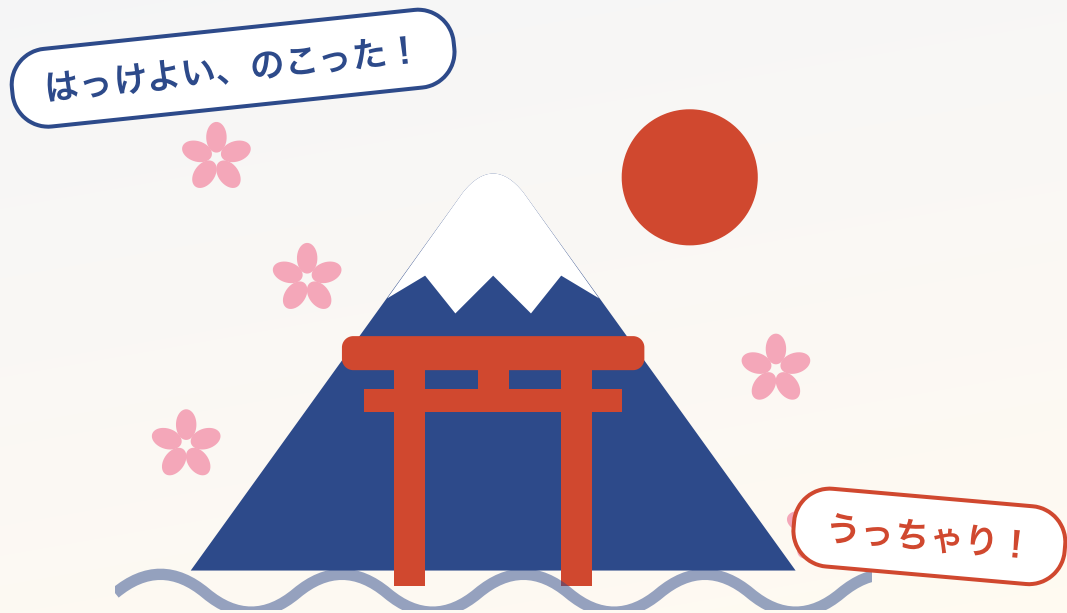




# 相撲

土俵の上で受けつがれる、力と心の勝負



# この教材の使い方

1

## 見て・ふれて・感じる

写真や実物、動画でも確かめてみましょう。身近な行事や食べ物の中にも、日本文化はたくさんあります。

2

## 「なぜ？」を考える

行事やしきたりには、それぞれ意味や願いがこめられています。由来を知ると、ぐっと面白くなります。

3

## 「やってみよう」で体験する

答えは30ページにあります。家族や地域の人に話を聞くのもおすすめです。地域によるちがいも楽しみましょう。



Ken (ケン)

日本の中学生。地元のお祭りが大好き。



Emma (エマ)

カナダから来た留学生。日本文化を勉強中。

## もくじ

|        |       |
|--------|-------|
| 相撲の入り口 | 3～6   |
| 力士の世界  | 7～10  |
| 取組を知る  | 11～13 |
| 身近な相撲  | 14～15 |
| たしかめよう | 16～17 |
| おさらい   | 18～22 |
| 練習しよう  | 23～25 |
| まとめと発信 | 26～29 |
| チャレンジ  | 30    |

# 相撲ってなに？

相撲がどんな武道・スポーツか、まず知ろう。

相撲とは、まわしをつけた力士が、**土俵**の上で組み合い、相手を押し出したり、たおしたりして勝負を決める、日本に伝わる武道・スポーツです。  
力くらべであると同時に、神事としての意味や、伝統的な作法も大切にされています。



## 相撲

すもう／sumo

土俵の上で力士が組み合い、力を競うもの

## 力士

りきし／rikishi

相撲をとる人

### ポイント

- 相撲は、体の大きさだけでなく、技やタイミングも勝負を左右します。
- 土俵の外に出るか、体の一部が地面につくと負けになります。

### やってみよう

1. 相撲について、知っていることを書いてみよう。

2. テレビや動画で相撲を見たことがありますか。 \_\_\_\_\_

### 書いて覚えよう

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

4

## 神事としての相撲・土俵

相撲が神事とも関わりが深いことと、土俵について知ろう。

## 神事（しんじ）

しんじ

## 神様に関わる儀式や行事

土俵

どひょう / dohyo

相撲をとる、土をもり固めた円形の場所

## ポイント

- 相撲は、豊作をいのる神事として神社の祭りで行われてきた歴史もあるといわれています。
- 土俵は、俵（たわら）を丸く並べて作られた、直径およそ4.55メートルの円形の場所です。
- 土俵入りや塩をまく動作にも、清めるという神事の意味がこめられているとされています。

