

## 2章

## 指導の実際

## 配当時間 1 学年の 1/10

## 本時の目標

- (1) 弓道の歴史や特性を学び、射法八節の基本の動作や射法について学習内容を知る。【知識・理解】  
 (2) 伝統的な礼儀作法を重んじ、弓道特有の基本動作を学び、安全に留意して学習に取り組むことができる。【関心・意欲・態度】

## 準備

- (1) 弓道用具〔弓・矢・紐（ゴム弓）・ゆがけ・胸あて・的〕赤旗  
 (2) 体育ノート  
 (3) 視聴覚教材

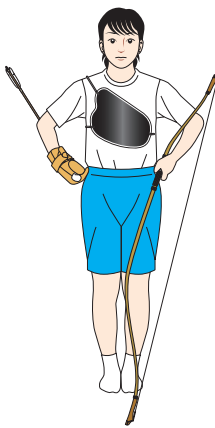
|            | 学習内容と学習活動                                                                                        |                                                                                                                                                          | 教員の支援 *安全指導                                                                                                                                   | 評価及び方法                                      |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------|
| 導入<br>10分  | 1. 集合・整列・挨拶<br>・出欠確認と健康観察                                                                        | ・係の号令で一斉に挨拶をする。                                                                                                                                          | ・あらかじめ班編制をしておく。<br>・欠席を確認し、体調を把握する。                                                                                                           | ・学習の見通しを持つことができる。<br>【知識・理解】観察              |
|            | 2. 講師紹介                                                                                          |                                                                                                                                                          | ・講師の自己紹介。                                                                                                                                     |                                             |
|            | 3. 準備運動                                                                                          | ・弓道で使う筋肉を意識して行う。<br>(ストレッチ、3分間ランニング等)                                                                                                                    | ・体力に応じた体力作りを行わせる。<br>・使用筋肉の伸縮等。                                                                                                               |                                             |
|            | 4. 本時の確認                                                                                         | ・学習目標や課題を体育ノートに記入する。                                                                                                                                     | ・学習の見通しを持たせる。                                                                                                                                 |                                             |
|            | 「弓道」はどのような武道なのか学ぼう                                                                               |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                               |                                             |
| 展開<br>30分  | 5. 歴史、特性                                                                                         | オリエンテーション<br>・弓道の歴史や特性について学ぶ。<br>・動かない的に向かい、克己心を養う。                                                                                                      | *安全指導の徹底を図る。<br><注意事項><br>・道具を大切に扱う。<br>・矢を他の人に向けない。<br>・的前を横切らない。<br>・指導者のもとで練習する。                                                           | ・弓道の歴史や特性に関心を持つことができる。<br>【知識・理解】観察         |
|            | 6. 弓具との出会い<br>7. 安全に関する注意事項                                                                      | ・弓・矢・胸あて・ゆがけ等。<br>・注意事項を学ぶ。<br>・服装、頭髪等。<br>・道場内での約束について学ぶ。                                                                                               |                                                                                                                                               |                                             |
|            | 8. 礼儀について<br> | ・履物を揃える。<br>・正座をして挨拶をする。<br>・立ち方…背筋を伸ばして立ち、視線は約4m先を見る。<br>・座り方…背筋を伸ばして座り、視線は約2m先を見る。<br>・礼の仕方。(立礼、座礼)<br>・揖(浅い礼)…立礼は約10cm前屈<br>・礼(深い礼)…立礼は約45度前屈、両手は両膝頭。 | ・正座をさせたい場面<br>授業の始めと終わりの挨拶。<br>ゆがけ(胸あて)をつけるとき。<br>正座のできない生徒について配慮する。                                                                          | ・安全が全てに優先することを理解しようとする。<br>【思考・判断】観察        |
|            | 9. 演武見学                                                                                          | ・指導者の演武を見る。                                                                                                                                              | ・静寂な雰囲気の中で見学をさせるよう配慮する。                                                                                                                       | ・弓道特有の礼儀作法・基本動作を行うことができる。<br>【技能】観察         |
|            | 紐を使って「射法八節」を学ぼう                                                                                  |                                                                                                                                                          |                                                                                                                                               |                                             |
|            | 10. 紐の作り方                                                                                        | ・紐の端に約10cmの輪を作り、輪ゴムで止める。<br>・紐を持ち矢束をとる。<br>・自分の体に合わせて矢束と引分けの位置を確認して2箇所結び目を作る。<br>・紐弓を床に置いて自分の足踏みの幅と角度を確認する。【DVD視聴】                                       | ・紐づくりを説明する。<br>・紐(長さは自分の身長分、太さは直径1.5cmで伸縮性のあるもの)<br>・輪ゴム1個<br>・矢束の取り方と両足の重要性について説明する。<br>・足踏みの足幅は矢尺と同じ、足の角度は60度に開くことを理解させる。<br>・射法八節の図解を掲示する。 | ・射法八節について理解できたか。<br>【知識・理解】観察               |
|            | 11. 射法八節を学ぶ                                                                                      | ・射法八節の流れを声に出して言えるようにする。<br>・射法八節の図解を見ながら教員の号令に合わせて射法八節の流れを行う。<br><br>射法八節 {足踏み→胸造り→弓構え→打起し→引分け→会→離れ→残身(心)}<br>・2人組で床・両肩と紐が平行になっているか確認する。                 | ・射法八節を説明する。                                                                                                                                   |                                             |
| まとめ<br>10分 | 12. 整理運動<br>13. 本時の振り返りと次時の予告<br><br>14. 片付け<br>15. 挨拶                                           | ・使用した筋肉をほぐす。<br>・学んだことや感想を話し合い、体育ノートに記入する。<br>・次時の学習内容を知る。<br>・協力して行う。                                                                                   | ・使用した筋肉をほぐさせる。<br>・生徒の学びを確認する。<br>・次時の学習内容を提示し、見通しを持たせる。<br>・協力して行わせる。                                                                        | ・本時の学習を振り返り、学びの確認をすることができる。【思考・判断】<br>体育ノート |

