



第12回全国弓道指導者研修会

第12回全国弓道指導者研修会（主催＝日本武道館、全日本弓道連盟、後援＝スポーツ庁）を2月23～25日の3日間、千葉県勝浦市の日本武道館研修センターにて、特別講師1名、主任講師1名、講師3名・助講師3名、参加者71名が集まって開催した。

本研修会は、日本全国で弓道を指導する中学、高等学校の教員及び社会体育指導者を対象に「弓道」の理解を深め、専門的な知識・技術・指導法の充実を図る目的で実施した。

■1日目（2月23日）

開講式では、齋藤住子^{さいとうゆきこ}全日本弓道連盟業務執行理事と沢登英徳^{さわ とひでのり}日本武道館振興課長補佐が主催者挨拶を、桑田秀子^{くわた ひでこ}全日本弓道連盟中央委員が講師代表挨拶をそれぞれ行った。

続いて、河西稔^{かわにしみのる}特別講師が「弓道活動に関連した痛みとその対処法」をテーマに講義を行った。河西特別講師が「五感是他者と容易に共通したものとして理解されるが、痛みは共感できないものである。痛みは感覚ではあるが感情が大きく影響する。弓道で痛みが発生する要因として、強すぎる弓を引こうとすることで体への過度な負担や短期間で急激に矢数（練習量）を増やすことなどがある。対処法の例として、大三の時に無理なく大きく引くことができる弓を使用することや体の異変を感じたら休息したりすることが大事である」と述べた。

その後は弓道指導の基本となる弓具と射法八節^{たかはしふみひこ}について高橋文彦^{たかはしふみひこ}講師が解説した。まず、ペアになり互いの射法八節を撮影してから、正しい射形と自分の姿の比較を行った。その後、生徒指導す

る際に最初の動作となる「足踏み」について、両肩、腰の両脇、両足の親指をそれぞれ結ぶ線と体の中心を通る線が交わる三重十文字を意識することの重要性を説明した。

グループディスカッションでは参加者を10班に分け、5つのテーマについてワールド・カフェ方式（少人数で自由に対話し、その後、自班の意見を持ち寄り他の班のメンバーとも対話する方法）を用いてテーマ別に対話活動を行った。引き続き、班ごとに検討発表を行い、全体で共有した。最後にまとめとして桑田講師が各テーマについて、現状と課題を整理し、終了した。

■2日目（2月24日）

早朝より全員で大道場にて体育館での弓道授業を想定した会場作りを分担して行った。

朝食後、初心者指導では、齋藤講師が武道を学ぶ意味、初心者指導における心構えについて解説した。続いて、川平俊博^{かわひらとしひろ}講師が弓道初心者に対する筋力トレーニングや安全指導を、森本浩之^{もりもとひろゆき}助講師は弓道部に入部したばかりで弓が引けない生徒に興味を持たせる工夫や、安価でも弓具の代用品となる商品を紹介した。

その後は3班に分かれ、大道場と弓道場で目的別研修を行った。1班（無段・初段・教士）は、弓具の取り扱い方、射法八節の説明、ペアで互いにアドバイスをしながら射法八節の手順を確認し、この日の仕上げとして巻き藁での射技研修を行った。2班（式・参段・錬士六段）は、日常の稽古における課題の共有や実際の生徒指導をイメージしながら、参加者同士で言葉がけについて確認し合った。また、3班（四・五段・錬士五段）は、齋藤講師、森本助講師が審判となり、競技形式で

射技研修を行った。

午後も目的別研修を行い、1班は素引きによる射形の確認後、巻き藁、アーチェリー的での射技研修を行った。交流夕食会は参加者同士が弓道に関する話題などで大いに盛り上がった。

■3日目（2月25日）

前日に引き続き、班ごとに大道場と弓道場で早朝稽古、目的別研修を行った。最後に全員が大道場に集まり、齋藤講師、川平講師、辻尚宏^{つじたかひろ}助講師、森本助講師が特別演武を披露した。

閉講式では、桑田主任講師が講評を行い、全日程を終了した。



「弓道活動に関連した痛みとその対処法」と題した
河西特別講師の講義



ワールド・カフェ方式で各班の検討内容を共有した



10メートルの距離から
アーチェリー的で射技研修（1班）

川名弘晃^{かわな ひろあき}（岩手県奥州市立東水沢中学校・保健体育科教諭）さんに聞く！

Q. 本研修会に参加した経緯について

「学校に案内が届いていたのは知っていましたし、2年前に申し込みましたがコロナで中止となり、今回改めて申し込みをしました」

Q. 勤務校について

「本校は各学年4クラスで生徒総数は約380名の県内では中規模校です。全体的に落ち着いていて、物静かな生徒が多いです。保健体育科教諭は3名で全員が男性です。私は小・中学時代は野球、高校ではサッカーをやっていました」

Q. 武道授業について

「これまでの武道経験は、大学の授業と武道必修化後の勤務校での柔道しかありません。2年前の学校公開の保健体育の授業で弓道を実施したことがきっかけで弓道授業を始めました。当時は挑戦してみようとの思いだけで見切り発車した感じでしたが、その授業がきっかけで弓道部のある高校に進学を希望した生徒が複数名いました。これを受け、本格的に授業で取り扱いたいという気持ちから地元の講習会に参加したり、本校に隣接する施設に弓道場があるので、弓道協会の方の協力を得て、勉強しています。

令和5年度は1年生を担当し、武道授業は柔道8時間、弓道10時間の合計18時間を実施しました。弓道授業では、生徒は最初のうちは怖いというイメージが先行していましたが、授業が進むにつれ『もっとやりたい』『的に当たると楽しい』と積極的に取り組むようになりました。中には、すでに弓道部のある高校に行きたいと弓道で進路を決める生徒も出てきています」

Q. 武道授業における課題について

「特に弓道授業は覚える所作が多かったり、体育館で実施する場合の射場設営や弓具の準備、安全管理など専門外の教諭が一人で指導できるようになるのに時間がかかるのが課題です。今はそれでも生徒のニーズに応えられるような授業展開ができるように、日々努力しているところです」



川名弘晃 教諭