

# 1章

# 楽しい弓道

## 1 弓道の歴史

弓道の歴史は狩猟から始まった。

今から2万年も前の旧石器時代に、中近東・アジア地方の民族によって考案され、日本でもほぼ同時期に弓矢が使われていた。狩猟で鳥や獣を捕まえるためであったが、やがて武士の社会になると戦うための武器となった。そのことをきっかけに弓を使う技術（弓術）が発達して、小笠原流と日置流へきりゅうという二つの大きな流派が生まれた。

天文12（1543）年にポルトガルから鉄砲が伝わると、弓矢は武器として役に立たなくなり、江戸時代には、武士が心や体を鍛えたり、京都の三十三間堂を会場とした通し矢のように、一日で何本軒の下を通せるかを競う競技として行われるようになった。明治時代に入って武士階級がなくなると、弓術は一般の人でも行うようになり、遊びの手段となった。

明治28（1895）年、技術を目的とした武術ではなく、心の教育を目的とした武道全体の再建をのぞむ人たちによって、京都に大日本武徳会という団体が創設され、弓術を弓道と改称した。その後、学校の授業やクラブ活動にも採用され、昭和24（1949）年に日本弓道連盟（現在の全日本弓道連盟）が設立されて現在に至っている。

## 2 弓道の特性

弓道では弓、矢、ゆがけなどの道具を用い、身体でそれらを操作し、矢を的に中あたてることが課題となる。技術の対象が相手に向けられるのではなく、弓具を操作する自分自身に向けられる。相手を制するのではなく、自己を制することが強く求められる。

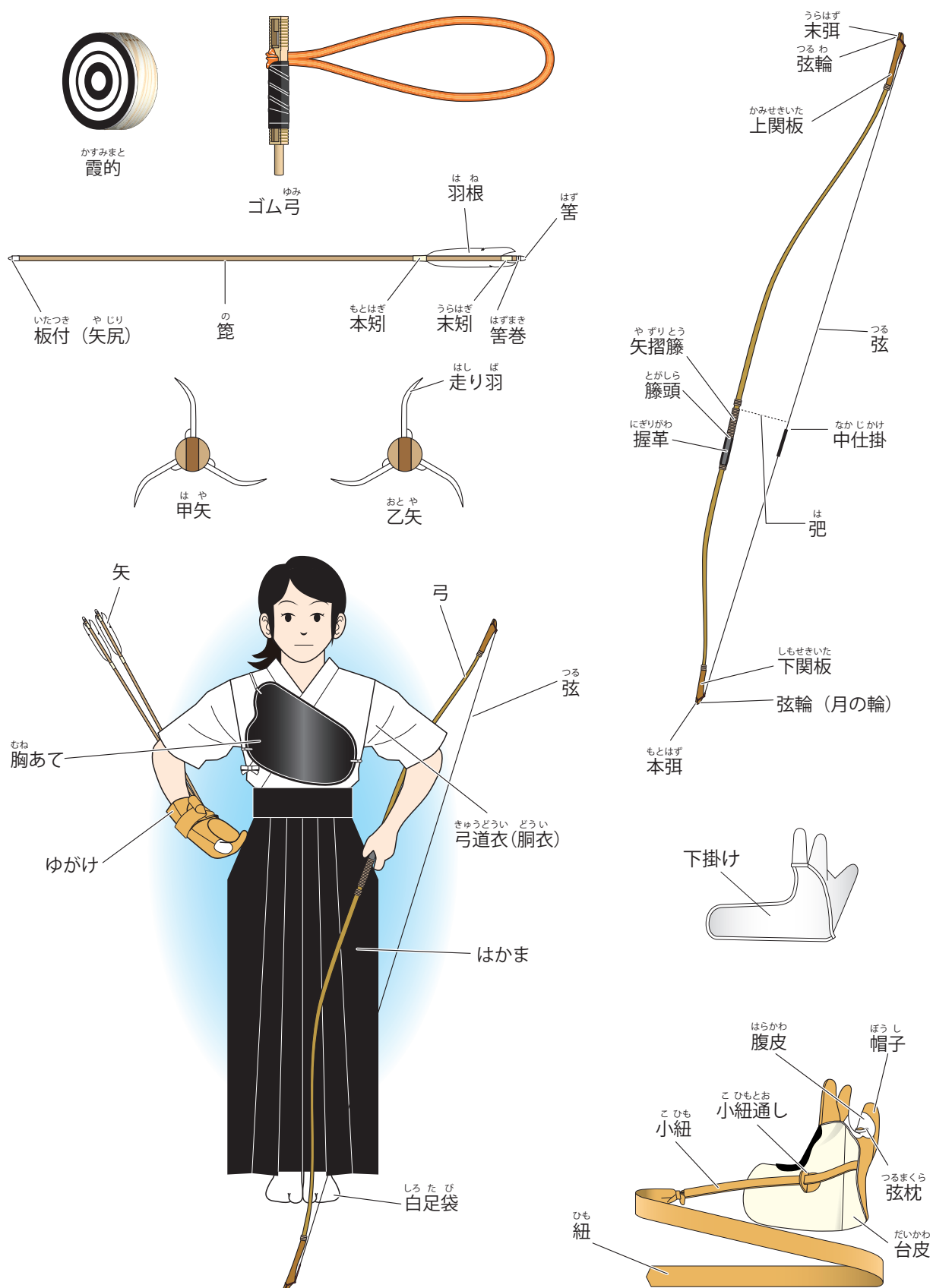
弓道は矢を的に中てることが課題であるが、そのためには矢を射る自身の心身の充実が重要な前提となる。心身の充実と的中は不可分であり、心の安定、正しい姿勢、整った呼吸が求められる。そのためには、弓を射るための動作（射法）ばかりではなく、前後の諸動作（体配）にも意を注ぐことが大切となる。体配は伝統的な礼家の所作を取り入れることから、日常生活の礼儀作法にも通じることがある。

