

4 章

資 料 編

射 法 八 節 図 解

矢束の定め方

矢束は各人の腕の長さによって定まる。
(安全のため5～6cmの長さを加える。)



矢束の定め方

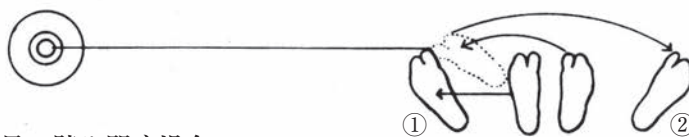


自己の矢束

(1) 一足で踏み開く場合

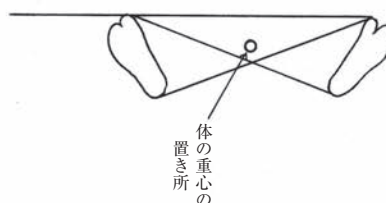
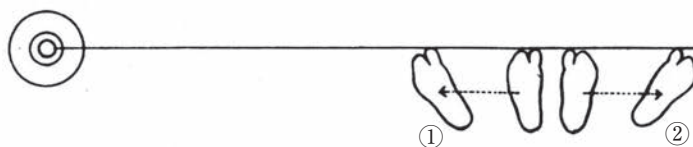
的を見ながら左足を的の中心に向つて半歩踏み開き
次に右足を一旦左足の辺にひきつけ右へ一足で扇形に
踏み開く、その場合足もとを見てはいけない。

約 60 度



(2) 二足で踏み開く場合

的を見ながら左足を的の中心に向つて半歩踏み開き次に
目を下にうつして右足をこれと反対に半歩踏み開く。

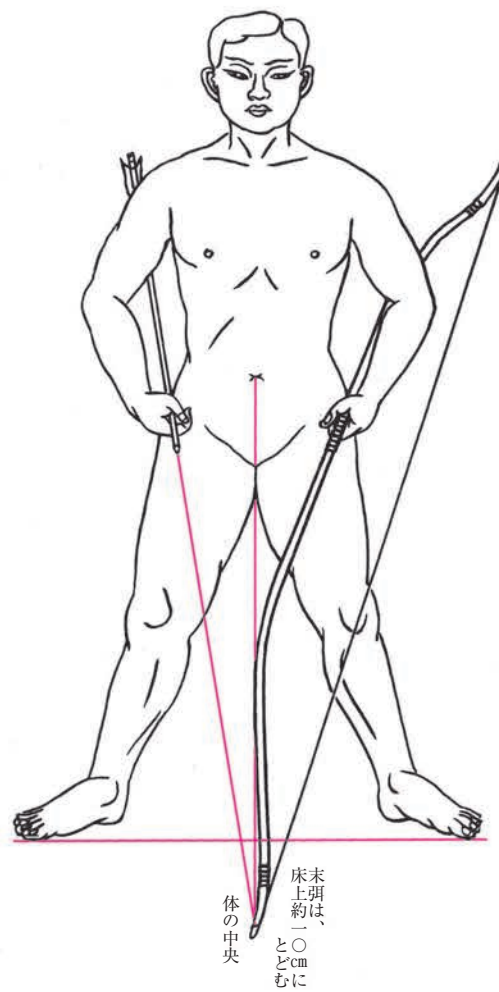


足の踏み方

1 「足踏み」

『足踏み』

矢束（やづか）を標準として外八字（約六十度）に踏み開き両拇趾頭を的の中心と一直線上に在らしむ。



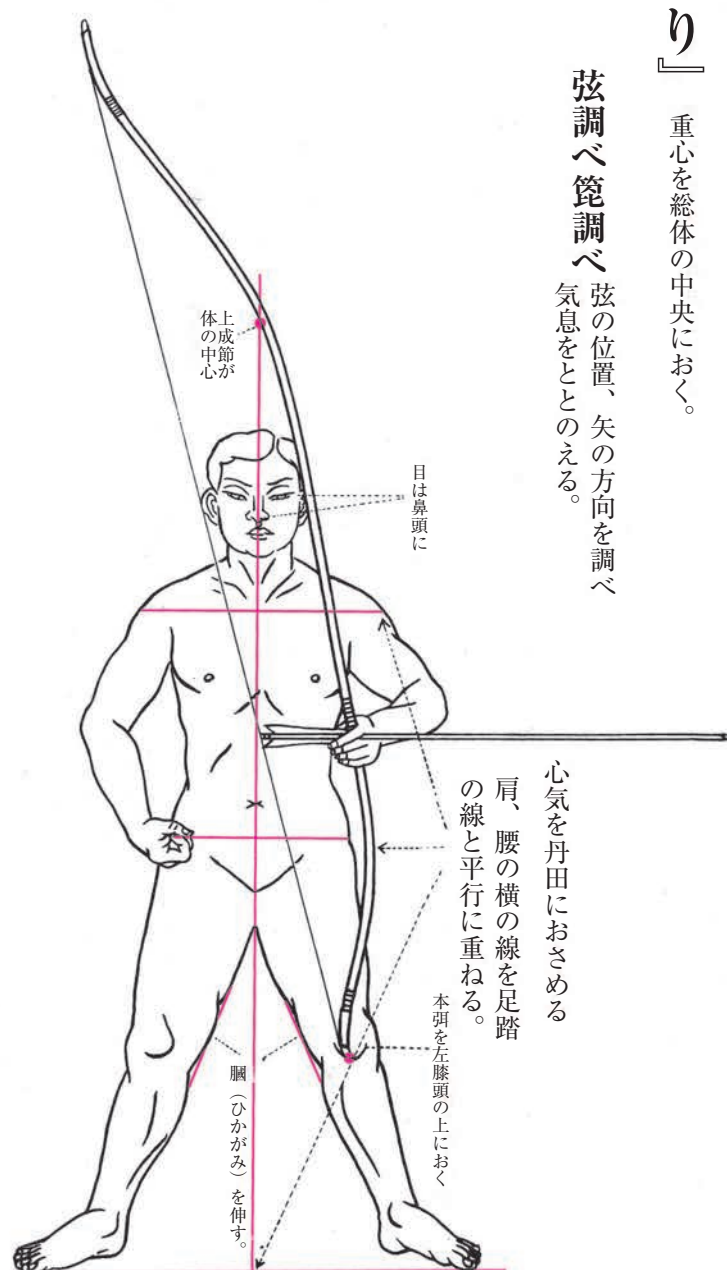
2 「胴造り」

『胴造り』

重心を総体の中央におく。

弦調べ篋調べ

弦の位置、矢の方向を調べ
氣息をととのえる。



3 「弓構え」(1)