やってみよう

1. 身近な行事の中で、神事に関わるものを1つ思い出してみよう。

## 書いて覚えよう

mawashi

力士が腰に巻きつける、相撲専用の帯

- まわしは、長い布を腰に何重にも巻きつけて締める、相撲専用の道具です。
- 本場所で使うまわしは絹できていて、稽古用は木綿が使われることが多いです。
- 相手のまわしをつかむことも、相撲の大切な技の一つです。

1. まわしがどんな役割をしていると思うか、書いてみよう。

一般社団法人文化芸術支援協会 | 相撲 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

## 番付・横綱と大関

力士の順位を表す番付と、上位の力士の呼び方を知ろう。

番付 (ばんづけ)

ばんづけ

### 力士の成績によって決まる順位表

## 横綱（よこづな）

よこづな／yokozuna

## 相撲でいちばん高い位の力士

## ポイント

- 番付は、成績によって上がったり下がったりする、力士の順位表です。
- 横綱は相撲でいちばん高い位、大関はその次に高い位とされています。
- 横綱になると、締める綱（しめなわに似た太いなわ）を土俵入りのときにつけます。

やってみよう

1. 番付が変わるのは、どんなときだと思いますか。

書いて覚えよう

- 多くの力士は、朝早くから稽古を始め、午前中にまとまった練習を行います。
- 稽古のあとにちゃんこなどの食事をとり、午後は休息や体のケアにあてることが多いといわれています。
- 規則正しい生活も、体を大きく強くするための大切な習慣です。

1. 力士の一日の過ごし方で、自分と似ているところを1つ書こう。

力士の食事、ちゃんこについて知ろう。

## chanko

力士が食べる、たんぱく質豊富な鍋料理を中心とした食事

## ポイント

- ちゃんこは、肉や魚、野菜をたっぷり使った鍋料理が代表的です。
- 体を大きく強くするために、栄養バランスを考えて作られています。
- 相撲部屋によって、味つけや具材にちがいががあります。

やってみよう

1. ちゃんこに入れてみたい食材を1つ考えてみよう。

書いて覚えよう

## しこ・四股名

相撲の基本動作「しこ」と、力士の名前「四股名」を知ろう。

## しこ

shiko

### 片足ずつ高く上げて、力強くふみおろす基本動作

## 四股名（しこな）

しこな

力士が名乗る、本名とはべつの名前

## ポイント

- しこは、足腰をきたえ、土俵を清める意味もある、相撲の基本の動きです。
- 四股名は、出身地や師匠との関わりなどから決められることが多いといわれています。

やってみよう

1. もし自分が四股名をつけるとしたら、どんな名前にしますか。

書いて覚えよう

勝負を決める技、決まり手について知ろう。

寄り切り

相手をまわしごと土俵の外に寄り切る  
技

押し出し

相手をまわしをつかまずに押し出す技

うっちゃり

土俵際に体をひねって逆転する技

## 上手投げ

## 相手のまわしをつかんで投げる技

## すくい投げ

腕で相手をすくうように投げる技

## はたき込み

### 相手の体を軽く下に落とす技

## ポイント

- 決まり手は80種類以上あるといわれ、日本相撲協会によって決められています。
- 同じ「投げ」でも、細かい体勢のちがいによって、いくつもの技に分けられています。

やってみよう

1. この中で、いちばん見てみたい決まり手はどれですか。

## 書いて覚えよう

力士が実際に対戦する場、本場所を知ろう。

**本場所（ほんばしょ）**

ほんばしょ

力士が成績をかけて対戦する、正式な相撲の興行

## ポイント

- 本場所は1年に6回、東京・大阪・名古屋・福岡などで開かれます。
- 1つの本場所は15日間続き、力士は基本的に1日1回対戦します。
- 本場所の成績によって、次の番付が決まります。

やってみよう

1. 本場所が1年に何回開かれるか、覚えておこう。

書いて覚えよう

## 行司と呼出し・土俵入り

取組を支える役割の人たちと、入場の儀式を知ろう。

行司（ぎょうじ）

ぎょうじ

取組の進行と勝ち負けを判定する役の人

## 呼出し（よびだし）

よびだし

力士の名前を呼び、土俵を整える役の人

## ポイント

- 行司は、独特の衣装を身につけ、軍配（ぐんばい）を使って勝敗を示します。
- 呼出しは、力士の名前を美しい声で呼び上げ、土俵をほうきで清めます。
- 構綱は、土俵入りとよばれる特別な儀式で、力強い動きを披露します。

