手のひじを、下方へねじふせるように投げることも重要である。比較的力が強い選手に向いている技といえる。

[左四ツの場合]

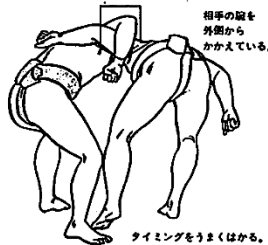
1. 相手の体を起こす

- ・左下手の腕を返ししながら相手の体を左上方に起こす。



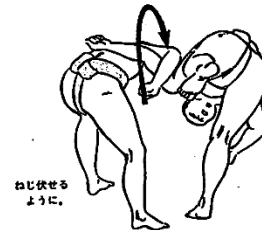
2. 体を開く

- ・すくい投げや上手投げの場合と同じく、大きく体を開いて投げの体勢に移る。



3. 投げる

- ・右手で相手の左手を外側からかかえ込み、下方へ押さえつけるようにして投げる。このとき相手のひじ関節はきめられている。投げる瞬間のタイミングをうまくとること。



POINT AND ADVICE

●ひじ関節をきめる

きめるとは「極める」と書き相手のひじなどを自分の手ではさみこんで押さえつけ、動かなくしてしまうことをいう。

(2) 安全への配慮 (禁じ手・審判法・ルール)

◆ 17 禁じ手

アマチュアにおける「禁じ手」は次のとおりで、審判の合議により、用いた選手は負けとなる。
 ①張り手 ②こぶしまたは指でつくこと ③つかむこと ④けること ⑤逆指 ⑥噛むこと

張り手 (特に耳)



相手の顔や首の側面を平手で張ること。

突く



こぶしまたは指で目、水月などの急所を突くこと。

ける



向こうげり、胸部、腹部をけること。

逆指



相手の指をとって、逆に指関節をきめること。

のどをつかむ



前袋をつかむ



頭髪をつかむ



合掌



手を相手の背後で組むこと。手首を握って組む方法と指を組む方法がある。後者の場合は、主審が手をかえさせる。

小・中学校の場合上記の他に

- 首をかかえこむこと。
- 頭を相手の胸より下に曲げて入れること。
- さばおり。
- かわず掛け・居ぞりなどが、禁じ手となる。

相手のたてまわしをつかむ。



●かもの入れ首



●頭を相手の胸より下に曲げて入れる。

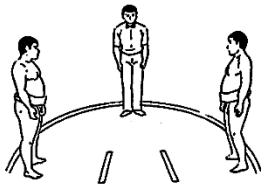


●さばおり相手の腰、ひざを痛める危険が大きい。

◆ 18 審判法・ルール

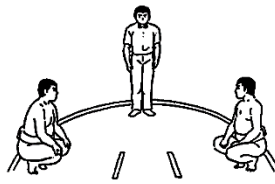
相撲は、柔道や剣道などの対人的競技にくらべて勝負の判定基準が単純である。したがって、基本的な審判法やルールはだれでも容易に学ぶことができる。競技者が全力を集中できるように配慮し、公正な判定ができるように、しっかりと基本動作を身につけたい。

①主審と力士の位置



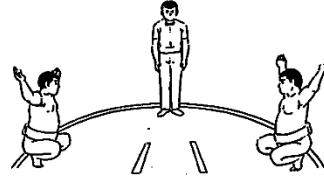
競技者が、東西から土俵に上がる。主審も裏正面徳俵の内側に位置する。競技者は相手と合わせて、一礼をする。