弓道では、正しい心構えと正しい知識・技能そして体力が総合的に求められる。これは、今の子どもたちに必要な「生きる力」の基礎となるものである。

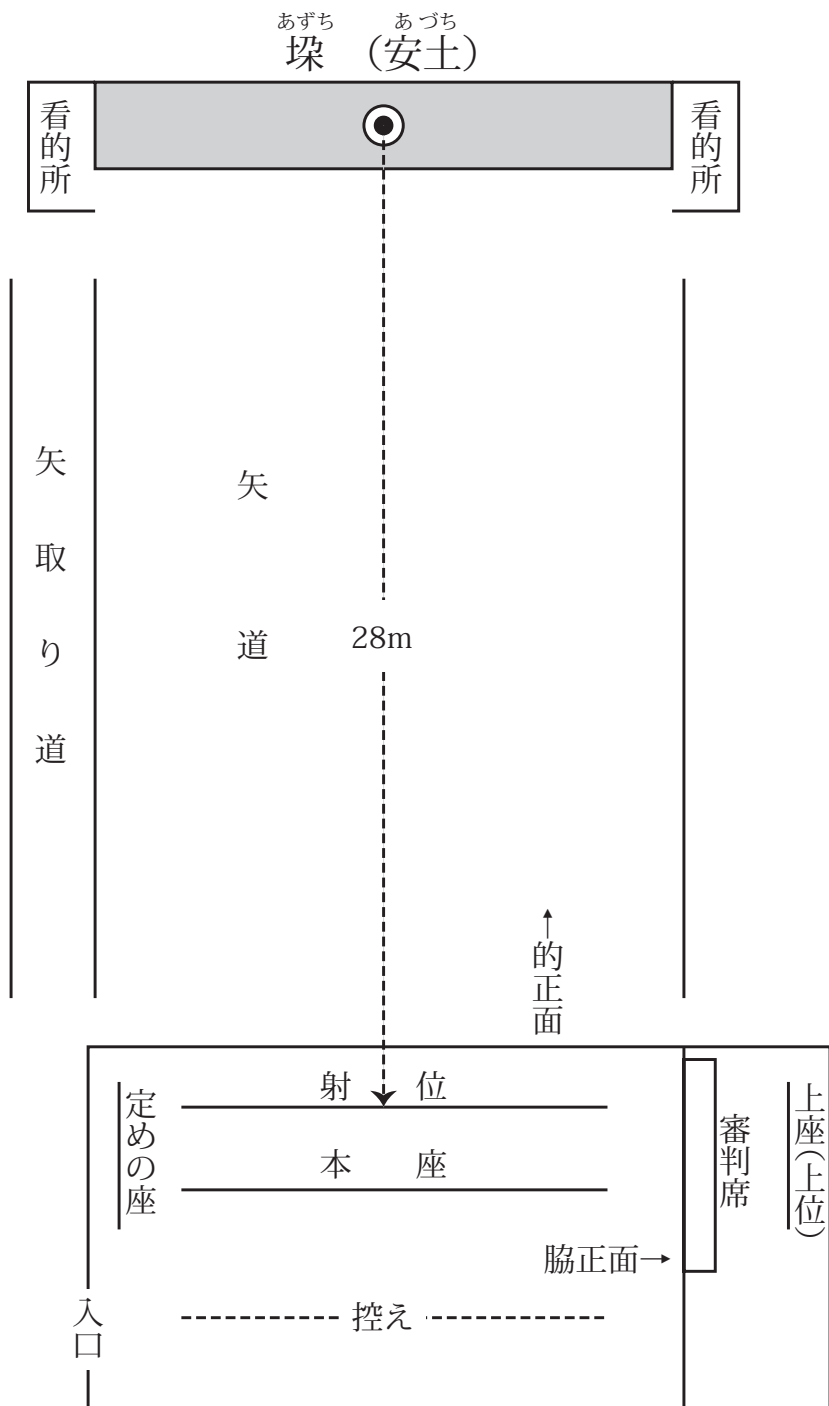
また、生涯スポーツとして、健康維持・趣味として豊かな生活を営むため生涯学習の課題ともなる。