# 配当時間 1 学年の 2/10

## 本時の目標

## 準備

- (1) 紐（ゴム弓）を使って射法八節の一連の流れを学び行うことができる。【技能】  
 (2) 射法八節を理解し、安全に留意して練習に取り組む重要性を知る。【知識・理解】
- (1) 弓道用具〔弓・矢・紐（ゴム弓）・ゆがけ・胸あて・的〕赤旗  
 (2) 体育ノート  
 (3) 視聴覚教材

|                     | 学習内容と学習活動                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 教員の支援 * 安全指導                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 評価及び方法                                                                                            |
|---------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 導入<br>10分           | 1. 集合・整列・挨拶<br>・出欠確認と健康観察<br><br>2. 準備運動<br><br>3. 前時の確認と本時の課題                                                                                                  | ・係の号令で一斉に挨拶をする。<br><br>・弓道で使う筋肉を意識して行う。<br>（ストレッチ、3分間ランニング等）<br><br>・前時の演武見学を想起する。<br>・課題を把握し、本時の流れを知る。<br>・目標や課題を体育ノートに記入する。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ・欠席を確認し、体調を把握する。<br><br>・体力に応じた体力作りを行わせる。<br><br>・「射法八節」という言葉を提示し、一連の流れを学ぶことを課題とする。                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ・学習の見通しをもつことができる。<br>【知識・理解】観察                                                                    |
| 紐（ゴム弓）を使って射法八節を覚えよう |                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                   |
| 展開<br>30分           | 4. 射法八節<br>(1) 執弓<br>(2) 足踏み<br>(3) 三重十文字<br><br><br><br>(4) 紐（ゴム弓）・矢を使って練習する | ・紐（ゴム弓）で射法八節の一連の流れを声に出して学習する。<br><br>○「執弓」の姿勢<br>・両足を揃え、両拳は腰骨に付ける。<br>・目線は4m先。<br>・矢の先が弓の先端に向くように持ち、弓と矢が二等辺三角形になるように構える。<br>・弓の先端が体の中央、床10cmの位置にある。<br><br>○射法八節<br>一、足踏み…足幅＝矢尺、足の角度は60度。<br><br>二、胴造り…三重十文字の姿勢。<br>三、弓構え…「取懸け」「手の内」「物見」円相に構える。<br><br>四、打起し…円相のまま45度の高さに打ち起こす。<br><br>五、引分け…矢が床と平行。<br><br>六、会…口割りの位置を確認する。矢と体が十文字。<br><br>七、離れ…十文字のままゆるまないうで離す。横一文字に離す。<br>八、残身（心）（弓倒し）<br>…両拳を腰骨に付ける。<br><br>・矢を弓に見立てて左手に矢を持ち、紐で射法八節を行う。<br>○打起し…床と紐が平行になる。<br>○離れ…左右一文字になるように離す。<br>・射法八節を唱えながら練習する。<br>・体をねじらない。反らない。 | ・射法八節の図解を掲示する。<br>・射法八節の基本の動作を説明する。<br>・紐（ゴム弓）を使って射法八節を示範する。【DVD参照】<br><br>・紐を使って自分の矢尺、足幅、開く角度を確認させる。<br><br>・三重十文字の説明をする。<br>・足、腰、肩が床と平行になる姿勢を確認させる。<br><br>・両肘の高さが同じになることに気付かせる。<br><br>・引分けの重要性を説明する。<br>・左右均等に平行に引き分ける感覚を確認させる。<br>・紐（ゴム弓）、矢の先を人のいる方向に向けよう注意させる。<br>・紐は、床に平行に引き分けさせ、感覚をつかませる。<br><br>・紐で口割りの位置を確認させる。<br><br>・胸の中筋で左右均等に、横一文字に離させる。<br><br>・矢の先が人のいる方向に向かないよう十分間隔を取るよう注意させる。 | ・射法八節を理解する。<br>【知識・理解】観察<br><br>・射法八節の一連の流れを身に付ける。<br>【技能】観察<br><br>・安全に気を配って取り組みうる。<br>【思考・判断】観察 |
| まとめ<br>10分          | 5. 整理運動<br><br>6. 本時の振り返りと次時の予告<br><br>7. 片付け<br><br>8. 挨拶                                                                                                      | ・使用した筋肉をほぐす。<br><br>・学んだことや感想を話し合い、体育ノートに記入する。<br>・次時の学習内容を知る。<br><br>・協力して行う。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | ・使用した筋肉をほぐさせる。<br><br>・生徒の学びを確認する。<br>・次時の学習内容を提示し、見通しを持たせる。<br><br>・協力して行わせる。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | ・本時の学習を振り返り、学びの確認をすることができる。【思考・判断】体育ノート                                                           |

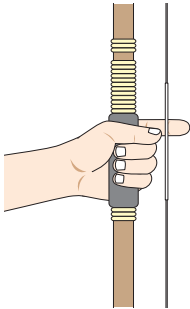
# 配当時間 1 学年の 3/10

## 本時の目標

- (1) 取懸けと手の内の作り方を学び、素引きで射法八節を行うことができる。【技能】  
 (2) 安全に気を配り、真剣に取り組むことができる。【関心・意欲・態度】

