

弓道授業の実践報告と必修化の課題



山口県宇部フロンティア大学付属中学校 教諭
藤本 秀夫

中学校における武道必修化に向けて、現在、本校で行っている弓道授業の内容を紹介したい。全国の中学校において、実際に弓道の授業を行っている中学校は稀で、実践例も少ない。そのため今回紹介する内容は、筆者が大学時代に学んだことをベースに、それを中学生対象として独自に工夫・進化させたものである。

筆者の経験上、弓道の授業では、「的を狙うという行為を通して自分の体の動きを意識することで、集中力が養われる」、「他のスポーツと違って静的な動きの中での運動を体験し、武道特有の動きや作

法を通じて礼を重んじる心が育まれる」などの効果が得られることがわかった。

本稿では、これらの効果を得るため、具体的にどのような授業を展開し、指導しているのかを詳述してみたい。

はじめに

(1) 本校における弓道授業の歴史

本校は、昭和37年度より男子校としてスタートし、武道の授業は柔道・剣道のどちらかを選択することになっていた。昭和42年度より女子生徒が入学して共学となり、女子対象の武道として、礼儀作法をしっかりと学ぶことができ、比較的体の接触が少なく、あまり動きの激しくない弓道が追加されたのが始まりで、現在まで40年以上続いている。

当初は週に2時間続きで行われていたものが、その後、週に2時間で別々（1時間ずつ）になり、現在では週1時間となっている。

指導者については、平成15年度までは外部から地元の弓道連盟の指導者を招いていたが、平成16年度からは、本校教員であ

る筆者が引き継いで日置流印西派の教えに則って授業を行っている。

(2) 本校における弓道授業の現状

現状を詳しく説明すると、種目の選択の方法としては、女子は柔道・剣道・弓道の選択が可能であり、男子は柔道・剣道の2択としている。

したがって、弓道を選択している生徒は全て女子で、その数は、1年生21人、2年生14人、3年生25人。1学年における女子の人数が、平均35人であることを考えると、比較的高い割合で弓道を選択していることになる。理由としては、女子は激しい運動の少ない弓道を選ぶ傾向が強く、接触の激しい柔道や剣道を選ぶ生徒は多くないことが挙げられる。