『弓構え』

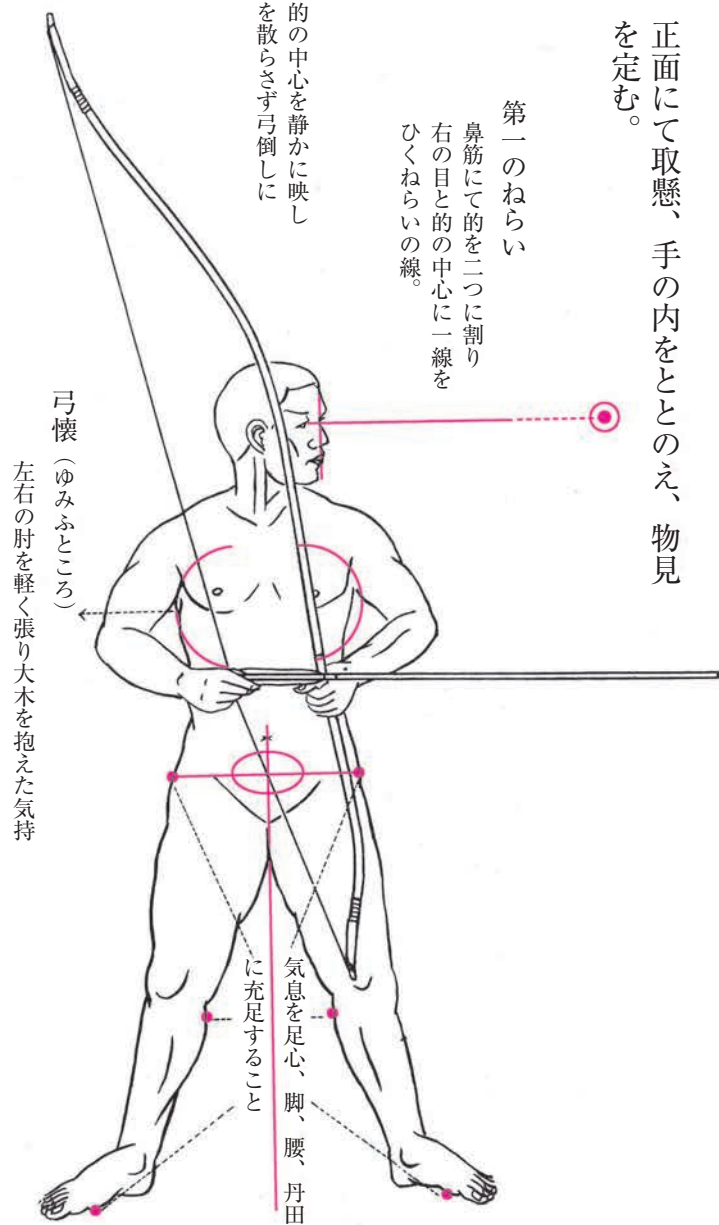
正面にて取懸、手の内をととのえ、物見を定む。

第一のねらい

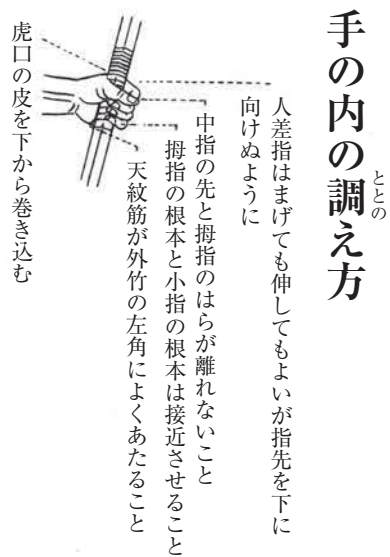
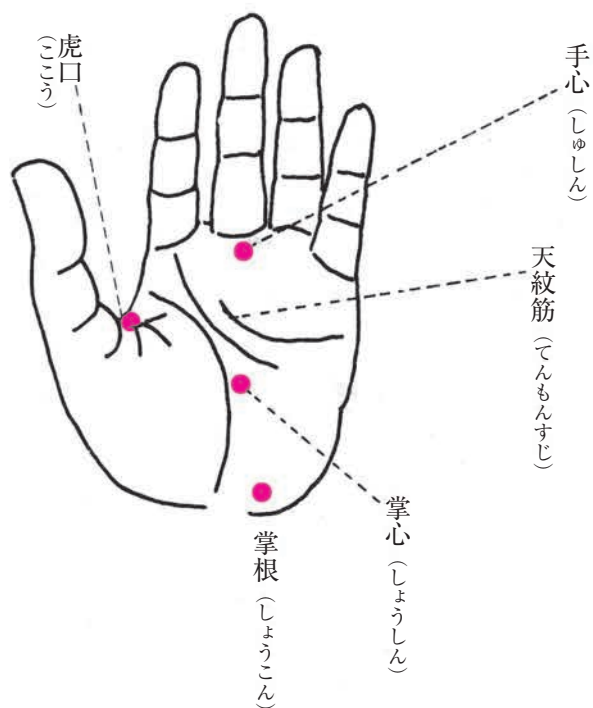
鼻筋にて的を二つに割り
右の目と的の中心に一線を
ひくねらいの線。

「物見を定める」

両眼は己の鼻筋を通し、的の中心を静かに映し
氣息を統一して他に気を散らさず弓倒しに
到る迄瞬きをしない。

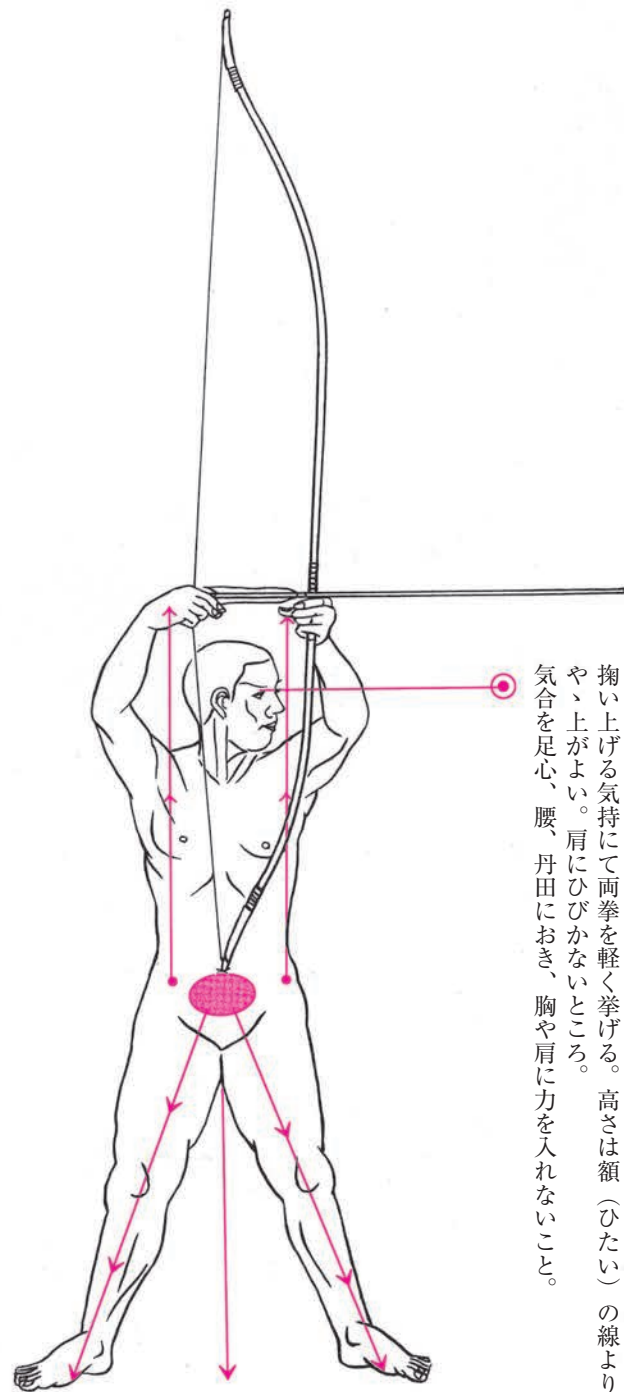


3 「弓 構 え」 (2)



手の内の調え方^{ととの}

4 「打起し」(1)