### 3 弓道用具と弓道場

弓、矢、胸あて、ゆがけなどの弓具の名称について理解します。

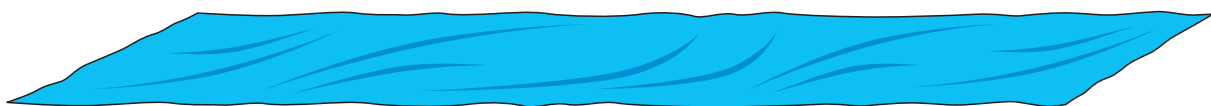


## 弓道場の名称

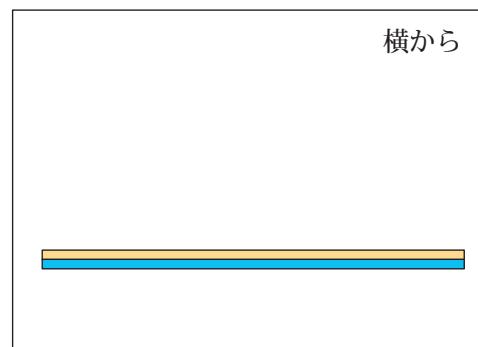
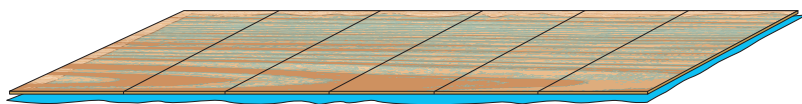


## 4 体育館での授業（畳を利用した仮設射場の作り方）

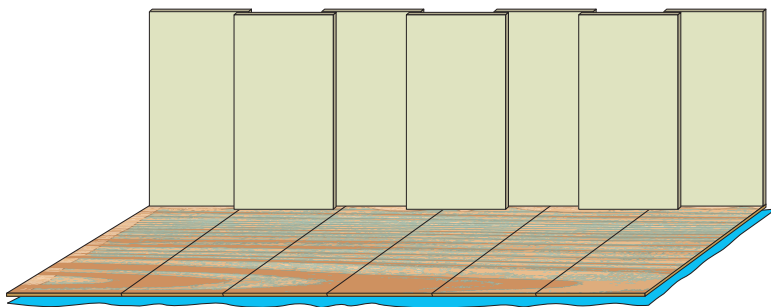
(1) シート（養生シート、ビニールシート等）を的の前と射位に敷く。



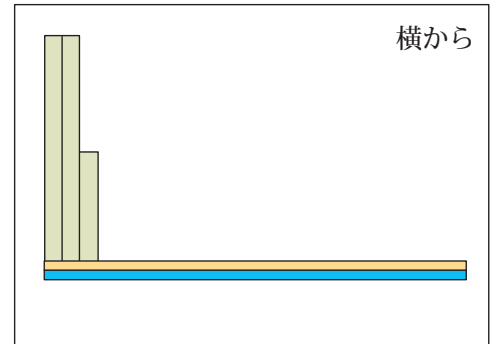
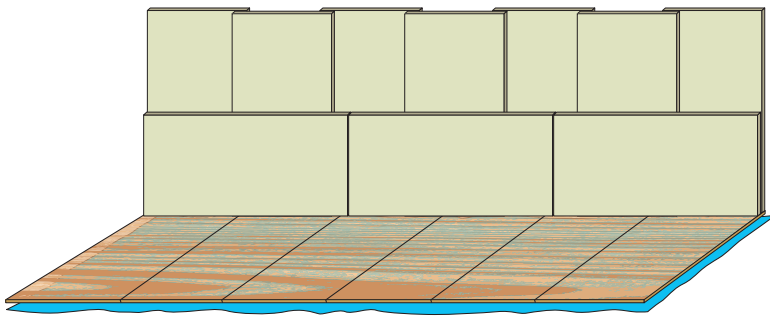
(2) シートの上にベニヤ（板等）を敷く。