やってみよう

1. 行司と呼出し、それぞれの役割を1文で説明してみよう。

## 書いて覚えよう

力士が生活する相撲部屋と、子どもの相撲大会を知ろう。

## すもうべや

力士が所属し、稽古や生活をともにする場所

わんぱくずもう

## ポイント

- 相撲部屋では、師匠のもとで、力士が寝食をともにしながら稽古に励みます。
- わんぱく相撲は、小学生などが参加する、地域や全国規模の相撲大会です。
- 相撲は、プロの力士だけでなく、子どもや地域の人にも親しまれています。

やってみよう

1. 身近な地域で、相撲大会やイベントがあるか調べてみよう。

## 書いて覚えよう

Lesson  
**18-19**

## 相撲の見方・相撲の魅力

相撲観戦の楽しみ方と、相撲の魅力を知ろう。

### 見どころのポイント

立ち合いの迫力

決まり手の種類

土俵入りの美しさ

行司の声

勝ち負けだけでなく、力士どうしの礼儀にも注目してみましょう。



Ken

相撲の立ち合いって、ほんの一瞬で決まることも多いんだよ。

Emma

そうなんだ！次はどんな決まり手が出るのか、わたしも予想しながら見てみたいな。



### ポイント

- 立ち合いの一瞬のかけひきや、逆転技のうっちゃりなど、見どころはたくさんあります。
- 力とわざの両方が必要なところに、相撲の大きな魅力があります。

### やってみよう

- 相撲を見るとき、注目してみたいポイントを1つ書こう。 \_\_\_\_\_

### 書いて覚えよう

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

## 写真や実物を見てみよう

本物にふれて、相撲の迫力を感じよう。

## 見てみよう

## 本場所の中継

写真集・図鑑

資料館の展示

## まわしにふれる体験

実際の大きさや迫力は、映像だけではわかりにくいものです。

## ポイント

- 中継や動画では、立ち合いの速さや、まわしのつかみ合いに注目してみましょう。
- 資料館では、実物の番付表やまわしを見られることがあります。

やってみよう

1. 相撲の映像を1つ見て、気づいたことを書こう。

書いて覚えよう

相撲の動きを、体を動かして感じてみよう。



相撲と地域とのつながりを見てみよう。

相撲と地域とのつながりを見てみよう。

東京・大阪・名古屋・福岡など

実際の取組を見に行きやすい

力士を身近に感じやすい

多くの地域

テレビやインターネットが入り口に

## 地域の大会で相撲にふれる

- 本場所が開かれる地域とそうでない地域では、相撲との関わり方が少しちがいます。
- 地域の祭りで、奉納相撲が行われることもあります。

# 昔と今をくらべよう

相撲の変化を知ろう。

## 昔

神事・宮中行事のころ

豊作をいのる神事

神社の祭りで行われた

宮中の行事として

貴族の前で行われた

## 今

現代の相撲

国技として親しまれる

本場所が年6回開かれる

テレビ・動画で観戦

世界中から観戦できる

### ポイント

- 相撲は、神事から始まり、見世物、そして国技として、少しずつ形を変えてきました。
- 変わらないのは、力士が土俵の上で全力をつくす姿です。

### やってみよう

- 昔と今で、いちばん変わったと思うことを書こう。

### 書いて覚えよう



相撲って、体が大きい人しか勝てないの？



そんなことないよ。体が小さくても、技やスピードで大きい相手に勝つこともあるんだ。



女の人相撲をとれるの？



女子相撲やアマチュア相撲では、女性の選手も活やくしているよ。

- 体格だけでなく、技やタイミングも勝負を大きく左右します。
- わからないことは、そのままにせず、本や詳しい人に聞いてみましょう。

## マナーと注意点

相撲にふれるとき、気をつけたいことを知ろう。

## ポイント

- 会場や中継を見るときは、静かに、まわりの人への配慮を大切にしましょう。
- 力くらべを体験するときには、無理をせず、広く安全な場所で行いましょう。
- 力士や関係者に対して、失礼な言葉を使わないようにしましょう。

