弓道

日本武道協議会

公益財団法人 全日本弓道連盟

弓道

武 道 の 定 義

武道は、武士道の伝統に由来する日本で体系化された武技の修錬による心技一如の運動文化で、心技体を一体として鍛え、人格を磨き、道徳心を高め、礼節を尊重する態度を養う、人間形成の道であり、柔道、剣道、弓道、相撲、空手道、合気道、少林寺拳法、なぎなた、銃剣道の総称を言う。

平成二十六年二月一日制定

日本武道協議会

武 道 の 理 念

武道は、武士道の伝統に由来する我が国で体系化された武技の修錬による心技一如の運動文化で、柔道、剣道、弓道、相撲、空手道、合気道、少林寺拳法、なぎなた、銃剣道を修錬して心技体を一体として鍛え、人格を磨き、道徳心を高め、礼節を尊重する態度を養う、国家、社会の平和と繁栄に寄与する人間形成の道である。

平成二十年十月十日制定

日本武道協議会

刊行の辞

(公財)日本武道館
日本武道協議会　会長　松永　光

わが国を代表する武道10団体が大同団結して結成した日本武道協議会は、平成29年4月に設立40周年を迎えることとなりました。

この祝賀を記念して、中学校武道必修化の充実に向けた指導書とDVDが刊行される運びとなりました。

平成18年に教育基本法が改正され、伝統や文化を尊重することなどが謳われることとなり、平成24年度から全国1万余校の中学校で武道が必修化されました。中学校武道必修化が完全実施されてから5年が経過しましたが、大きな事故もなく、全国各中学校で順調に実施されています。

しかしながら、年間実施時間は10時間弱、指導者の段位保有率は2人に1人、約50パーセントと低く、中学校武道必修化の内容充実は急務であります。

そこで、日本武道協議会として「安全で、楽しく、効果の上がる授業」を実施するための指導書とDVDを記念事業として作成し、全国1万余校の中学校、都道府県市区町村教育委員会、主要公立図書館等へ無償配布することといたしました。

目的は「武道9種目の周知徹底」と、その上での「中学校武道必修化の充実」です。

武道は武士道の伝統に由来するわが国で体系化された武技の修錬による心技一如の運動文化で、心技体を一体として鍛え、人格を磨き、道徳心を高め、礼節を尊重する態度を養う、国家、社会の平和と繁栄に寄与する人間形成の道です。

中学校武道必修化に関わる指導者の皆様がたにおかれましては、ぜひ本書とDVDを活用され、日本全国の中学生が元気よく、立派に育っていかれますよう、ご指導、ご尽力のほど、よろしくお願い申し上げます。

本書がそのお役に立てることを心から祈念し、刊行の辞といたします。

平成29年卯月

ごあいさつ

（公財）全日本弓道連盟　　会長　柴田　　猛

日本武道協議会が設立40周年を迎えられましたこと、誠におめでとうございます。

日本武道協議会の活動は多岐にわたり、武道振興のために果たしてきた役割に衷心より敬意を表します。また、この記念すべき年に全武道の中学校武道指導書が発刊されますことは誠に意義深く、心よりお慶び申し上げます。

中学校における武道の必修化は長らく武道界の悲願でありました。諸先輩方・先生方のご尽力のおかげをもちまして平成18年に教育基本法が改正されました。これからの日本を担う青少年が等しく武道を体験する機会が得られたことは誠に喜ばしいことと存じます。

平成20年に告示された学習指導要領は平成24年4月1日から完全実施されるようになり、このたびの学習指導要領改訂では、柔道･剣道･相撲に加え、他の武道も明記されることと伺っております。

これを機に、今まで以上に、武道授業の展開に焦点を当てた教材を必要とするようになることから、この指導書の発刊でより一層の充実が図られるものと存じます。

われわれ武道団体は国民の武道への期待に応え、成功への責任を果たしていくことが求められます。本連盟といたしましても、武道必修化の成功に向けた取組を進めているところでございます。弓道は人を相手にする武道ではなく、人数の多寡や男女の違いにかかわらず、授業が出来るという特徴を持っており、全国の中学校でも、とりわけ少人数学校や特別支援学校、女子学校などにおいて、積極的に弓道の特性を活かした授業が展開されている実践例もございます。

必修化の当初は施設・道具・指導者と課題でありましたが、指導書の作成により、体育館等で安全に弓道の授業が出来ることを示し、用具につきましては弓道授業を選択される学校に対して、弓具の寄贈を行うなどの支援をしております。指導者についても日本武道館と協力し、指導者の育成を行っているところでございます。中学校保健体育科の教員に弓道経験者が少ないことも課題ではありますが、外部指導者の積極的な活用をすることで授業の実施を支援しております。

今後も日本武道協議会が武道団体の活動の要としてご活躍いただくことをご期待申し上げますとともに、全国の中学校において、この指導書を教材として有効に活用していただくことを祈念いたしまして、発刊に寄せるご挨拶とさせていただきます。

平成29年4月吉日

刊行にあたって

武道議員連盟会長
(公財)日本武道館常任理事　高村　正彦

このたび、日本武道協議会が設立40周年を迎えるにあたり、これを記念して、中学校武道必修化の充実に資するための指導書とDVDを刊行する運びとなりました。誠におめでたい限りであります。

新渡戸稲造博士の言を待つまでもなく、日本人の精神文化の柱は武士道であり、この武士道を現代に最もよく引き継いでいるのが武道であります。

平成18年に安倍晋三内閣において、60年振りに教育基本法が改正され、国や郷土を愛し、日本の伝統文化を尊重し、公共に奉仕する心を涵養することなどが明文化されました。武道議員連盟は、日本武道館、日本武道協議会と歩調を合わせて、中学校武道必修化の実現を国に要請してまいりました。その成果として、学習指導要領が改訂され、平成24年度から全国1万余校の中学校1・2年生で武道が必修化され、6年目を迎えることとなりました。

武道を必修化することによって、全国の中学生が心と体を鍛え、日本の伝統である、「道の文化としての武道」を学んで自分を高めていくことは、多感な成長期にあって意義あることだと考えています。中学校で武道を必修化するということは、50年後、100年後には全国民が武道経験者になるということで、日本社会にとっても中学校武道必修化は大事な事業であります。

各武道に共通しているのは「礼に始まり、礼に終わる」、お互いを尊重し、高め合うことです。「道」と「礼」の実践が中学校武道必修化の重要課題であるといえるでしょう。まさに「仏を作って魂を入れる」のはこれからです。

本書とDVDが、中学校武道必修化の充実に向けて全国の学校現場で幅広く活用され、わが国が将来にわたって平和で豊かな国であることの礎になることを祈念申し上げ、刊行の辞といたします。

平成29年4月吉日

弓道◆目次

1章　楽しい弓道　(7)

1　弓道の歴史…… 7
2　弓道の特性…… 7
3　弓道用具と弓道場…… 8
4　体育館での授業（畳を利用した仮設射場の作り方）……10
5　紐の作り方・使い方……12
6　弓道における第１学年の学習内容……14
7　技能の完成度……16
8　射法八節観点別評価基準例……17

2章　指導の実際　(18)

(1)　学習指導案　配当時間１学年の 1/10 ……18
(2)　学習指導案　配当時間１学年の２/10……19
(3)　学習指導案　配当時間１学年の３/10……20
(4)　学習指導案　配当時間１学年の４/10……21
(5)　学習指導案　配当時間１学年の５/10……22
(6)　学習指導案　配当時間１学年の６/10……23
(7)　学習指導案　配当時間１学年の７/10……24
(8)　学習指導案　配当時間１学年の８/10……25
(9)　学習指導案　配当時間１学年の９/10……26
(10)　学習指導案　配当時間１学年の 10/10 ……27

3章　弓道のすすめ　(28)

4章　資料編　(30)

1　射法八節図解……30
2　１年体育ノート……41

1章　楽しい弓道

1　弓道の歴史

弓道の歴史は狩猟から始まった。

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

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

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

2　弓道の特性

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

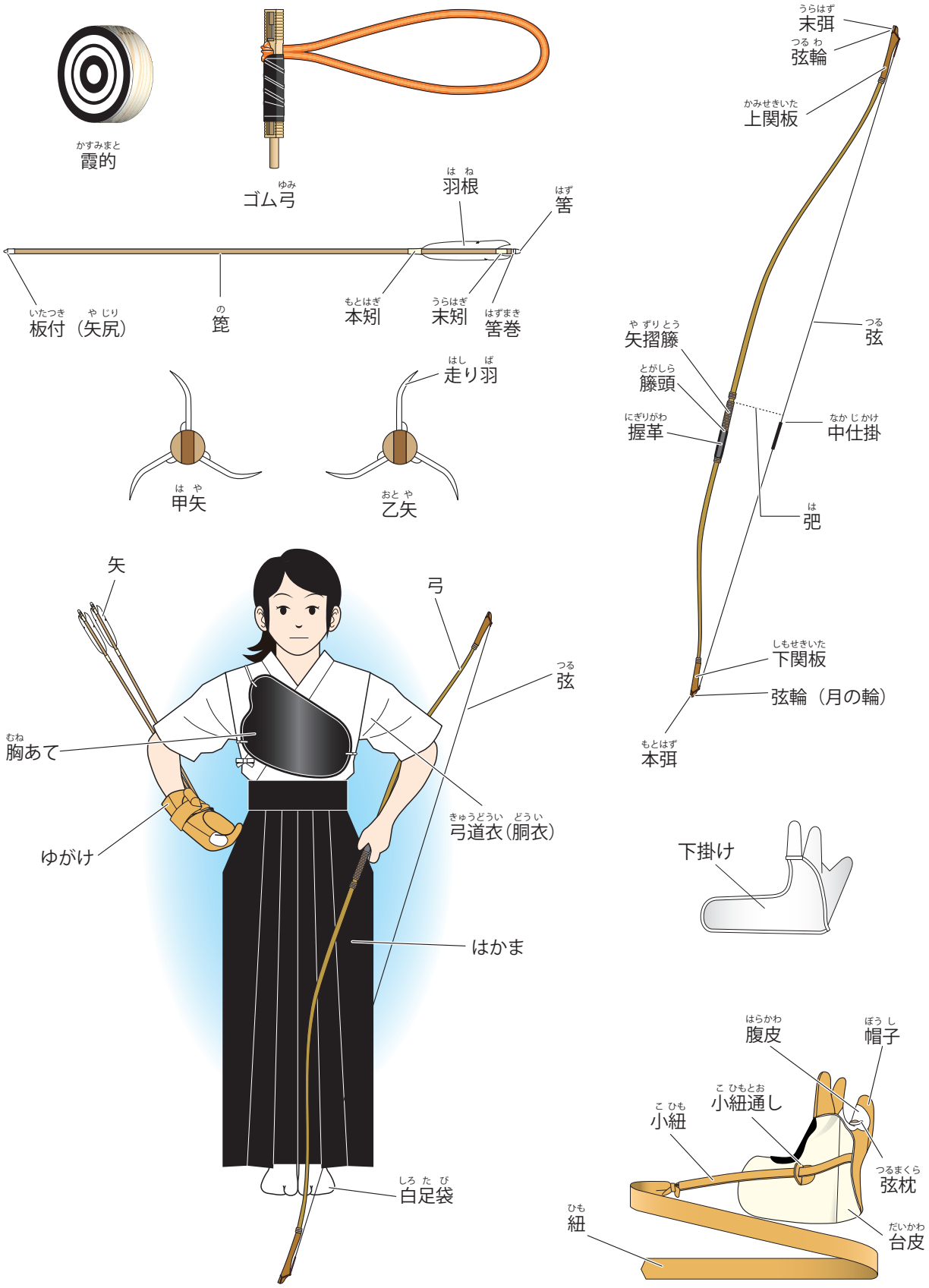
弓道は矢を的に中てることが課題であるが、そのためには矢を射る自身の心身の充実が重要な前提となる。心身の充実と的中は不可分であり、心の安定、正しい姿勢、整った呼吸が求められる。そのためには、弓を射るための動作（射法）ばかりではなく、前後の諸動作（体配）にも意を注ぐことが大切となる。体配は伝統的な礼家の所作を取り入れることから、日常生活の礼儀作法にも通じることがある。

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

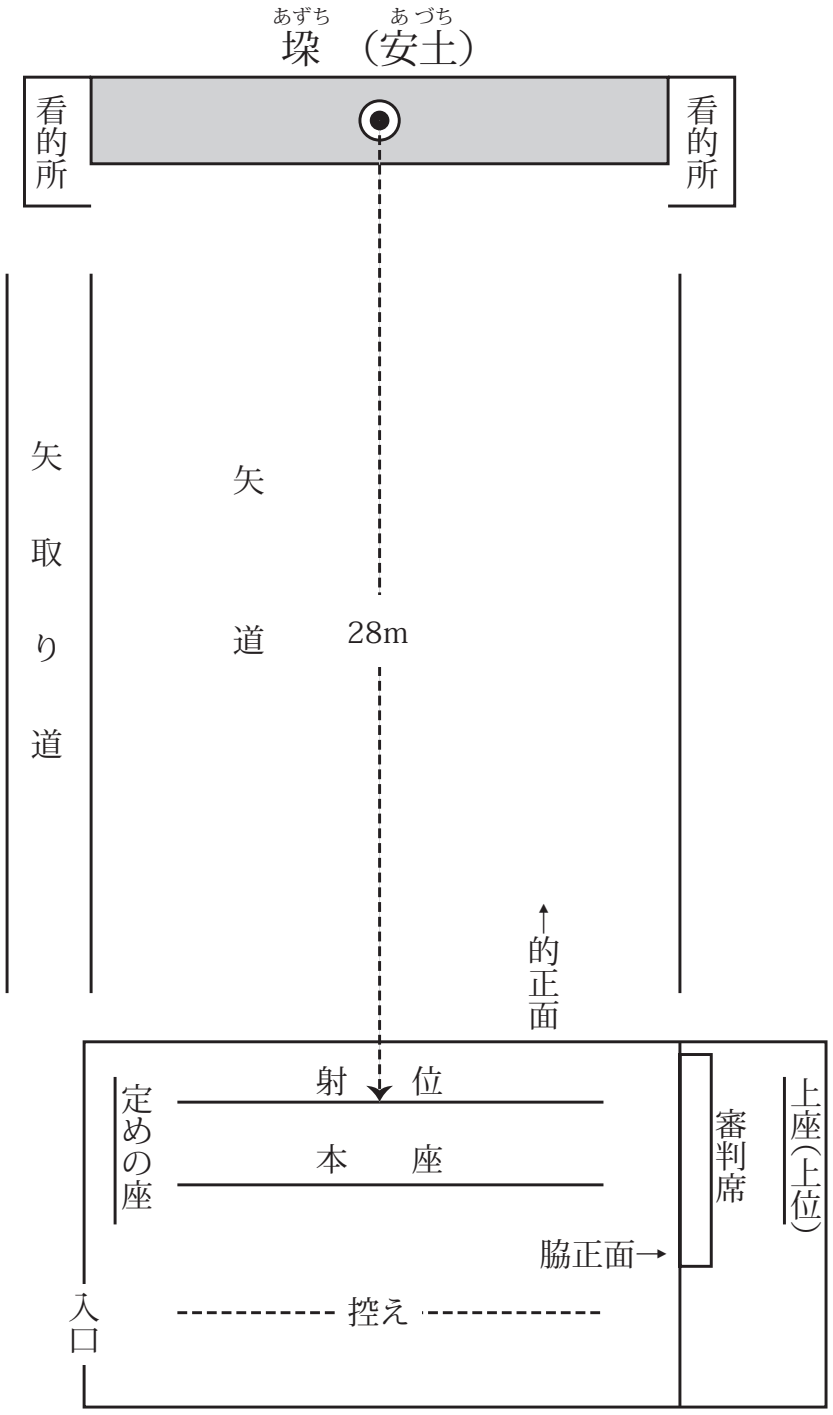
また、生涯スポーツとして、健康維持・趣味として豊かな生活を営むため生涯学習の課題ともなる。