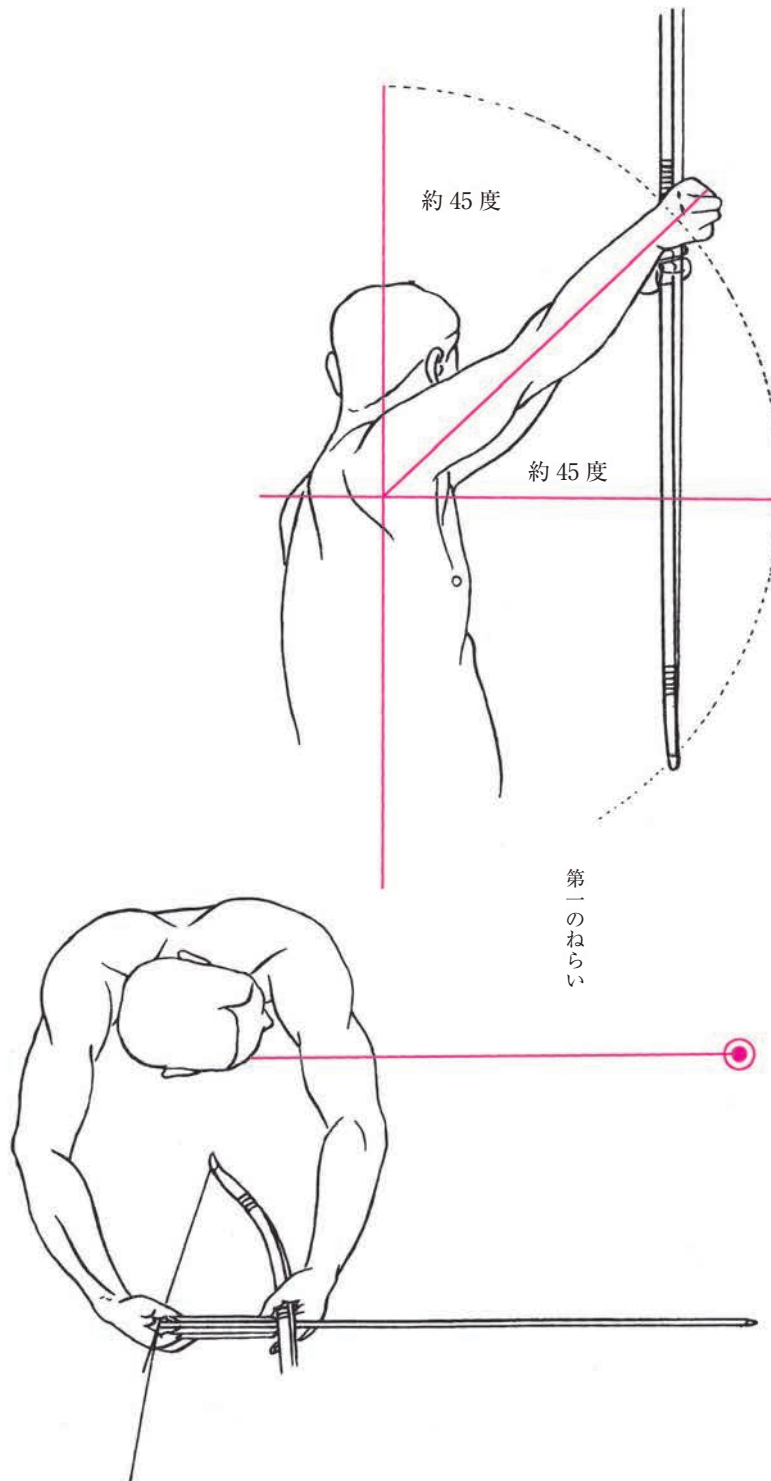


『打起し』

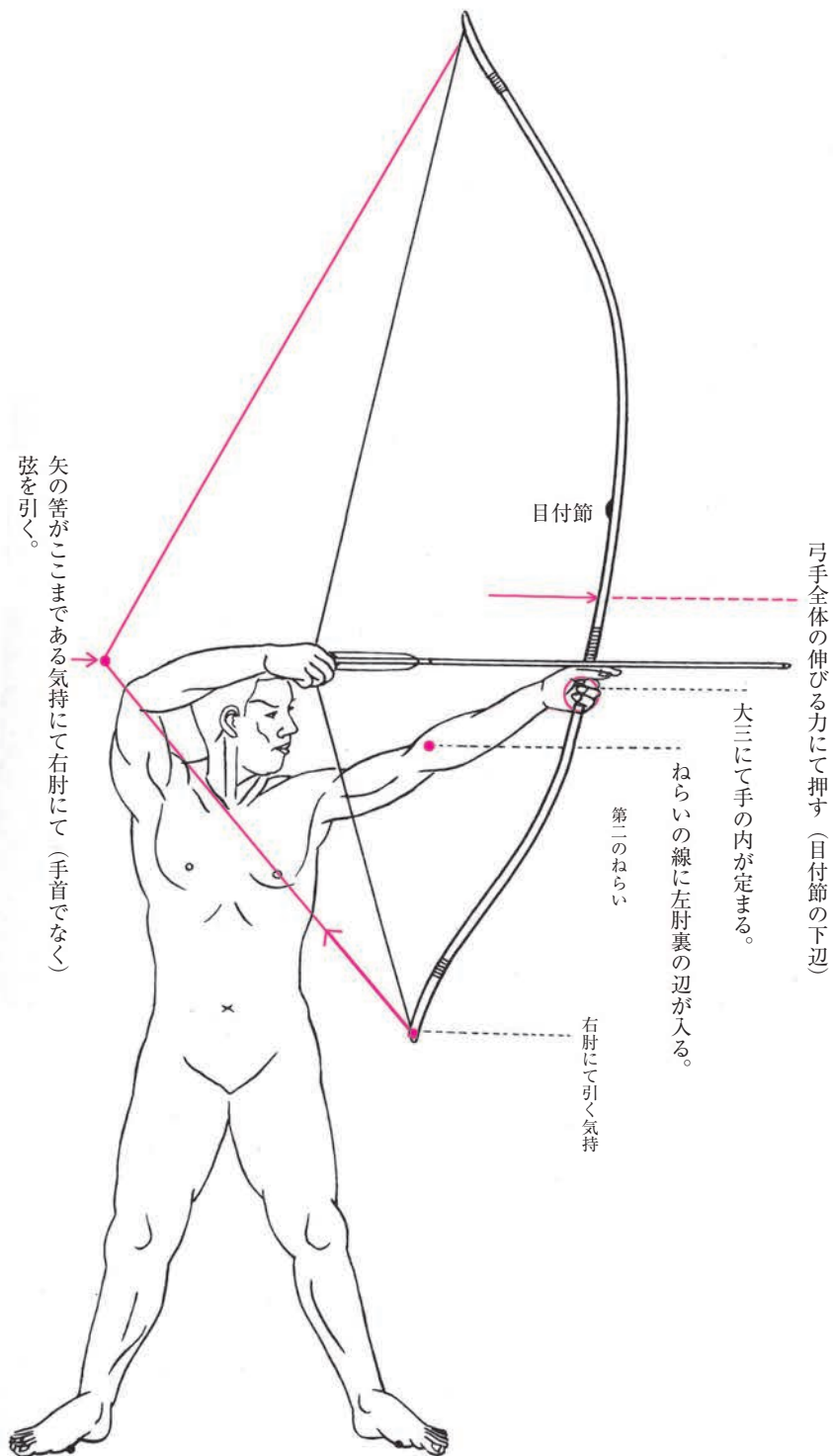
弓構えの位置からそのまま静かに両拳を同じ高さに打起す。

掬い上げる気持にて両拳を軽く挙げる。高さは額（ひたい）の線よりやゝ上がよい。肩にひびかないところ。気合を足心、腰、丹田におき、胸や肩に力を入れないこと。

4 「打起し」(2)



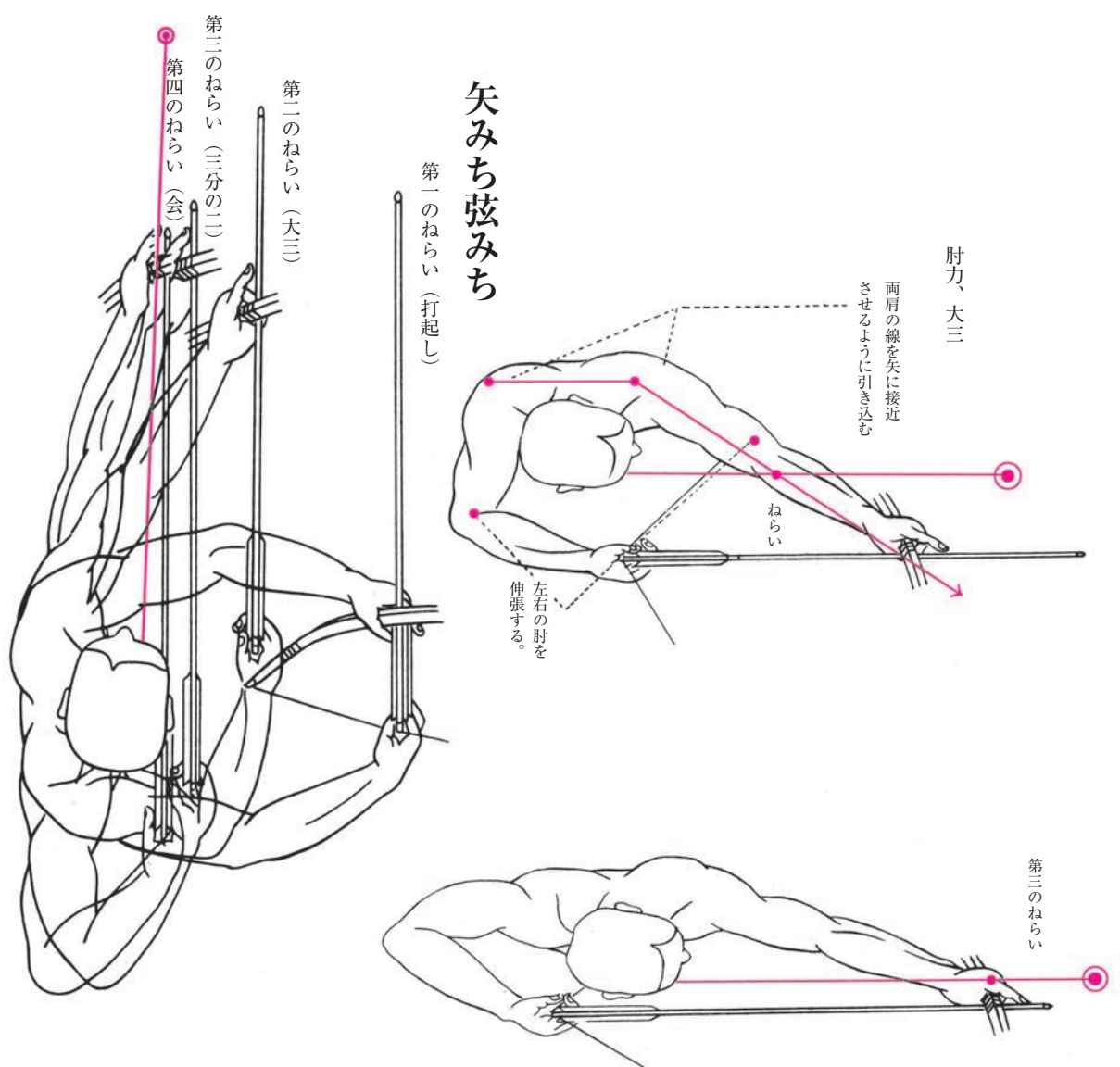
5 「引分け」(1)