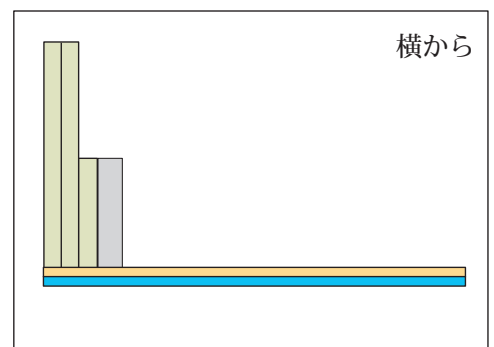
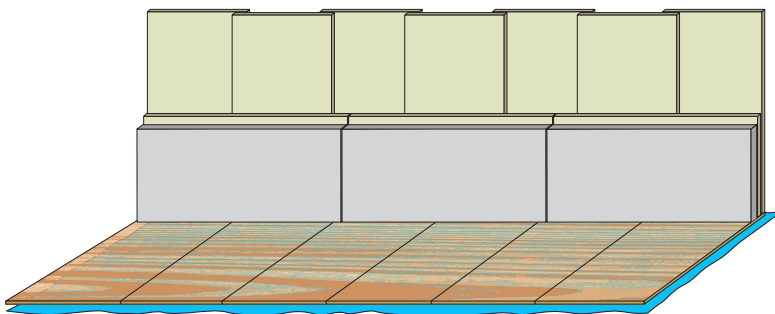
(3) 壁や窓を保護するため、畳やベニヤ等を隙間なく立てかける。



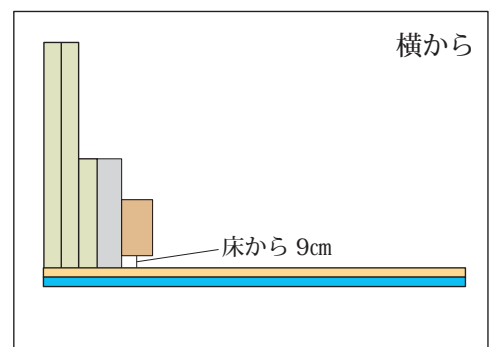
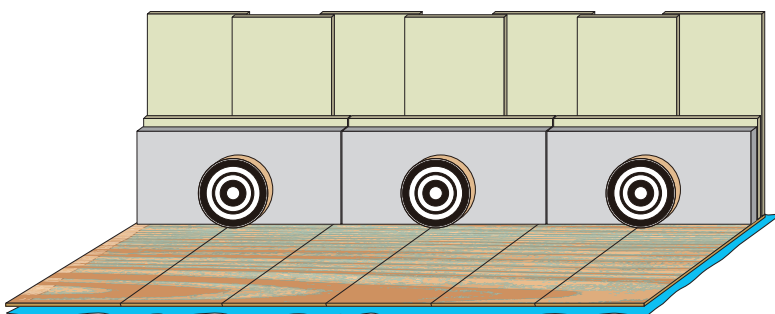
(4) 的付け台として畳を横向きにして置く。