3　弓道用具と弓道場

弓、矢、胸あて、ゆがけ などの弓具の名称について理解します。

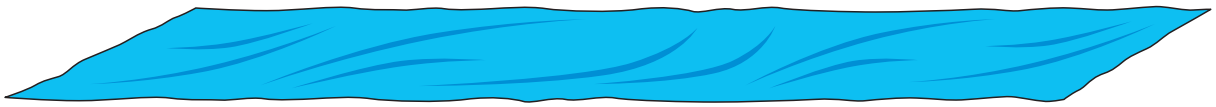


弓道場の名称

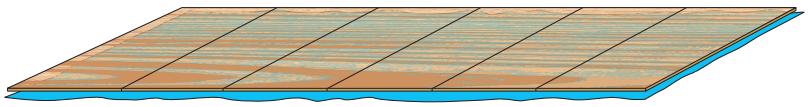


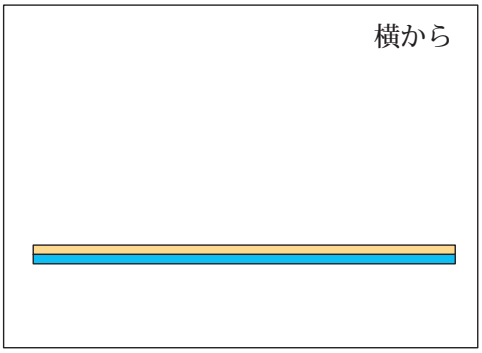
4　体育館での授業（畳を利用した仮設射場の作り方）

（1）シート（養生シート、ビニールシート等）を的前と射位に敷く。

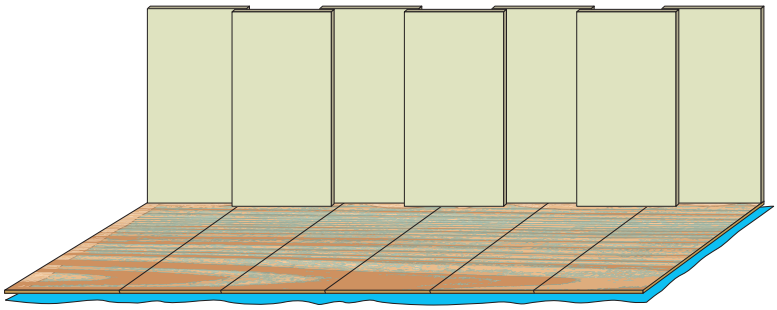


（2）シートの上にベニヤ（板等）を敷く。

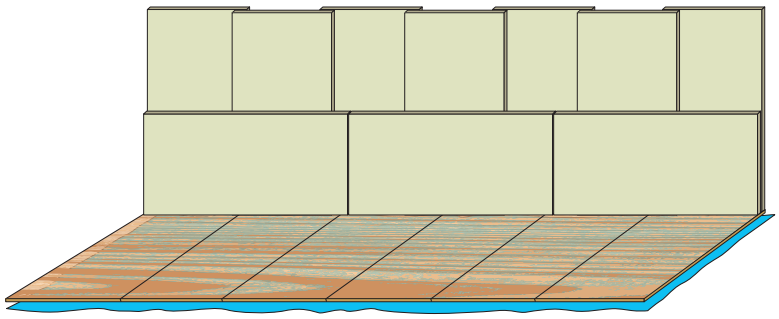


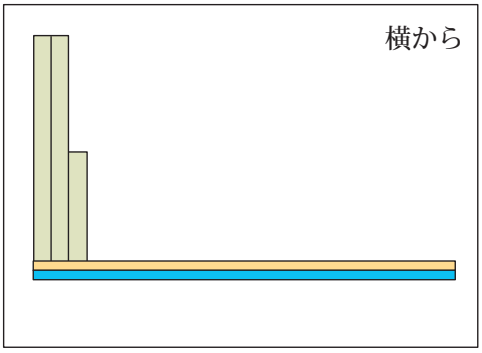


（3）壁や窓を保護するため、畳やベニヤ等を隙間なく立てかける。

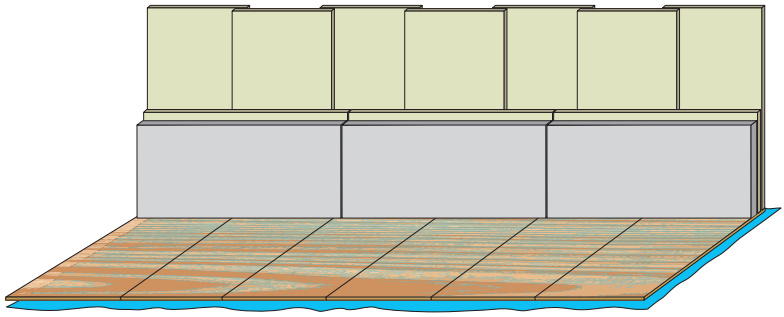


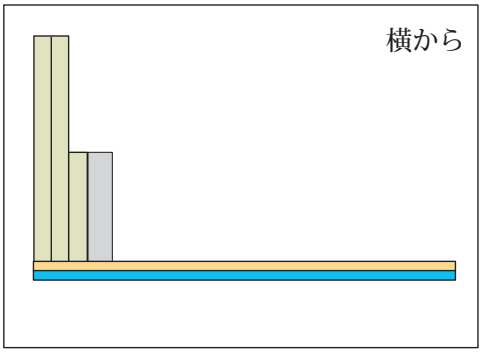
（4）的付け台として畳を横向きにして置く。



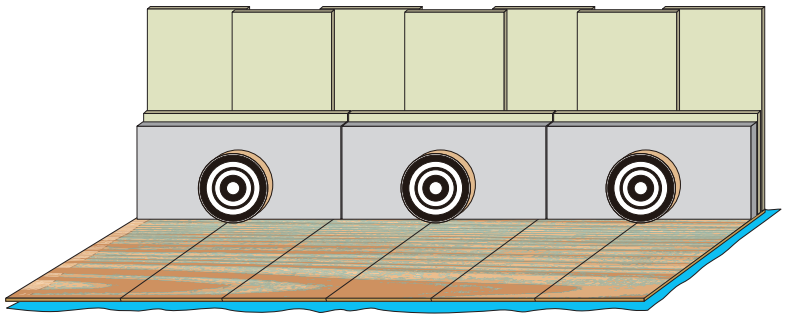


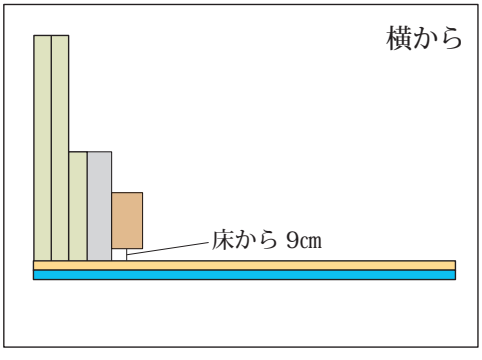
（5）設置した畳の前にウレタン（発泡スチロール等）を設置する。





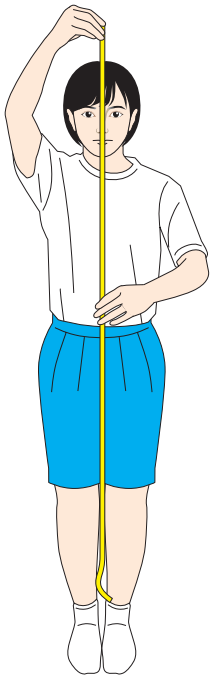
（6）的を付けて完成。





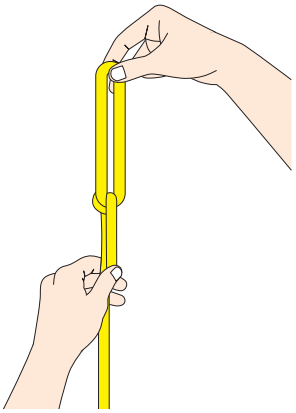
5　紐の作り方・使い方

（1）紐の長さ



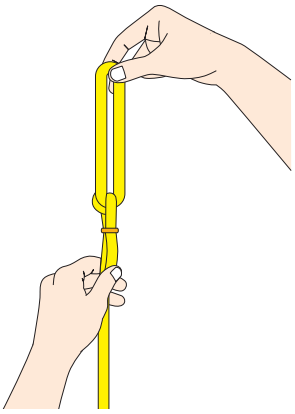
約 150㎝

（2）輪の作り方



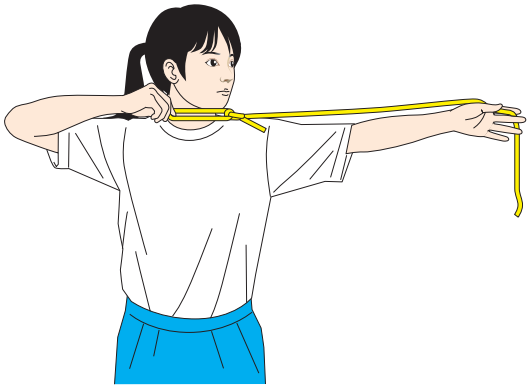
紐の端より輪の大きさが
約 10㎝になるようにひと折りする。

（3）ゴムの留め方



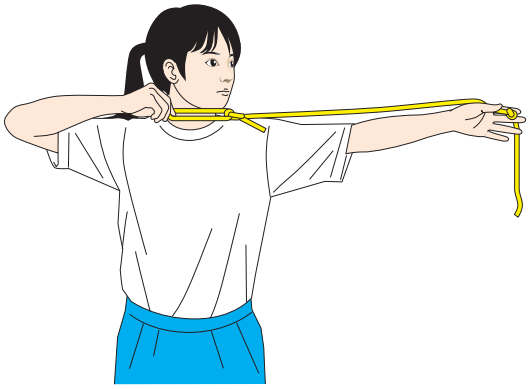
ひと折りした端を
輪ゴムで留める。

（4）矢束の決め方



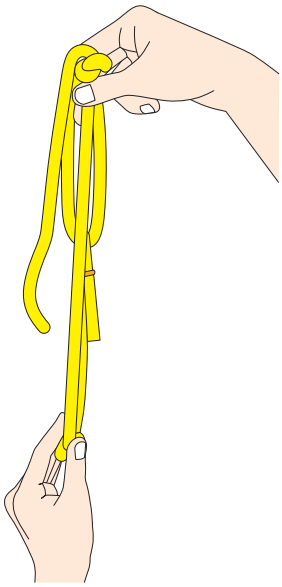
輪の端を片手で持ち、左手を伸ばし
自分の矢束（弓をいっぱいに引く長さ）をとる。

（5）結び目の作り方①（会の位置）



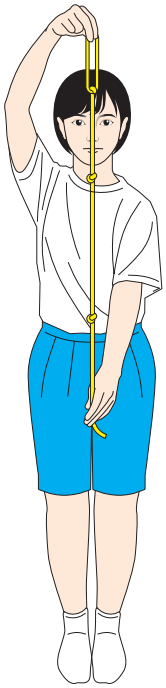
会の位置に結び目を作る。

（6）結び目の作り方②（引分けの位置）



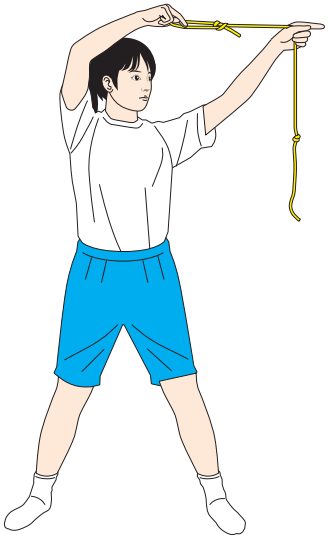
輪の端から結び目を合わせ
２つ折りにし、中心に結び目を作る。

（7）完成

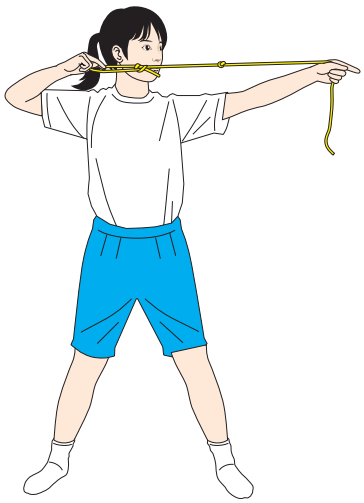


実際に使ってみよう

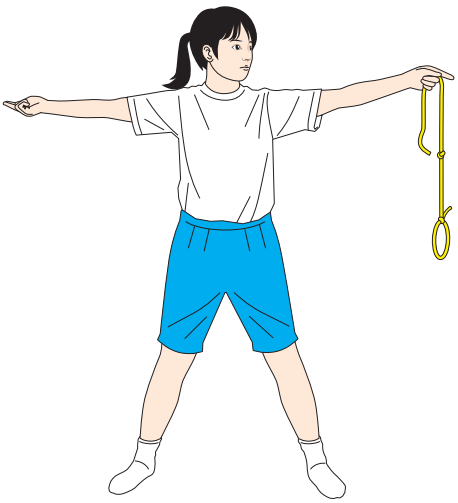
引分け



会



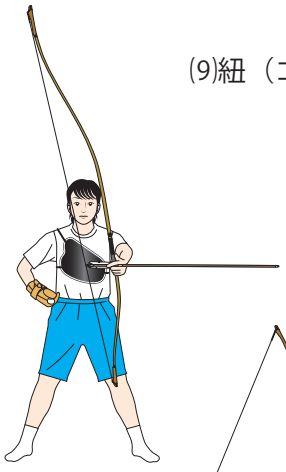
離れ・残身（心）



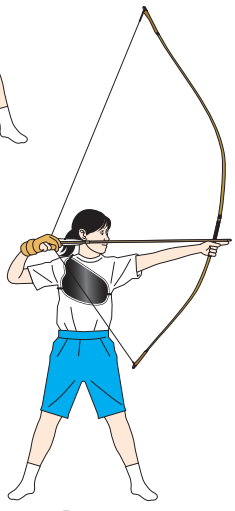
6　弓道における第１学年の学習内容

（2 学年の指導については 1 年時の指導案に基づき進捗状況に応じ展開する）

段階	やさしい段階					
	基本技能の習得					
時間	1	2	3	4	5	
導入（10分）	⑴整列・挨拶 ⑵出欠確認・健康観察 ⑶準備・準備運動 ⑷講師紹介					
	本時の					
展開（30分）	オリエンテーション…⑴班編制　⑵歴史･特性　⑶弓具との出会い　⑷演武見学 ⑸礼儀について ・立ち方･座り方、浅い礼･深い礼等 ⑹安全について ⑺紐を作る ⑻紐を使って射法八節 射法八節 一　足踏み（三重十文字） 二　胴造り 三　弓構え ・取懸け ・手の内・物見 四　打起し 五　引分け 六　会…ねらい ・胸弦・頬付け（口割） ・弓矢と体が縦横十文字 七　離れ 八　残身（心） ・弓倒し・物見をもどす			⑼紐（ゴム弓）を使って射法八節 ⑽素引きで射法八節 取懸けと手の内 矢番え動作 離れの分習 安全な矢取り		
まとめ（10分）	(1)整理運動 (2)本時の振り返りと次時の予告 (3)片付け (4)挨拶					



「胴造り」



「会」

進んだ段階

基本技能の確認と定着

	6	7	8	9	10

課題

的前練習

①的前行射…一手１回・的の中心をねらう
②見取り練習…執弓の姿勢で待つ
③体配練習…弓と矢を持って矢番えまで
④紐（ゴム弓）…三重十文字、横一文字離れ

競技会

・射距離…15m
・的…直径79㎝

⑴班対抗戦
・一手競射
・四ッ矢競射
・射詰め競射
⑵個人戦

⑶いろいろな的
①大的
②色的
③ビンゴ的

今まで学んだことを活かして最高の納射をしよう

⑴単元の振り返り
⑵自己評価
⑶相互評価

7　技能の完成度

＊学校の実情に応じて変えることができる。

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

8　射法八節観点別評価基準例

＊学校の実情に応じて変えることができる。

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

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】

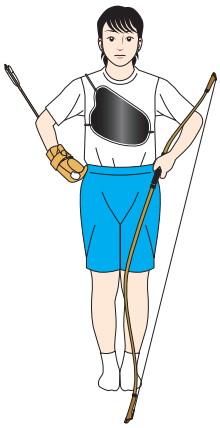
準　　備
（1）弓道用具〔弓・矢・紐（ゴム弓）・ゆがけ・胸あて・的〕赤旗
（2）体育ノート
（3）視聴覚教材

	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10分	1．集合・整列・挨拶 ・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。 ・欠席を確認し、体調を把握する。	
	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。 （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。 ・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。	・学習の見通しを持つことができる。 【知識・理解】観察
展開30分	**「弓道」はどのような武道なのか学ぼう**			
	5．歴史、特性 6．弓具との出会い 7．安全に関する注意事項	オリエンテーション ・弓道の歴史や特性について学ぶ。 ・動かない的に向かい、克己心を養う。 ・弓・矢・胸あて・ゆがけ等。 ・注意事項を学ぶ。 ・服装、頭髪等。 ・道場内での約束について学ぶ。	＊安全指導の徹底を図る。 <注意事項> ・道具を大切に扱う。 ・矢を他の人に向けない。 ・的前を横切らない。 ・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。 【知識・理解】観察 ・安全が全てに優先することを理解しようとする。 【思考・判断】観察
	8．礼儀について 	・履物を揃える。 ・正座をして挨拶をする。 ・立ち方…背筋を伸ばして立ち、視線は約4m先を見る。 ・座り方…背筋を伸ばして座り、視線は約2m先を見る。 ・礼の仕方。（立礼、座礼） ・揖（浅い礼）…立礼は約10㎝前屈 ・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 授業の始めと終わりの挨拶。 ゆがけ（胸あて）をつけるとき。 正座のできない生徒について配慮する。	・弓道特有の礼儀作法・基本動作を行うことができる。 【技能】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。	
	紐を使って「射法八節」を学ぼう			
	10．紐の作り方	・紐の端に約10㎝の輪を作り、輪ゴムで止める。 ・紐を持ち矢束をとる。 ・自分の体に合わせて矢束と引分けの位置を確認して２箇所に結び目を作る。 ・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。 ・紐（長さは自分の身長分、太さは直径１.５㎝で伸縮性のあるもの） ・輪ゴム１個 ・矢束の取り方と両足の重要性について説明する。 ・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。	
	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。 ・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。 射法八節｛足踏み→胴造り→弓構え→打起し→引分け→会→離れ→残身（心）｝ ・２人組で床・両肩と紐が平行になっているか確認する。	・射法八節の図解を掲示する。 ・射法八節を説明する。	・射法八節について理解できたか。 【知識・理解】観察
まとめ10分	12．整理運動 13．本時の振り返りと次時の予告 14．片付け 15．挨拶	・使用した筋肉をほぐす。 ・学んだことや感想を話し合い、体育ノートに記入する。 ・次時の学習内容を知る。 ・協力して行う。	・使用した筋肉をほぐさせる。 ・生徒の学びを確認する。 ・次時の学習内容を提示し、見通しを持たせる。 ・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 2/10