②蹲踞



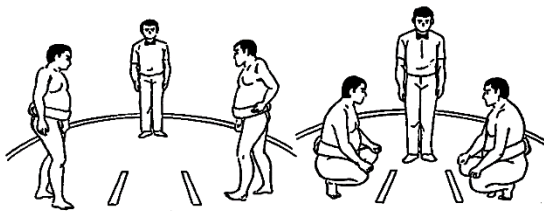
主審は気をつけのまま、競技者は蹲踞の姿勢をとる。

③礼（塵浄水）



主審は合図したり、声をだしてはいけませんが、競技者がまちまちに相手と合わせず塵浄水を始めた時は、合わせるよう指示をする。

④土俵中央へ移動し蹲踞



- ・競技者が仕切り線まで移動するのに合わせて、土俵中央へ移動する。
- ・競技者の蹲踞の姿勢を確かめてから仕切りの動作に入る。

⑤仕切り



- ・主審は「待ったなし、構えて」と発声し両足を左右に大きく開いて、身体を安定させる。

立ち合いの掛け声

- ・競技者がともに両手を土俵につけている場合は、両者の呼吸を合わせて「はっけよい」の掛け声をかける。

発声と間

「待ったなし、構えて」の発声と、体を後ろに引くタイミングは、「待ったなし」と発声し、体を後ろに引いてから「構えて」と続けると間がちょうどよくなる。

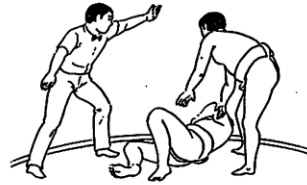
⑥立ち合いから勝負が決するまで



試合中の掛け声

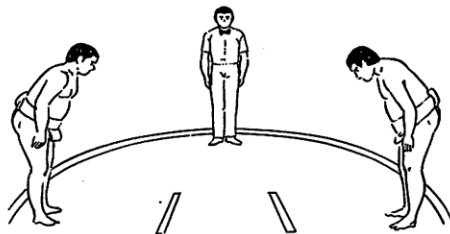
競技者が動いている間は、「のこった、のこった」を連呼。動きが止まった時は「はっけよい」と掛け声をかける。

⑦判定動作



勝負が決まった瞬間に「勝負あった」と発声し、勝った方（東・西いずれか）に手を上げる。

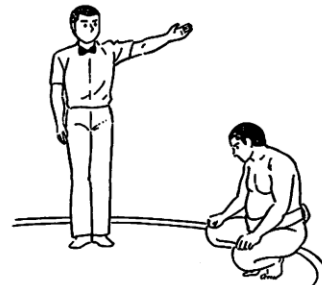
⑧勝負終了後の礼



選手が礼をせずに土俵を下りてしまった。粗末な礼をした。自分勝手に礼をして下りてしまった。このようなとき主審は、ていねいに合わせて礼をするように指導する。

・競技者を東西の徳俵まで下げて礼をさせる。このとき、原則として主審は声を発しない。裏正面徳俵の内側で「気をつけ」の姿勢をたもつ。

⑨勝ち名乗り



勝った選手に「東（西）の勝ち」と勝ち名乗りを上げる。このときは「気をつけ」の姿勢で、勝った方の選手側の腕を、肩より上まで伸ばして上げる。

【勝負の判定】 審判規定では次のような場合、その選手が負けになると定めている。

- ①相手より先に土俵から出たとき。
- ②相手の選手より先に足の裏以外の体の一部が砂についたとき。
- ③競技者が腰部より上に持ち上げられ、危険と見なされたとき。
- ④競技中、まえぶくろが取れたとき。
- ⑤禁じ手を用いた場合。
- ⑥負傷などにより競技が続行できないと判定された場合。
- ⑦主審の指示に従わない場合。



ただし、攻めているときの返り足（足の表に砂がつく）また、かばい手、送り足は負けにならない。

(3) 学習カード ◆ 19

武道（相撲）学習カード

年 組 番 氏名 []

評価 AA：大変良くできた A：良くできた B：今一步 C：良くなかった

回	月日	項目	評価	本時の課題	
	月	本時の課題を理解し取り組めた		本時の目標	
		各技能のポイントを理解し取り組めた			
		仲間と協力し取り組めた			
	日	仲間にアドバイスを送ることができた		反省 (振り返り)	
		授業ルールや安全面を守り取り組めた			
		相撲の学習に積極的に取り組めた			
曜日					
回	月日	項目	評価	本時の課題	
	月	本時の課題を理解し取り組めた		本時の目標	
		各技能のポイントを理解し取り組めた			
		仲間と協力し取り組めた			
	日	仲間にアドバイスを送ることができた		反省 (振り返り)	
		授業ルールや安全面を守り取り組めた			
		相撲の学習に積極的に取り組めた			
曜日					
回	月日	項目	評価	本時の課題	
	月	本時の課題を理解し取り組めた		本時の目標	
		各技能のポイントを理解し取り組めた			
		仲間と協力し取り組めた			
	日	仲間にアドバイスを送ることができた		反省 (振り返り)	
		授業ルールや安全面を守り取り組めた			
		相撲の学習に積極的に取り組めた			
曜日					
回	月日	項目	評価	本時の課題	
	月	本時の課題を理解し取り組めた		本時の目標	
		各技能のポイントを理解し取り組めた			
		仲間と協力し取り組めた			
	日	仲間にアドバイスを送ることができた		反省 (振り返り)	
		授業ルールや安全面を守り取り組めた			
		相撲の学習に積極的に取り組めた			
曜日					