

シリーズ ■ 中学校武道

授業の充実に向けて 43

指導教本のねらいと活用のポイント 弓道

財団法人全日本弓道連盟理事
中学校武道必修化対策特別委員会

桑田 秀子

学習指導要領の改訂に伴い、中学校保健体育での武道必修化がよいよ来年度に迫ってきました。弓道は相手と対峙たいじしないという特性をもった武道です。行う人数を問わず、また男女の競技力に大きな差がないのも特徴です。

今回作成した『弓道授業指導の手引』は、学校の先生が、安全に留意し、その楽しさや喜びを味わわせながら、伝統的な行動の仕方や考え方が身につけられる指導が出来るよう、まとめました。

1 『弓道授業指導の手引』 作成の組織的背景

中学校保健体育での武道必修

化に伴い、全日本弓道連盟では平成20年度に保健体育科教員を中心とした中学校武道必修化対策特別委員会を立ち上げました。そして翌年度には、全国9 Brooksの連合会に協力を依頼し、



全日本弓道連盟発行
『学校体育「武道」指導資料 弓道授業指導の手引』
(A4判、46頁、DVD付)

各担当者を決めました。

現在まで中学校の保健体育授業における弓道の実践例はほとんどありません。また、弓道経験のある中学校の保健体育科教員は全国でも数えるほどしかいないのが現状です。そのため、弓道未経験者でも、ある程度の指導が出来る指導書の作成を考えました。

そして、日本武道館との共催により、中学校武道授業指導法研究事業を実施しました。平成20年度は弓道未経験の大学生、21年度は弓道未経験の中学2年生を対象に1学年次の授業研究を行いました。また、22年度は弓道をわずかに経験した中学1年生の弓道部員を対象に2学年次の授業研究を行いました。

この研究事業の実施と委員による実践により、授業の実態が明らかになっていき、『弓道授業指導の手引』（以下、手引）の作成に取り掛かることが出来ました。また、実際の中学生をモデルに撮影を行い、映像資料DVD

目次

- 1 発刊にあたって
- 2 中学校学習指導要領解説「保健体育編」平成20年7月 文部科学省
- 3 弓道指導の目的
- 4 学習指導案作成にあたって
- 5 1学年学習指導細案
- 6 2学年学習指導細案
- 7 3学年学習指導細案
- 8 資料
 - (1) 射法八節観点別評価基準（1・2年生用）
 - (2) 射法八節図解
 - (3) 体育ノート（1・2・3学年用）
 - (4) DVD見出し
- 9 あとがき

Dを作成し、手引の付録としました。

2
手引作成についての
基本方針

(1) 弓道指導の目的

弓道指導の目的は、『我が国の伝統と文化に培われた弓道を身につけ、礼儀正しい生徒の育成

に努める』を前提に次頁資料1のとおりとしました。また、観点別の目標を次頁資料2のとおり定めまし

したがって弓道の射法八節を基本に、第1学年では基本的な動作を知り、行うことを始めとして、第2学年・第3学年と進むにあたって技能を向上させ、生活に活かせるよう指導していくことが大切だと考えます。

弓道では「射は礼に始まり礼に終わる」といい、弓を射る方法である射法と礼を一体のものとして捉えています。また、射を行う基本となる姿勢や動作は、極めて合理的で日常生活様式にも合致するよう体系づけられており、射法を学ぶことにより日頃の所作や立ち居振る舞いといった礼法を身につけることが出来るといえます。礼法は学習指導要領における「伝統的な考え方」「伝統的な行動の仕方」の代表的な内容とも考えられます。

(2) 弓道の独自性を活かす指導

現行、主に授業で実施されている柔道・剣道・相撲といった種目とは異なり、弓道は以下に示すような特性があります。授業では、これらの特性を活かした指導が行われることが望ましいと考えています。

- ① 弓道は相手と対峙しない武道であり、小規模校でも問題なく出来ることや少人数学級などでも個別に対応がしやすいこと。
- ② 男子、女子の競技力に大きな差がなく、一緒に授業が出来ること。
- ③ ほぼ全員のスタートラインが同じであり、運動に苦手意識を持つている生徒でも抵抗なく受け入れられること。

(資料1) 弓道指導の目的 (手引 p.3 より)

1. 弓道は、わが国特有の文化としての伝統的な武道であり、的に対して矢をあてるという他の武道の種目と異なる特性があることを理解する。
2. 弓道の定められた作法により、立ち方、座り方、歩き方、回り方などの基本の動作ができ、射法八節を中心とした技能を身につけるようにする。
3. 弓道に適した段階的練習を行い、射法八節の技能を高めるようにする。
4. 弓道の基本の動作や射法の技能を生かして、公正に競技会や運営ができる態度を養う。
5. 競技会における運営は、運営規則を理解し、適格な判定ができるようにする。
6. 弓道を学習することにより、個々の長所が伸張できるようにする。
7. 弓道を通して、日常生活における礼儀作法や相手の立場を尊重し、集団での協力ができる態度を養成する。
8. 弓道を学習することにより、自己の意志力、忍耐力、集中力を養うとともに人格の形成につとめる。
9. 弓道に関する環境整備への関心を高めて、その運営ができることにより、社会生活への奉仕の態度を養成する。
10. 生涯を通して、継続的に、自己の体力にあわせて弓道ができる能力と態度を養い、健康維持、増進につとめる。
11. 弓道が「矢を射る」という特異な技能の構造であることから、安全に対する態度を養成する。

(資料2) 弓道授業の観点別目標 (手引 p.3 より)

<技能>

- 1 年生 楽しく安全な学習と弓道の基本動作を身につけることができるようにする。
- 2 年生 弓道の学習を通して、集中力・筋力・筋持久力・調整力を身につけ体力の向上を図ることができる。
- 3 年生 弓道の基本動作を正しく指導し、自主的に学ぼうとする心を育てることができる。