## 準備

- (1) 弓道用具〔弓・矢・紐（ゴム弓）・ゆがけ・胸あて・的〕赤旗  
 (2) 体育ノート  
 (3) 視聴覚教材

|                                   | 学習内容と学習活動                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 教員の支援 *安全指導                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 評価及び方法                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 導入<br>10分                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>準備</li> <li>1. 集合・整列・挨拶</li> <li>出欠確認と健康観察</li> <li>2. 準備運動</li> <li>3. 前時の確認と本時の課題</li> </ul>                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>協力して行う。</li> <li>弓道の動作を意識して行う。</li> <li>係の号令で一斉に挨拶をする。</li> <li>弓道で使う筋肉を意識して行う。</li> <li>生徒の体力に応じた体力作りをする。（ストレッチ、3分間ランニング等）</li> <li>前時の学んだことを想起する。</li> <li>課題を把握し、本時の流れを知る。</li> <li>目標や課題を体育ノートに記入する。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>静かな雰囲気を作って行動させる。</li> <li>欠席を確認し、体調を把握する。</li> <li>見学者へ学習参加について指示をする。</li> <li>係を中心に行わせる。</li> <li>取懸け・手の内の作り方を理解させる。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>学習課題を知り、学び方を理解することができる。</li> <li>【思考・判断】観察</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                      |
| 取懸けと手の内の作り方を学び、素引きで射法八節の一連の動作を学ぼう |                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
| 展開<br>30分                         | <p>4. 射法八節<br/>(1) 前時の復習</p> <p>(2) 弓道用具の扱い方とゆがけのつけ方</p>  <p>(3) 取懸け</p> <p>(4) 手の内</p> <p>(5) 素引き練習</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>紐（ゴム弓）を使って射法八節の一連の流れを声に出して繰り返し復習する。</li> <li>二人組で練習する。</li> <li>ゆがけ、（胸あて）のつけ方を学ぶ。</li> <li>正座で行う。</li> <li>下がけをつける。</li> <li>紐を丁寧に結ぶ。</li> <li>ギリ粉の効用と使い方を学ぶ。</li> <li>矢は使わずに、右手の親指で弦を十文字になるように押さえて取懸け、人差し指と中指でゆがけの親指を押さえる。親指は伸ばす。</li> <li>左手の天文筋が弓の外竹の左角に当たるように付け、三指（中指・薬指・小指）を揃えて弓を握る。</li> <li>手の内を作る要領は、電車のつり革にぶら下がるイメージ。</li> <li>「引分け」は、左手の中で弓をねじるように回転させて引き分ける。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin: 10px 0;">       取懸け・手の内の技能を活かして素引きで射法八節の一連の流れを学習する。     </div> <ul style="list-style-type: none"> <li>執弓の姿勢をとり、右手4本指を用いて素引きを行う。</li> <li>手の内は弓と直角、親指の先は的の方向に向ける。</li> <li>引分けのポイントを確認する。           <ol style="list-style-type: none"> <li>①左手の返し方</li> <li>②両肘の位置</li> <li>③矢は床と平行にする。</li> </ol> </li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>全体練習の仕方を説明する。（一斉指導の場合は前後左右2m以上の間隔を取らせる）</li> <li>正座できない生徒については、低い姿勢または椅子に座ってつけさせる。</li> <li>取懸け指導           <ol style="list-style-type: none"> <li>①弦とゆがけ帽子が直角。親指を曲げない。</li> <li>②親指の爪あたりに中指の第一関節をあて、人差し指を揃える。</li> <li>③人差し指の付け根あたりに箭を付ける。</li> <li>④右肘を張りながら右拳を内側にひねって矢を押さえる。</li> </ol> </li> <li>手の内の作り方は、的中にかかわる大切なことを理解させる。</li> <li>*安全指導を確実に行う。           <ol style="list-style-type: none"> <li>①矢を番えないで離すと顔や左腕を打つので離させない。</li> <li>②前後左右の間隔を十分に取らせる。</li> <li>③弓具の不備は、矢飛びや身体へ外傷を与える元となる。</li> </ol> </li> <li>*ゆがけをつけて素引きをするとき、手首を手前にひねらないと弦から外れやすいことを説明する。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>射法八節の一連の動きを知ろうとする。</li> <li>【思考・判断】観察</li> <li>(4) 手の内</li>  <li>安全に気を配り、意欲的に取り組もうとしている。</li> <li>【関心・意欲・態度】観察</li> <li>取懸けと手の内の作り方を理解し素引きで射法八節の一連の動作ができる。</li> <li>【技能】観察</li> </ul> |
| まとめ<br>10分                        | <p>5. 整理運動</p> <p>6. 本時の振り返りと次時の予告</p> <p>7. 片付け</p> <p>8. 挨拶</p>                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>使用した筋肉をほぐす。</li> <li>取懸けと手の内の作り方や「射法八節」についてグループで話し合い、学んだことや感想などを体育ノートに記入する。</li> <li>次時の学習内容を知る。</li> <li>協力して行う。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>使用した筋肉をほぐさせる。</li> <li>生徒の学びを確認する。</li> <li>次時の学習内容を提示し、見通しをもたせる。</li> <li>協力して行わせる。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>本時の学習を振り返り、学びの確認をする。</li> <li>【思考・判断】観察</li> <li>体育ノート</li> </ul>                                                                                                                                                                                                          |

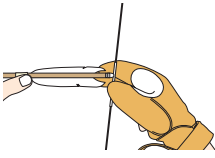
# 配当時間 1 学年の 4/10

## 本時の目標

- (1) 矢番え動作や方法を学び、打起しまでの流れを身に付けることができる。【技能】  
 (2) 安全に気を配り、真剣に取り組むことができる。【関心・意欲・態度】

## 準備

- (1) 弓道用具〔弓・矢・紐（ゴム弓）・ゆがけ・胸あて・的〕赤旗  
 (2) 体育ノート  
 (3) 視聴覚教材

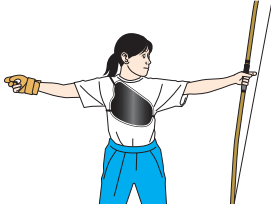
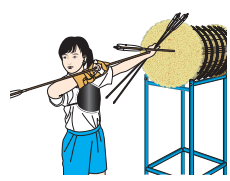
|                                   | 学習内容と学習活動                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 教員の支援 * 安全指導                                                                                                                                                                                                                                                              | 評価及び方法                                                                                                                                                  |
|-----------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 導入<br>10分                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>準備</li> <li>1. 集合・整列・挨拶</li> <li>出欠確認と健康観察</li> <li>2. 準備運動</li> <li>3. 前時の確認と本時の課題</li> </ul>                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>協力して行う。</li> <li>姿勢を意識して、気持ちを整えて行う。</li> <li>弓道の動作を意識して行う。</li> <li>係の号令で一斉に挨拶をする。</li> <li>教科係を中心に行う。</li> <li>弓道で使う筋肉を意識して行う。</li> <li>生徒の体力に応じた体力作りをする。（ストレッチ、3分間ランニング等）</li> <li>前時の学んだことを想起する。</li> <li>課題を把握し、本時の流れを知る。</li> <li>目標や課題を体育ノートに記入する。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>静寂な雰囲気を作って行動させる。</li> <li>欠席を確認し、体調を把握する。</li> <li>見学者へ学習参加について指示をする。</li> <li>矢番え動作や方法を学び、打起しまでの流れを身に付けさせる。</li> </ul>                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>学習課題を知り、学び方を理解することができる。【思考・判断】観察</li> </ul>                                                                      |
| 「矢番え」の方法を知り、「射法八節」の「打起し」までの動きを学ぼう |                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                         |
| 展開<br>30分                         | <ul style="list-style-type: none"> <li>4. 射法八節</li> <li>(1) ゆがけをつける</li> <li>(2) 前時の復習</li> <li>(3) 弓を使って素引き練習</li> <li>(4) 矢番え動作を学ぶ</li> <li>(5) 身に付けた動作を活かして「打起し」まで練習する</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>下がけをつける。</li> <li>紐を丁寧に結ぶ。</li> <li>紐（ゴム弓）を使って射法八節の一連の流れを声に出して繰り返し復習する。</li> <li>二人組で練習する。</li> <li>取懸けと手の内は前時の授業を想起する。</li> <li>取懸けは4本指で弦を持つ。</li> <li>「会」の後、離さないで、引いてきた道筋に戻し「離れ」の動作をする。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">矢番えをしよう</div> <p>〈矢番え動作〉</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>①弓を持った左手は、矢を人差し指と中指の間にはさみ親指で矢を押さえる。</li> <li>②右手は、箆を持ち弦まで打ち込み、弦に箆をかませる。</li> <li>③矢は弦に、直角に番える。</li> <li>④矢番えをして胴造りの姿勢を整える。</li> </ol> <p style="text-align: center;">座射で矢を番える。<br/>↓<br/>立射で矢を番える。</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>矢を番えて「打起し」の動作まで練習する。</li> </ul> <p style="text-align: center;">矢番え（2本持ち、1本は床に置く）<br/>↓<br/>弓構え（取懸け・手の内・物見）<br/>↓<br/>打起し・終了後、矢ははずして床に置く。<br/>・2本目の矢を番える。</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>* 左右2m以上の間隔を取らせる。</li> <li>* 素引き練習では安全のため弦を離さないよう注意する。</li> <li>* 矢の先を人のいる方向に向けないで間隔を十分開けて学習させる。</li> <li>* 矢の名称と危険防止について説明する。</li> <li>* 座射で行うと矢を番えやすい。</li> <li>* 順次指導する。</li> <li>* 矢の先が人のいる方向に向かないよう十分間隔を取るよう注意させる。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>射法八節の一連の動きを知ろうとする。【思考・判断】観察</li> <li>安全に気を配り、意欲的に取り組もうとしている。【関心・意欲・態度】観察</li> <li>矢番え動作が正しくできる。【技能】観察</li> </ul> |
| まとめ<br>10分                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>5. 整理運動</li> <li>6. 本時の振り返りと次時の予告</li> <li>7. 片付け</li> <li>8. 挨拶</li> </ul>                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>使用した筋肉をほぐす。</li> <li>授業についてグループで話し合い、学んだことや感想などを体育ノートに記入する。</li> <li>次時の学習内容を知る。</li> <li>協力して行う。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | <ul style="list-style-type: none"> <li>使用した筋肉をほぐさせる。</li> <li>生徒の学びを確認する。</li> <li>次時の学習内容を提示し、見通しを持たせる。</li> <li>協力して行わせる。</li> </ul>                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>本時の学習を振り返り、学びの確認をする。【思考・判断】観察 体育ノート</li> </ul>                                                                   |