**ワンポイント** 土俵は神聖な場所とされ、女性は土俵に上がれないなど、独自のならわしが今も残っています。

やってみよう

1. 相撲にふれるときに気をつけたいことを1つ書こう。

書いて覚えよう

## 用語をおさらい

この教材で出てきた言葉を確認しよう。

## 基本の言葉

☐ 相撲

土俵で力を競うもの

☐ 力士

相撲をとる人

☐ 土俵

相撲をとる円形の場所

## 道具・姿の言葉

☐ まわし

腰に巻く専用の帯

☐ しこ

足腰をきたえる基本動作

☐ 四股名

力士が名乗る名前

## 位・場の言葉

☐ 番付

力士の順位表

☐ 横綱

いちばん高い位の力士

☐ 本場所

正式な相撲の興行

## 役割の言葉

☐ 行司

勝ち負けを判定する役

☐ 呼出し

力士の名前を呼ぶ役

☐ 決まり手

勝負を決める技の名前

**ワンポイント** 覚えた言葉に✓をつけよう。言葉を知ると、取組の見方もぐっと深まります。

## 書いて覚えよう

## 復習クイズ

ここまでの内容をチェックしよう。

## 1. 言葉と意味を線でむすぼう

- |      |   |               |
|------|---|---------------|
| 土俵   | ● | ア. 勝負を決める技の名前 |
| まわし  | ● | イ. 相撲をとる円形の場所 |
| 行司   | ● | ウ. 腰に巻く専用の帯   |
| 番付   | ● | エ. 勝ち負けを判定する役 |
| 決まり手 | ● | オ. 力士の順位表     |

## 2. 空らんに入る言葉を書こう

1. 力士が相撲をとる円形の場所を \_\_\_\_\_ という。
2. 力士が腰に巻きつける専用の帯を \_\_\_\_\_ という。

## 3. 正しいほうに○をつけよう

1. 相撲でいちばん高い位の力士 → （横綱 / 呼出し）

## 書いて覚えよう

---

---

---

---

---

---

---

---

---

---

書いて覚えよう

# 家族や友だちに話してみよう

学んだことを、身近な人に伝えよう。

伝えたい相手

相撲とは何か

いちばん驚いたこと

見てみたい決まり手

## Ken の例

伝えたい相手 おじいちゃん／相撲とは何か 土俵の上で力士が組み合う武道／驚いたこと しこが土俵を清める意味もあること／見てみたい決まり手 うっちゃり

## ポイント

- 自分の言葉で説明すると、学んだ内容がしっかり身につきます。

## 書いて覚えよう

## 英語で紹介してみよう

相撲を英語で紹介できるようになろう。

**Sumo is a traditional Japanese sport.**

スモウ イズ ア トラディショナル ジャパニーズ スポーツ

相撲は、日本の伝統的なスポーツです。

**Wrestlers push or throw each other out of the ring.**

レスラーズ プッシュ オア スロウ イーチャザー アウト オブ ザ リング

力士は、相手を押したり投げたりして土俵の外に出します。

**The highest rank is called yokozuna.**

ザ ハイエスト ランク イズ コールド ヨコヅナ

いちばん高い位は横綱と呼ばれます。

## 英語で3文で紹介しよう

① Sumo is a traditional Japanese sport. ② Wrestlers push or throw each other out of the ring. ③  
I think sumo is interesting because ~.

## 書いて覚えよう

## もっと知りたい人へ

相撲の世界は、ここからどんどん広がります。

## もっと知りたい人へ

## 中継で

本場所の取組を見る

## 資料館で

相撲の歴史や道具を見る

## わんぱく相撲に

地域の大会に参加してみる

## 次のステップ

## 柔道

組み合って投げる武道

## 「道」の考え方

武道に共通する心のあり方

## 年中行事

神事とつながる日本の行事

## ポイント

- この教材の次は「『道』の考え方」。相撲にも通じる、武道全体の心を学びます。

## 書いて覚えよう



## 相撲チャレンジ

教室の外でも、相撲の魅力にふれてみよう

## 見てみよう

相撲の取組の動画を1つ見る

## まねしよう

しこをゆっくりまねしてみる

## 伝えよう

覚えた**決まり手**の名前を家族に話す

## こたえ

L28 土俵→イ まわし→ウ 行司→エ 番付→オ 決まり手→ア 2. 土俵 / まわし 3. 横綱

L33 (例) 相撲は、土俵の上で力士が組み合い、力と技を競う、日本に伝わる武道・スポーツ。

## 書いて覚えよう

## 相撲 (Season 6 | No.59)

発行：一般社団法人文化芸術支援協会

この教材の著作権は一般社団法人文化芸術支援協会に帰属します。個人の学習および家庭内での利用に限り、閲覧・保存・印刷ができます。

有料の講座・塾・研修での使用、販売・再配布、改変しての公開、生成AIへの入力などの商用利用は禁止しています。

くわしくは当協会ウェブサイトの「ウェブサイト利用規約」をご覧ください。