本時の目標
（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】

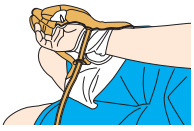
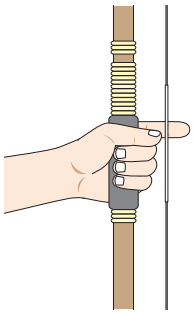
準　　備
（1）弓道用具〔弓・矢・紐（ゴム弓）・ゆがけ・胸あて・的〕赤旗
（2）体育ノート
（3）視聴覚教材

	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10分	1．集合・整列・挨拶 ・出欠確認と健康観察	・係の号令で一斉に挨拶をする。	・欠席を確認し、体調を把握する。	
	2．準備運動	・弓道で使う筋肉を意識して行う。 （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。	
	3．前時の確認と本時の課題	・前時の演武見学を想起する。 ・課題を把握し、本時の流れを知る。 ・目標や課題を体育ノートに記入する。	・「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。 【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30分	4．射法八節 （1）執弓 （2）足踏み （3）三重十文字	・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。	・射法八節の図解を掲示する。 ・射法八節の基本の動作を説明する。 ・紐（ゴム弓）を使って射法八節を示範する。【DVD参照】	・射法八節を理解する。 【知識・理解】観察
		○「執弓」の姿勢 ・両足を揃え、両拳は腰骨に付ける。 ・目線は４m先。 ・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。 ・弓の先端が体の中央、床上10㎝の位置にある。		・射法八節の一連の流れを身に付ける。 【技能】観察
		○射法八節 一、足踏み…足幅＝矢尺、足の角度は60度。	・紐を使って自分の矢尺、足幅、開く角度を確認させる。	
		二、胴造り…三重十文字の姿勢。 三、弓構え…「取懸け」「手の内」「物見」円相に構える。	・三重十文字の説明をする。 ・足、腰、肩が床と平行になる姿勢を確認させる。	
		四、打起し…円相のまま45度の高さに打ち起こす。	・両肘の高さが同じになることに気付かせる。	
		五、引分け…矢が床と平行。	・引分けの重要性を説明する。 ・左右均等に平行に引き分ける感覚を確認させる。 ・紐（ゴム弓）、矢の先を人のいる方に向けないよう注意させる。 ・紐は、床に平行に引き分けさせ、感覚をつかませる。	
		六、会…口割りの位置を確認する。矢と体が十文字。	・紐で口割りの位置を確認させる。	
		七、離れ…十文字のままゆるまないで離す。横一文字に離す。 八、残身（心）（弓倒し） …両拳を腰骨に付ける。	・胸の中筋で左右均等に、横一文字に離させる。	
	（4）紐（ゴム弓）・矢を使って練習する	・矢を弓に見立てて左手に矢を持ち、紐で射法八節を行う。 ○打起し…床と紐が平行になる。 ○離れ…左右一文字になるように離す。 ・射法八節を唱えながら練習する。 ・体をねじらない。反らない。	＊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。	・安全に気を配って取り組もうとする。 【思考・判断】観察
まとめ10分	5．整理運動	・使用した筋肉をほぐす。	・使用した筋肉をほぐさせる。	・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
	6．本時の振り返りと次時の予告	・学んだことや感想を話し合い、体育ノートに記入する。 ・次時の学習内容を知る。	・生徒の学びを確認する。 ・次時の学習内容を提示し、見通しを持たせる。	
	7．片付け	・協力して行う。	・協力して行わせる。	
	8．挨拶			

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】

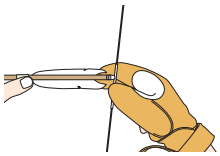
準　　備
（1）弓道用具〔弓・矢・紐（ゴム弓）・ゆがけ・胸あて・的〕赤旗
（2）体育ノート
（3）視聴覚教材

	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10分	・準備 1．集合・整列・挨拶	・協力して行う。 ・弓道の動作を意識して行う。 ・係の号令で一斉に挨拶をする。	・静寂な雰囲気を作って行動させる。	
	・出欠確認と健康観察		・欠席を確認し、体調を把握する。 ・見学者へ学習参加について指示をする。	
	2．準備運動	・弓道で使う筋肉を意識して行う。 ・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）	・係を中心に行わせる。	
	3．前時の確認と本時の課題	・前時の学んだことを想起する。 ・課題を把握し、本時の流れを知る。 ・目標や課題を体育ノートに記入する。	・取懸け・手の内の作り方を理解させる。	・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
展開30分	**取懸けと手の内の作り方を知り、素引きで射法八節の一連の動作を学ぼう**			
	4．射法八節 （1）前時の復習	・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。 ・二人組で練習する。	・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） ・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。	・射法八節の一連の動きを知ろうとする。 【思考・判断】観察
	（2）弓道用具の扱い方とゆがけのつけ方 	・ゆがけ、（胸あて）のつけ方を学ぶ。 ・正座で行う。 ・下がけをつける。 ・紐を丁寧に結ぶ。 ・ギリ粉の効用と使い方を学ぶ。		
	（3）取懸け	・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。	・取懸け指導 ①弦とゆがけ帽子が直角。親指を曲げない。 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。 ③人差し指の付け根あたりに筈を付ける。 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。 ・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。	（4）手の内 
	（4）手の内	・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。 ・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。 ・「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。		
	（5）素引き練習	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。 ・執弓の姿勢をとり、右手４本指を用いて素引きを行う。 ・手の内は弓と直角、親指の先は的の方向に向ける。 ・引分けのポイントを確認する。 ①左手の返し方 ②両肘の位置 ③矢は床と平行にする。	＊安全指導を確実に行う。 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。 ②前後左右の間隔を十分に取らせる。 ③弓具の不備は、矢飛びや身体へ外傷を与える元となる。 ＊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。	・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 ・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。 【技能】観察
まとめ10分	5．整理運動	・使用した筋肉をほぐす。	・使用した筋肉をほぐさせる。	
	6．本時の振り返りと次時の予告	・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。 ・次時の学習内容を知る。	・生徒の学びを確認する。 ・次時の学習内容を提示し、見通しをもたせる。	・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
	7．片付け 8．挨拶	・協力して行う。	・協力して行わせる。	

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】

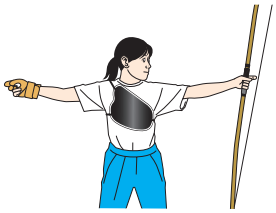
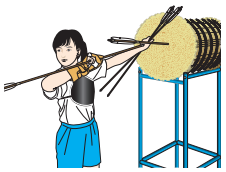
準　　備
（1）弓道用具〔弓・矢・紐（ゴム弓）・ゆがけ・胸あて・的〕赤旗
（2）体育ノート
（3）視聴覚教材

	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10分	・準備 1．集合・整列・挨拶	・協力して行う。 ・姿勢を意識して、気持ちを整えて行う。 ・弓道の動作を意識して行う。 ・係の号令で一斉に挨拶をする。	・静寂な雰囲気を作って行動させる。	
	・出欠確認と健康観察		・欠席を確認し、体調を把握する。 ・見学者へ学習参加について指示をする。	
	2．準備運動	・教科係を中心に行う。 ・弓道で使う筋肉を意識して行う。 ・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）		
	3．前時の確認と本時の課題	・前時の学んだことを想起する。 ・課題を把握し、本時の流れを知る。 ・目標や課題を体育ノートに記入する。	・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。	・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
展開30分	「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			
	4．射法八節 （1）ゆがけをつける	・下がけをつける。 ・紐を丁寧に結ぶ。		・射法八節の一連の動きを知ろうとする。 【思考・判断】観察
	（2）前時の復習	・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。 ・二人組で練習する。	＊左右２m以上の間隔を取らせる。	
	（3）弓を使って素引き練習	・取懸けと手の内は前時の授業を想起する。 ・取懸けは４本指で弦を持つ。 ・「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。	＊素引き練習では安全のため弦を離さないよう注意する。	
	（4）矢番え動作を学ぶ 	矢番えをしよう 〈矢番え動作〉 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。 ②右手は、筈を持ち弦まで打ち込み、弦に筈をかませる。 ③矢は弦に、直角に番える。 ④矢番えをして胴造りの姿勢を整える。 座射で矢を番える。 ↓ 立射で矢を番える。	＊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。 ＊矢の名称と危険防止について説明する。 ・座射で行うと矢を番えやすい。	・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
	（5）身に付けた動作を活かして「打起し」まで練習する	・矢を番えて「打起し」の動作まで練習する。 矢番え（２本持ち、１本は床に置く） ↓ 弓構え（取懸け・手の内・物見） ↓ 打起し・終了後、矢をはずして床に置く。 ・２本目の矢を番える。	・順次指導する。 ＊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。	・矢番え動作が正しくできる。 【技能】観察
まとめ10分	5．整理運動	・使用した筋肉をほぐす。	・使用した筋肉をほぐさせる。	
	6．本時の振り返りと次時の予告	・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。 ・次時の学習内容を知る。	・生徒の学びを確認する。 ・次時の学習内容を提示し、見通しを持たせる。	・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
	7．片付け	・協力して行う。	・協力して行わせる。	
	8．挨拶			

配当時間　１学年の 5/10

本時の目標
（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】

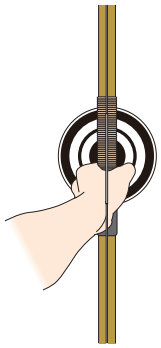
準　　備
（1）弓道用具〔弓・矢・紐（ゴム弓）・ゆがけ・胸あて・的〕赤旗
（2）体育ノート
（3）視聴覚教材

	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10分	・準備 1．集合・整列・挨拶	・協力して行う。 ・姿勢を意識して、気持ちを整えて行う。 ・係の号令で一斉に行う。	・協力して行わせる。 ・静寂な雰囲気を作って行動させる。	
	・出欠確認と健康観察		・欠席を確認し、体調を把握する。 ・見学者へ学習参加について指示をする。	
	2．準備運動と徒手練習	・係を中心に行う。 ・弓道で使う筋肉を意識して行う。 ・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）	・係を支援する。 ・必要な動き…手首、上肢、下肢、首などを十分に動かす。	
	3．前時の確認と本時の課題	・前時の学んだことを想起する。 ・課題を把握し、本時の流れを知る。 ・目標や課題を体育ノートに記入する。	・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。	・学習課題を知り、学び方を理解する。 【思考・判断】観察
展開30分	**矢番えをして横一文字離れに挑戦しよう**			
	4．前時の復習 （1）ゆがけをつける	・下がけをつける。 ・紐を丁寧に結ぶ。		・弓の引き方を知ろうとする。 【知識・理解】観察
	（2）復習	・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。 ・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。	＊左右２m以上の間隔を取らせる。 ＊矢の先を人のいる方に向けないように注意をさせる。	・互いの射法八節を見て、修正点を指摘できる。 【思考・判断】観察
	（3）離れの分習 ①右手 ②左手	・弓を体の中心に置き、「取懸け」をして約30㎝引いた後、「離れ」の動作を行い、離れの感覚を身に付ける。	・横一文字離れを意識して行わせる。	
		・前時の授業要領で「手の内」を作る。 ・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。 ・手の中で弓をひねり、親指を的に向けるようにして離す。		
	5．矢取りの手順	・矢取りのきまり ①赤旗を出す。 ②教員「お願いします。」 ③生徒「矢取りします。」 ④矢取りをする。 ⑤赤旗をしまう。 ⑥指導者の「始め」の合図で行射をする。	・一斉指導。 ＊安全面での約束事を守らせる。 ・矢の抜き方手順 ①周辺の安全を確認する。 ②左手で的を押さえる。 ③右手で矢の根元を握る。 ④回しながら矢筋方向に抜く。 ⑤抜いた矢は、左手に持ち替える。 ⑥二本目も同様に抜き、抜いた矢は左手に持ち替える。 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。	・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
	身に付けた技能を活かし、的に向かって矢を離そう。	・班別に分かれて行う。 ①的前に立ち、本座で執り弓の姿勢で構える。 ②「始め」の号令で揖（浅い礼）をする。 ③「足踏み」…射位で行う。 ④「胴造り」…矢番えをして弓の下を左膝頭に置き、弦調べ・筈調べ・物見をして三重十文字の姿勢になる。 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。 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。 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に弓を引く。 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。 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）		 ・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。 【技能】観察
	6．射法八節 ・射距離…約５m			
	7．離れ		・能力に応じた矢束を取らせる。	
まとめ10分	8．整理運動 9．本時の振り返りと次時の予告	・使用した筋肉をほぐす。 ・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。 ・次時の学習内容を知る。	・使用した筋肉をほぐさせる。 ・生徒の学びを確認する。 ・学習内容を提示し課題を持たせる。	・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
	10．片付け 11．挨拶	・協力して行う。	・協力して行わせる。	

配当時間　１学年の 6/10

本時の目標
（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】

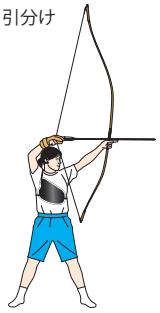
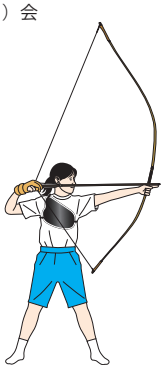
準　　備
（1）弓道用具〔弓・矢・紐（ゴム弓）・ゆがけ・胸あて・的〕赤旗
（2）体育ノート
（3）視聴覚教材

	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10分	・準備	・協力して行う。	・協力して行わせる。	
	1．集合・整列・挨拶	・姿勢を意識して、気持ちを整えて行う。	・静寂な雰囲気を作って行動させる。	
	・出欠確認と健康観察		・欠席を確認し、体調を把握する。 ・見学者へ学習参加について指示をする。	
	2．準備運動と徒手練習	・係を中心に行う。 ・弓道で使う筋肉を意識して行う。 ・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） ・係の号令で紐（ゴム弓）を使って射法八節を行う。	・係を支援する。 ・必要な動き…手首、上肢、下肢、首などを十分に動かす。 ＊紐（ゴム弓）が近くの人にあたらないようにさせる。 ・基本の動きを意識して弓を引かせる。	
	3．本時の課題	・課題を把握し、本時の流れを知る。		・学習課題を知り、学び方を理解する。 【思考・判断】観察
	縦横十文字の基本体型			
展開30分	4．射法八節 （1）前時の復習と確認	・射法八節の確認をする。 ①胴造り‥三重十文字、矢は床と平行に。 ②弓構え‥箸の位置が体の中央になるように置く。 ③打起し‥両肩は平らにする。 ④引分け‥三重十文字を崩さない。 ⑤会‥‥‥三重十文字を崩さないで５秒程度維持する。 ⑥離れ‥‥矢の線に離れる。 ⑦残身（心）‥両拳は肩の高さ。	・全体説明をする。 ・三重十文字を意識して行わせる。 ・左右均等に割るように離れ、体が動かないようにする。	・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。 【関心・意欲・態度】 【思考・判断】観察
	（2）ねらい 	・ねらいの付け方を学ぶ。 【DVD視聴】 （1）２本の指を使って 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。 ②次に、的に視点を合わせ、指を通して的が見えるようにする。 （2）弓を使って ①的正面に腕を伸ばして弓を持つ。 ②弓で的を隠す。 ③次に、的に視点を合わせ、弓を通して的が見えるようにする。	・ねらいについては、射法八節の運行に沿って理解させる。	・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。 【技能】観察
	5．的前練習 ・班学習 ・的…直径79㎝ ・床より中心の高さ…約1.2m ・射距離…10m	・的前に１列に並び、ローテーションで行う。 ①的前行射 ↑　一手（２本） 的の中心をねらう。 ②見取り練習 ↑　執弓の姿勢で待機する。 ③体配練習 ↑　弓と矢を持って矢番えまで行う。 ④紐（ゴム弓）練習 三重十文字 横一文字離れ	・教員主導で行う。 ・矢取りについて確認させる。 ・班学習の①～④について個別指導を行う。 ・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。 ・手の内が崩れないように正しく引き分けると離れで弓が回ることに気づかせる。	
まとめ10分	6．整理運動	・使用した筋肉をほぐす。	・使用した筋肉をほぐさせる。	
	7．本時の振り返りと次時の予告	・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。 ・次時の学習内容を知る。	・生徒の学びを確認する。 ・学習内容を提示し、見通しをもたせる。	・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
	8．片付け	・協力して行う。	・協力して行わせる。	
	9．挨拶			