# 配当時間 1 学年の 5/10

## 本時の目標

## 準 備

- (1) 矢番え動作を身に付けて、安全に留意し、横一文字離れができる。【技能】  
 (2) 矢取りの決まりや手順を知り、協力して安全な矢取りができるようにする。【思考・判断】  
 (1) 弓道用具〔弓・矢・紐（ゴム弓）・ゆがけ・胸あて・的〕赤旗  
 (2) 体育ノート  
 (3) 視聴覚教材

|                    | 学習内容と学習活動                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | 教員の支援 *安全指導                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | 評価及び方法                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|--------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 導入<br>10分          | <ul style="list-style-type: none"><li>・準備</li><li>1. 集合・整列・挨拶</li><li>・出欠確認と健康観察</li><li>2. 準備運動と徒手練習</li><li>3. 前時の確認と本時の課題</li></ul>                                                                        | <ul style="list-style-type: none"><li>・協力して行う。</li><li>・姿勢を意識して、気持ちを整えて行う。</li><li>・系の号令で一斉に行う。</li><li>・係を中心に行う。</li><li>・弓道で使う筋肉を意識して行う。</li><li>・生徒の体力に応じて体力作りをする。（ストレッチ、3分間ランニング等）</li><li>・前時の学んだことを想起する。</li><li>・課題を把握し、本時の流れを知る。</li><li>・目標や課題を体育ノートに記入する。</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>・協力して行わせる。</li><li>・静寂な雰囲気を作って行動させる。</li><li>・欠席を確認し、体調を把握する。</li><li>・見学者へ学習参加について指示をする。</li><li>・係を支援する。</li><li>・必要な動き…手首、上肢、下肢、首などを十分に動かす。</li><li>・前時の「矢番え動作」を想起させ、スムーズに行うにはどうすればよいのかを考えさせる。</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"><li>・学習課題を知り、学び方を理解する。</li></ul> 【思考・判断】観察                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
| 矢番えをして横一文字離れに挑戦しよう |                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
| 展開<br>30分          | <div>4. 前時の復習</div> <div>(1) ゆがけをつける</div> <div>(2) 復習</div> <div>(3) 離れの分習</div> <div>①右手</div> <div>②左手</div> <div>身に付けた技能を活かし、的に向かって矢を離そう。</div> <div>6. 射法八節</div> <div>・射距離…約 5 m</div> <div>7. 離れ</div> | <ul style="list-style-type: none"><li>・下がけをつける。</li><li>・紐を丁寧に結ぶ。</li><li>・紐（ゴム弓）で射法八節の一連の流れを声に出して繰り返し復習する。</li><li>・弓を持ち、前時を想起して、矢を番えて「打起し」まで復習する。</li><li>・弓を体の中心に置き、「取懸け」をして約 30cm引いた後、「離れ」の動作を行い、離れの感覚を身に付ける。</li><li>・前時の授業要領で「手の内」を作る。</li><li>・右手で弦を持ち、左手を的方向に押し出す。その時、弦は左手の肘のあたりにある。</li><li>・手の中で弓をひねり、親指を的に向けるようにして離す。</li><li>・矢取りのきまり</li><li>①赤旗を出す。</li><li>②教員「お願いします。」</li><li>③生徒「矢取りします。」</li><li>④矢取りをする。</li><li>⑤赤旗をしまう。</li><li>⑥指導者の「始め」の合図で行射をする。</li><li>・班別に分かれて行う。</li><li>①的に立ち、本座で執り弓の姿勢で構える。</li><li>②「始め」の号令で揖（浅い礼）をする。</li><li>③「足踏み」…射位で行う。</li><li>④「胴造り」…矢番えをして弓の下を左膝頭に置き、弦調べ・笠調べ・物見をして三重十文字の姿勢になる。</li><li>⑤「弓構え」…取懸けと手の内を正しく行い、円相の形を作り物見を定める。</li><li>⑥「打起し」…的を見て円相の形を保ち正面 45 度の高さに静かに打ち起こす。</li><li>⑦「引分け」…縦（胸の中筋）横（両肩）十文字の姿勢で矢束いっぱい弓を引く。</li><li>⑧「会」………ねらいを定め、三重十文字の姿勢を保ち、左右に伸び合う。</li><li>⑨「離れ」………5 秒程度、「会」の状態を維持した後、左右に胸を開くように、横一文字離れをする。（両腕・両拳は両肩の線上）</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>*左右 2 m 以上の間隔を取らせる。</li><li>*矢の先を人のいる方に向けないように注意をさせる。</li><li>・横一文字離れを意識して行わせる。</li></ul>  <ul style="list-style-type: none"><li>・一斉指導。</li><li>*安全面での約束事を守らせる。</li><li>・矢の抜き方手順</li><li>①周辺の安全を確認する。</li><li>②左手で的を押さえる。</li><li>③右手で矢の根元を握る。</li><li>④回しながら矢筋方向に抜く。</li><li>⑤抜いた矢は、左手に持ち替える。</li><li>⑥二本目も同様に抜き、抜いた矢は左手に持ち替える。</li><li>⑦抜き終わったら右手で矢尻部分、左手で矢の中程を持ち、退場する。</li></ul> <ul style="list-style-type: none"><li>・能力に応じた矢束を取らせる。</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>・弓の引き方を知ろうとする。</li></ul> 【知識・理解】観察 <ul style="list-style-type: none"><li>・互いの射法八節を見て、修正点を指摘できる。</li></ul> 【思考・判断】観察 <ul style="list-style-type: none"><li>・安全に気を配り、意欲的に取り組もうとしている。</li></ul> 【関心・意欲・態度】観察  <ul style="list-style-type: none"><li>・基本動作を正しく身につけ射法八節を行うことができる。</li></ul> 【技能】観察 |
| まとめ<br>10分         | <div>8. 整理運動</div> <div>9. 本時の振り返りと次時の予告</div> <div>10. 片付け</div> <div>11. 挨拶</div>                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"><li>・使用した筋肉をほぐす。</li><li>・矢番え動作についてグループで話し合い、学んだことや感想などを体育ノートに記入する。</li><li>・次時の学習内容を知る。</li><li>・協力して行う。</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"><li>・使用した筋肉をほぐさせる。</li><li>・生徒の学びを確認する。</li><li>・学習内容を提示し課題を持たせる。</li><li>・協力して行わせる。</li></ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <ul style="list-style-type: none"><li>・本時の学習を振り返り、学びの確認をする。</li></ul> 【思考・判断】観察<br>体育ノート                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