(5) 設置した畳の前にウレタン（発泡スチロール等）を設置する。

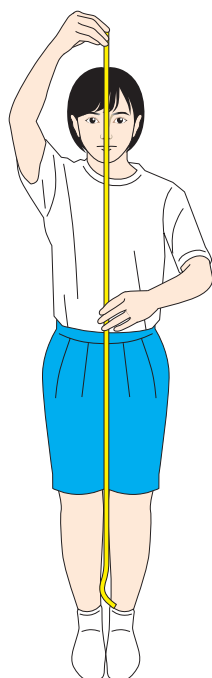


(6) 的を付けて完成。



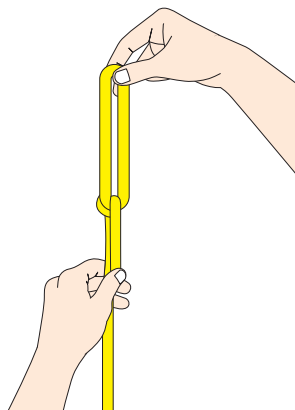
## 5 紐の作り方・使い方

(1) 紐の長さ



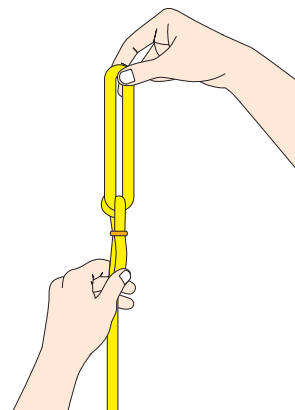
約 150cm

(2) 輪の作り方



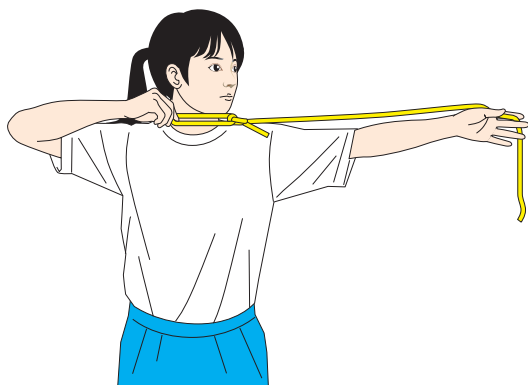
紐の端より輪の大きさが  
約 10cmになるようにひと折りする。

(3) ゴムの留め方



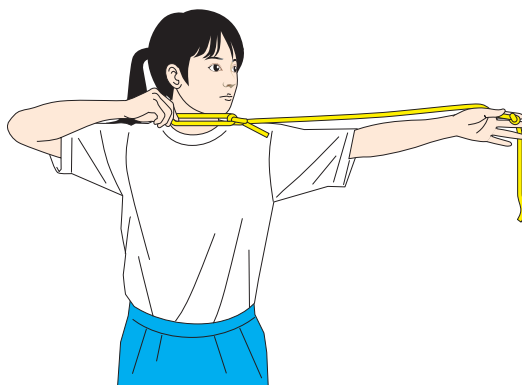
ひと折りした端を  
輪ゴムで留める。

(4) 矢束の決め方



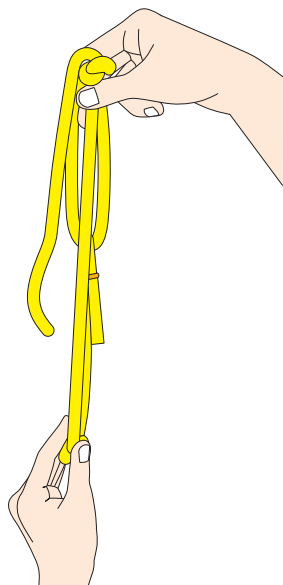
輪の端を片手で持ち、左手を伸ばし  
自分の矢束（弓をいっぱいにくる長さ）をとる。

(5) 結び目の作り方①（会の位置）



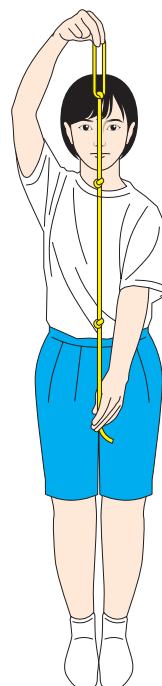
会の位置に結び目を作る。

(6) 結び目の作り方② (引分けの位置)