場所は、本校の弓道場（6人立ち）で行い、各学年の授業時間はそれぞれ週1時間（50分）で、年間およそ30時間となっている。



(3) 授業前の準備

授業前における準備として、生徒には、矢2本と胸当てを学

具を大事にする気持ちを持たせるため。

校が取りまとめて購入させている（セットでおよそ5000円前後）。矢を生徒に購入させている理由は、主に次の三つ。

①矢は消耗品で、3年間も使用すれば使い回しができなくなるため。

②伝統的な武具に触れて、実際に甲矢と乙矢をそれぞれ購入させ、違いを理解し、興味を抱かせるため。

③自分専用の矢を持つことで道

全員に購入させている。

また、服装は、体操服または運動に適した服装（ジャージなど）で行い、ほとんどが矢道で授業を行うために靴を履いて来

実技指導の注意点

2

弓道の実技指導にあたり、より効果的な授業を展開するための注意点を、3年間の授業計画（別表）に沿って次のとおり紹介する。

雨天の場合は、弓道に関する知識を深めるために、弓道用語を覚えたり、室内で可能な体配練習、弓道関係のDVDの視聴を行ったりしている。

①射場に整列して正座。礼をした後、点呼を取り、立ち方・座り方は、全員で揃えて行う。

②その日の授業内容の説明。

③靴を履いて矢道に集合し体操。

④道具を準備したら進度に合わせて実技授業。

⑤終了前に道具の片付け。

⑥射場に整列、正座をしてから礼をして終了。

雨天の場合は、弓道に関する知識を深めるために、弓道用語を覚えたり、室内で可能な体配練習、弓道関係のDVDの視聴を行ったりしている。

のとおり。

①射場に整列して正座。礼をした後、点呼を取り、立ち方・座り方は、全員で揃えて行う。

②その日の授業内容の説明。

③靴を履いて矢道に集合し体操。

④道具を準備したら進度に合わせて実技授業。

⑤終了前に道具の片付け。

⑥射場に整列、正座をしてから礼をして終了。

雨天の場合は、弓道に関する知識を深めるために、弓道用語を覚えたり、室内で可能な体配練習、弓道関係のDVDの視聴を行ったりしている。

（別表）3年間の授業計画

時間	学習内容		
	1年生	2年生	3年生
1～5	〈オリエンテーション〉 ※武道種目の選択、弓具の購入 軍手の作成	・的前3mからの行射 ・紅葉重ねの手の内 ・角見の働き	・的前10mからの行射 ・射法八節の確認（弓構、打起） ・的前15mからの行射
6～15	・道具（弓具）について ・礼儀作法 ・正座、礼、立ち方、座り方 ・弓矢の使用における安全確認 ・弓道場での安全確認 ・弓矢の持ち方 ・2mからの行射（的の高さ：地面から1m50cm） ・取懸（ピンチ式） ・取懸（蒙古式）	・的前3mからの行射 ・紅葉重ねの手の内 ・角見の働き ・的前5mからの行射	・的前20mからの行射（的の高さ：通常の位置） ・射法八節の確認（引分、会） ・弓の強さを上げる（12kgまで）
16～25	・2mからの行射（的の高さ：地面から1m50cm） ・取懸（ピンチ式） ・取懸（蒙古式）	・打起 ・的前7mからの行射（的の高さ：地面から1m） ・詰合（頬付け・胸弦・矢束・狙い）	・的前25mからの行射 ・射法八節の確認（離、残身） ・射場からの行射
25～	・矢束を測る ・胴造 ・的前3mからの行射 ・変わり的を使ったゲーム、チームによるリーグ戦など	・的前10mからの行射 ・射法八節の確認（足踏、胴造） ・変わり的を使ったゲーム、チームによるリーグ戦など	・射場からの行射 ・弓道の総括 ・変わり的を使ったゲーム、リーグ戦など

■正座・礼・立ち方・座り方

弓道における所作を体配というが、独特で奥が深く全てを教えることは難しい。したがって正座・礼・立ち方・座り方といった、最低限のことを身につけさせ、授業の最初と最後には必ず実行し、定着させる。実際、この四つの動作だけでも現代の生徒においては行う機会が少ない。これらを毎回できるようにするだけでも、気持ちを落ち着かせ、平常心を保つといった武道の特性を学ぶことができると考えている。

具体的には、「両手は足の付け根に置いて背筋を伸ばし、顔を上げる。背筋、うなじを伸ばしたまま、両手を両膝の前にハの字において礼をする。両手を足の付け根に置いたまま腰を伸ばしてつま先を立てる。左足からゆっくり立つ。両手は足の付け根に置いたままで右足を半歩引いて、座り始め、右膝がついたら静かに左膝に右膝をそろえて座る」といった一連の流れで指



左手で弓と矢を同時に持つ動作は難しいので、繰り返し練習する

導する。

■弓矢を使用するにあたっての安全対策

弓の持ち方は、左手で握り皮の巻いてある部分を持つように指導する。常に弓を立てた状態で持つて、逆さに持ったり、弦を持つたり、弓を横にして持ったり、弓を地面に付けたりしないように指導する。矢の持ち方は、矢尻が危険なので、右手で



矢取りの際は、必ず教員の指示に従うよう、指導している

させて、射場上がる時は靴を脱いで靴下で上がるようにさせている。事前に喋（ゆが）けの代わりとなる軍手も用意させている。

教員側では、ホース（3cm四方に切つてそれを軍手親指の弦のあたるところに宛がう）、テーパー（ホースのかけらを軍手の親指に巻くため）、弓（7～8kg、的（近的用、1尺2寸）などを用意している。