# 配当時間 1 学年の 6/10

## 本時の目標

## 準備

- (1) 縦横十文字の基本体型と正しいねらいを意識して弓を引くことができる。【技能】  
 (2) 弓具の扱い方を知り、練習場などの安全を確かめて取り組むことができる。【思考・判断】
- (1) 弓道用具〔弓・矢・紐（ゴム弓）・ゆがけ・胸あて・的〕赤旗  
 (2) 体育ノート  
 (3) 視聴覚教材

|            | 学習内容と学習活動                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | 教員の支援 * 安全指導                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 評価及び方法                                                                                                                                                                                      |
|------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 導入<br>10分  | <ul style="list-style-type: none"> <li>準備</li> <li>1. 集合・整列・挨拶</li> <li>出欠確認と健康観察</li> <li>2. 準備運動と徒手練習</li> <li>3. 本時の課題</li> </ul>                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>協力して行う。</li> <li>姿勢を意識して、気持ちを整えて行う。</li> <li>係を中心に行う。</li> <li>弓道で使う筋肉を意識して行う。</li> <li>生徒の体力に応じた体力作りをする。<br/>(ストレッチ・3分間ランニング等)</li> <li>係の号令で紐（ゴム弓）を使って射法八節を行う。</li> <li>課題を把握し、本時の流れを知る。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>協力して行わせる。</li> <li>静寂な雰囲気を作って行動させる。</li> <li>欠席を確認し、体調を把握する。</li> <li>見学者へ学習参加について指示をする。</li> <li>係を支援する。</li> <li>必要な動き…手首、上肢、下肢、首などを十分に動かす。</li> <li>*紐（ゴム弓）が近くの人に当たらないようにさせる。</li> <li>基本の動きを意識して弓を引かせる。</li> </ul>                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>学習課題を知り、学び方を理解する。</li> <li>【思考・判断】観察</li> </ul>                                                                                                      |
| 縦横十文字の基本体型 |                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                             |
| 展開<br>30分  | <p>4. 射法八節<br/>(1) 前時の復習と確認</p> <p>(2) ねらい</p>  <p>5. 的前練習<br/>         ・班学習<br/>         ・的…直径79cm<br/>         ・床より中心の高さ…約1.2m<br/>         ・射距離…10m</p> | <ul style="list-style-type: none"> <li>射法八節の確認をする。</li> <li>①胴造り…三重十文字、矢は床と平行に。</li> <li>②弓構え…箭の位置が体の中央になるように置く。</li> <li>③打起し…両肩は平らにする。</li> <li>④引分け…三重十文字を崩さない。</li> <li>⑤会…三重十文字を崩さないで5秒程度維持する。</li> <li>⑥離れ…矢の線に離れる。</li> <li>⑦残身（心）…両拳は肩の高さ。</li> <li>・ねらいの付け方を学ぶ。</li> <li>【DVD視聴】</li> <li>(1) 2本の指を使って</li> <li>①左腕を伸ばし、左手人差し指・中指を目の前に立てて的が隠れる位置に合わせる。</li> <li>②次に、的に視点を合わせ、指を通しての的が見えるようにする。</li> <li>(2) 弓を使って</li> <li>①的正面に腕を伸ばして弓を持つ。</li> <li>②弓での的を隠す。</li> <li>③次に、的に視点を合わせ、弓を通しての的が見えるようにする。</li> <li>・的前に1列に並び、ローテーションで行う。</li> <li>①的前行射</li> <li>↑ 一手（2本）</li> <li>的の中心をねらう。</li> <li>②見取り練習</li> <li>↑ 執弓の姿勢で待機する。</li> <li>③体配練習</li> <li>↑ 弓と矢を持って矢番えまで行う。</li> <li>④紐（ゴム弓）練習 ←</li> <li>三重十文字</li> <li>横一文字離れ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>全体説明をする。</li> <li>三重十文字を意識して行わせる。</li> <li>左右均等に割るように離れ、体が動かないようにする。</li> <li>・ねらいについては、射法八節の運行に沿って理解させる。</li> <li>・教員主導で行う。</li> <li>・矢取りについて確認させる。</li> <li>・班学習の①～④について個別指導を行う。</li> <li>・身に付けた技能を活かして自分の力を十分に発揮できるように支援をする。</li> <li>・手の内が崩れないように正しく引き分けると離れて弓が回ることに気づかせる。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>安全を確かめて仲間とともに互いに声を掛け合いながら学習を進めようとしている。</li> <li>【関心・意欲・態度】</li> <li>【思考・判断】観察</li> <li>・三重十文字を意識し、ねらいを確認して射法八節の一連の動作ができる。</li> <li>【技能】観察</li> </ul> |
| まとめ<br>10分 | <ul style="list-style-type: none"> <li>6. 整理運動</li> <li>7. 本時の振り返りと次時の予告</li> <li>8. 片付け</li> <li>9. 挨拶</li> </ul>                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・使用した筋肉をほぐす。</li> <li>・縦横十文字の基本体型とねらいについてグループで話し合い、学んだことや感想を体育ノートに記入する。</li> <li>・次時の学習内容を知る。</li> <li>・協力して行う。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・使用した筋肉をほぐさせる。</li> <li>・生徒の学びを確認する。</li> <li>・学習内容を提示し、見通しをもたせる。</li> <li>・協力して行わせる。</li> </ul>                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・本時の学習を振り返り、学びの確認をする。</li> <li>【思考・判断】観察</li> <li>体育ノート</li> </ul>                                                                                   |

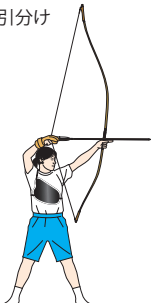
# 配当時間 1 学年の 7/10

## 本時の目標

- (1) 射法八節の要領を身に付け、一連の基本動作をスムーズに行うことができる。【技能】  
 (2) 自分にあった課題を見つけ、安全を確かめて取り組むことができる。【思考・判断】