『引分け』

肘力、大三（押大目引三分一）をとり、
左右均等に引分け会に到らしむ。

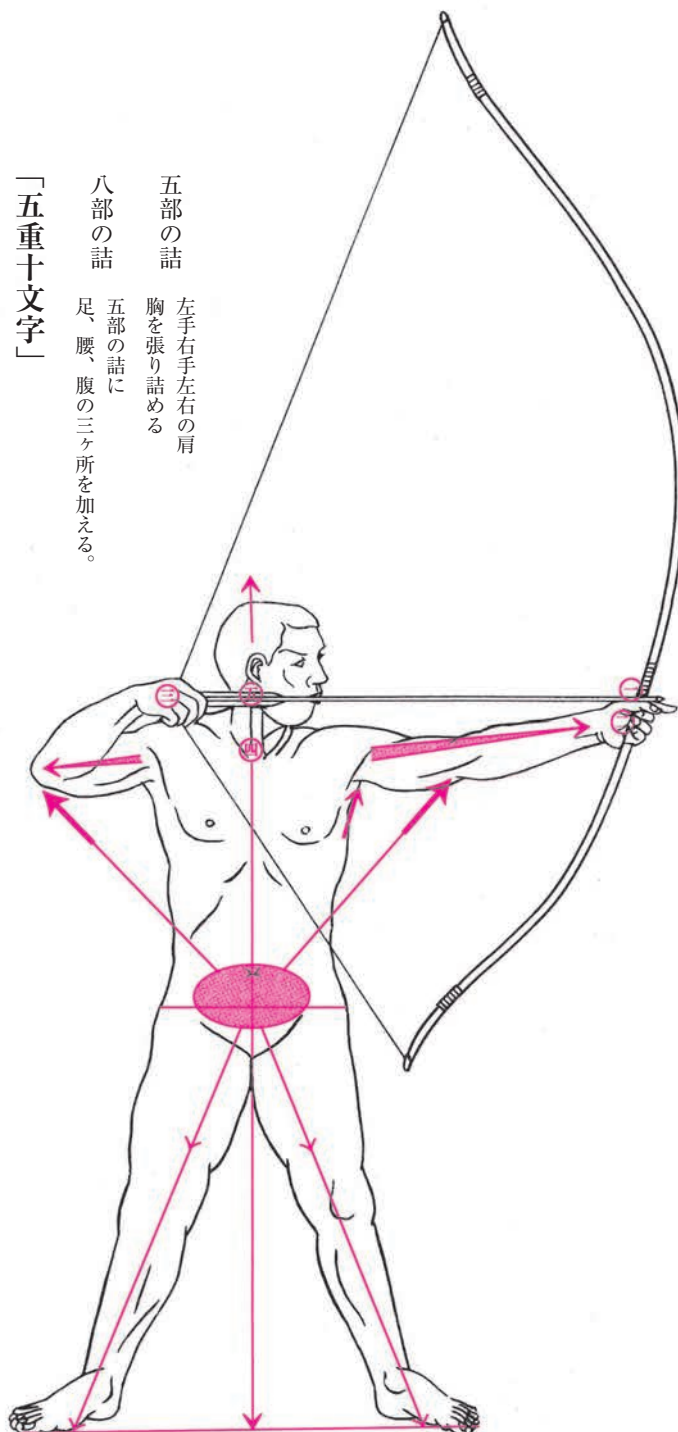
5 「引分け」(2)



6 「会」

『会』

心身を合一して発射の機を熟せしむ。
胸は息を詰めず、らくに腹の力が八九分に詰った時が離れである。



五部の詰

左手右手左右の肩
胸を張り詰める

八部の詰

五部の詰に
足、腰、腹の三ヶ所を加える。

「五重十字」

一、弓と矢 二、弓と押手の手の内 三、右手の拇指の腹と弦 四、胸
の中筋と両肩を結ぶ線 五、首筋と矢以上の五ヶ所の曲尺^{かねあ}合を覚え其の
働きを知ること。

7「離れ」 8「残身（心）」 （弓倒し）

『離れ』

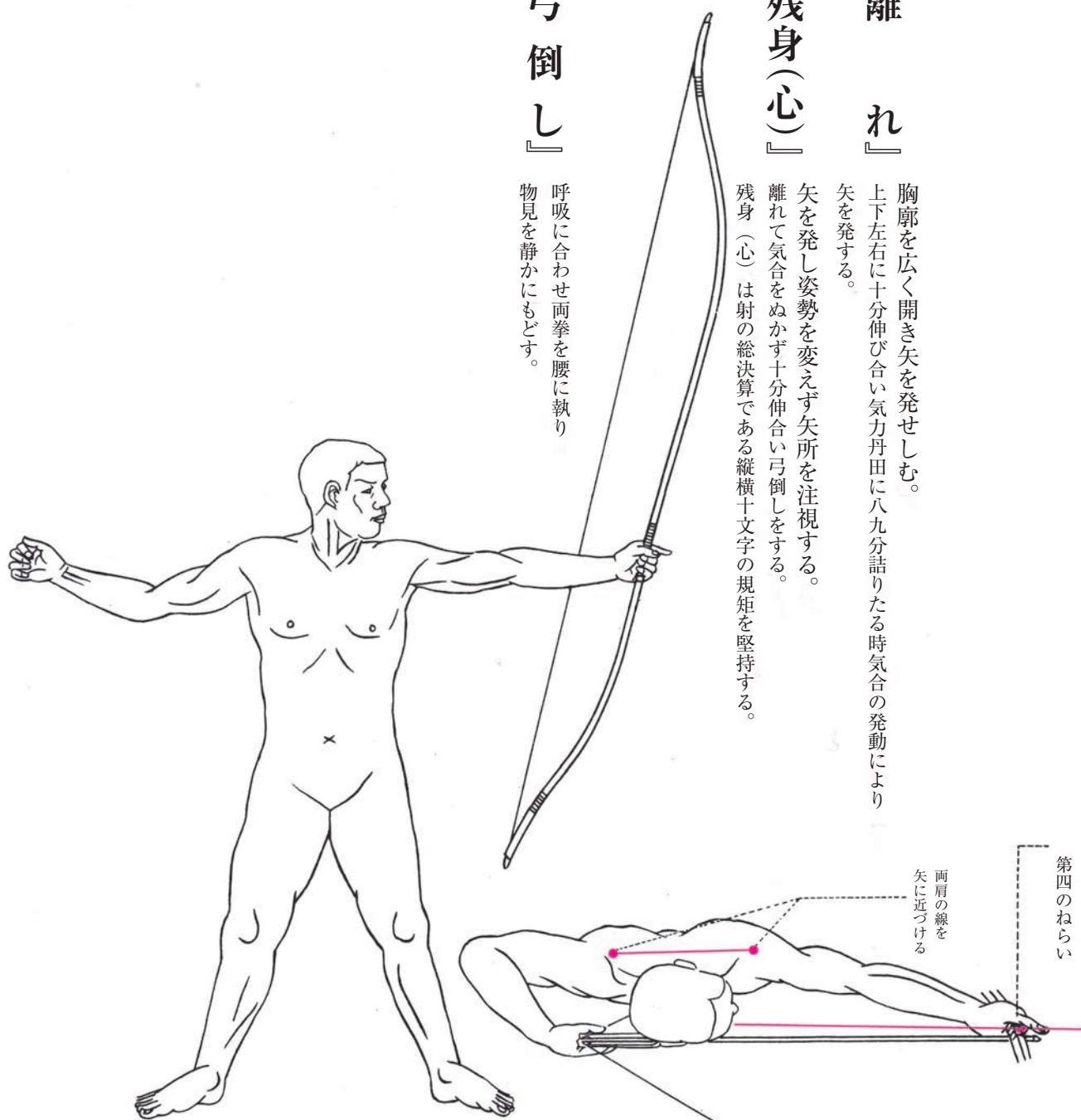
胸廓を広く開き矢を発せしむ。
上下左右に十分伸び合い気力丹田に八九分詰りたる時気合の発動により矢を発する。