また、授業のはじめには、安全面に関しての指導を必ず行っている。特に、武器である弓矢

の取り扱い方を十分に指導する必要がある。

道具を使用するとなれば、それだけで中学生は興味を持つ。しかもその道具が弓矢であれば、的を見て狙（あ）って中（あ）ててみたいという欲求がどうしても出てくる。

このような欲求から、生徒たちが弓道に興味をもつのはよいことだが、弓矢はあくまで元々武器であるということを最初に確認させ、まず正しい使い方を知ってから弓矢を扱うよう指導している。弓に関しては2m以上、矢にしても1m前後と非常に長いものを扱うということで、他に危害を加えないよう行動を注意している（弓矢を振り回さない、走らない、矢で人をつつかないなど）。また、矢取りの際は教員の指示に従い勝手に取りに行かないことなども、十分に伝えている。

（4）1時間の授業内容

3年間を通して、1時間（50分）のおよその授業の流れは次

必ず矢尻を隠して持つように指導する。前述のとおり、弓は2m以上、矢は1m前後あり、日常生活ではとても扱うことのないような形状・長さの道具であることから、弓矢を持った状態で走ることは絶対にさせないよう注意する。

服装や髪形については、腕や胸元がダブついた服や紐（ひも）のついたものではないように指導し、長い髪については束ねたり、髪留めで留めたりして髪を弦で払わないようにさせる。

■弓矢の持ち方

左手に弓、右手に矢を持って矢を番（つが）える動作が初心者には大変難しく、1年生の最初であればなおさらである。よって番える動作の中の、左手で弓と矢を同時に持つ（弓を握って矢を人さし指と中指の間にはさむ）動作を何度も練習させなければならぬ。最初は弓と矢で難しいようなら、矢を弓に見立て、矢を2本使って練習させても良い。矢の筈（はず）を弦に番える動作も難し



取懸



口まで引く



離れ

(写真3) 的前2mからの、軍手で取懸をした状態での行射〈蒙古式〉

部分で矢に印を付ける。その矢束が足を踏み開いた親指と親指の間の長さ(足踏)であるということを教える。さらにこの矢束が最終的に引くべき長さであることも教える。

■胴造

矢を番えた後、弓を左膝頭に置き、右手は腰に添える。足踏が正しくできた上で両足を緩みなく締め、腰を正し、その腰の上に上体を真っ直ぐにし、背骨

を伸ばして、天井を突き上げるような気持ちで、すつくと立つよう、指導する。

■的前3mからの行射

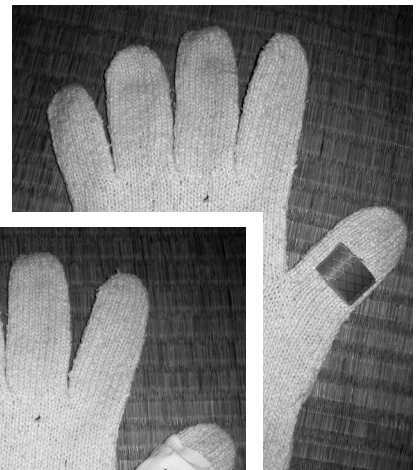
足踏、胴造を正し、正確に取懸をして、両拳を的方向に伸ばして右手で弦を引っ張って右手を口につける。矢の後ろから右眼で狙いを定めたなら弓を握ったまま、発射の際に右手親指を弾いて両手を左右に思い切った伸ばす(残身)。

■手の内のつくり方

取懸の後にその右手と弓を置いた左膝とで弓矢を支えてバランスが取れることを練習し、確認する。これができなければ正確な手の内がつくれないので、できるまで教える。その後、弓を体前面左斜め前(前三角)に移動して、その位置で紅葉重ねの手の内のつくり方を指導する。