## 準備

- (1) 弓道用具（弓・矢・紐（ゴム弓）・ゆがけ・胸あて・的）赤旗  
 (2) 体育ノート  
 (3) 視聴覚教材

|            | 学習内容と学習活動                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | 教員の支援 *安全指導                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | 評価及び方法                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 導入<br>10分  | 準備<br>1. 集合・整列・挨拶<br>・出欠確認と健康観察<br>2. 準備運動と徒手練習<br>3. 本時の課題                                                                                                                                                             | <ul style="list-style-type: none"> <li>協力して行う。</li> <li>姿勢を意識して、気持ちを整えて行う。</li> <li>係を中心に行う。</li> <li>弓道で使う筋肉を意識して行う。</li> <li>生徒の体力に応じた体力作りをする。<br/>（ストレッチ・3分間ランニング等）</li> <li>係の号令で紐（ゴム弓）を使って射法八節を行う。</li> <li>射法八節の流れの中で、特に打起しから引分けの要領を理解し、射法の基本の動きを身に付けることを課題とする。</li> <li>課題を把握し、本時の流れを知る。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | <ul style="list-style-type: none"> <li>協力して行わせる。</li> <li>静かな雰囲気を作って行動させる。</li> <li>欠席を確認し、体調を把握する。</li> <li>見学者へ学習参加について指示をする。</li> <li>係を支援する。</li> <li>必要な動き…手首、上肢、下肢、首などを十分に動かす。</li> <li>*紐（ゴム弓）が近くの人に当たらないようにさせる。</li> <li>学習の見通しを持たせる。</li> </ul>                                                                                     | <ul style="list-style-type: none"> <li>学習課題を知り、学び方を理解する。</li> <li>【思考・判断】観察</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                        |
|            | 正しい射法八節で弓を引こう（課題解決学習）                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
| 展開<br>30分  | 4. 射法八節<br>・課題解決学習<br><br>(1) 打起し<br><br>(2) 引分け<br><br><br>(3) 会<br><br>5. 的前練習<br>・班学習<br>・的…直径79cm<br>・床より中心の高さ…約1.2m<br>・射距離…10m | <ul style="list-style-type: none"> <li>・的前練習では、次のような射法に挑戦してみよう。</li> </ul> <div style="border: 1px solid black; padding: 5px; text-align: center;">射技の技能ポイント</div> <ul style="list-style-type: none"> <li>・打起し<br/>弓矢を持った両腕が矢と床と平行に保ちながら両肘を目の高さまで打起こす。<br/>（約45度の角度まで）</li> <li>・引分け<br/>①左手（弓手）と右手（妻手）で左右均等に引き分ける。<br/>②矢先が上がらないようにほぼ床と平行または矢先がわずかに低い程度に行う。<br/>③両肘はおおよそ目の高さ。<br/>④弦の通る道「弦道」は額から、約ひとこぶし程度離れたところ。<br/>⑤右手首は右肩先で、矢は口の位置より下からしない。「頬付け」</li> <li>・会<br/>「会」では5秒程度維持する。<br/>体が曲がったりねじれない。<br/>ねらいを確認する。</li> <li>・的前に1列に並び、ローテーションで行う。<br/>①的前行射<br/>↑ 一手（2本）<br/>的の中心をねらう。<br/>②見取り練習<br/>↑ 執弓の姿勢で待機する。<br/>③体配練習<br/>↑ 弓と矢を持って矢番えまで行う。<br/>④紐（ゴム弓）練習<br/>← 三重十文字<br/>横一文字離れ</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>*安全面に注意して指導をする。</li> <li>・「胴造り」が崩れないようにさせる。</li> <li>・「引分け」の動作は、胸の中筋から左右に開くように行わせる。</li> <li>・ゆがけから弦が外れないよう弦を外側に押しながら引き分けさせる。</li> <li>・「頬付け」では、口の線（＝口割り）より下からないようにさせる。</li> <li>・三重十文字を崩さないように体の曲がりやねじれに注意させる。</li> <li>・班学習の①～④について個別指導を行う。</li> <li>・身に付けた技能を活かして自分の力を十分に発揮できるように支援をする。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・射法八節の技能に課題をみつけ挑戦することができる。</li> <li>【関心・意欲・態度】</li> <li>【思考・判断】観察</li> <li>(3) 会<br/></li> <li>・的前練習の中で入退場等の基本動作を意識して行うとともに、射法八節の課題をみつけ要領を身に付けることができる。</li> <li>【技能】観察</li> </ul> |
| まとめ<br>10分 | 6. 整理運動<br>7. 本時の振り返りと次時の予告<br>8. 片付け<br>9. 挨拶                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>・使用した筋肉をほぐす。</li> <li>・課題解決学習についてグループで話し合い、学んだことや感想を体育ノートに記入する。</li> <li>・次時の学習内容を知る。</li> <li>・協力して行う。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | <ul style="list-style-type: none"> <li>・使用した筋肉をほぐさせる。</li> <li>・生徒の学びを確認し、自己評価できるように支援する。</li> <li>・次時の学習内容を予告し、見通しと課題をもたせる。</li> <li>・協力して行わせる。</li> </ul>                                                                                                                                                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>・本時の学習を振り返り、学びの確認をする。</li> <li>【思考・判断】観察</li> <li>体育ノート</li> </ul>                                                                                                                                                                                                     |

配当時間 1 学年の 8/10

本時の目標

- (1) 射法八節の要領を身に付け、一連の基本動作をスムーズに行うことができる。【技能】  
(2) 相互練習の仕方を理解し、安全に気を配り、仲間と協力し、新しいことへの取り組みができる。【関心・意欲・態度】

