

北海道福島町における 中学校武道必修化に向けた取組

相撲の授業実践を通して

福島町は 北海道の最南端に位置し、北に大千軒岳がそびえ、南は紺碧の津軽海峡に面した総面積の93%が山岳・丘陵の漁業の町で、昭和38年（1963）からは「世紀の大事業」といわれた青函トンネル工事の北海道側の工事基地として長期間にわたり「トンネルの町」として歩んできましたが、昭和60年（1985）のトンネルの完成と共に年々人口が減少し、現在人口は5千人を割り込んでいる状況となり、町内の中学校も統合により福島中学校1校となっています。

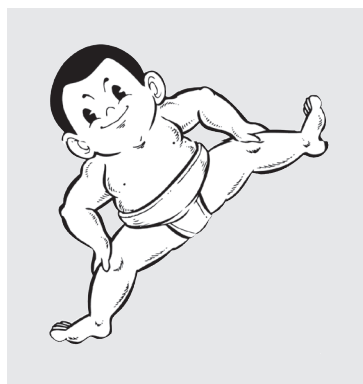


横綱千代の山・千代の富士記念館

はじめに

福島町は 大相撲の歴史において 四十一代横綱「千代の山」と、現役時代は小さな体からの力強く素

早い投げ技と鋭い眼光から「ウルフ」と呼ばれ、後に国民栄誉賞も受賞した第五十八代横綱「千代の富士」という2人の横綱を輩出した全国でも例のない町でもあります。

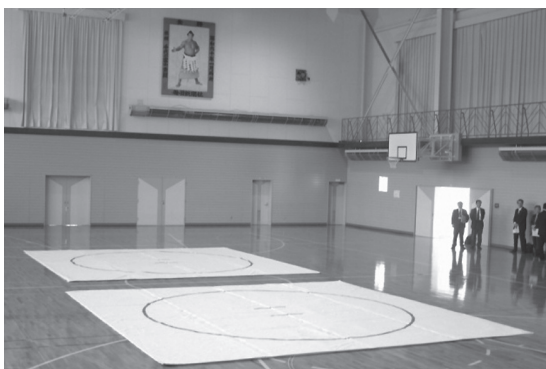


北海道福島町教育委員会

2 地域連携指導実践校の指定

こうしたことからは町は、「横綱の里づくり」と称して、2人の横綱の輝かしい足跡を後世に語り継ぐため「横綱千代の山・千代の富士記念館」などを整備し、毎年8月には同記念館において九重部屋の夏合宿が行われており、厳しい朝稽古の様子が見学出来ます。

また、相撲大会や関連イベントも多く開催しており、北海道内や青森県からも参加者が集う「千代の富士杯争奪小中学生相撲大会」や、毎年母の日に開催され、北海道外からの参加も多い「北海道女だけの相撲大会」などがあります。



文部科学省の支援で導入した相撲マット

撲マツト上において、④基本練習（四股・腰割^{しここしわり}）について指導いた
だきました。2時間目の授業では、
①四股と腰割、すり足、②受身の
理解と練習、③すり足を意識した
押しの練習、④「仕切り」や「立
合い」の練習、⑤一連の流れから
「相手を押し出す」という相撲の
基本を行い、3時間目は右の基本
練習、4時間目に実践的な試合形
式で行いました。

平成23年度に福島中学校は、文部科学省「中学校武道必修化に向けた地域連携指導実践校」の指定を受け、当然のごとく「相撲」を授業に選択しましたが、これには生徒を対象とする学校体育において、他の種目では個々の負担となる用具や衣類の初期コストを縮減できるというメリットもありました。

また、中学校には土俵などの設備がないことから、文部科学省の

前述のとおり当町は、「横綱の支援をいただき、土俵マット2枚として町内外にPRしていま」と相撲パンツを50枚準備しましたが、中学校には相撲経験者や相

初年度となる平成23年度は、はじめに「相撲」という競技に対する生徒の理解と関心を深めるために、外部講師による、①「相撲の歴史」と「福島町が生んだ二人の横綱」に関する説明、②「心・技・体」という相撲の基本精神に関する説明、③土俵上の所作に含まれる意味（ふたぎまき 蹲踞・ちりぢみず 塵手水）に込められた、身を清め相手に敬意をはらうことについての説明と、その実技を中心とする授業とし、その後実際に相撲パンツを着用し、相



相撲パンツで四股に取り組む生徒たち

3

平成24年度の「武道」の研究実践

I テーマ

地域の実態把握、関係団体との連携を生かした生徒の基礎体力向上を実践テーマとしました。

II 実践の特徴

地域の関係団体との連携による外部講師の活用によって、生徒の体力向上を図ることを主な目的とすると共に、生まれ育った郷土の歴史を知り、それを誇りとするこ

III 実践の目的

相撲という武道に取り組むことにより、地域の歴史と特性、地域の相撲についての思いを取り入れ、地域に根ざした生徒の基礎体力の向上及び自主性と強い意志の醸成を図ることを目的として、外部講師を活用しました。