まず、左手親指の付け根の皮の中心部分を、握り皮上部の前

(写真1) 弾の代用となる軍手の作り方



ホースのかけらを右手親指部分に乗せ(上)、テーピングで巻く(左)



いので、中仕掛けの調整や筈の向きなどに注意を払う必要がある。

■的前2mからの矢をつまんで離す行射〈ピンチ式〉—— 的の高さⅡ地面から1m50cm(的前5mまで)

矢を番えた後で、左手で弓と矢を同時に持った状態で、右手の親指と人さし指で矢をつまみ、右手を口まで引っ張って離す。この時注意することは、矢を左

親指の上に乗せたまま弓から離さないように引くこと。離す瞬間には左手で弓を握ったまま、しっかりと肘を伸ばして思い切りよく離すことである。

■弾の代用品として軍手とホースのかけらを利用する(写真1)

各自が用意した軍手を弾の代用品として使用する。軍手を右手につけさせ、ホースのかけら(3cm四方)を右手親指の第一関節に当てて、テーピングを巻き付けて固定する。そしてテーピングの表面に親指の第一関節がわかるようにペンで印をつける。手間ではあるが、個々に指導者が丁寧につけてやるほうが後で問題が起きにくい。

■的前2mからの、軍手で取懸をした状態での行射〈蒙古式〉(写真2、3)

矢を番えた後での取懸については、まず矢を番えたら右手親



(写真2) 軍手を使用しての取懸

指の第一関節の印をよく確認して、すぐ下の弦に正確に当てる。右手親指の第一関節で弦を引っ掛けるように親指を曲げ、矢の筈を包み込むように人さし指と中指を親指の爪の辺りに添える。薬指・小指は弦にかからないように握る。

この取懸が正確にできないと正しく弓を引くことができないので、最初は個別に一人ずつ指導することが望ましい。また、取懸ができれば、離すまでその形を変えないように意識させる。

取懸をした後、左手で弓を握り替えて矢を左手親指の付け根の上に乗せて、両拳を的方向に伸ばす。右手だけ引っ張って右手を口につける。矢の後ろから右眼で狙いを見て、弓をしっかりと握って右手親指を弾いて離す。

■矢束の測り方

各自の矢を購入した後、矢束を測って印を付ける。矢束の測り方は、左手を真横に伸ばし、矢の筈をのどの中央に合わせ、左腕に沿わせて左手中指の先の

竹側、左4、右6の位置に押し当てる。次に掌にある小指の付け根の天紋筋を弓の外竹の左角に当てる。さらに小指をできる

だけ親指に近づけて弓に巻き付け、小指の第一関節を弓の外竹の右角に当てる。小指の上に薬指を押し込み、中指を薬指の上の親指の下にもぐり込ませる。小指、薬指、中指の爪が揃うように気を付ける。

以上が紅葉重ねのつくり方であるが、一度でできるものではないので、一人ひとり時間をかけて何度も手を取って指導する必要がある。

■角見の働き

手の内が正確にできたなら弓を引くにしたがって、弓の前竹右角を左手親指の付け根で徐々にねじり、引き分けて、いよいよ発射という瞬間に、的の方向へ思い切り押しねじるようにする。これを角見の働きというが、これがなければ狙った矢は飛んでいかず、右側に矢がそれていくということを理解させる。

3

今後の課題と留意点

(1) 道具、場所について
弓道には弓、矢、弓道場は必

(約前10 m、15 m、20 m、25 m、28 m (正規の距離)。その都度、狙いの高さ調節に気を配り、的高さに矢が飛ぶように指導する。なお、的前の距離を延ばせば矢は重力によって下に落ちるので、的の高さも随時下げていく必要がある。

要不可欠である。これらは弓道を体験するにあたり他のもので代用できるものはないと思われる。的場を畳で代用できることはあるが、近距離発射の場合、矢が跳ね返ることが予想されるので、的場は安土^{あづち}が好ましい。蹠^はは本稿で紹介したとおり、軍手に細工をしたもので代用できる。袴は運動できる服装であれば良い。