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10分	準備	・協力して行う。	・協力して行わせる。	
	1．集合・整列・挨拶	・姿勢を意識して、気持ちを整えて行う。	・静寂な雰囲気を作って行動させる。	
	・出欠確認と健康観察		・欠席を確認し、体調を把握する。 ・見学者へ学習参加について指示をする。	
	2．準備運動と徒手練習	・係を中心に行う。 ・弓道で使う筋肉を意識して行う。 ・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） ・係の号令で紐（ゴム弓）を使って射法八節を行う。	・係を支援する。 ・必要な動き…手首、上肢、下肢、首などを十分に動かす。 ＊紐（ゴム弓）が近くの人にあたらないようにさせる。	
	3．本時の課題	・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。 ・課題を把握し、本時の流れを知る。	・学習の見通しを持たせる。	・学習課題を知り、学び方を理解する。 【思考・判断】観察
展開30分	**正しい射法八節で弓を引こう（課題解決学習）**			
	4．射法八節 ・課題解決学習	・的前練習では、次のような射法に挑戦してみよう。 射技の技能ポイント	＊安全面に注意して指導をする。	・射法八節の技能に課題をみつけ挑戦することができる。 【関心・意欲・態度】 【思考・判断】観察
	（1）打起し	・打起し 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。 （約45度の角度まで）	・「胴造り」が崩れないようにさせる。	
	（2）引分け 	・引分け ①左手（弓手）と右手（妻手）で左右均等に引き分ける。 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。 ③両肘はおよそ目の高さ。 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。 ⑤右手首は右肩先で、矢は口の位置より下がらない。「頬付け」	・「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。 ・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。 ・「頬付け」では、口の線（＝口割り）より下がらないようにさせる。	（3）会 
	（3）会	・会 「会」では５秒程度維持する。 体が曲がったりねじれない。 ねらいを確認する。	・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。	
	5．的前練習 ・班学習 ・的…直径79㎝ ・床より中心の高さ…約1.2m ・射距離…10m	・的前に１列に並び、ローテーションで行う。 ①的前行射 ↑　一手（２本） 的の中心をねらう。 ②見取り練習 ↑　執弓の姿勢で待機する。 ③体配練習 ↑　弓と矢を持って矢番えまで行う。 ④紐（ゴム弓）練習 三重十文字 横一文字離れ	・班学習の①～④について個別指導を行う。 ・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。	・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。 【技能】観察
まとめ10分	6．整理運動	・使用した筋肉をほぐす。	・使用した筋肉をほぐさせる。	
	7．本時の振り返りと次時の予告	・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。 ・次時の学習内容を知る。	・生徒の学びを確認し、自己評価できるように支援する。 ・次時の学習内容を予告し、見通しと課題をもたせる。	・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
	8．片付け	・協力して行う。	・協力して行わせる。	
	9．挨拶			

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

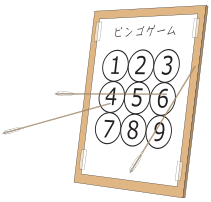
（1）弓道用具〔弓・矢・紐（ゴム弓）・ゆがけ・胸あて・的〕赤旗
（2）体育ノート
（3）視聴覚教材

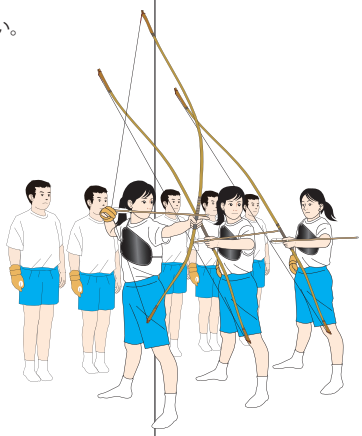
	学習内容と学習活動		教員の支援　＊安全指導	評価及び方法
導入10分	・準備	・協力して行う。	・協力して行わせる。	
	1．集合・整列・挨拶	・姿勢を意識して、気持ちを整えて行う。	・静寂な雰囲気を作って行動させる。	
	・出欠確認と健康観察		・欠席を確認し、体調を把握する。 ・見学者へ学習参加について指示をする。	
	2．準備運動と徒手練習	・係を中心に行う。 ・弓道で使う筋肉を意識して行う。 ・生徒の体力に応じた体力作りをする。 （ストレッチ・３分間ランニング等） ・係の号令で紐（ゴム弓）を使って射法八節を行う。	・係を支援する。 ・必要な動き…手首、上肢、下肢、首などを十分に動かす。 ＊紐（ゴム弓）が近くの人にあたらないようにさせる。	
	3．本時の課題	・三重十文字を意識して射法八節を行う。	・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。 【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30分	4．射法八節 ・課題解決学習	・的前練習では、次のような技能に挑戦してみよう。 射技の技能ポイント	・技能の完成度や射法八節観点別評価基準を参考にする。 （「技能の完成度」・「射法八節観点別評価基準例」参照） ＊安全面に注意して指導をする。	・射法八節の技能に課題を見つけ挑戦することができる。 【関心・意欲・態度】 【思考・判断】観察
	（1）離れ	・離れ 胸を左右に開くように矢を離す。 横一文字に離れる。	・「胴造り」が崩れないように支援する。	
	（2）残身（心）	・残身（心） 体の中心より左右に開き一文字にする。 ・弓倒し 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。		
	（3）退場の仕方	○足の閉じ方 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。 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。		
	5．相互学習	・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。 ①基本技能の定着 ②技能の改善		・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
	6．的前練習 ・班学習 ・的…直径79㎝ ・床より中心の高さ…約1.2m ・射距離…10m	・的前に１列に並び、ローテーションで行う。 ①的前行射 ↑　一手（２本） 的の中心をねらう。 ②見取り練習 ↑　執弓の姿勢で待機する。 ③体配練習 ↑　弓と矢を持って矢番えまで行う。 ④紐（ゴム弓）練習 三重十文字 横一文字離れ	・班学習の①～④について個別指導を行う。 ・示範と説明。 ・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。 ・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。	・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。 【技能】観察
	7．矢取り		＊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。	
	8．的中や矢所の記録	・体育ノートに記録する。		
まとめ10分	9．整理運動	・使用した筋肉をほぐす。	・使用した筋肉をほぐさせる。	
	10．本時の振り返りと次時の予告	・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。 ・次時の学習内容を知る。	・生徒の学びを確認する。 ・学習内容を提示し、見通しをもたせる。	・本時の学習を振り返り、学びの確認をする。 【思考・判断】 体育ノート
	11．片付け 12．挨拶	・協力して行う。	・協力して行わせる。	

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

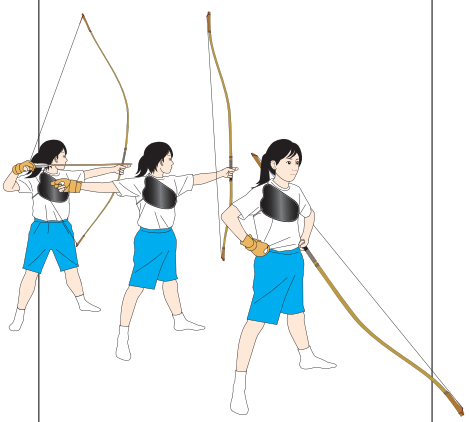
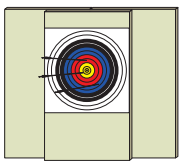
	学習内容と学習活動		教員の支援　＊安全指導	評価及び方法
導入10分	・準備 1．集合・整列・挨拶	・姿勢を意識して、気持ちを整えて行う。	・協力して行わせる。 ・静寂な雰囲気を作って行動できるようにする。	
	・出欠確認と健康観察		・欠席を確認し、体調を把握する。	
	2．準備運動と紐（ゴム弓）練習	・係を中心に行う。 ・弓道で使う筋肉を意識して行う。 ・個々の生徒の体力に応じた体力作りをする。（ストレッチ・3分間ランニング等） ・係の号令で紐（ゴム弓）を使って射法八節を行う。	・見学者へ学習参加の指示をする。 ・係を支援する。 ・必要な動き…手首、上肢、下肢、首などを十分に動かす。	
	3．本時の課題	・本時の流れを知り、競技に参加する。	・学習の見通しを持たせる。	・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
	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30分	4．競技会の打ち合わせと確認 ・的…直径79㎝ ・床より中心の高さ…約1.2m ・射距離…10~15m	①班編制 ②矢数 ③的の大きさ ④的の種類 ⑤的までの距離 ⑥マナー等	＊安全面の指導を確実に行う。 ・教師間で所作の統一を事前に図っておく。 	・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
	5．競技会 ・個人戦 ・団体戦	〈例〉 ①班編制‥４～６班編制 ②矢数‥６射 ③的の大きさ‥50㎝～79㎝ ④的の種類…大的、得点的 ⑤的までの距離‥10～15m ⑥的中心の高さ ⑦マナー‥応援の仕方等 ・表彰基準の例 ア　的中数、得点数が多い。 イ　技能が優れる。	・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。 ・協力し合って競技会運営を行わせる。	・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 ・習得した射技を活かすことができる。【技能】観察
	6．表彰式	・班員の協力により静かに行う。	・互いに感謝の気持ちをもって称えあわせる。	
まとめ10分	7．整理運動	・使用した筋肉をほぐす。	・使用した筋肉をほぐさせる。	
	8．本時の振り返りと次時の予告	・学んだことを確認し、体育ノートに記入する。 ・次時の学習内容を知る。	・生徒の学びを確認する。 ・学習内容を提示し、見通しをもたせる。	・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
	9．片付け	・協力して行う。	・協力して行わせる。	
	10．挨拶			



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10分	・準備 1．集合・整列・挨拶	・姿勢を意識して、気持ちを整えて行う。	・静寂な雰囲気を作って行動できるようにする。	
	・出欠確認と健康観察		・欠席を確認し体調を把握する。 ・見学者へ学習参加について指示をする。	
	2．準備運動と紐（ゴム弓）練習	・係を中心に行う。 ・弓道で使う筋肉を意識して行う。 ・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） ・係の号令で紐（ゴム弓）を使って射法八節を行う。	・係を支援する。 ・必要な動き…手首、上肢、下肢、首などを十分に動かす。 ・体力づくりを考慮し極限まで行わせる。	
	3．本時の課題	・学んだ成果を出せるよう、納射に全力で臨む。 ・公正な態度で評価をする。	・納射について説明をする。	・課題を知り、学び方を理解する。 【思考・判断】観察 ・納射の方法と進め方がわかる。 【思考・判断】評価用紙
展開30分	今までに学んだことを活かして最高の納射をしよう			
	4．納射	・的の数に応じて、前から順に射る。	＊安全面の指導を確実に行う。 安全な矢取りを再確認する。 ・緊張感を持たせ、雰囲気作りをする。	・習得した技能を活かすことができる。 【技能】観察
		・見る者は、射手に礼を尽くして、静かに見学する。	・見学するときの態度について考えさせ、実践させる。	・安全に心がけ、仲間の射を見て学ぶ。 【関心・意欲・態度】観察
		・方法 〈例〉 ①大的の数…４つ ②射数…２射 ③床～的中心の高さ…約1.2m ④的までの距離…約10~15m		
				
	5．模範演武の見学	・指導者や生徒代表による演武を見学をする。	・来年度への意欲づけをする。	
まとめ10分	6．整理運動	・使用した筋肉をほぐす。	・使用した筋肉をほぐさせる。	
	7．単元の振り返り	・評価用紙に記入し、体育ノートにまとめる。 ・感想を発表する。	・できるだけ多くの生徒に発表させる。 ・生徒の発表を聞いて学びを確認する。	・学習したことを振り返り、練習や納射の反省ができる。 【思考・判断】 評価用紙 体育ノート
	8．講師挨拶	・講師の話を聞く。	・次年度に向けた意欲付けをする。	
	9．片付け	・協力して行う。	・協力して行わせる。	
	10．あいさつ			

3章　弓道のすすめ

今、だから弓道

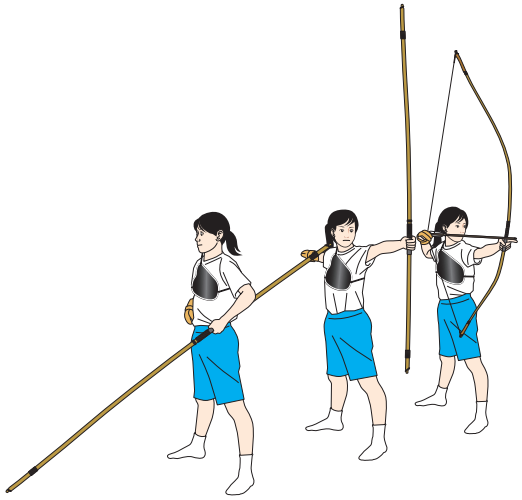
弓道は矢を番えて引き絞って放す、一連の運動です。一見単調な動きですが、高度な精神作用、集中力と体力の一致により行われる「心身合一の術技」といえます。弓道は、心理作用や呼吸操作を含む精神作用の影響を強く受ける伝統の道であり、むしろ精神運動とさえいえます。

的中させたい、勝ちたい、この矢が的中すれば優勝だという心理状態になった途端、その強い思いがプレッシャーとなり、微妙に筋骨に影響を及ぼし、的中を逸する結果となります。それを克服するためには、矢を狙い通りに飛翔させる技術と、的中させたい、勝ちたいという心に打ち勝つ自己統御、自制心、そして自己の持つ技術を最大限に発揮するための高い精神力が求められます。

弓道には「射即人生」「射即生活」「射は立禅」という言葉があります。これは、悟りに達することを意味する言葉で、弓射によって人生を深く、また高く、生活を豊かにしていくことをいうのです。

弓道が、単に身体を鍛えるため、また健康維持のためばかりだけではなく、その修行を通して、躾や慎み、和敬、克己、反省など日常生活に役立つものを経験することができるので、人間の幅を広げてくれます。また、試合に参加して、心臓が早鐘のように鳴り、何が何だかわからないうちに夢中で矢を射たり、思わざる的中結果に驚いたり、弓道を嗜む人が経験する思いはさまざまです。それらの一つひとつがその人を作り、また生き甲斐にもなります。

弓道を始める動機、始めてからの目標はそれぞれ違っていても、弓道を続けているうちに、知らず知らず弓道の魅力に引き込まれていくことになります。体力の有無にも、年齢にも、また、性別にも、まったく関係なく、誰にでも手軽に楽しめる弓道を、多くの人に始めてほしいと思っています。



古きよきものを知る心の教育

現在、日本の世相を見ますと、個性教育が利己主義を、自由が放縦を、人権はエゴイズムを育てる結果となり、欲望を抑えられない、自己中心的な人間が増加しています。それはバブル期に、物の豊かさに慣れた生活習慣が心の貧しさを増長させた結果といわれています。文部科学大臣の諮問を受けて、中央教育審議会が審議し、平成18(2006)年12月に教育基本法が改正されました。その中間報告で、心の危機として次の4点が挙げられました。

①自由と責任、権利と義務、個と公のバランスの欠如
②社会の構成員としての自立心、自己責任の意識の欠如
③倫理観、マナーなどの道徳的価値の軽視
④他者への思いやり、弱者への配慮の重要性

弓道は、至誠と礼節を要諦としており、中教審報告の改善内容を網羅しています。弓道を実践することで「心の危機」の打開に役立ち、心の教育、人間教育に貢献できるものと確信しています。

日本武道協議会設立40周年記念
「中学校武道必修化指導書」
弓道編

【執筆者】

桑田　秀子　公益財団法人全日本弓道連盟　振興部会・中学校武道必修化対策委員
福田ふみよ　公益財団法人全日本弓道連盟　中学校武道必修化対策委員
雨宮美知子　公益財団法人全日本弓道連盟　中学校武道必修化対策委員

【参考文献】

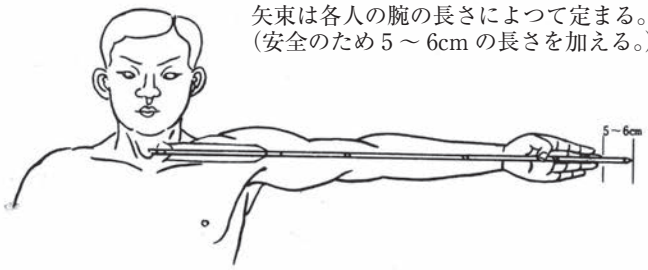
文部科学省『中学校学習指導要領　総則編』平成20年9月25日
文部科学省『中学校学習指導要領解説　保健体育編』平成20年9月25日
公益財団法人全日本弓道連盟『弓道教本1巻射法編〔改訂増補〕』平成28年7月1日第61刷発行
財団法人日本武道館、財団法人全日本弓道連盟『弓道指導の手引』平成12年1月1日第8版発行
公益財団法人全日本弓道連盟『弓道授業指導の手引』平成25年3月3版
株式会社アリス館『シリーズ日本の武道③少年弓道』2009年4月10日