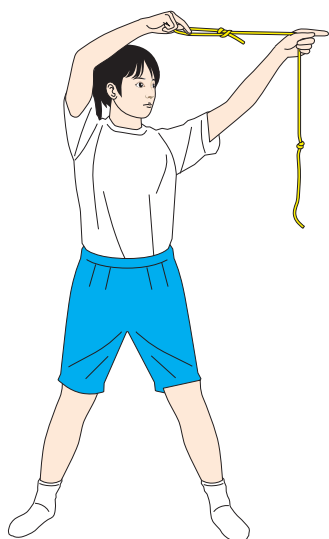
輪の端から結び目を合わせ  
2つ折りにし、中心に結び目を作る。

(7) 完成

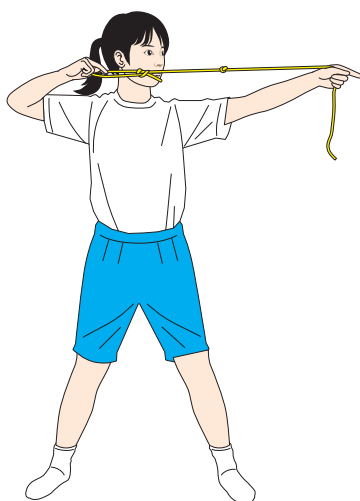


## 実際に使ってみよう

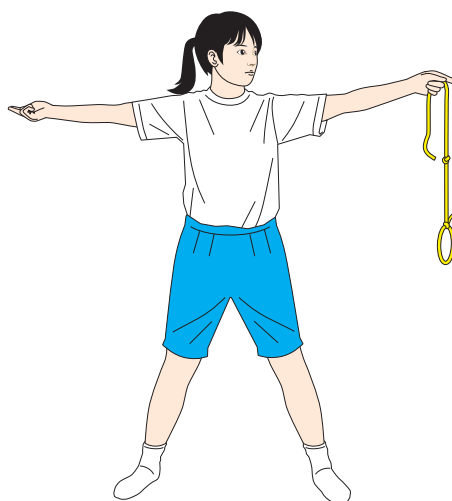
引分け



会



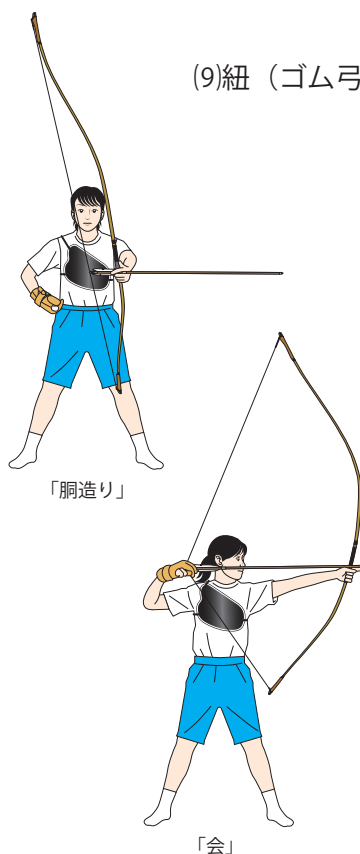
離れ・残身 (心)



## 6 弓道における第1学年の学習内容

(2学年の指導については1年時の指導案に基づき進捗状況に応じ展開する)

| 段階           | やさしい段階                                       |   |   |   |   |  |
|--------------|----------------------------------------------|---|---|---|---|--|
|              | 基本技能の習得                                      |   |   |   |   |  |
| 時間           | 1                                            | 2 | 3 | 4 | 5 |  |
| 導入<br>(10分)  | (1)整列・挨拶                                     |   |   |   |   |  |
|              | (2)出欠確認・健康観察                                 |   |   |   |   |  |
| 展開<br>(30分)  | (3)準備・準備運動                                   |   |   |   |   |  |
|              | (4)講師紹介                                      |   |   |   |   |  |
| まとめ<br>(10分) | 本時の                                          |   |   |   |   |  |
|              | オリエンテーション…(1)班編制 (2)歴史・特性 (3)弓具との出会い (4)演武見学 |   |   |   |   |  |
| 展開<br>(30分)  | (5)礼儀について                                    |   |   |   |   |  |
|              | ・立ち方・座り方、浅い礼・深い礼等                            |   |   |   |   |  |
| 展開<br>(30分)  | (6)安全について                                    |   |   |   |   |  |
|              | (7)紐を作る                                      |   |   |   |   |  |
| 展開<br>(30分)  | (8)紐を使って射法八節                                 |   |   |   |   |  |
|              | 射法八節                                         |   |   |   |   |  |
| 展開<br>(30分)  | 一 足踏み (三重十文字)                                |   |   |   |   |  |
|              | 二 胴造り                                        |   |   |   |   |  |
| 展開<br>(30分)  | 三 弓構え                                        |   |   |   |   |  |
|              | ・取懸け                                         |   |   |   |   |  |
| 展開<br>(30分)  | ・手の内・物見                                      |   |   |   |   |  |
|              | 四 打起し                                        |   |   |   |   |  |
| 展開<br>(30分)  | 五 引分け                                        |   |   |   |   |  |
|              | 六 会…ねらい                                      |   |   |   |   |  |
| 展開<br>(30分)  | ・胸弦・頬付け (口割)                                 |   |   |   |   |  |
|              | ・弓矢と体が縦横十文字                                  |   |   |   |   |  |
| 展開<br>(30分)  | 七 離れ                                         |   |   |   |   |  |
|              | 八 残身 (心)                                     |   |   |   |   |  |
| 展開<br>(30分)  | ・弓倒し・物見をもどす                                  |   |   |   |   |  |
|              | (9)紐 (ゴム弓) を使って射法八節                          |   |   |   |   |  |
| 展開<br>(30分)  | (10)素引きで射法八節                                 |   |   |   |   |  |
|              | 取懸けと手の内                                      |   |   |   |   |  |
| 展開<br>(30分)  | 矢番え動作                                        |   |   |   |   |  |
|              | 離れの分習                                        |   |   |   |   |  |
| 展開<br>(30分)  | 安全な矢取り                                       |   |   |   |   |  |
|              | まとめ                                          |   |   |   |   |  |
| まとめ<br>(10分) | (1)整理運動                                      |   |   |   |   |  |
|              | (2)本時の振り返りと次時の予告                             |   |   |   |   |  |
| まとめ<br>(10分) | (3)片付け                                       |   |   |   |   |  |
|              | (4)挨拶                                        |   |   |   |   |  |