IV 実践の概要

外部講師と教員の連携による武道としての「相撲」授業の実施と取組

福島中学校では、「武道」に相撲を選択し、地元福島町の相撲協会と連携した取組を行いました。相撲に限らず、一般的に武道は一对一の競技であることから、基礎的な動作練習を除き、限られた時間内で進める男女同一の「体育授業」として見た場合、効率の良い指導計画作成が必須となりますが、福島中学校の今回の取組では指導計画作成段階から外部講師が協力し、授業の前に教員に対する指導を行うことで、生徒全員が均等に授業に取り組めるよう考慮された計画となりました。

生徒の自主性の醸成と事故防止の取組

特に最初の2時間で外部講師が、相撲と福島町の関わり、体幹のトレーニングとしての四股など相撲の基礎練習の有効性、「心・技・体」の精神などを説明することにより、個々の生徒の授業に対するモチベーションも向上し、生徒が自主的に授業の開始前に相撲パンツを着用し相撲マットの準備を終えているなど、授業のスムーズな運営ができるよう、生徒自身が楽しみながら積極的に取り組む



相撲部員が全体の手本を示しています

ことができました。また、相撲は裸足で行うため、授業での怪我や事故の防止と安全性を確保するため、授業開始前の爪切りを生徒の自主確認事項とした上で、更に教員、外部講師が、授業開始時に爪の状態とその日の体調を確認すると共に、受身の練習を反復して実施して、どのような状況でどんな受身が効果的なのか、どのような身体のさばきが怪我を防ぐのかといったことを、具体的場面を想定した動きの中で指導するなどして事故防止にも最大限努めました。



頭部を保護するための後ろ受身の練習



男女同時に行う腰割などの練習



女子も積極的に取り組みました



頭をつけて相手を押す練習

股」や「腰割」などの体幹や下肢の基礎トレーニングが大変重要であり、その練習は単調になつてしまふものですが、今回の授業では、その先にある一对一の試合形式の授業を意識させることにより「勝つ喜び」や「負けた悔しさ」を知ることができ、「次への意欲」と運動量の向上につながりました。

VI 体育科教師の取組

体育科教諭 澁谷 尚弘「相撲」を実施するにあたり、

子どもたちに何を一番感じてほしいのかを外部指導者と共に考えた時に、①「相撲」を通しての仲間と交流する楽しさ、②相手を尊重する精神の二つが大きな目的として、導き出されました。

裸にまわし一丁で大男同士が体をぶつけあう「相撲」という武道に興味がなかったり、敬遠したりする生徒も少なくありません。相撲の授業を行う前の本校においても、毎年行われる中体連の相撲大会へ参加しながらない生徒は多数いました。そこで、まずは体を組み合い、真剣に勝負することでのコミュニケーションの楽しさ、「相撲」の特徴でもある「柔よく剛を制する」ことのできるゲーム性の楽しさを生徒に感じてもらい、「相撲」を好きになつてもらう努力をしました。

「相撲」の中で相手を尊重することは、他を認める精神を養うこととなります。自分よりも体が大きい相手であれ、小さい相手であれ、どんな相手も尊重することで、

「思いやり」や「やさしさ」が深まるのはもちろんのこと、相手をも成長させることのできる、心の成長を促していきます。また、怪我の予防にもつながります。勝負にこだわりすぎると、大きな怪我を起こす可能性も高まります。自分自身の勝利を捨ててでも相手に怪我をさせない。「生涯スポーツ」として、勝負を捨てる勇気もまた、「相手を尊重する精神」と考えます。私が担当した2年間は、この2つの目的を達成できるように授業を展開していきました。

1年生から3年生まで、単元構想には共通する部分が多くあります。ここでは、学年にかかわらず共通している流れを紹介します。

◎1時間目～2時間目…

オリエンテーション、福島町と相撲の関係、相手を尊重する精神の説明

相撲の基本動作（蹲踞の姿勢、ちりちりす、しこ、こしわり、塵手水、四股、腰割、受け身、押し、受け）の説明と練習、危険技の説明、立ち合いの説明と練習、簡易

試合

◎3時間目…

ウォーミングアップにて、基本の動作の練習

審判法の説明、練習

試合方式の説明と実践

試合で見られた危険な技や動作の説明

◎4時間目～7時間目…

体格別の個人リーグ戦(男女別、各個人全3回戦)

◎8時間目～10時間目…

団体戦(個人戦の成績より、戦力が平等になるように数チームつくりリーグ戦)・振り返り・まとめ
どの学年も「怪我をさせない」ため、「相撲」の基本的な精神と基本的な動きを2時間びつりと反復させます。外部講師の方が決しておられることのない「相撲」の芯を伝えたことで、生徒の中で「相撲」のイメージが、ガラッと変わったように思います。