4章　資料編

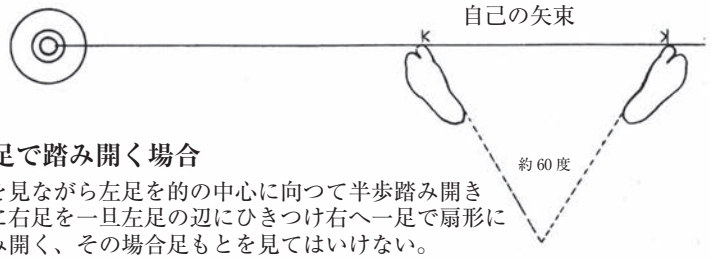
射法八節図解

矢束の定め方

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

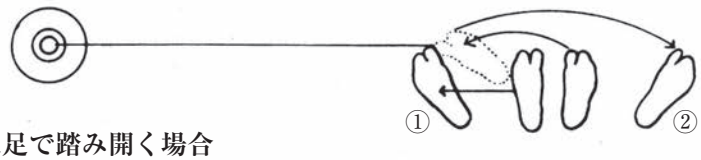


足の踏み方



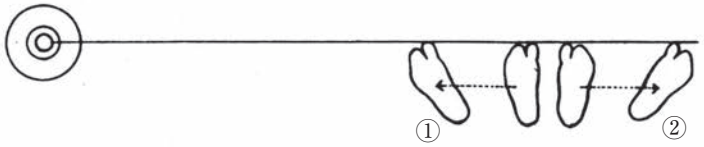
(1)　一足で踏み開く場合

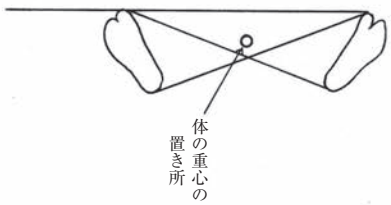
的を見ながら左足を的の中心に向つて半歩踏み開き
次に右足を一旦左足の辺にひきつけ右へ一足で扇形に
踏み開く、その場合足もとを見てはいけない。



(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。

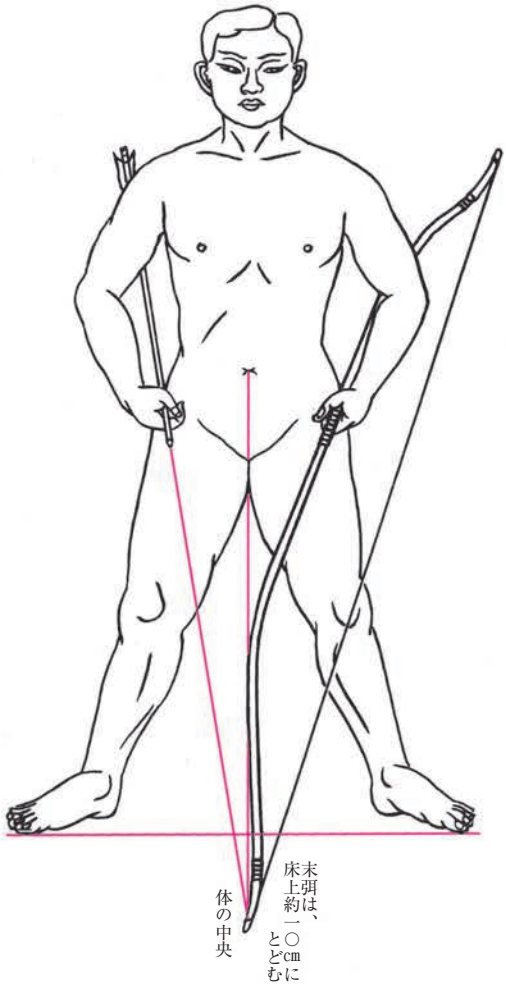




1「足踏み」

『足踏み』

矢束（やづか）を標準として外八文字（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（あ）らしむ。

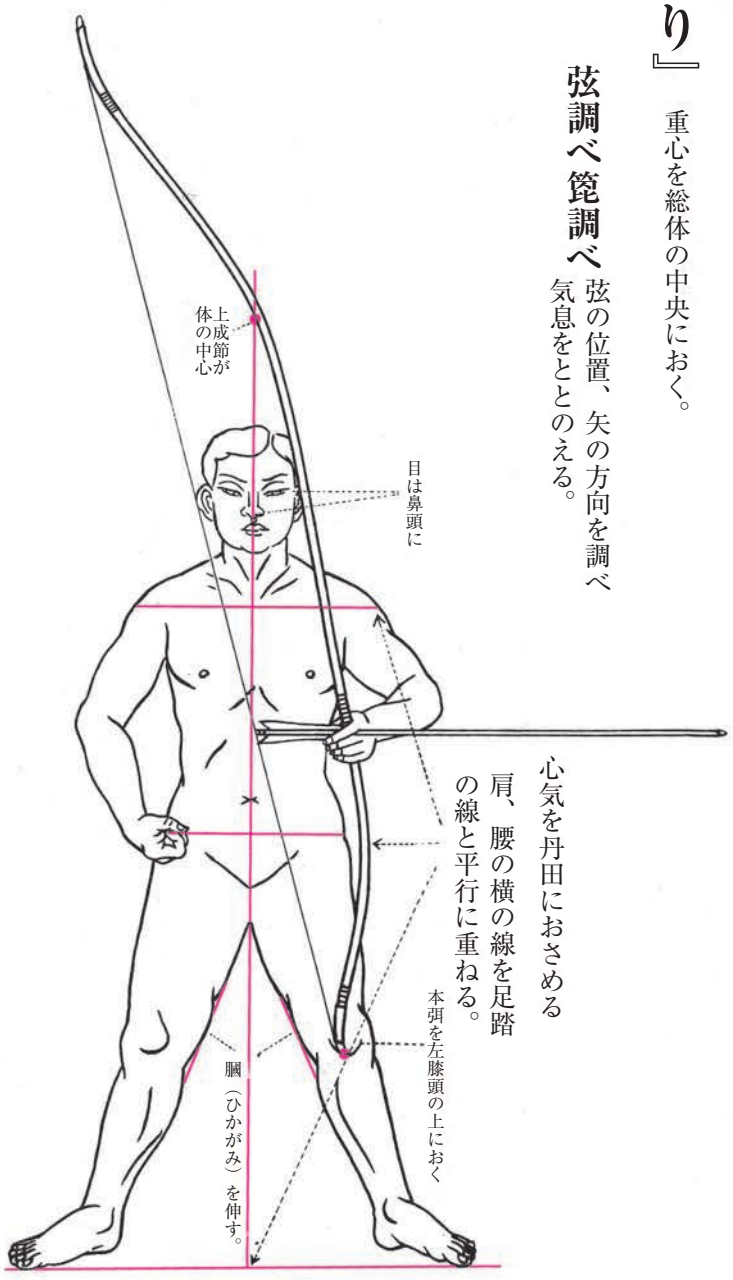


2「胴造り」

『胴造り』

重心を総体の中央におく。

弦調べ 筈調べ 弦の位置、矢の方向を調べ気息をととのえる。



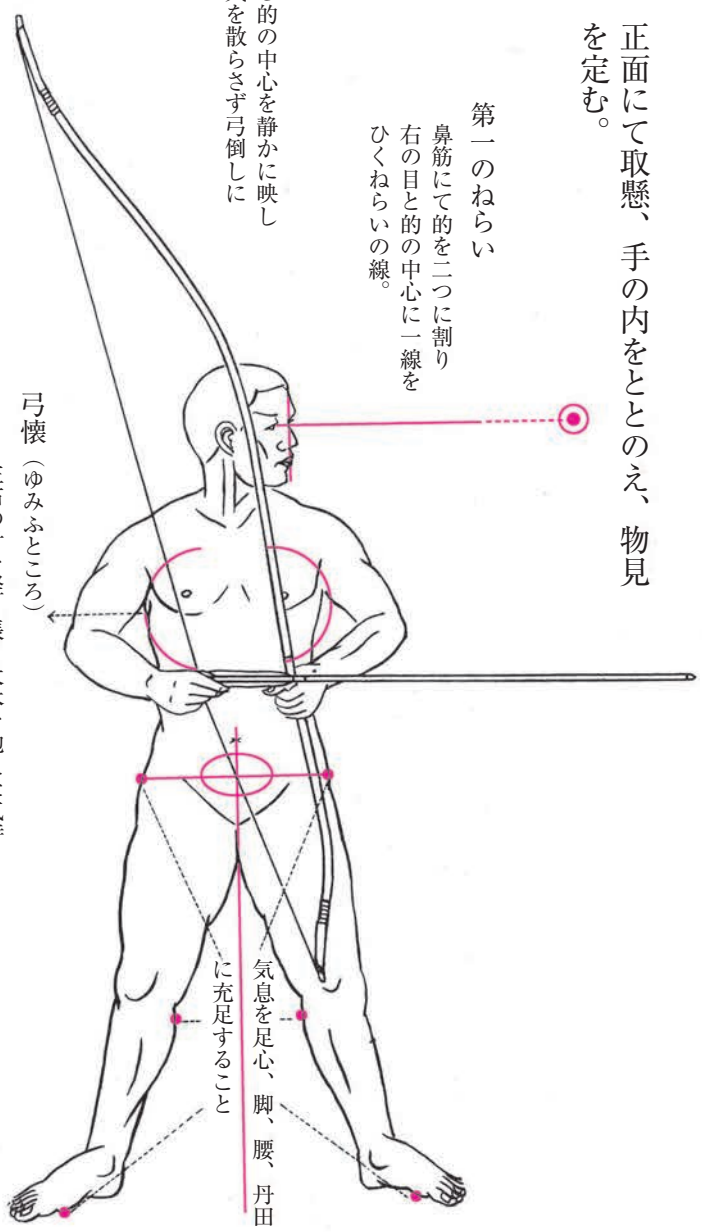
3「弓構え」(1)

『弓構え』

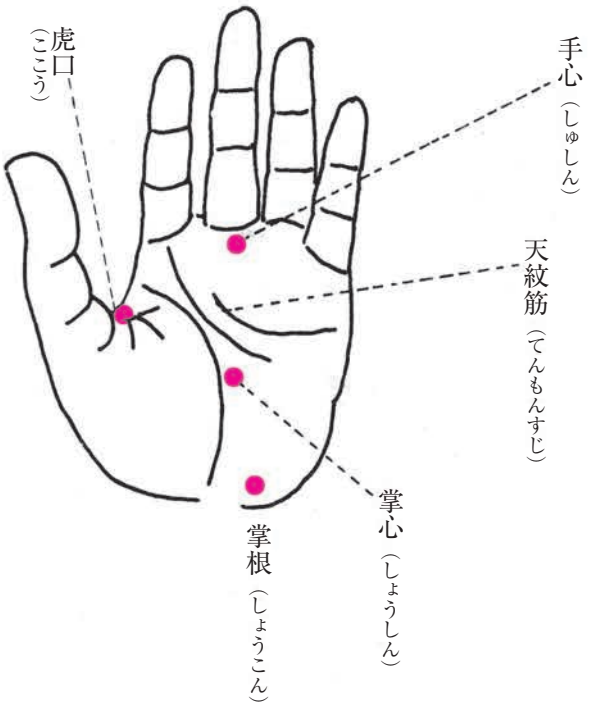
正面にて取懸、手の内をととのえ、物見を定む。

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。

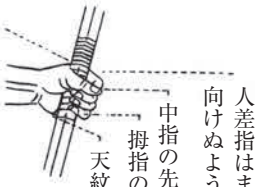
「物見を定める」
両眼は己の鼻筋を通し的の中心を静かに映し
気息を統一して他に気を散らさず弓倒しに
到る迄瞬きをしない。



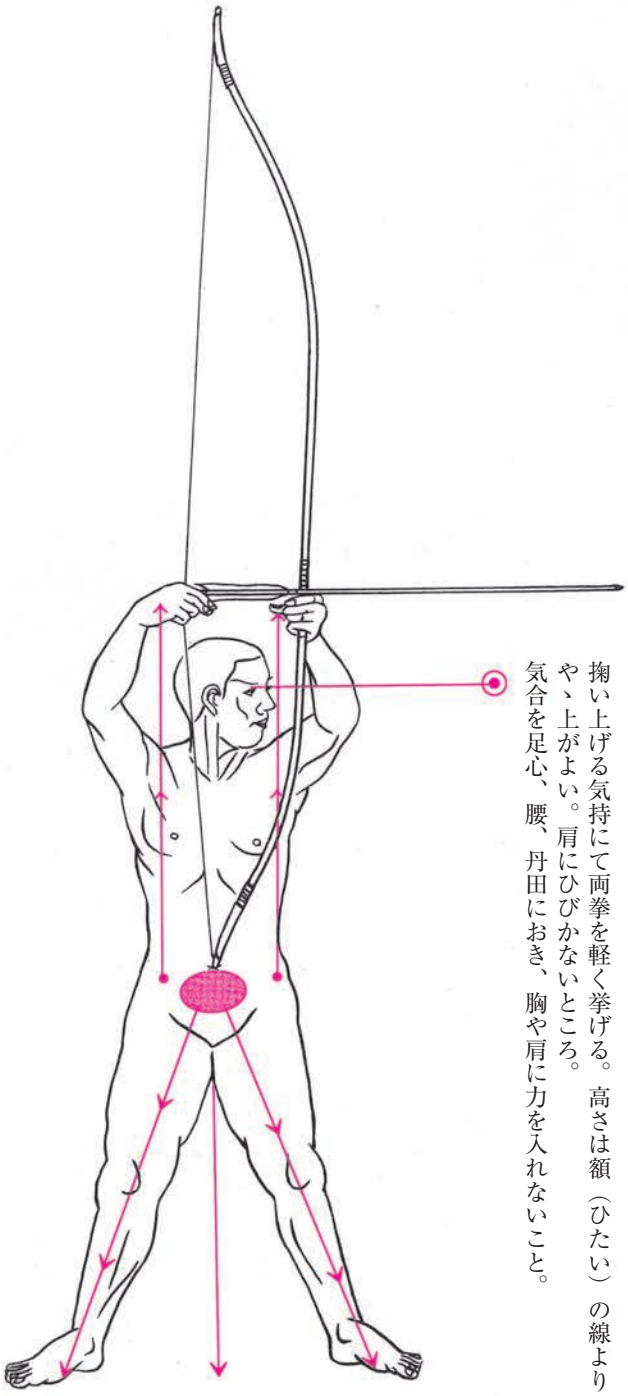
3「弓構え」(2)



手の内（ととの）の調え方



4「打起し」(1)