| 進んだ段階                                                                                                                                                                                                                                                                                    |   |   |   |                                                                                                                     |                        |
|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---|---|---|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------|
| 基本技能の確認と定着                                                                                                                                                                                                                                                                               |   |   |   |                                                                                                                     |                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                          | 6 | 7 | 8 | 9                                                                                                                   | 10                     |
| 課題                                                                                                                                                                                                                                                                                       |   |   |   |                                                                                                                     |                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |   |                                                                                                                     |                        |
| <div style="background-color: #c8e6c9; padding: 5px; text-align: center;"> <b>的<br/>前練習</b> </div> <div style="margin-top: 10px;">           ① 的前行射…一手1回・的の中心をねらう<br/>           ② 見取り練習…執弓の姿勢で待つ<br/>           ③ 体配練習…弓と矢を持って矢番えまで<br/>           ④ 紐（ゴム弓）…三重十文字、横一文字離れ         </div> |   |   |   | 競技会                                                                                                                 | 今まで学んだことを活かして最高の納射をしよう |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |   | ・射距離…15m<br>・的…直径79cm<br><br>(1)班対抗戦<br>・一手競射<br>・四ッ矢競射<br>・射詰め競射<br>(2)個人戦<br><br>(3)いろいろな的<br>①大的<br>②色的<br>③ビンゴ的 |                        |
|                                                                                                                                                                                                                                                                                          |   |   |   | (1)単元の振り返り<br>(2)自己評価<br>(3)相互評価                                                                                    |                        |

## 7 技能の完成度

\*学校の実情に応じて変えることができる。

| 射 法 八 節                                  |            | 評 価                                        | 1 年 | 2 年 | 3 年 |
|------------------------------------------|------------|--------------------------------------------|-----|-----|-----|
| とりゆみ<br>(執弓の姿勢)                          |            | 両足を揃え、両拳は腰骨につけ 両手首は真っ直ぐにして円相を作る。           | ○   |     |     |
|                                          |            | 弓の先(末弭)は床上 10cm、目線は 4m 先を見る。               | ○   |     |     |
|                                          |            | 両腕と両肩が一直線に、弓と矢は二等辺三角形になるように持つ。             | ○   | ○   |     |
| 1 足踏み                                    |            | 足幅は矢束、開く角度は約 60 度。両足親指の延長上に的の中心がくる。        | ○   |     |     |
|                                          |            | 的を見て左足を的の方向に半歩踏み開き、次に右足下を見て半歩踏み開く。         | ○   |     |     |
| 2 胴造り                                    |            | 足踏みの上に上体を乗せ、弓の本弭を左膝頭にあて、右手は腰に置く。           | ○   |     |     |
|                                          |            | 重心を両足の中央より少し前に置き、三重十文字の姿勢を整える。             | ○   | ○   | ○   |
|                                          |            | 縦横十文字の姿勢を保ちながら、「弦調べ・ <sup>の</sup> 箆調べ」をする。 | ○   | ○   | ○   |
| 3 弓 <sub>ゆ</sub><br>構 <sub>がま</sub><br>え | とりか<br>取懸け | 左手円相のまま、右手親指と弦の角度を直角にする。                   | ○   |     |     |
|                                          |            | 右手を少し内側(手前)にひねり、手首が曲がらないようにする。             | ○   | ○   |     |
|                                          | 手の内        | 左手の天文筋を弓の外竹左角にそってあて、小指を親指に近づける。            | ○   | ○   | ○   |
|                                          |            | 小指の第一関節を外竹右角にあてて、薬指と中指をそろえて弓を握り円相を作る。      | ○   |     |     |
|                                          | 物 見        | 視線を矢通りに、首筋を真っ直ぐにして的を注視する。                  | ○   | ○   | ○   |
| 4 打起し                                    |            | 円相のまま、両肘を体正面上に約 45 度上げる。                   | ○   | ○   | ○   |
|                                          |            | 弓は垂直に、矢を床と平行か、矢先がわずかに下がる。                  | ○   |     |     |
| 5 引分け                                    |            | 両拳と両肩は平行、右拳は額の右上一拳から二拳離す。                  |     | ○   | ○   |
|                                          |            | 弓を押し開いて左右均等に引き分ける。                         | ○   |     |     |
| 6 会                                      |            | 弓矢と体が縦横十文字。弦は胸に付く(胸弦)。                     | ○   | ○   | ○   |
|                                          |            | 口割りまで矢束いっぱい引いている。                          | ○   | ○   | ○   |
|                                          |            | ねらいは、的の中心に付ける。                             | ○   | ○   | ○   |
|                                          |            | 縦横十文字に伸び合っている。                             | ○   | ○   | ○   |
| 7 離れ                                     |            | 縦横十文字のまま、ゆるまないで離れる。                        | ○   |     |     |
|                                          |            | 両肘、両拳が両肩の線上にある。(横一文字離れ)                    | ○   | ○   |     |
| 8 残身(心)<br>(弓倒し)                         |            | 「離れ」で縦横十文字の姿勢を崩さない。                        | ○   |     |     |
|                                          |            | 残身(心)の後も気合いのこもったまま静かに弓を倒し、両拳を腰骨に付ける。       | ○   | ○   | ○   |