3時間目からは、実際の試合に入っていきます。「相撲」の良さは、他の武道よりも本格的な試合

に入りやすいことにあります。「相撲」をやったことのない女子生徒でも、何となくルールを知っています。もちろん安全面を考え、途中で試合を止めて、危険な技や危険な動作を説明することもあります。しかし、初めてでも、大きな怪我が起きる可能性がとも少ないのです。そのため、「攻防」を通じた交流の楽しさを早く味わわせることができます。

4時間目～7時間目には、1年生は、男女別の個人戦総当たりを、2・3年生は体格別の個人リーグ戦を行います。2・3年生を体格別に行っている理由は、その後の団体戦でできるだけ戦力を均等に分けるためや、評価の関係で技能をしつかりと発揮できるようにするためです。1年生は、自分よりも体が大きい子に対して技能を発揮することができません。しかし、2・3年生になり、全員の技能が同じくらいになってくると、どうしても体の大きな生徒が有利になってきます。そこで、体格別にするこ

とで、技能を発揮しやすい環境を整え、全員が勝利する「楽しさ」や、負ける「悔しさ」を味わうことができるようにしています。

8時間目からは、個人戦の成績をもとに、3人から5人のチームを4チームほど編成し、男女別にリーグ戦を行います。ここではチーム内での交流も盛んになるので、「相手」だけではなく、「仲間」を尊重する精神も養われるようになります。

この10時間で、実際の攻防をできるだけたくさん経験させていきます。生徒は、攻防すること、「相手を尊重する」ことを考え、「相撲」を楽しむことを実践し、さらに、安全面にも留意します。日本の国技である「相撲」の特徴である「攻防のしやすさ」。これが、本校の授業を支えてくれています。

「怪我の防止」に関しては、次の点を徹底することに努めています。

①単元の1時間目、授業の初めに注意用学習カードを利用して

の確認

②危険技、危険な動作の紹介

③前時の試合中に見られた、危険技、危険な動作の確認

④相撲マットと、その周りの体操用マットの敷き方

⑤相撲パンツの履き方

⑥爪の長さ

⑦受け身の練習

⑧体調面の考慮

⑨基本の動作の徹底

どの学校、どの武道においても当たり前にやっていることであると思います。当たり前のことを当たり前にやる・やらせることを意識して授業を行っています。

本校で「相撲」を授業として行うようになってから、3年しかたっていません。私自身この2年間は生徒に何を伝えているのかを自問自答しながらの授業であったように思います。しかし、外部講師、福島町相撲協会、福島町教育委員会、そして北海道渡島体育研究会の方々の助けを借りながら現在のスタイルが出来上がったように感じます。

じます。

この2年間で、年々、「相撲」をやっている時の、生徒の笑顔が増えたように思います。また、中体連相撲への出場者も増えていきます。出場はできないけれど補助員として、大会運営に携わったり、応援に駆けつけてくれたりしてくれる生徒の人数も増えました。そういった意味では、授業の成果があったのだと思います。

「相手を尊重する精神」はどうか。一つに、「相撲」の授業ではもちろんのこと、体育全体を見ても、一昨年度よりも、昨年度の方が、怪我をする生徒が減りました。また、礼儀をしつかりと行える生徒も一段と増えました。このことから、「相手を尊重する精神」も養われてきていると思います。

今年度も、11月になりますと「相撲」の単元に入ります。生徒たちがより一層、「笑顔」で授業を展開できるように、努力していきたいと思っています。

4

千代の富士杯争奪 小中学生相撲大会

相撲が町内で盛んなころには、福島大神宮の境内の土俵で子供会対抗の相撲大会が開催されていましたが、現在の九重親方が現役引退した平成3年頃を境に、相撲大会も自然になくなりました。その後、福島町相撲協会、相撲少年団の結成と共に平成10年に千代の富士杯争奪小中学生相撲大

会として復活しました。同神宮境内土俵も観覧席を完備した立派なものに再建されたものの、近年出場者も減少傾向となりましたが、平成24年度の大会では福島中学校が授業に相撲を取り入れたことにより、大会に出場する生徒が増え、それに伴い近隣の中学生の参加も増加するなど武道として



自主的に大会に出場した本校の生徒



白熱した取組に応援も力が入ります

右の言葉のとおり、「相撲」という競技を通じて、相手の痛みを知り、お互いに相手に対する敬意や思いやりの気持ちを持つことによって、子供たちが今より更に大きく成長してくれたらと思います。

保護者の皆様へ
「すもう」は、人どうしが体をぶつけ合う競技であり、自分の痛みを知ることで相手の痛みが分かる数少ないスポーツであり、そこから他人への思いやりが生まれやすいスポーツであります。

終わりに、千代の富士杯争奪小中学生相撲大会の開催案内に記載されている保護者向け説明文に、こんな説明がありましたので一部を紹介いたします。

本校が相撲を選択したことによる思わぬ波及効果も現れる結果となったことは、関係者の喜びともなりました。