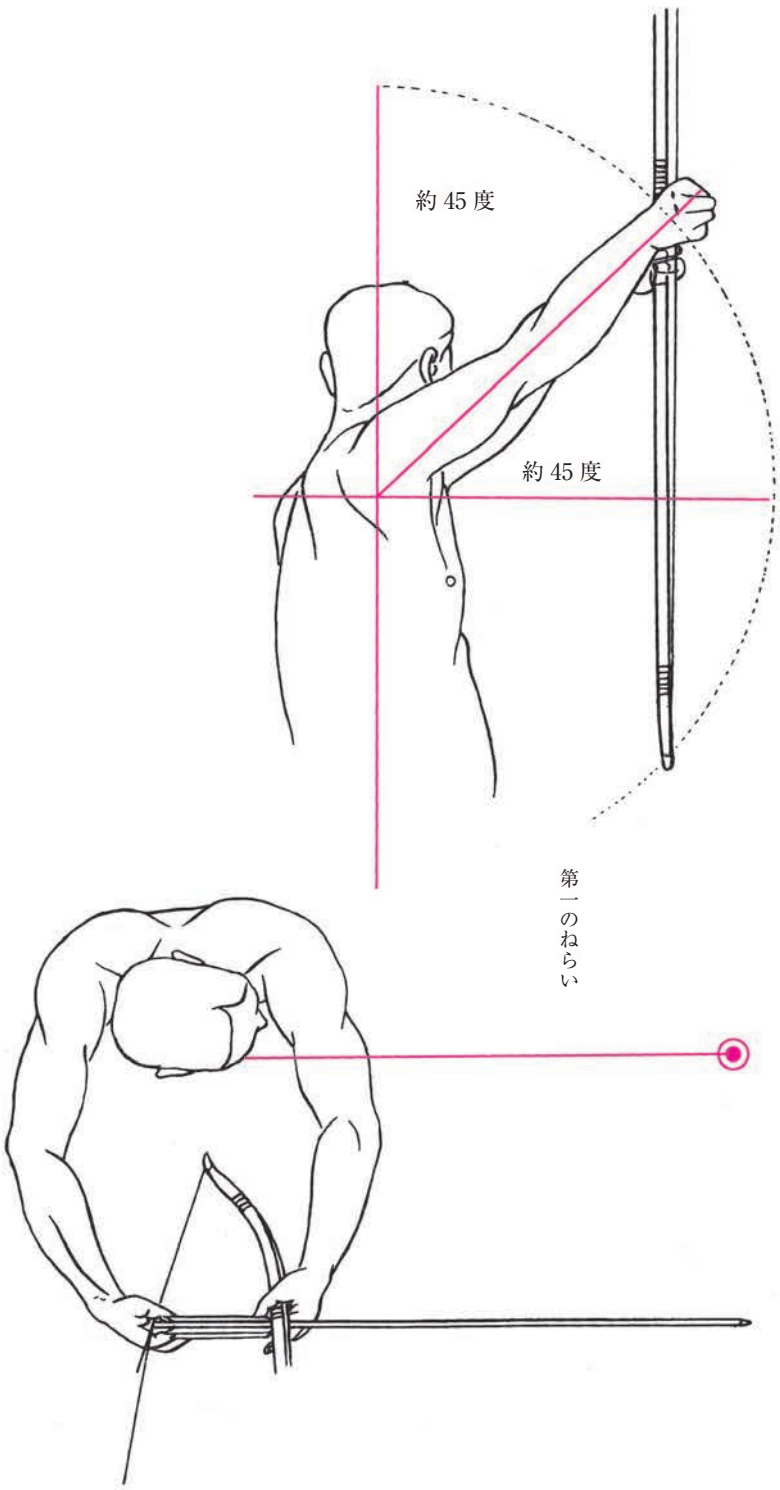
『打起し』

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。

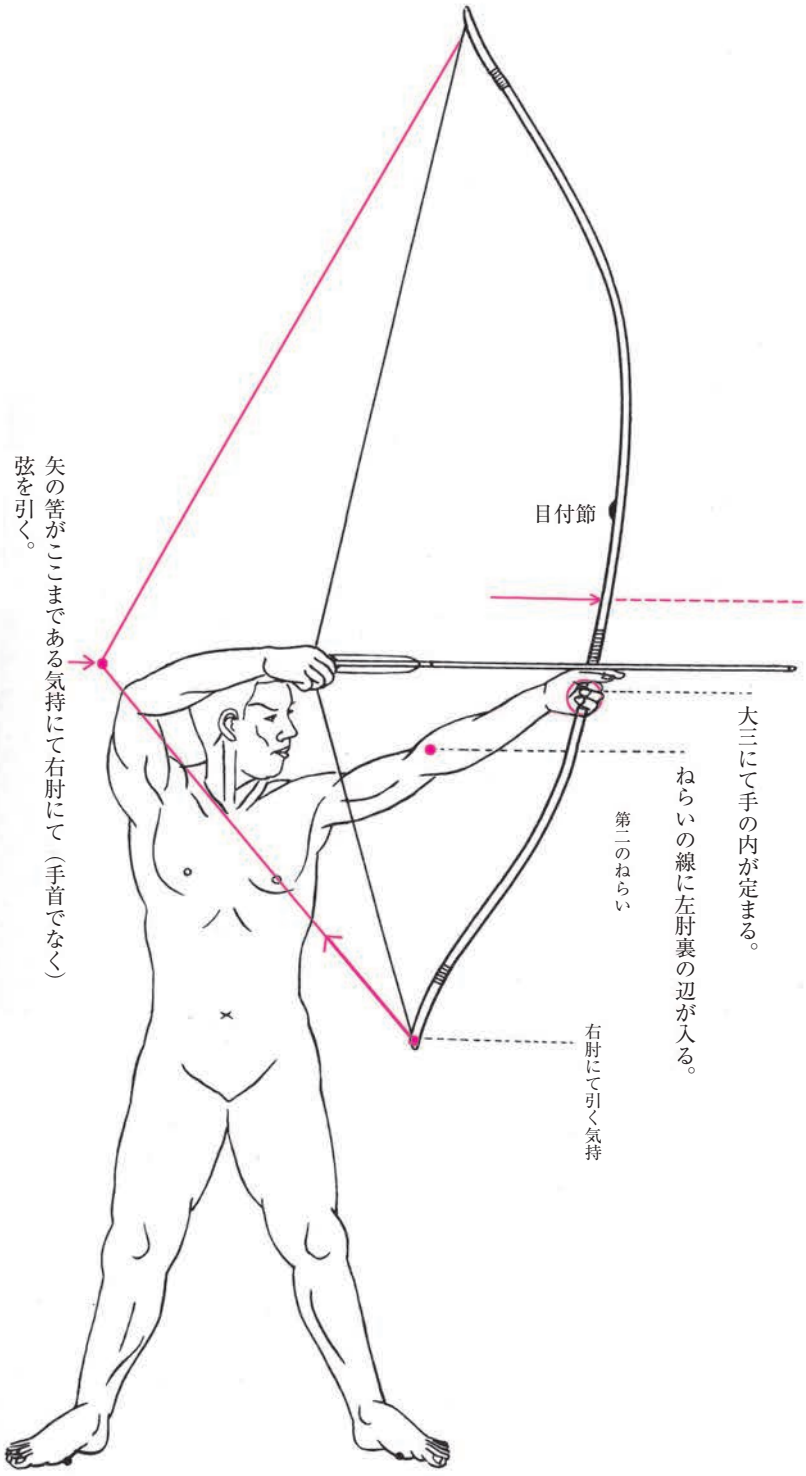
4「打起し」(2)



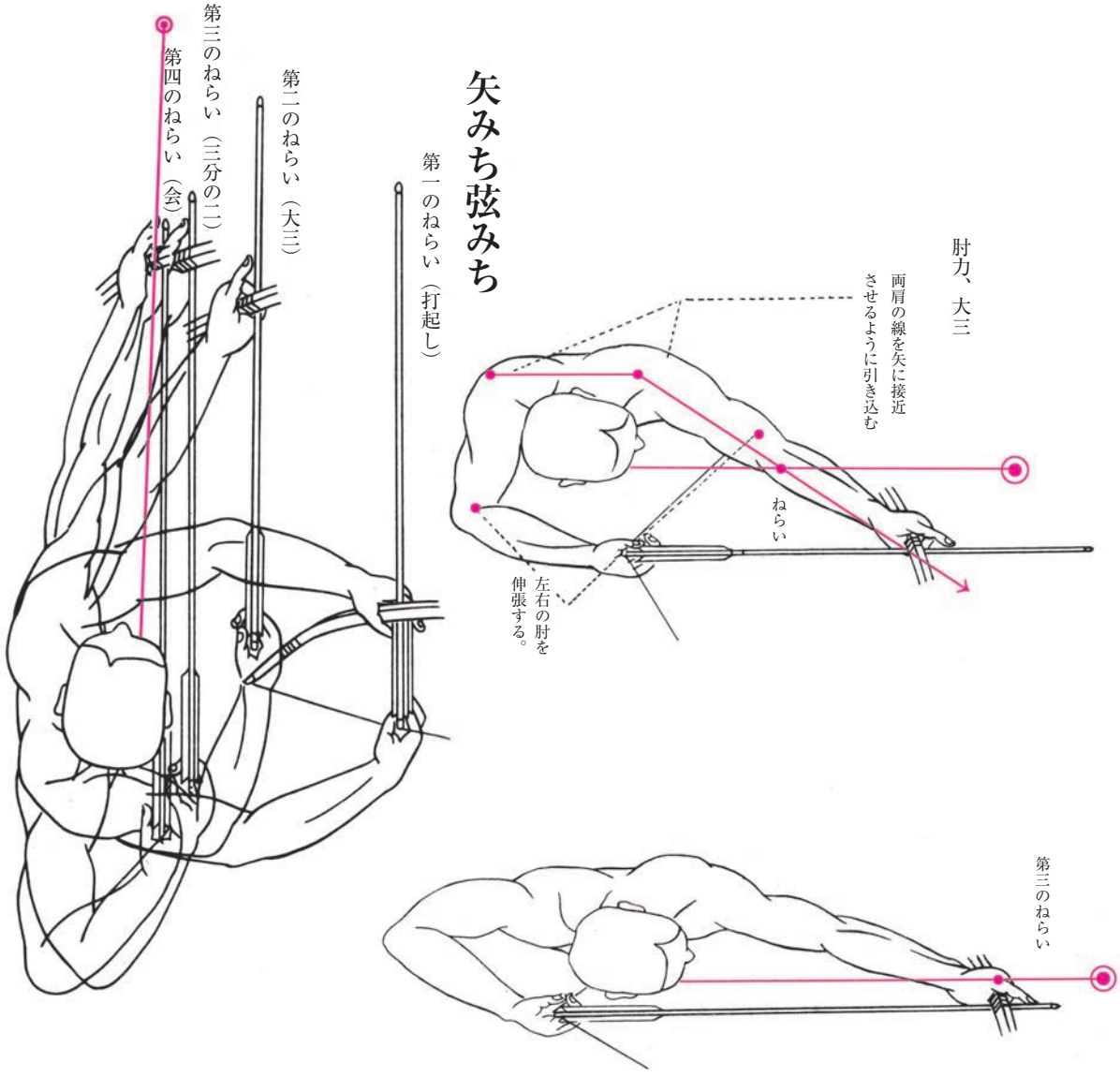
5「引分け」(1)

『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。

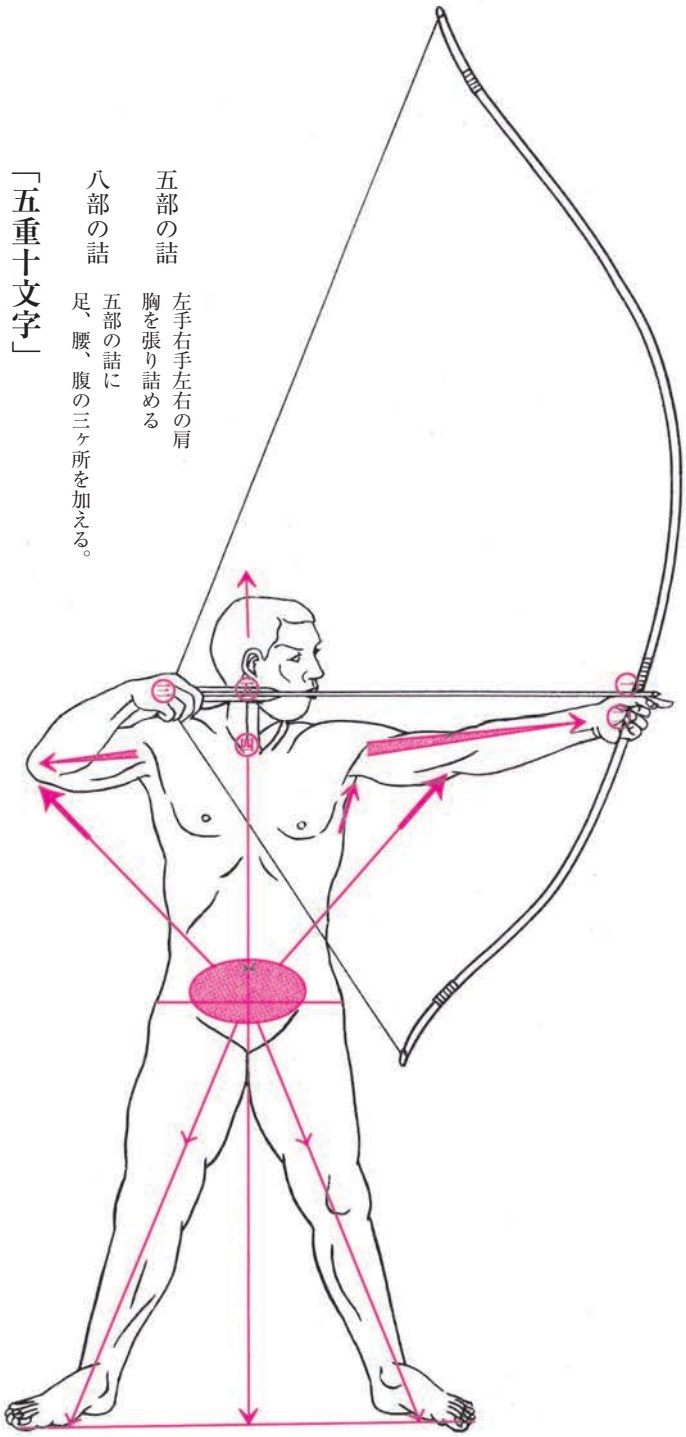


5「引分け」(2)


矢みち弦みち
第一のねらい（打起し）
第二のねらい（大三）
第三のねらい（三分の二）
第四のねらい（会）
肘力、大三
両肩の線を矢に接近させるように引き込む
ねらい
左右の肘を伸張する。
第三のねらい

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。

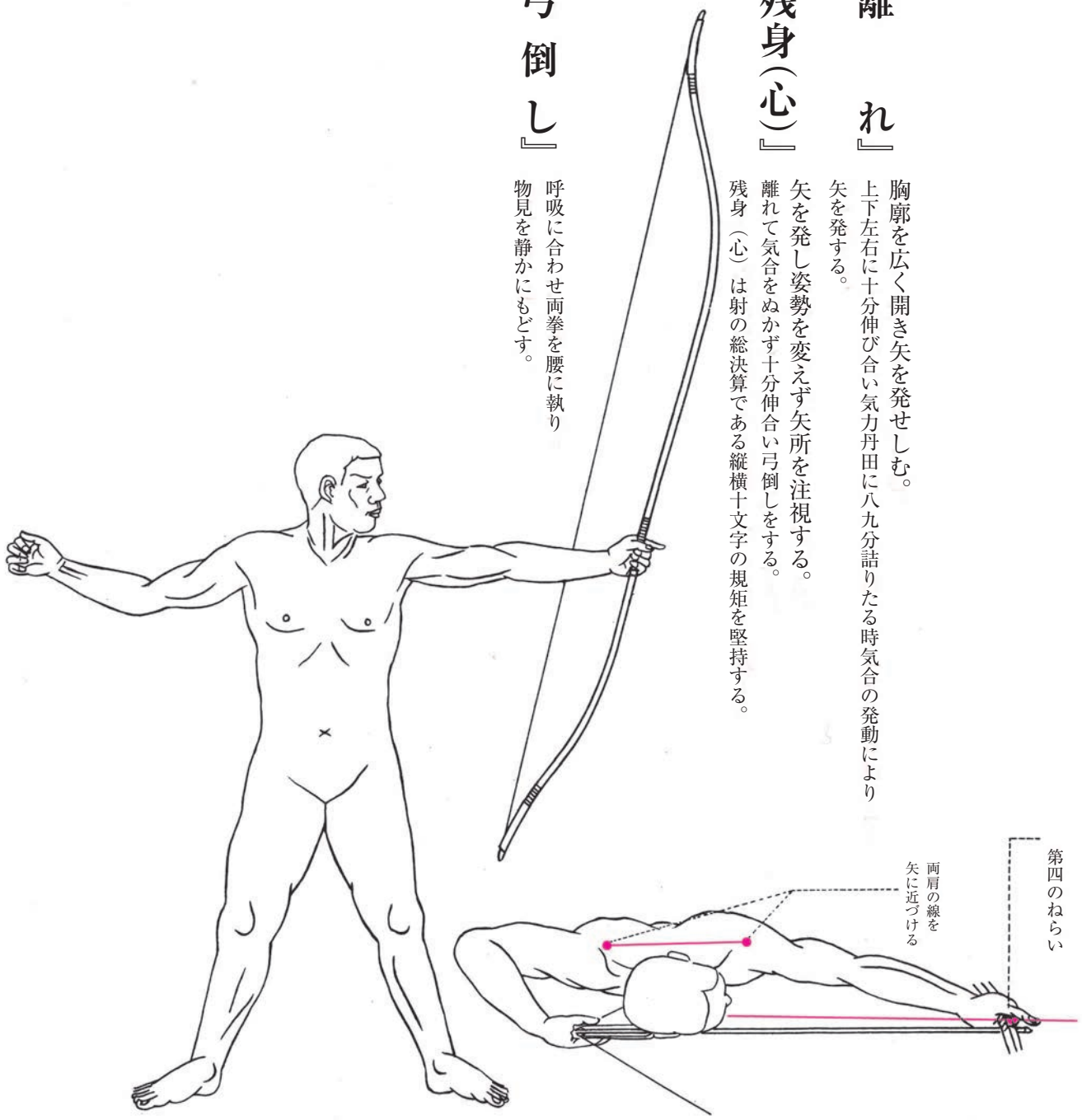


五部の詰　左手右手左右の肩
胸を張り詰める
八部の詰　五部の詰に
足、腰、腹の三ヶ所を加える。

「五重十文字」

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合(かねあい)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。