(2) 指導者について
今後必修化を迎えるにあたっては、やはり学校教員である弓道指導者の育成が急務であると

思われる。そして、それに対する指導者講習会の充実が必要である。授業は保健体育科の教員によって行われることが望ましいが、他教科の教員でも弓道経験者であれば授業ができるような学校側の柔軟な対応を望みたい。

また、弓道経験のある教員が少ないため、授業で弓道を行う場合は、外部指導員に依頼することが多くなるであろうが、それにはいくつかの注意が必要である。本校を例に挙げれば、筆者が授業を受け持つまで、本校では30年以上も外部指導員に依

頼し続けてきた。

しかしながら、指導内容は厳しく、中学生には難しいものが多かったようで、生徒や保護者からもその旨の指摘を受けたようである。加えて、学校教育の面からすると、外部指導員は常に学校にいるわけではないので、他の教員との連携が取りにくいことや生徒との関わりが一時的なものになる、などの問題があった。

外部指導員制度の導入にあたっては、このようなすれ違いのないよう注意を払い、教員が外部指導員と連絡を密に取り合う

的から近い距離で試射し、実際に角見を働かせた場合(真っ直ぐ的に中る)とそうでない場合(右側に矢がそれる)の結果を比較して引いて見せると、生徒にはわかりやすい。

■約前5 mからの行射

足踏、胴造を正し、正確に取懸をして、丁寧^{ていねい}に手の内をつくる。手の内をズラさないように意識させ、両拳を的方向に伸ばして右手で弦を引っ張って右手



(写真4) 打起<約前10m>

を口に付ける。矢の後ろから狙いを確認したら右手をジワジワと引っ張りながら、手の内の形を変えないように弓をねじりながら発射する。両手を左右に思い切って伸ばして残身をとる。注意することは、右手で引っ張りながら離すと右手ばかりに意識が行き過ぎて、飛ぶ前に矢が落ちて飛ばないことがあるので、右手で引っ張りながら左手の弓をしつかり握って的方向に強く伸ばすことを意識させる。

■打起(写真4)

足踏、胴造を正し、正確に取懸・手の内を整えて物見をし、矢が水平になるように両拳を高く上げる。これが打起である。矢が水平であること、手の内や取り懸けた両手の形が崩れないことに注意させる。

■約前7 mからの行射<約前15 mまで>

足踏、胴造を正し、正確に取懸・手の内を整えて、手の内・取懸を崩さないように打ち起こ

す。その位置から左右に引き分け、右手で弦を引っ張って矢の羽根が頬^{ほお}に付くまで引く。頬に羽根が当たっていることを確認させ、手の内の形を変えないように弓をねじりながら発射する。両手を左右に思い切って伸ばして残身をとる。

注意することは弦が頬や眼鏡、左腕などに当たる恐怖を感じさせないためにも、手の内を正確につくり、しつかり弓を握ってねじめることを徹底させる。

■詰合

最終的に弓矢を引き分けた状態を詰合^{はあひ}といい、頬付け(矢が頬に付くこと)、胸弦^{むなは}(引き分けた弦が胸に付くこと)、矢束(自分の矢束分だけ引けていること)、狙い(矢が筈方向から見て狙うべき的に向かっていること)の四つの条件を満たせるよう指導する。