『残身（心）』

矢を発し姿勢を変えず矢所を注視する。
離れて気合をぬかず十分伸び合い弓倒しをする。
残身（心）は射の総決算である縦横十文字の規矩を堅持する。

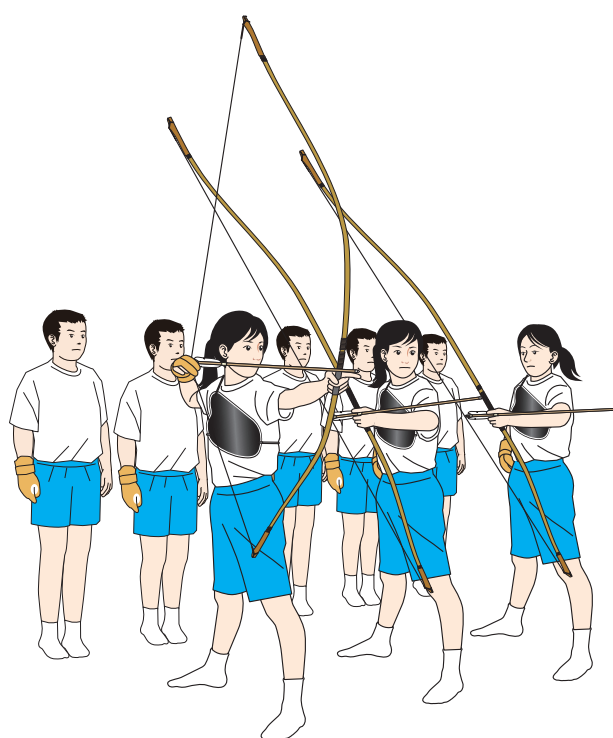
『弓倒し』

呼吸に合わせ両拳を腰に執り
物見を静かにもどす。



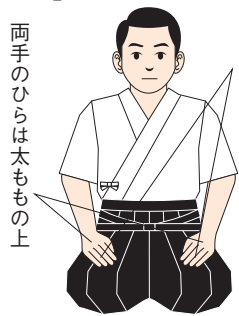
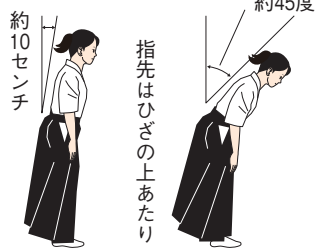
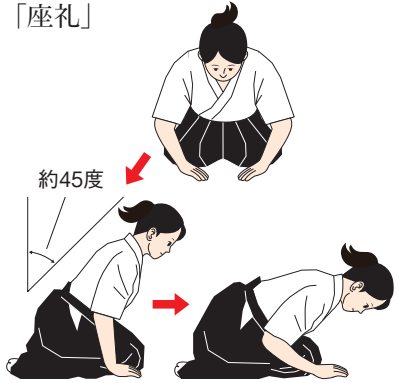
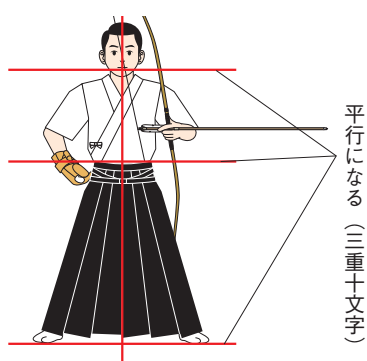
1年
体育ノート

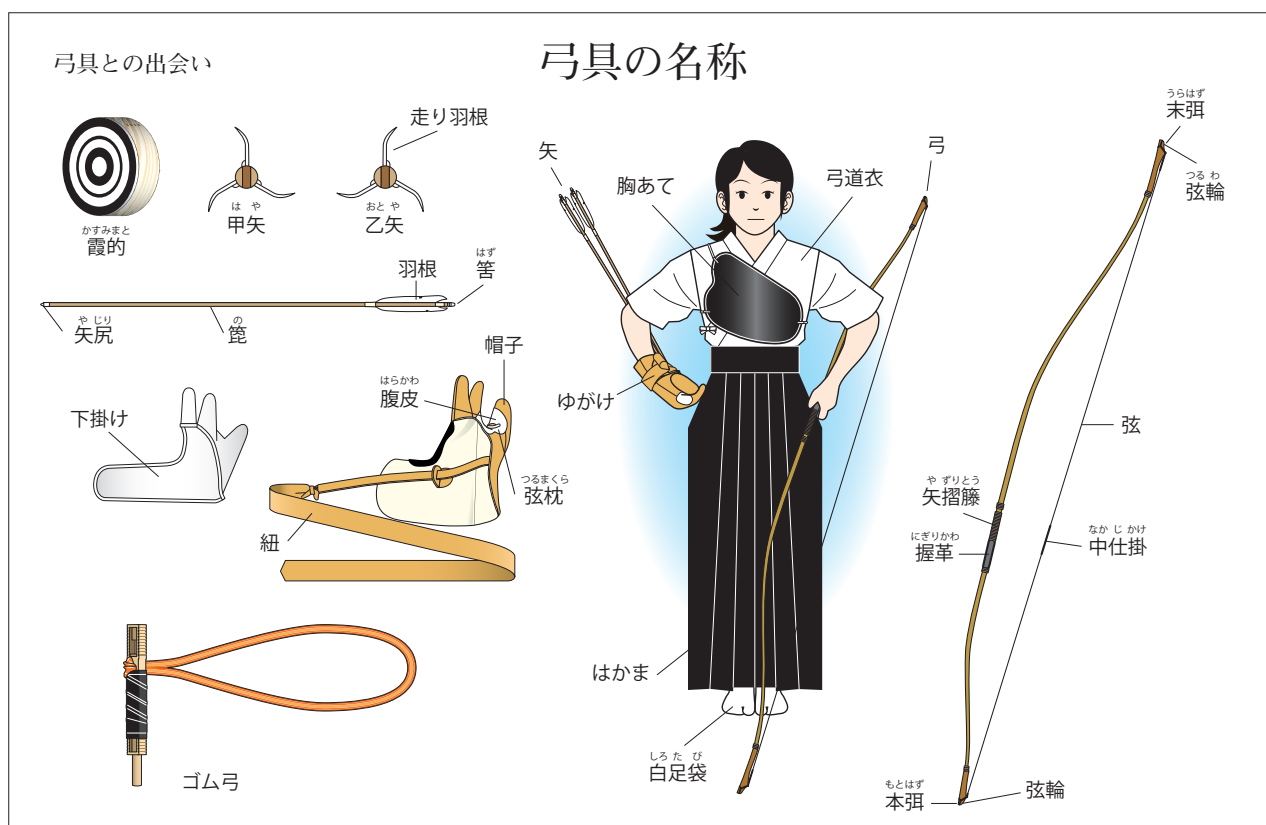
単元名 武道(弓道)



年 組 番 氏名

題材	「弓道」はどのような武道なのか学ぼう。	年 1, 2 / 10
目標	1 紐（ゴム弓）を使って射法八節の流れを学ぼう。	月 日 ()
	2 弓道の歴史や特性を知ろう。	月 日 ()
	3 学習に計画を立て、安全面や学び方を理解しよう。	

学 習 活 動	技 能 の 要 点	
1 本時の学習課題を知る。	歴史と特性 弓道の歴史は狩猟から始まった。 今では武道としての技能、心の教育を目的に広く愛好されている。 	
2 歴史と特性を学ぶ。		
3 弓具との出会い		
・弓		
・矢		
・ゆがけ		
・胸あて		
4 安全に関する注意事項	安全に関する注意事項 	①道具を大切に使う。 ②ふざけたり、大声を出したりしない。 ③弓具をまたがらない。 ④的前を横切らない。 ・矢を他の人に向けない。 ・指導者の下で練習する。
5 礼儀について	礼儀について 弓道は礼に始まり礼に終わる 「正座」  「座り方」  「立礼」 ゆう ・揖（浅い礼） ・礼（深い礼） 	
6 演武見学		
7 ひも弓を作る。		
・紐を使って矢束、足踏みの広さと角度の確認		
8 射法八節を学ぶ。	「座礼」  （三重十文字） 	
・三重十文字		
9 紐（ゴム弓）や矢を使って射法八節を練習する。		
10 本時の振り返り		