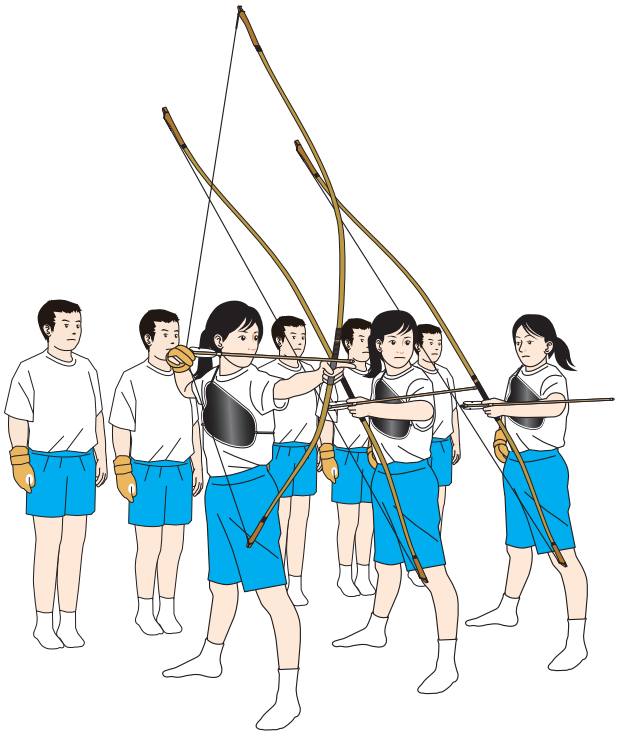
『残身（心）』
矢を発し姿勢を変えず矢所を注視する。
離れて気合をぬかず十分伸合い弓倒しをする。
残身（心）は射の総決算である縦横十文字の規矩を堅持する。

『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

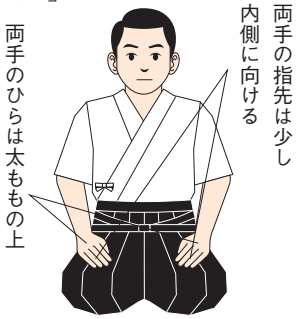
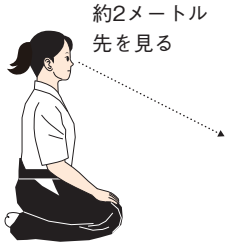
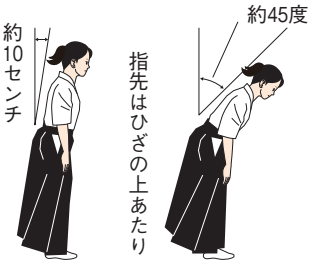
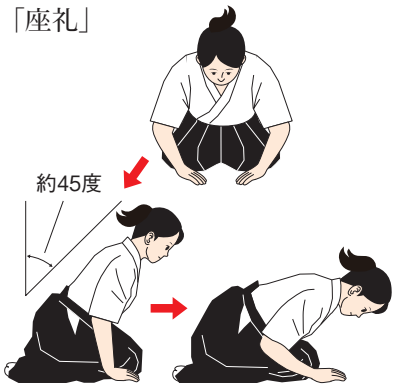
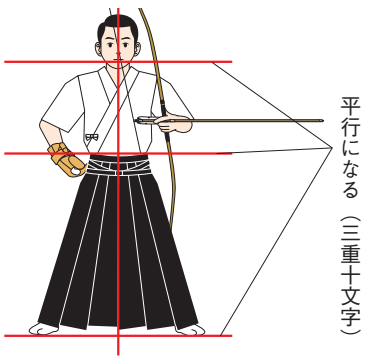
体育ノート

単元名　武道（弓道）



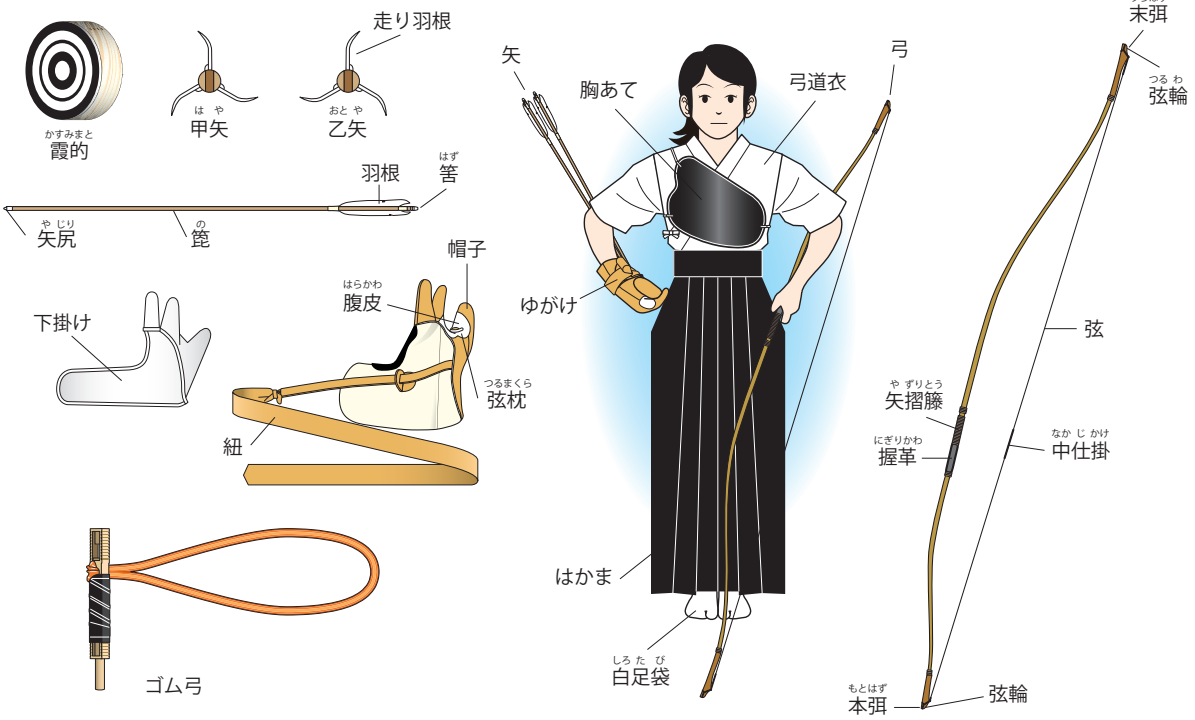
年　　組　　番　氏名

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。 2　弓道の歴史や特性を知ろう。 3　学習に計画を立て、安全面や学び方を理解しよう。	月　日（　） 月　日（　）

学習活動	技能の要点
1　本時の学習課題を知る。 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	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。
4　安全に関する注意事項 安全が全てに優先する。	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 ・正座 ・座り方 ・立礼 ・座礼 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。 ・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	礼儀について　弓道は礼に始まり礼に終わる 「正座」  両手のひらは太ももの上 両手の指先は少し内側に向ける 「座り方」  約2メートル先を見る 「立礼」 ・揖（ゆう）（浅い礼）　・礼（深い礼）  約10センチ 約45度 指先はひざの上あたり 「座礼」  約45度 （三重十文字）  平行になる（三重十文字）

弓具との出会い

弓具の名称



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》

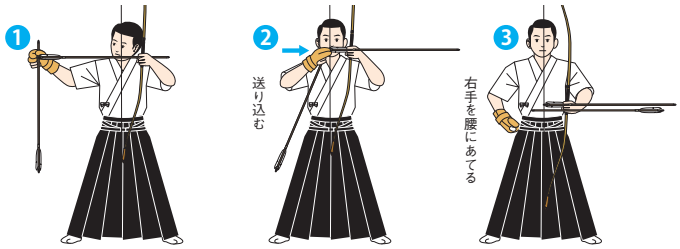
評　価　項　目		自己評価		備　考
技能	伝統的な礼儀作法や弓道特有の基本動作を身に付けたか。			
態度	弓道の歴史とその特性に関心が持てたか。			
知識、思考・判断	紐（ゴム弓）による射法八節の流れを知ることができたか。			
	安全に留意して、課題を持って練習に取り組むことができたか。			

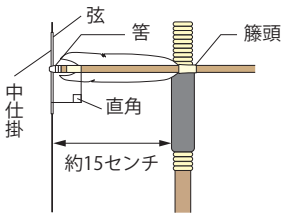
本時の反省及び感想

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。 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（　） 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 ・籐頭に矢を置く。 ・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** 執弓の姿勢～矢番え　足踏み　胴造り　弓構え（取懸け～手の内～物見）　打起し 引分け　会　離れ～残身（心）　弓倒し～物見返し～足を閉じる **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、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。

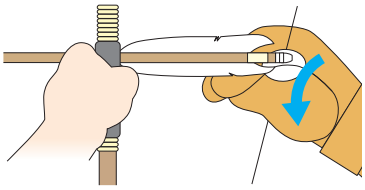
矢番え動作





弓と弦と間が約15㎝の位置に、矢と弦が直角になるように番える。

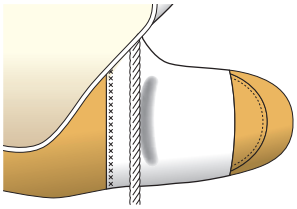
取懸けの動作



手前に少しひねる

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。

弦に弦枕を正しく当てる。



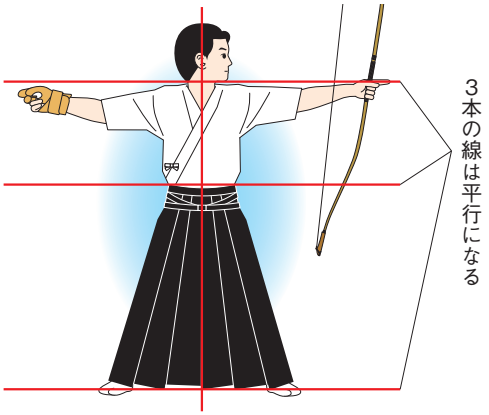
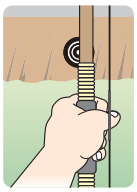
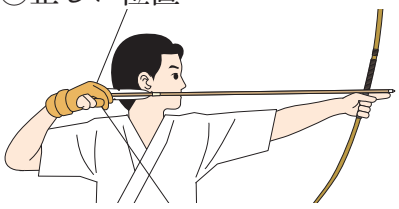
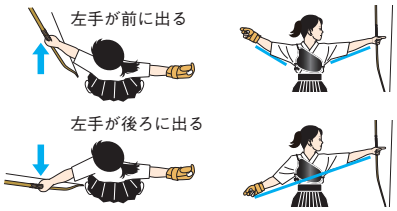
個人やグループの目標	

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	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。			
	取懸け・手の内の作り方や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。			

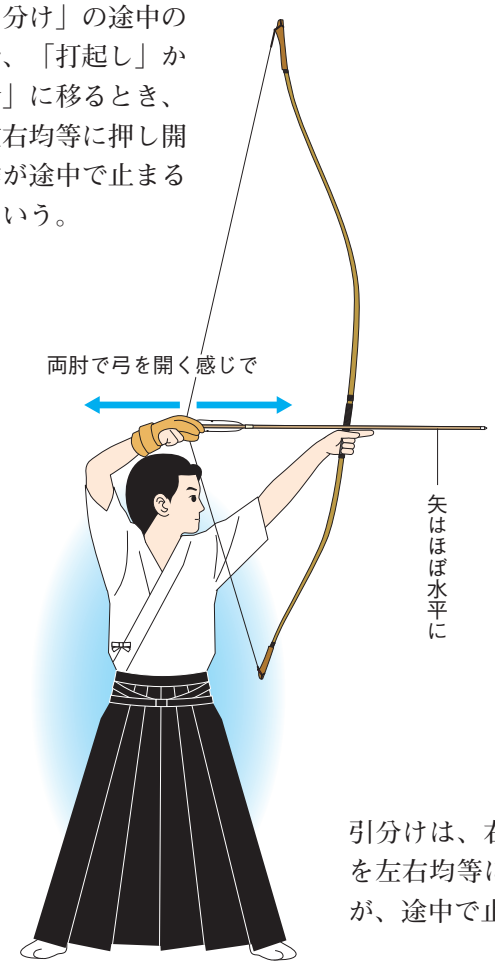
本時の反省及び感想

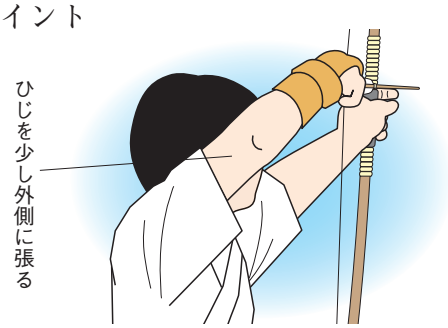
題材	矢番えをして的に向かって横一文字離れに挑戦しよう。	年　5／10
目標	1　安全に気を配り真剣に取り組もう。 2　矢番え動作を身に付けて、安全に横一文字離れをしよう。	月　日（　）

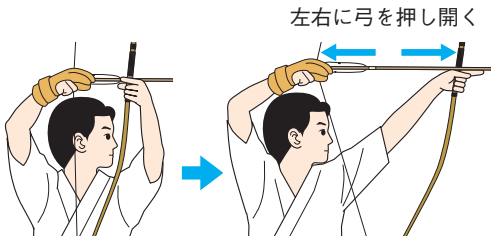
学習活動	技能の要点	
1　本時の学習課題を知る。 2　離れの分習 （1）右手 （2）左手	 縦の線と横の線は十文字になるように	**離れ（右手）** ・弓は顔の前へ右手は会の位置へ ・親指を引いて、グーになるように離す。 ・右手は大きくまっすぐ伸びるように ・右手は肩の高さに。 **離れ（左手）** ・左手は手の内を整え、的方向に押し出す。 ・右手は取懸けをして約30㎝引き、離れの動作を行う。
3　矢取りの手順 4　的に向って矢を離す。 5　本時の振り返り	◎的に向って矢を放つ  半月の例 ねらいを付ける 矢の先の延長線上に的の中心がくるようにねらいを付ける。先生に正しいといわれたときの体の形を覚える。 矢をほほに付ける ○正しい位置  矢をほほに付ける位置は、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 	＊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（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と力が入りすぎて「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。

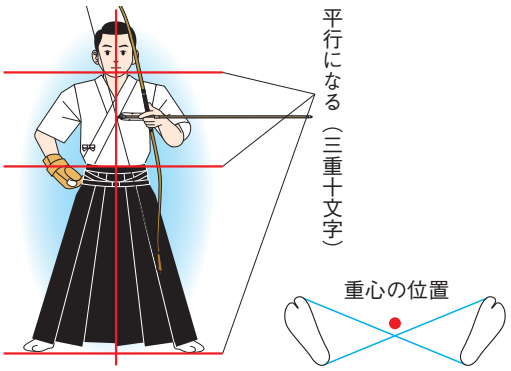
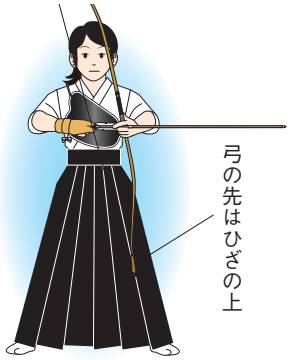
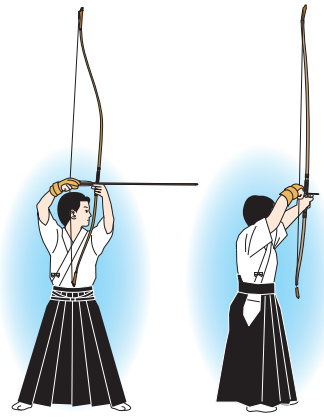
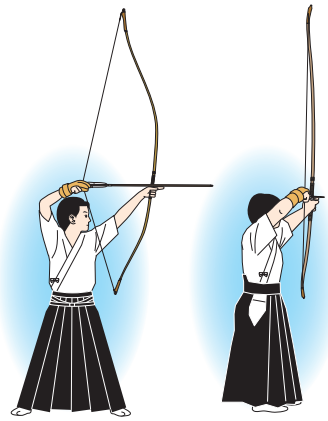
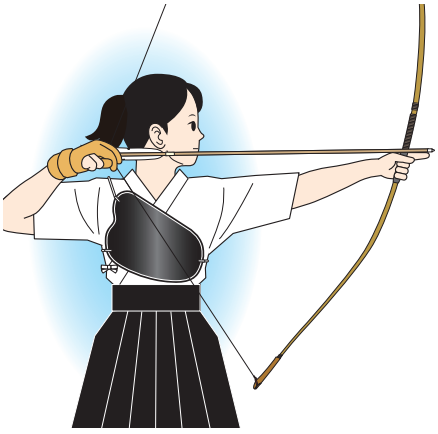
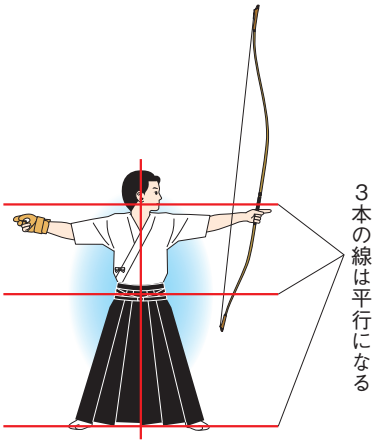
個人やグループの目標	

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	矢番えをして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。		