準備

- (1) 弓道用具〔弓・矢・紐（ゴム弓）・ゆがけ・胸あて・的〕赤旗  
(2) 体育ノート  
(3) 視聴覚教材

|           | 学習内容と学習活動                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | 教員の支援 * 安全指導                                                                                                                                                                                                                                                                           | 評価及び方法                                                                                                                                                                                                        |
|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 導入<br>10分 | ・準備<br>1. 集合・整列・挨拶<br>・出欠確認と健康観察<br>2. 準備運動と徒手練習<br>3. 本時の課題                                                                                                       | ・協力して行う。<br>・姿勢を意識して、気持ちを整えて行う。<br><br>・係を中心に行う。<br>・弓道で使う筋肉を意識して行う。<br>・生徒の体力に応じた体力作りをする。<br>（ストレッチ・3分間ランニング等）<br>・係の号令で紐（ゴム弓）を使って射法八節を行う。<br>・三重十文字を意識して射法八節を行う。                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | ・協力して行わせる。<br>・静かな雰囲気を作って行動させる。<br><br>・欠席を確認し、体調を把握する。<br>・見学者へ学習参加について指示をする。<br>・係を支援する。<br>・必要な動き…手首、上肢、下肢、首などを十分に動かす。<br><br>* 紐（ゴム弓）が近くの人に当たらないようにさせる。<br>・三重十文字の重要性を理解させる。                                                                                                       | ・学習課題を知り、学び方を理解する。<br>【思考・判断】観察                                                                                                                                                                               |
|           | 正しい射法八節で弓を引こう（課題解決学習）                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                               |
| 展開<br>30分 | 4. 射法八節<br>・課題解決学習<br><br>（1）離れ<br><br>（2）残身（心）<br><br>（3）退場の仕方<br>5. 相互学習<br>6. 的前練習<br>・班学習<br>・的…直径79cm<br>・床より中心の高さ…約1.2m<br>・射距離…10m<br>7. 矢取り<br>8. 的中や矢所の記録 | ・的前練習では、次のような技能に挑戦してみよう。<br><div>射技の技能ポイント</div><br>・離れ<br>胸を左右に開くように矢を離す。<br>横一文字に離れる。<br>・残身（心）<br>体の中心より左右に開き一文字にする。<br>・弓倒し<br>呼吸に合わせて静かに弓を倒した後、顔を戻し、執弓の姿勢になる。<br><br>○足の閉じ方<br>①射位で執弓の姿勢を保ち、右足を半歩、左足を半歩引き寄せ揃える。<br>②右足を斜め前に一歩踏み出し、前に進み、静かに退場する。<br><br>・班で話し合い、自分たちで決めた課題に沿った練習計画を立てる。<br>①基本技能の定着<br>②技能の改善<br><br>・的前に1列に並び、ローテーションで行う。<br>①的前行射<br>↑ 一手（2本）<br>的の中心をねらう。<br>②見取り練習<br>↑ 執弓の姿勢で待機する。<br>③体配練習<br>↑ 弓と矢を持って矢番えまで行う。<br>④紐（ゴム弓）練習<br>← 三重十文字<br>横一文字離れ | ・技能の完成度や射法八節観点別評価基準を参考にする。<br>（「技能の完成度」・「射法八節観点別評価基準例」参照）<br>* 安全面に注意して指導をする。<br><br>・「胴造り」が崩れないように支援する。<br><br><br><br><br><br><br><br>・班学習の①～④について個別指導を行う。<br>・示範と説明。<br>・慣れるまで弓と弦を押さえ、安全な離れができるよう支援する。<br>・身に付けた射技を活かして自分の力を十分に発揮できるように支援をする。<br><br>* 矢取りのきまりや矢の抜き方など安全面の約束事を守らせる。 | ・射法八節の技能に課題を見つけて挑戦することができる。<br>【関心・意欲・態度】<br>【思考・判断】観察<br><br><br><br><br><br><br><br>・仲間とともに互いの技を見て高め合おうとしている。<br>【思考・判断】観察<br><br><br>・的前練習の中で入退場等の基本の動作を意識して行うとともに射法八節の各技能に課題を見つけ要領を身に付けることができる。<br>【技能】観察 |
|           | 9. 整理運動<br>10. 本時の振り返りと次時の予告<br>11. 片付け<br>12. 挨拶                                                                                                                  | ・使用した筋肉をほぐす。<br>・課題解決学習についてグループで話し合い、学んだことや感想を体育ノートに記入する。<br>・次時の学習内容を知る。<br>・協力して行う。                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ・使用した筋肉をほぐさせる。<br><br>・生徒の学びを確認する。<br>・学習内容を提示し、見通しをもたせる。<br><br>・協力して行わせる。                                                                                                                                                                                                            | ・本時の学習を振り返り、学びの確認をする。<br>【思考・判断】<br>体育ノート                                                                                                                                                                     |

# 配当時間 1 学年の 9/10

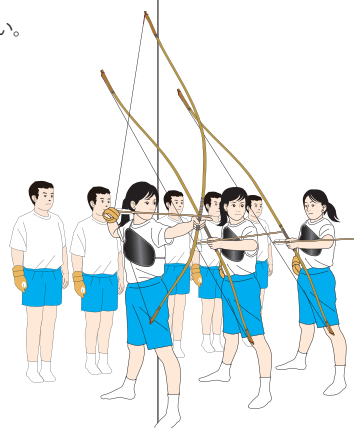
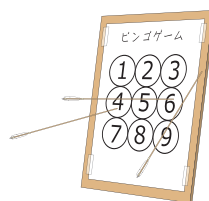
## 本時の目標

- (1) 学んだことを活かして競技することができる。【技能】  
 (2) 礼儀作法や仲間の立場を尊重し、協力し合って競技会を運営することができる。【思考・判断】

## 準 備

- (1) 弓道用具〔弓・矢・紐（ゴム弓）・ゆがけ・胸あて・的〕赤旗  
 (2) 体育ノート  
 (3) 視聴覚教材

|                         | 学習内容と学習活動                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | 教員の支援 *安全指導                                                                                                                                                                                                             | 評価及び方法                                                                                                                                                                 |
|-------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 導入<br>10分               | <ul style="list-style-type: none"> <li>準備</li> <li>1. 集合・整列・挨拶</li> <li>出欠確認と健康観察</li> <li>2. 準備運動と紐（ゴム弓）練習</li> <li>3. 本時の課題</li> </ul>                                                  | <ul style="list-style-type: none"> <li>姿勢を意識して、気持ちを整えて行う。</li> <li>係を中心に行う。</li> <li>弓道で使う筋肉を意識して行う。</li> <li>個々の生徒の体力に応じた体力作りをする。（ストレッチ・3分間ランニング等）</li> <li>係の号令で紐（ゴム弓）を使って射法八節を行う。</li> <li>本時の流れを知り、競技に参加する。</li> </ul>                                                                                                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>協力して行わせる。</li> <li>静寂な雰囲気を作って行動できるようにする。</li> <li>欠席を確認し、体調を把握する。</li> <li>見学者へ学習参加の指示をする。</li> <li>係を支援する。</li> <li>必要な動き…手首、上肢、下肢、首などを十分に動かす。</li> <li>学習の見通しを持たせる。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>互いに声を掛け合って学習を進めようとする。【思考・判断】観察</li> </ul>                                                                                       |
| 今までに学んだことを活かして競技会に参加しよう |                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                        |
| 展開<br>30分               | <ul style="list-style-type: none"> <li>4. 競技会の打ち合わせと確認</li> <li>的…直径79cm</li> <li>床より中心の高さ…約1.2m</li> <li>射距離…10~15m</li> <li>5. 競技会</li> <li>個人戦</li> <li>団体戦</li> <li>6. 表彰式</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>①班編制</li> <li>②矢数</li> <li>③的の大きさ</li> <li>④的の種類</li> <li>⑤的までの距離</li> <li>⑥マナー等</li> <li>〈例〉</li> <li>①班編制…4~6班編制</li> <li>②矢数…6射</li> <li>③的の大きさ…50cm~79cm</li> <li>④的の種類…大的、得点的</li> <li>⑤的までの距離…10~15m</li> <li>⑥的中心の高さ</li> <li>⑦マナー…応援の仕方等</li> <li>・表彰基準の例</li> <li>ア 的中数、得点数が多い。</li> <li>イ 技能が優れる。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>*安全面の指導を確実にを行う。</li> <li>・教師間で所作の統一を事前に図っておく。</li> <li>適切な班編制を行う。…的中差が大きくならないよう工夫する。</li> <li>協力し合って競技会運営を行わせる。</li> </ul>                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・安全に心がけ、協力して楽しく練習しようとしている。【関心・意欲・態度】観察</li> <li>・仲間とともに互いの技を見て高め合おうとしている。【思考・判断】観察</li> <li>・習得した射技を活かすことができる。【技能】観察</li> </ul> |
| まとめ<br>10分              | <ul style="list-style-type: none"> <li>7. 整理運動</li> <li>8. 本時の振り返りと次時の予告</li> <li>9. 片付け</li> <li>10. 挨拶</li> </ul>                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>・使用した筋肉をほぐす。</li> <li>・学んだことを確認し、体育ノートに記入する。</li> <li>・次時の学習内容を知る。</li> <li>・協力して行う。</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                        | <ul style="list-style-type: none"> <li>・使用した筋肉をほぐさせる。</li> <li>・生徒の学びを確認する。</li> <li>・学習内容を提示し、見通しをもたせる。</li> <li>・協力して行わせる。</li> </ul>                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>・単元を振り返って次年度への意欲と課題を持つことができる。【関心・意欲・態度】体育ノート</li> </ul>                                                                         |