班編制

◎班長

○副班長

組	氏名	組	氏名

個人やグループの目標

本時の振り返り

《評価の観点： ◎よくできた ○できた △あまりよくできなかった》

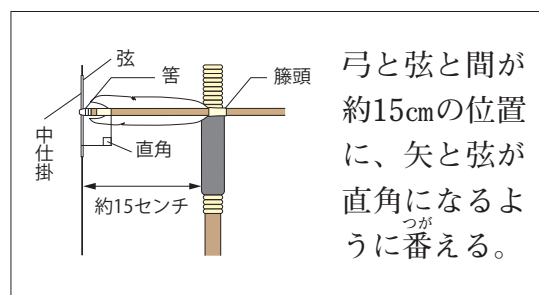
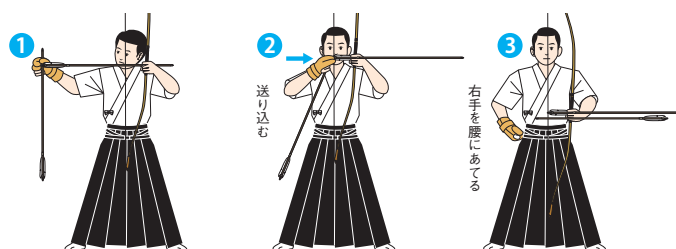
評 価 項 目		自己評価		備 考
技能	伝統的な礼儀作法や弓道特有の基本動作を身に付けたか。			
態度	弓道の歴史とその特性に関心が持てたか。			
知識、 思考・ 判断	紐（ゴム弓）による射法八節の流れを知ることができたか。			
	安全に留意して、課題を持って練習に取り組むことができたか。			

本時の反省及び感想

題材	射法八節を学ぼう。	年 3, 4 / 10
目標	1 安全に気を配り真剣に取り組もう。	月 日 ()
	2 取懸けと手の内の作り方、矢番え動作を学び素引きで射法八節を行おう。	月 日 ()

学 習 活 動	技 能 の 要 点
1 本時の学習課題を知る。 2 素引きで射法八節の流れを学ぶ。 (1) 足踏み (2) 胴造り (3) 弓構え (4) 打起し (5) 引分け (6) 会 (7) 離れ (8) 残身 (心) 3 弓道用具の扱い方とゆがけのつけ方 4 取懸け 5 手の内 ・手の内の作り方 6 矢番え動作を学ぶ。 ◎技能のチェックポイント ・走り羽根の位置 ・とがしら 藤頭に矢を置く。つが 矢は、弦に直角に番える。 7 矢番えをして「打起し」まで練習する。 8 本時の振り返り	射法八節の流れ 弓だけを使い素引きをしよう。 弓だけを使い、右手4本の指で弦をつかんで引き、離さずにもどす。 ※安全に関する注意事項 素引きで離すと、弦が切れたり体を打ったりする。 手の内の作りかた 左手の手のひらに、てんもんすじ 天文筋という線がある。弓の外竹、左角とこの線を合わせて握ると腕全体が無理なく動くようになる。 弓と左手の角度が、いつも十文字(直角)になるように心がける。

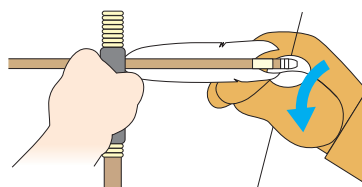
やつが 矢番え動作



とりか 取懸けの動作

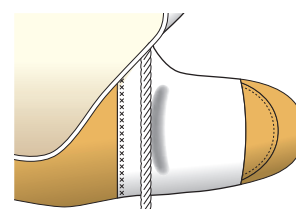
親指の付け根あたりに弦を当てて引く。

- ・弦と帽子が直角。
- ・親指は曲げない。
- ・親指の爪あたりに中指の第一関節をあて、人差し指をそろえる。
- ・人差し指の付け根あたりに矢筈^{やはず}を付ける。
- ・右肘を張りながら右手拳を内側に少しひねって矢を押さえる。
- ・矢に当たったところで止め、右手を内側（手前）に少しひねって矢を押さえる。右手親指と弦の角度は直角をキープする。



手前に少しひねる

弦に弦枕^{つるまくら}を正しく当てる。



個人やグループの目標

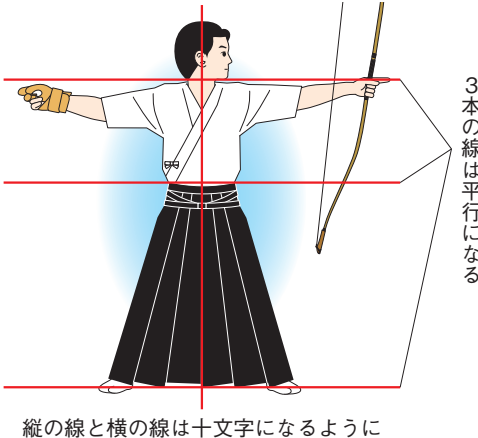
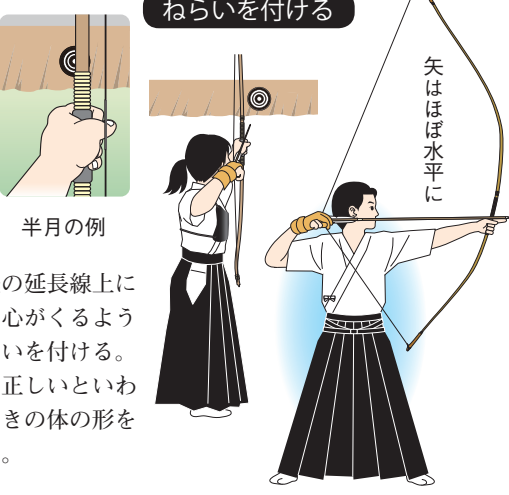
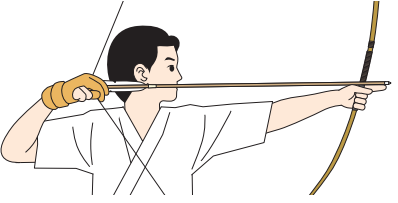
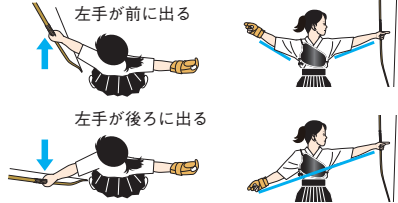
本時の振り返り

《評価の観点： ◎よくできた ○できた △あまりよくできなかった》

評価項目		自己評価		備考
技能	とりか 取懸けや手の内の作り方と素引きによる射法八節を行えたか。			
	矢番えの方法を理解して「打起し」まで行うことができたか。			
態度	安全に留意して、新しいことへの取り組みができたか。			
知識、思考・判断	素引きによる射法八節の一連の流れを知ることができたか。			
	とりか 取懸け・手の内の作り方ややつが 矢番え動作を学ぶことができたか。			
	自分やグループにあった学習課題を見つけることができたか。			

本時の反省及び感想

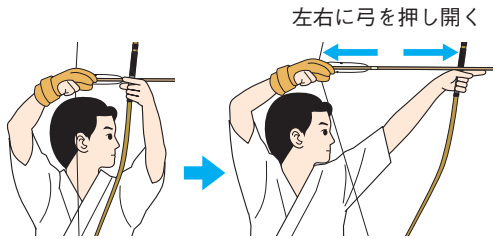
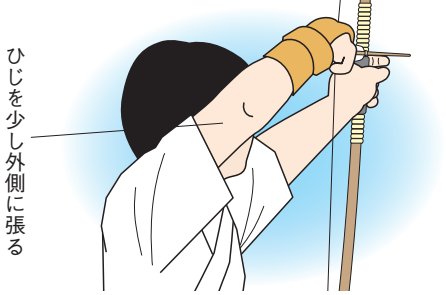
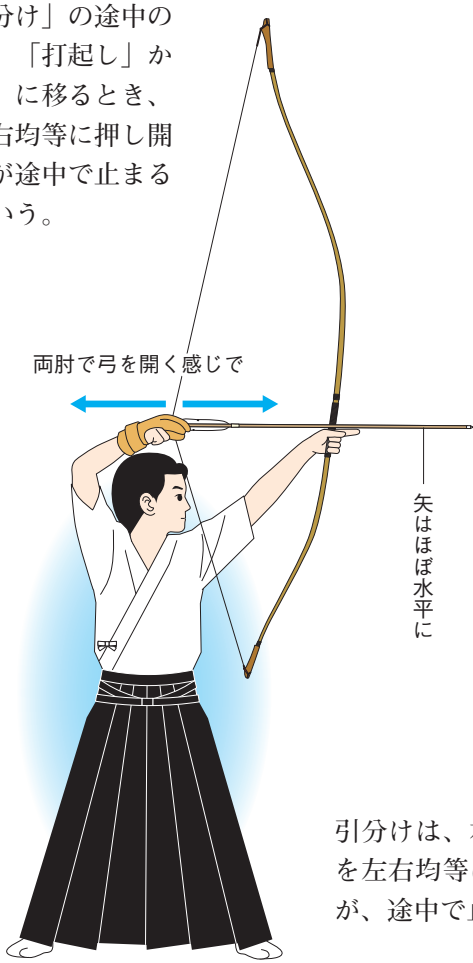
題材	矢番えを的に向かって横一文字離れに挑戦しよう。	年 5 / 10
目標	1 安全に気を配り真剣に取り組もう。 2 矢番え動作を身に付けて、安全に横一文字離れをしよう。	月 日 ()