## 8 射法八節観点別評価基準例

\*学校の実情に応じて変えることができる。

| 射法八節                 | 点 | 観点                                              | できるようになった日 |    | 備考 |
|----------------------|---|-------------------------------------------------|------------|----|----|
|                      |   |                                                 | 1年         | 2年 |    |
| 1 足踏み                | 5 | 的の中心線上に外八文字（約 60 度）に矢束いっぱいを開くことができる。            |            |    |    |
|                      | 3 | 外八文字（約 60 度）に矢束いっぱいを開くことができる。                   |            |    |    |
| 2 胴造り                | 5 | 両足に上体を正しく置き、三重十文字ができ、本弭を膝頭に置くことができる。            |            |    |    |
|                      | 3 | 両足に上体を置くことができる。                                 |            |    |    |
| 3 弓構え <sup>ゆがま</sup> | 5 | 体の正面で、取懸け・手の内を整え物見ができる。                         |            |    |    |
|                      | 3 | 時々矢を落とすが、体の前で、取懸け・手の内を整え物見ができる。                 |            |    |    |
| 4 打起し                | 5 | 弓と左手の角度が直角になるようにし、矢が床と平行に両手を上げることができる。          |            |    |    |
|                      | 3 | 矢が床と平行に両手を上げることができる。                            |            |    |    |
| 5 引分け                | 5 | 両肘で弓を左右均等に押し開き、矢がほぼ床と平行に、矢束半分引くことができる。          |            |    |    |
|                      | 3 | 両肘で弓を左右均等に押し開き、矢束半分引くことができるが、肩が上がってしまい矢先が上下に傾く。 |            |    |    |
| 6 会                  | 5 | 胴造りができ、弓を左右いっぱいに押し開くことができる。                     |            |    |    |
|                      | 3 | 弓を左右（首のあたりまで）矢束二分の一押し開くことができる。                  |            |    |    |
| 7 離れ                 | 5 | 胴造りが崩れず、左右横一文字に開き、矢を離すことができる。                   |            |    |    |
|                      | 3 | 離すとき、上体が左右に動くが、横一文字に開き、離すことができる。                |            |    |    |
| 8 残身(心)              | 5 | 胴造りが崩れず、左右横一文字に両手を残すことができる。                     |            |    |    |
|                      | 3 | 左右の手が、前後上下に傾くが、残すことができる。                        |            |    |    |
| とり執 <sup>ゆみ</sup> 弓  | 5 | 弓と矢の延長線は二等辺三角形になり、目線は 4m 前方を見ることができる。           |            |    |    |
|                      | 3 | 弓と矢の延長線がやや二等辺三角形に近い状態にできる。                      |            |    |    |
| ゆ <sup>だお</sup> 倒し   | 5 | 弓の上の先端（末弭）が体の中心に、床上 10cm の高さに最短距離で倒すことができる。     |            |    |    |
|                      | 3 | 弓の上の先端（末弭）が体の中心に、最短距離で倒すことができる。                 |            |    |    |
| 物見返し                 | 5 | 弓を倒した後、顔を正面に戻し、目線を 4 m 先に置くことができる。              |            |    |    |
|                      | 3 | 弓を倒した後、顔を正面に戻すことができる。                           |            |    |    |
| 足を閉じる                | 5 | 右足を半歩、左足を半歩、射位に両足が平行になるように閉じることができる。            |            |    |    |
|                      | 3 | 右足を半歩、左足を半歩、射位に両足の先が開いた状態で閉じることができる。            |            |    |    |