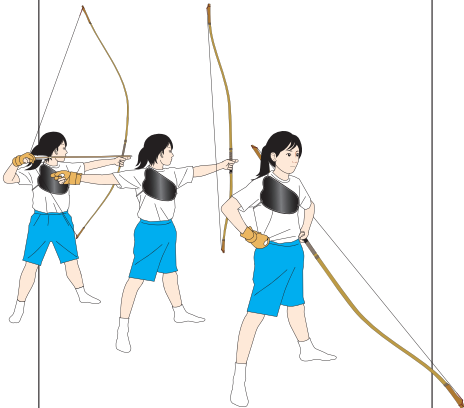
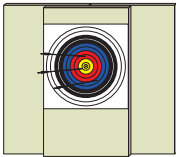
# 配当時間 1 学年の 10/10

## 本時の目標

- (1) 学んだことを活かし、自分の最高の納射ができる。【技能】  
 (2) 礼儀作法や相手の立場を尊重し、安全に気を配り協力して、楽しく行うことができる。【関心・意欲・態度】

## 準備

- (1) 弓道用具〔弓・矢・紐（ゴム弓）・ゆがけ・胸あて・的〕 赤旗  
 (2) 体育ノート  
 (3) 視聴覚教材

|            | 学習内容と学習活動                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                      | 教員の支援 * 安全指導                                                                                                                                                                                                                                | 評価及び方法                                                                                                                               |
|------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 導入<br>10分  | <ul style="list-style-type: none"> <li>準備</li> <li>1. 集合・整列・挨拶</li> <li>出欠確認と健康観察</li> <li>2. 準備運動と紐（ゴム弓）練習</li> <li>3. 本時の課題</li> </ul>                                                                                                                                                                                                                                 | <ul style="list-style-type: none"> <li>姿勢を意識して、気持ちを整えて行う。</li> <li>係を中心に行う。</li> <li>弓道で使う筋肉を意識して行う。</li> <li>個々の生徒の体力に応じた体力作りをする。（ストレッチ・3分間ランニング等）</li> <li>係の号令で紐（ゴム弓）を使って射法八節を行う。</li> <li>学んだ成果を出せるよう、納射に全力で臨む。</li> <li>公正な態度で評価をする。</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>静寂な雰囲気を作って行動できるようにする。</li> <li>欠席を確認し体調を把握する。</li> <li>見学者へ学習参加について指示をする。</li> <li>係を支援する。</li> <li>必要な動き…手首、上肢、下肢、首などを十分に動かす。</li> <li>体力づくりを考慮し極限まで行わせる。</li> <li>納射について説明をする。</li> </ul>          | <ul style="list-style-type: none"> <li>課題を知り、学び方を理解する。</li> <li>【思考・判断】観察</li> <li>納射の方法と進め方がわかる。</li> <li>【思考・判断】評価用紙</li> </ul>    |
| 展開<br>30分  | <p style="text-align: center;">今までに学んだことを活かして最高の納射をしよう</p> <p>4. 納射</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>的の数に応じて、前から順に射る。</li> <li>見る者は、射手に礼を尽くして、静かに見学する。</li> <li>方法<br/>〈例〉</li> <li>①大的の数…4つ</li> <li>②射数…2射</li> <li>③床～的の中心の高さ…約1.2m</li> <li>④的までの距離…約10～15m</li> </ul>  |                                                                                                                                                                                                                                                      | <ul style="list-style-type: none"> <li>* 安全面の指導を確実にを行う。</li> <li>安全な矢取りを再確認する。</li> <li>緊張感を持たせ、雰囲気作りをする。</li> <li>見学するときの態度について考えさせ、実践させる。</li> </ul>  | <ul style="list-style-type: none"> <li>習得した技能を活かすことができる。</li> <li>【技能】観察</li> <li>安全に心がけ、仲間の射を見て学ぶ。</li> <li>【関心・意欲・態度】観察</li> </ul> |
| まとめ<br>10分 | <p>5. 模範演武の見学</p> <p>6. 整理運動</p> <p>7. 単元の振り返り</p> <p>8. 講師挨拶</p> <p>9. 片付け</p> <p>10. あいさつ</p>                                                                                                                                                                                                                                                                          | <ul style="list-style-type: none"> <li>指導者や生徒代表による演武を見学をする。</li> <li>使用した筋肉をほぐす。</li> <li>評価用紙に記入し、体育ノートにまとめる。</li> <li>感想を発表する。</li> <li>講師の話を聞く。</li> <li>協力して行う。</li> </ul>                                                                       | <ul style="list-style-type: none"> <li>来年度への意欲づけをする。</li> <li>使用した筋肉をほぐさせる。</li> <li>できるだけ多くの生徒に発表させる。</li> <li>生徒の発表を聞いて学びを確認する。</li> <li>次年度に向けた意欲付けをする。</li> <li>協力して行わせる。</li> </ul>                                                    | <ul style="list-style-type: none"> <li>学習したことを振り返り、練習や納射の反省ができる。</li> <li>【思考・判断】評価用紙 体育ノート</li> </ul>                               |