学 習 活 動	技 能 の 要 点
1 本時の学習課題を知る。 2 離れの分習 (1) 右手 (2) 左手	 縦の線と横の線は十文字になるように 3本の線は平行になる 離れ（右手） ・弓は顔の前へ右手は会合の位置へ ・親指を引いて、ゲーになるように離す。 ・右手は大きくまっすぐ伸びるように ・右手は肩の高さに。 離れ（左手） ・左手は手の内を整え、的方向に押し出す。 ・右手は取懸けをして約30cm引き、離れの動作を行う。
3 矢取りの手順 4 的に向って矢を離す。 5 本時の振り返り	◎的に向って矢を放つ ねらいを付ける  半月の例 矢の先の延長線上に的の中心がくるようにねらいを付ける。先生に正しいといわれたときの体の形を覚える。 矢をほぼに付ける ○正しい位置  矢をほぼに付ける位置は、口の高さにするのが基本。 (口より少し高くても良い。) ◎残身（心）の両手の位置をチェック ×左手が前・後ろに出る ×両手が水平でない  左手が前に出る 左手が後ろに出る ※安全に関する注意事項 [矢取りのきまりと手順] ①赤旗を出す。 ②先生が「矢取りお願いします」と指示をする。 ③「矢取りします」と応答する。 ④安全を確認して矢取りをする。 ⑤赤旗を戻す。 ※禁止事項 ・射場では、赤旗が出ている間は、取懸けをしない。 ・看的所では、顔を出して的場の様子を見ない。 [正しい矢の抜き方] ①まわりの安全を確認する。 ②左手で矢の根元の的を押さえる。 ③右手で矢の根元を握る。 ④矢を回しながら的に垂直に抜く。

「打起し」から「引分け（だいさん大三）」へのチェックポイント

「大三」

「引分け」の途中の動作で、「打起し」から「会」に移るとき、弓を左右均等に押し開く動作が途中で止まる位置をいう。



「大三」までは右手の肘を支点にして、弓を左に押し開くようにする。右手の手首や手先で支えようとする力が入りすぎて「引分け」がスムーズにできない。

引分けは、右手で弦を引っぱるというイメージではなく両肘で弓を左右均等に押し広げる感覚で「会」まで続けて行う。この動作が、途中で止まらないようにする。

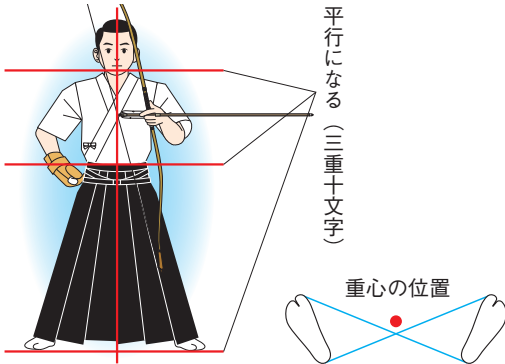
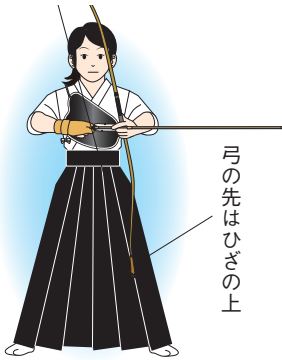
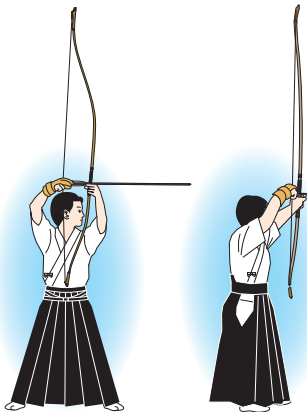
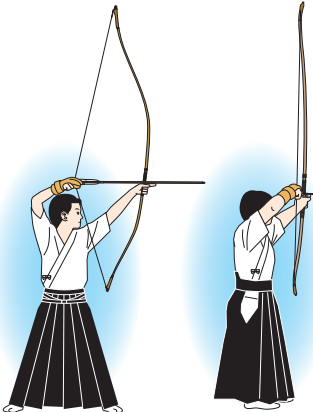
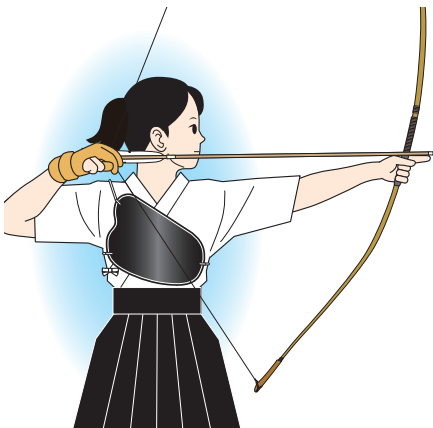
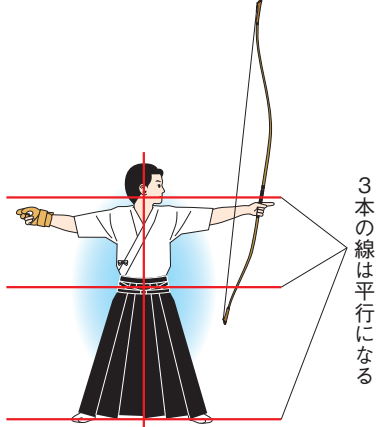
個人やグループの目標	
------------	--

本時の振り返り 《評価の観点： ◎よくできた ○できた △あまりよくできなかった》

評 価 項 目		自己評価	備 考
態度	安全に留意して、新しいことへの取り組みができたか。		
技能	矢番えを的の的に向かって横一文字離れをすることができたか。		
知識、 思考・ 判断	安全な矢取りのきまりについて知ることができたか。		
	正しい弓の引き方を学ぶことができたか。		
	自分やグループにあった学習課題を見つけることができたか。		

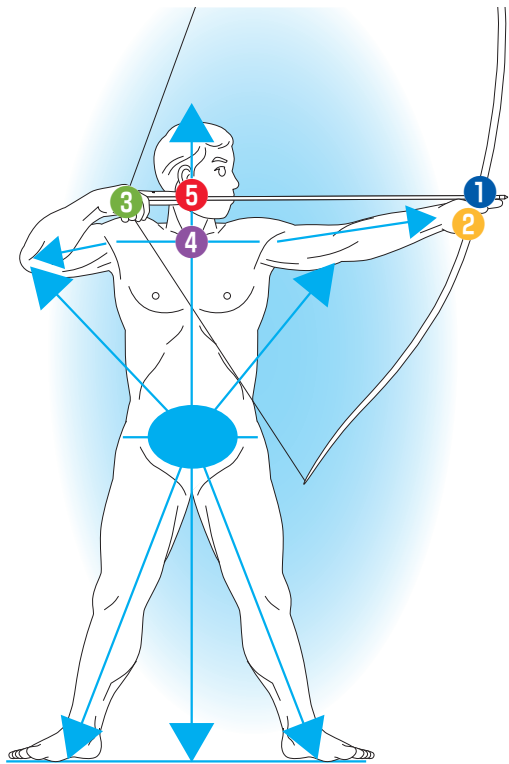
本時の反省及び感想

題材	正しい射法八節で弓を引こう。(縦横十文字の基本体型)	年 6 / 10
目標	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こう。 2 用具や練習場などの安全を確かめて練習に取り組もう。	月 日 ()

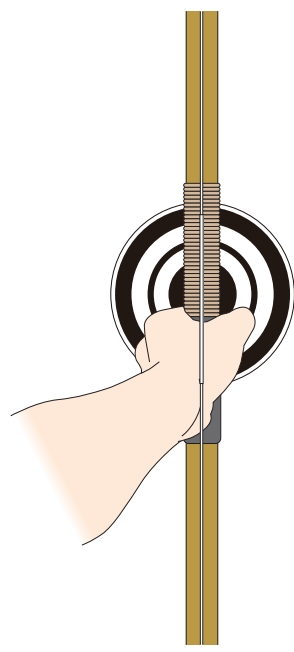
学 習 活 動	技 能 の 要 点
1 本時の学習課題を知る。 2 縦横十文字の基本体型 3 ねらい 4 相互練習 ・ 的前に1列に並び順番に行う。 5 本時の振り返り	◎体の縦と横の線を整える。→崩さない！ (1) 胴造り…三重十文字、矢は水平 (2) 弓構え…矢は水平   (3) 打起し…矢と肩の線は平行 (4) 引分け…矢と肩の線は平行 三重十文字   (5) 会…首筋は床と垂直 三重十文字を崩さない。 (6) 離れ…矢の線に離れること。 (7) 残身 (心) …両拳は肩の高さ  