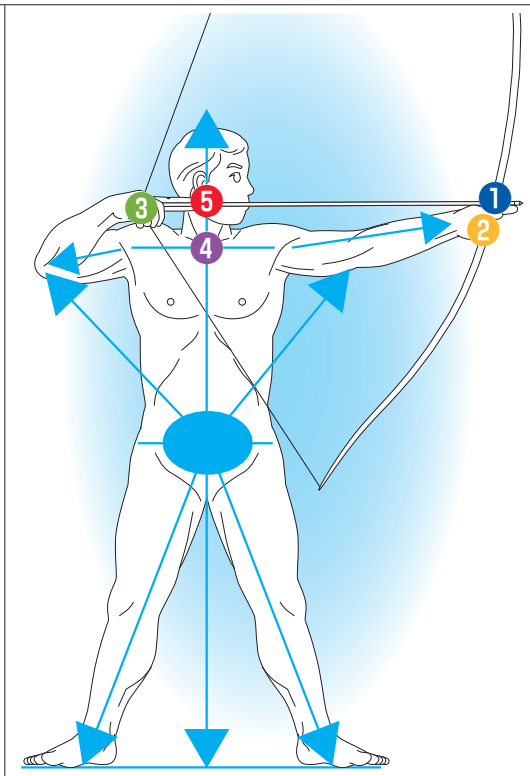
本時の反省及び感想

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（　）

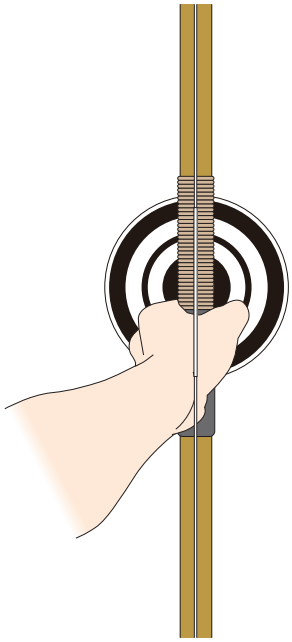
学習活動	技能の要点
1　本時の学習課題を知る。 2　縦横十文字の基本体型 3　ねらい 4　相互練習 ・的前に１列に並び順番に行う。 5　本時の振り返り	◎体の縦と横の線を整える。→崩さない！ （1）胴造り…三重十文字、矢は水平  （2）弓構え…矢は水平  （3）打起し…矢と肩の線は平行  （4）引分け…矢と肩の線は平行 三重十文字  （5）会…首筋は床と垂直 三重十文字を崩さない。  （6）離れ…矢の線に離れること。 （7）残身（心）…両拳は肩の高さ 

◎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

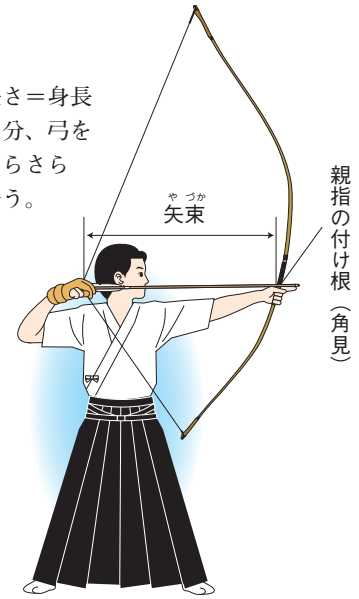
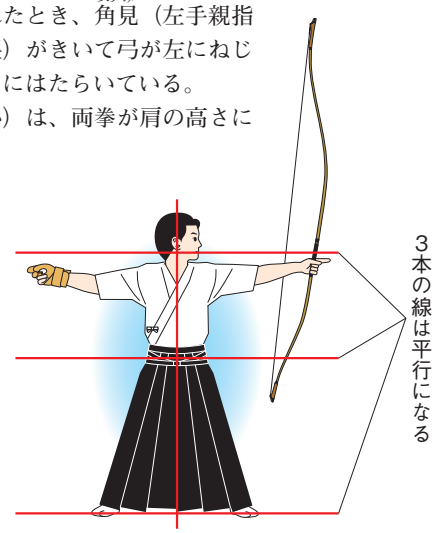
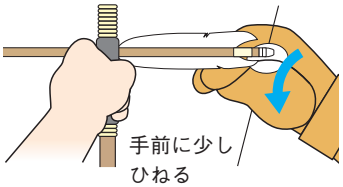
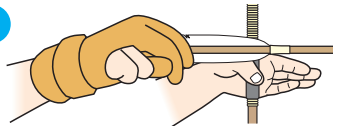
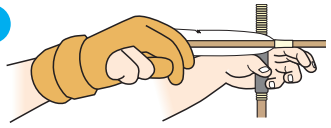
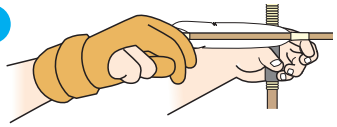
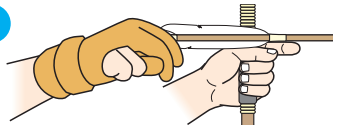
個人やグループの目標	

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》

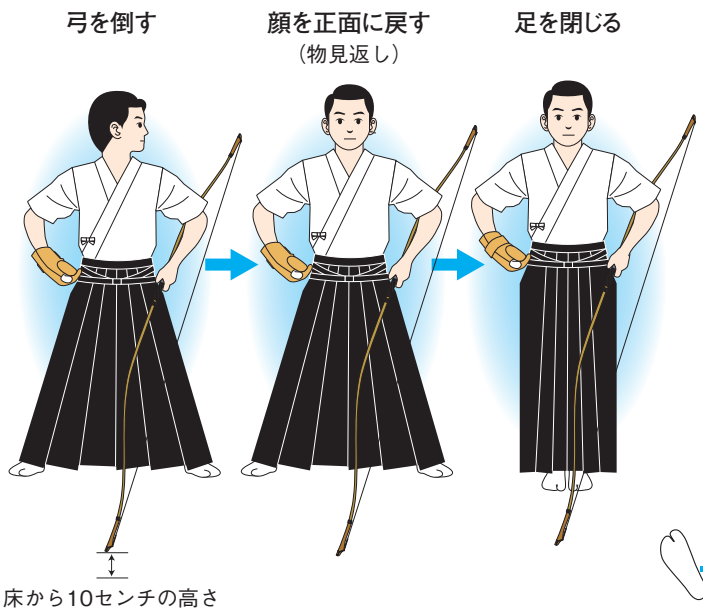
評価項目		自己評価	備　考
技能	縦横十文字の基本体型と正しいねらいを意識して弓を引くことができたか。		
態度	用具や練習場の安全を確かめ練習に取り組むことができたか。		
知識、思考・判断	弓道用具の名称や安全な扱い方を知ることができたか。		
	射技の改善及び向上のための方法を理解することができたか。		
	互いに協力して安全な練習の仕方が理解できたか。		

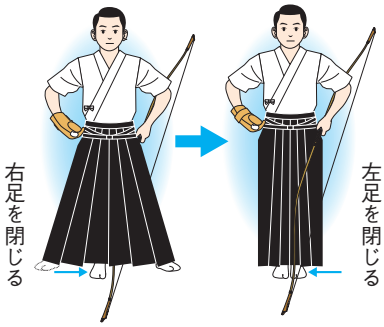
本時の反省及び感想

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。 2　射法八節・課題解決学習 3　的前に立ち矢を番えて練習する。 4　的に向かって矢を放つ。 5　相互練習・的前練習 6　競技会に参加する。 7　本時の振り返り	◎課題解決学習 **「会」弓を左右いっぱいに押し開く** 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（矢を引く長さ＝身長の約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。  **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（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ている。 残身（心）は、両拳が肩の高さになる。  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**  ❶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。 ❷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。 ❸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** ❶  親指と人差指の股（虎口）のところに深めに当てる。 ❷  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。 ❸  薬指、中指の順に握る。 ❹  手の内がくずれないようにしっかり握る。

「弓倒し」～「物見返し」～「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。

・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

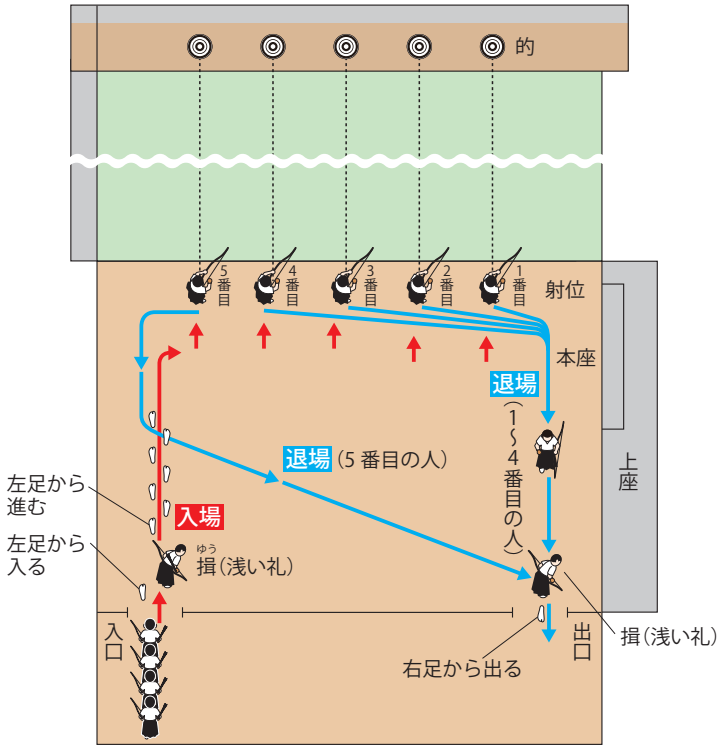
個人やグループの目標	

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、射法八節がスムースにできたか。				
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

武 道 憲 章

武道は、日本古来の尚武の精神に由来し、長い歴史と社会の変遷を経て、術から道に発展した伝統文化である。

かつて武道は、心技一如の教えに則り、礼を修め、技を磨き、身体を鍛え、心胆を錬る修業道・鍛錬法として洗練され発展してきた。このような武道の特性は今日に継承され、旺盛な活力と清新な気風の源泉として日本人の人格形成に少なからざる役割を果たしている。

いまや武道は、世界各国に普及し、国際的にも強い関心が寄せられている。我々は、単なる技術の修練や勝敗の結果にのみおぼれず、武道の真髄から逸脱することのないよう自省するとともに、このような日本の伝統文化を維持・発展させるよう努力しなければならない。

ここに、武道の新たな発展を期し、基本的な指針を掲げて武道憲章とする。

（目　的）

第一条　武道は、武技による心身の鍛錬を通じて人格を磨き、識見を高め、有為の人物を育成することを目的とする。

（稽　古）

第二条　稽古に当たっては、終始礼法を守り、基本を重視し、技術のみに偏せず、心技体を一体として修練する。

（試　合）

第三条　試合や形の演武に臨んでは、平素錬磨の武道精神を発揮し、最善を尽くすとともに、勝っておごらず負けて悔まず、常に節度ある態度を堅持する。

（道　場）

第四条　道場は、心身鍛錬の場であり、規律と礼儀作法を守り、静粛・清潔・安全を旨とし、厳粛な環境の維持に努める。

（指　導）

第五条　指導に当たっては、常に人格の陶冶に努め、術理の研究･心身の鍛錬に励み、勝敗や技術の巧拙にとらわれることなく、師表にふさわしい態度を堅持する。

（普　及）

第六条　普及に当たっては、伝統的な武道の特性を生かし、国際的視野に立って指導の充実と研究の促進を図るとともに武道の発展に努める。

昭和六十二年四月二十三日制定

日本武道協議会

こども武道憲章

武道は、日本古来の武勇を尊ぶという精神を受けつぎ、長い歴史の中でつちかわれ、発展してきた伝統文化です。

武道は、礼儀正しさを身につけ、技をみがき、心身をきたえ、りっぱな人になるための修業の方法です。

わたしたちは、技の稽古や試合の勝ち負けだけを目的にするのではなく、武道を正しく理解して、このすばらしい日本の伝統文化を大切にしなくてはなりません。

これからも武道を愛し、修業を続けていくために、わたしたちが心がけなくてはならないことを「こども武道憲章」として掲げ、これを守ります。

（目　的）

第一条　武道は、技をみがくことによって心身をきたえ、強くたくましく、勇気と思いやりと正義感をもった、社会に役立つ人になることをめざします。

（稽　古）

第二条　稽古をするときは、先生の教えや礼儀を守り、基本を大切にし、技だけではなく、心と体も共にきたえるよう、一所懸命にはげみます。

（試　合）

第三条　試合や演武では、ふだんの稽古の力を出しきってがんばり、勝ち負けや結果だけにこだわらず、節度ある真剣な態度でのぞみます。

（道　場）

第四条　道場は、技をみがき、心と体をきたえる場所として、規則や礼儀を守り、清潔と安全を心がけます。

（仲　間）

第五条　道場の仲間を大切にして、お互いに協力し、はげましあいながら、楽しく稽古し、さらに多くの仲間をつくります。

平成十六年九月十六日制定

日本武道協議会

編集後記

刊行総括責任者　三藤　芳生

「安全で、楽しく、効果の上がる指導書・DVD を作ろう」

日本武道館に事務局を置く日本武道協議会は、平成 29 年 4 月に設立 40 周年を迎え、記念事業として中学校武道必修化に向けた指導書・DVD を刊行することとなりました。

これを受けて、日本武道館事務局内に幹部を中心とする 13 名のプロジェクトチームを立ち上げ、同時に日本武道協議会加盟９団体から実行委員の先生がたをご推薦いただきました。その後、実行委員会として、次の基本方針を決めました。

１、武道の歴史・特性と実施可能９種目の周知徹底を図る。

２、中学校武道必修化の充実に資する。

３、武道人口の拡大に役立てる。

以上の基本方針に沿って、最終的に

１、指導書は 10 分冊、各平均 60 頁。イラストを多用し、見やすく、わかりやすい内容とする。計５万７千部刊行。

２、DVD は３巻分巻、各巻 120 分。指導書と関連させ、見やすく、わかりやすい内容とする。３巻セット３万７千巻作成。

することを決めました。

本書は各道とも、１．概論、２．指導目標・指導内容、３．指導の実際、４．安全管理・安全指導、５．学習計画、６．各道のすすめ、の流れで構成されており、原稿は実行委員を通して各連盟・団体にお願いしました。

「質実剛健」―武道は 1,000 年以上の歴史を有する、武士道の伝統に由来する、わが国の伝統文化で、人格を磨き、道徳心を高め、礼節を尊重する態度を養う人間形成の道です。

現在、日本に約 250 万人、海外に 5,000 万人を超す武道愛好者がいると言われており、本書と DVD が中学校現場において活用され、全国男女中学生の身心の成長に役立つことを願って止みません。

終わりに、刊行にご尽力をいただきました筑波大学藤堂良明名誉教授、各道実行委員の先生がた、事務局の仲間たち、題字の新井光風先生、イラストの國分薫氏、レイアウトの藤林明氏、印刷製本の（株）三友社、映像監督の北原直哉氏と DVD 作成の（株）クエストの皆様に厚く御礼を申し上げ、本書が中学校武道必修化の充実に役立つことを切に願い、後記といたします。

（公益財団法人日本武道館理事・事務局長　日本武道協議会常任理事）

平成 29 年 4 月

日本武道協議会設立 40 周年記念
「中学校武道必修化指導書（10 分冊・DVD ３巻付）」
刊行委員会

総括責任者　（公財）日本武道館理事・事務局長
日本武道協議会常任理事　三藤　芳生

副責任者（兼事務取扱責任者）　事務次長　吉川　英夫
同上　前事務次長　内田　康介
同上　振興部長　吉野　喜信

日本武道館
実行委員
総務部長　永嶋　信哉
教育文化部長　三好　秀明
普及課長　片岡　正徳
実務委員
総務課副主事　行成　仁志
振興課　末吉　潤
同上　石井　政利
普及課　長瀬まり子
同上　長末　諭
出版広報課　長澤　克成
同上　横内　裕史

連盟・団体推薦実行委員
筑波大学名誉教授　藤堂　良明
（公財）全日本柔道連盟　田中　裕之
（一財）全日本剣道連盟　軽米　満世
（公財）全日本弓道連盟　桑田　秀子
（公財）日本相撲連盟　桑森　真介
（公財）全日本空手道連盟　日下　修次
（公財）合気会　金澤　威
（一財）少林寺拳法連盟　中島　正樹
（公財）全日本なぎなた連盟　今浦　千信
（公社）全日本銃剣道連盟　衛藤　敬輔

映像監督　北原　直哉

DVD 撮影・編集担当　木暮　優治
（株式会社　クエスト）　山口　一也
後閑　信弥

指導書印刷担当　西野　浩史
（株式会社　三友社）　安達　直人
玉川　美里
稲村　大介
小林　英三

表 紙 題 字　新井光風（日展理事）
本文デザイン　藤林　明
イ ラ ス ト　國分　薫（デザイン春秋会）

日本武道協議会設立 40 周年記念
「中学校武道必修化指導書（10 分冊・DVD ３巻付）」

平成 29 年 5 月 1 日　初版第 1 刷　印刷
平成 29 年 5 月18日　初版第 1 刷　発行

発行人　臼　井　日 出 男
編集人　三　藤　芳　生
発行所　日 本 武 道 協 議 会
〒102-8321 東京都千代田区北の丸公園2-3日本武道館内
TEL 03-3216-5100 ／ FAX 03-3216-5117

印刷・製本　株式会社　三友社

《不許複製・禁転載》

＜非売品＞
※図書館等での利用の際、付録 DVD の閲覧・貸出を許可します。