■その後の距離の延長

これらの内容を一通り指導した後、生徒の習熟度に応じて距離を次のように延ばしていく

「日本教育新聞」購読者特典

QA 教育を応援するコミュニケーションサイト

先生解決ネット

*日本教育新聞社の運営サイトです。

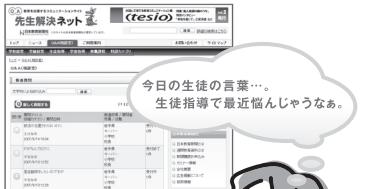
N 日本教育新聞社

“先生方をもっと応援していこう!”
を合言葉に、昨年オープンした
ホームページが「先生解決ネット」。

Communication

教育専門 Q&A

先生方が日頃抱えている疑問や課題を、全国の「同僚」と共有し、知恵を出し合いながら答えが導けるように、応援するための教育専門 Q&A サイトです。



今日の生徒の言葉...
生徒指導で最近悩んじゃうなあ。



Archive & Search

教育専門 ニュース

新聞を通じて得た情報を、必要ときに引き出し、より日常的にご活用できるように、応援するための教育専門 ニュース サイトです。



イラストレーション: 石ノ森章太郎

アクセスはこちらから
www.kyoiku-press.com

ことが重要であろう。教員と指導員との連携がうまくいかず、問題が起きた場合には一番の被害者は生徒である、ということを経験しておきたい。

（3）男女共習について

基本的には接触することがないので、道具の使用を別にする（男子は胸当て無し、女子は全員胸当て使用。男女で弓の強さを変える、など）くらいの配慮があれば体力差・性差を問わず可能である。

しかし、本校においていえば、現状では女子のみに弓道の選択肢を与えている。それは、男子にも弓道の選択肢を与えてしまうと、1時間の中で授業を受ける人数が多くなってしまい、教師1人、6人立ちの弓道場という条件で教えるには、矢を引く回数が減る（体力を向上させる運動が減る）など、授業の効率が悪くなってしまうためである。正確なデータがあるわけではないが、実際に男子に話を聞いて

みると、柔剣道よりも弓道をやってみたいという意見が非常に多く、女子だけに限らず、男子も弓道に対する関心が高いようである。

本校での男女共習も考えてみたいが、現状では、人数、時間、場所などの諸条件により、男女共習は行っていない。

（4）授業作りのポイント

中学生という成長盛りで多感な時期であるということを考慮して、内容を構成する必要があると考えられる。例えば1年生の最初の頃はまだ身体的に発達段階初期にあり、弓矢を持つことさえもおぼつかないので、道具の扱いや安全に対する指導を丁寧に行ったり、動きが単調になれば細かく課題を与えて実技テストをしたりすることが必要である。

授業を進めていくと、次第に技術的にも差が出てくるので、生徒の習熟度を見ながら弓の強さを上げたり、的の高さを変え

たり、狙いの高さを変えたりして対応する。また、弓道本来の形とは異なるかもしれないが、大きさの違う的（たとえば八寸的や一尺五寸的など）、風船、射割り（約10cm四方の板を的にしたもの）、扇的などといった、変わりのを用いて授業に変化をつけるのもよい。的までの距離については、3年間かけて28mまで延ばしていく。

最終的には道具を使用した授業を通して、周りに気を配り、安全に気を付けて、28m先の的に向かって弓が引ける技術と知識が身につけば十分であると思われる。

4

おわりに

筆者が本校で弓道の授業を引き継いで6年目になって感じることは、「普段使い慣れない弓矢などの道具を使用することで周

りに気を配る心」、「的に向かい気持ちを持ち落ちて自分自身と対峙する心」が、授業によって育まれてきたということである。そして古来、先人の方々が試行錯誤の上で現代の弓道にまで進化させた伝統的な技や習わし、礼儀作法などを授業で学ぶことにより、中学生が大人になるために必要なことを身につけることができたとも感じている。

「中学校を卒業しても弓道がしたい」などの感想を聞くと嬉しく思うし、授業をきっかけとして一人でも多くの教え子が弓道に関わり、ますます弓道が広まってくれればこの上ない喜びである。

筆者自身もまだまだこれに満足することなく、授業に工夫・改良を加え、いかに多くの生徒に興味を持ってもらい、続けてもらうかが今後のテーマであると考えている。これを機にご意見や指摘などいただいて、今後の弓道授業の発展のために少しでも貢献できたら幸いである。