◎縦横十文字の基本体型を身に付けよう。

- ① 弓と矢
- ② 弓と左手の手の内
- ③ ゆがけの親指と弦
- ④ 胸の中筋と両肩を結ぶ線
- ⑤ 首すじと矢



◎ねらい



・的中や矢所（矢が届いた位置）などを記録しよう。 例 1 × 2	1	2	3	4	合計
	5	6	7	8	合計

個人やグループの目標

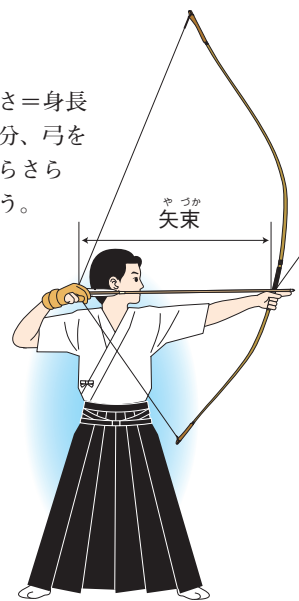
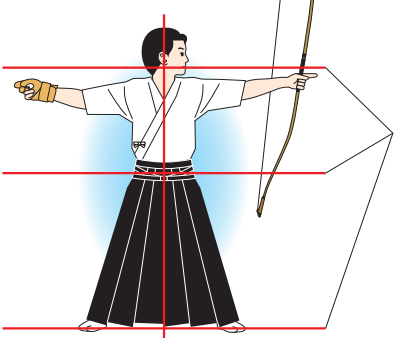
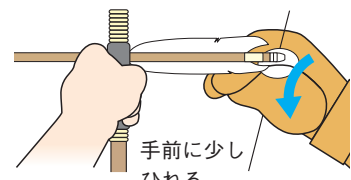
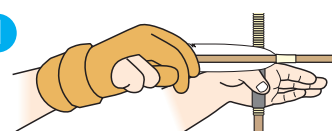
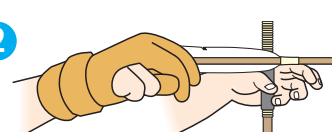
本時の振り返り

《評価の観点： ◎よくできた ○できた △あまりよくできなかった》

評価項目		自己評価	備考
技能	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たか。		
態度	用具や練習場の安全を確かめ練習に取り組むことができたか。		
知識、思考・判断	弓道用具の名称や安全な扱い方を知ることができたか。		
	射技の改善及び向上のための方法を理解することができたか。		
	互いに協力して安全な練習の仕方が理解できたか。		

本時の反省及び感想

題材	正しい射法八節で弓を引こう。(課題解決学習)	年 7～9 / 10	
目標	1 安全に関する注意事項を確認しながら練習や競技会を行おう。 2 正しい射法八節で弓を引こう。	月 日 ()	月 日 ()
		月 日 ()	

学 習 活 動	技 能 の 要 点	
1 本時の学習課題を知る。	◎課題解決学習 「会」弓を左右いっぱい押し開く 矢を発射する直前の、引分けが完成し、十文字が整った形を「会」という。ここで3つの「付ける」(ねらいを付ける、矢をほほに付ける、弦を胸に付ける)を意識する。 正面から 矢束^{やづか}(矢を引く長さ=身長^{やづか}の約2分の1)の分、弓を押し開く。そこからさらに、大きく伸び合う。  親指の付け根(角見) 離れ～残身(心) 矢を発射し、その後も正しい姿勢を保つ 正面から 矢が離れたとき、角見^{つのみ}(左手親指の付け根)がきいて弓が左にねじれるようにはたらいっている。残身(心)は、両拳が肩の高さになる。  3本の線は平行になる 縦の線と横の線は十文字になるように	◎技能チェックポイント 取懸けの手順  手前に少しひねる ① 親指内側の弦枕(ゆがけのみぞ)に弦をかける。右手の位置は体の正面より少し右側、親指と弦は直角にする。 ② 親指は曲げず、親指の先に中指の第一関節(上からひとつ目の関節)をあて、その上に人さし指をそろえる。 ③ 人さし指の付け根あたりに矢が当たるまで、弦をはさむ。矢に当たったところで止め、右手を内側(手前)に少しひねって矢を押さえる。右手親指と弦の角度は直角をキープする。 手の内の整え方 ①  親指と人さし指の股(虎口)のところに深めに当てる。 ②  天文筋を弓の外竹左角に当てる。小指の第一関節(指先からひとつ目)を弓の外竹右角に当てて握る。 ③  薬指、中指の順に握る。 ④  手の内がくずれないようにしっかり握る。

ゆ だ お
「弓倒し」

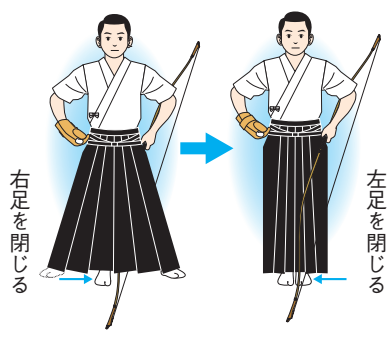
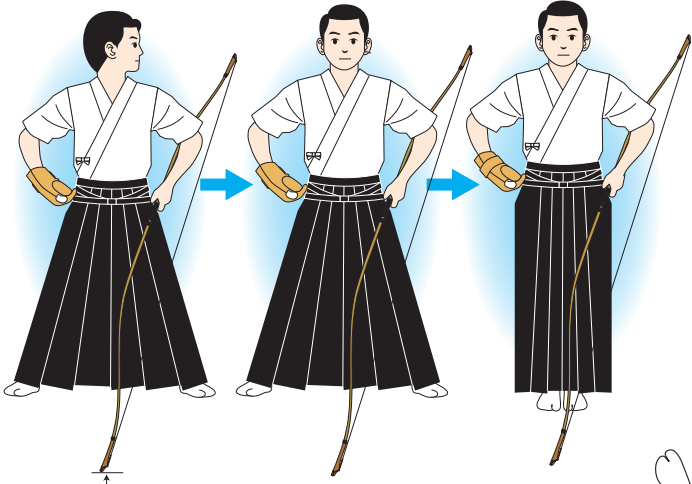
も の み が え
「物見返し」

「足を閉じる」

弓を倒す

顔を正面に戻す
(物見返し)

足を閉じる



右足を閉じる

左足を閉じる

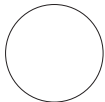
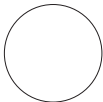
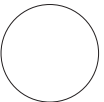
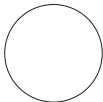
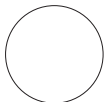
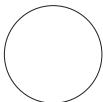
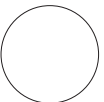
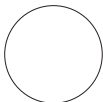
開いていた両足を、右足から閉じる。かかとは浮かさない。ここから、前進し、1の立を過ぎて右折して退場する。

足を閉じる順番



右足を閉じ、それから左足を閉じる。

床から10センチの高さ

・的中や矢所（矢が届いた位置）などを記録しよう。	1		2		3		4		合計
	5		6		7		8		合計

個人やグループの目標	
------------	--

本時の振り返り 《評価の観点： ◎よくできた ○できた △あまりよくできなかった》

評 価 項 目		自己評価			備 考
技能	正しい作法で、射法八節がスムーズにできたか。				
態度	安全を心がけ、協力し合い、楽しく学ぶことができたか。				
知識、思考・判断	射法八節の一連の基本動作を理解することができたか。				
	安全に関する注意事項を確認しているか。				
	仲間を励まし、互いに高め合うことができたか。				

本時の反省及び感想

題材	今まで学んだことを活かして最高の納射をしよう。	年 10 / 10
目標	1 習得した技能を活かして、納射を行おう。 2 安全を心がけ、協力して楽しく学ぼう。	月 日 ()

学 習 活 動	技 能 の 要 点
1 本時の学習課題を知る。 2 納射(大きい的) 3 演武を見る。 4 本時の振り返り 5 単元のまとめ	

個人やグループの目標	
------------	--

本時の振り返り 《評価の観点： ◎よくできた ○できた △あまりよくできなかった》

評 価 項 目	自己評価	備 考
技能	習得した技能を生かして、納射を行うことができたか。	
態度	安全を心がけ、協力して楽しく学ぶことができたか。	
知識・思考・判断	納射の方法や学習の進め方が理解できたか。	
	単元を通して、練習や納射の振り返りができたか。	

本時や単元を通しての感想