<態度>

- 1 年生 弓道の学習の仕方や安全確認について、協力・思いやりの心を育てることができる。
- 2 年生 仲間と教え合い、協力して技術の向上が図れるように取り組むことができる。
- 3 年生 礼儀作法を身につけ、生活の中に活かせるようにする。

<知識、思考・判断>

- 1 年生 弓道の歴史や特性を知り、技術の系統性を身につけることができる。
- 2 年生 自ら課題を見つけ、工夫した課題解決の方法を学ぶことができるようにする。
- 3 年生 ルールを理解し、練習や競技会の進め方を工夫することができるようにする。

3 授業の組み立て方・進め方

(1) 単元計画

単元計画は1、2年生は13時間、3年生は15時間扱いで作成しています。準備・片付けに時間がかかることから、可能であれば2時間続きで授業を行うなど、学校の実状に合わせて工夫できればなおよいでしょう。

また授業時間はあまり多くないので、弓道用語や動作、道具の使用法などは一部簡略化してまとめました。手引では、「指導案作成にあたって」の項で説明しています(次頁資料3)。

(2) 授業の環境

手引では体育館での授業を前提としています。全国の中学校に弓道場があるとは限らず、弓道は必ずしも弓道場がなければ出来ないというわけではありません。むしろ授業としては、体

(資料3) 学習指導案作成にあたって (手引 p.4 より)

- 安全第一を考え、教師が生徒への目の届くことを考慮し、体育館実施で作成した。(体育館の授業では、天候に左右されることなく、十分な広さの中で、的の大きさや、距離を自由に設定できる。)
- 1時間45分～50分の授業の中で1、2年生13時間、3年生15時間扱いで作成した。
- 弓道用語が多く、1・2年生では弓手を左手、妻手を右手として指導し、足踏みについては、的に対し直線に踏むことが困難なことから二足足踏みとした。3年生については、指導者により一足足踏みも可能であるとする。(授業時数が少ないため、煩雑にならぬよう、また高校や成人に達した時に、さらなる学習をすれば良いと考えた。)
- 矢の扱いでは、1年生は1本で、2年生では甲矢・乙矢とし、走羽の指導も行う。3年生では一手の指導とした。
- 座の字の扱いは、坐の字扱いをせず、すべて座の字扱いとした。

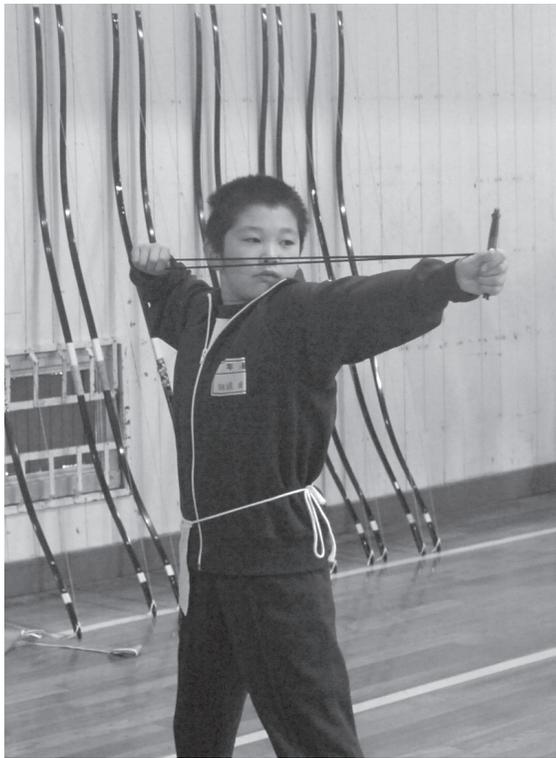
	1年(必修授業)	2年(必修授業)	3年(選択授業)
授業教室	体育館	体育館	体育館(弓道場も可)
授業時数	13時間扱い	13時間扱い	15時間扱い
弓道用語 ・弓手・妻手 ・足踏み ・矢 ・座と坐 ・羽 ・ぎり粉	左手・右手 二足 1本(走羽) 座 名称と走り羽 使い方	左手・右手 二足 甲矢・乙矢(走羽)、一手 座	弓手・妻手 二足(一足指導も可) 一手座
的	79cm、50cm	79cm、50cm	79cm、50cm、36cm
的までの距離 (実状に応じて)	3m、5m	5m、7m、10m、15m	10m、13m、15m
立射・座射	立射	立射	座射

指導案・体育ノート等については、各教師それぞれの指導方法があり、今後さらに改善され良い指導案になることを期待する。

①教師の目が行き届くこと
 弓道場は元来大人数で同時に活動するには不向きであり、ゴムを使用した練習などに支障をきたします。また矢を取りに行くときなど死角が多くあり、それにより事故が起こる可能性もあります。体育館であれば場所を広く取ることが出来る上に、活動の全てが教師の視界の中に入り、安全性を確保することが出来ます。

②的の大きさや的までの距離を自由に設定出来ること
 初めて弓を持つ中学生にとって弓道競技の正規の距離(28m)と的の大きさ(36cm)では的に中てることはもちろんのこと、的の位置まで飛ばすことでさえ難しいのが現実です。最初は大きな的(1mのや79cm的)を使用し、射距離も短い距離(3〜5m)から入ることにより、容易的に中る喜びを感じさせることが出来ます。

③天候に左右されずに実施できること
 弓道場での的までの距離を調節した場合、矢道と呼ばれる場所を使用することになります。矢道は屋根がなく、雨の場合に使うことが出来ません。計画的な授業のためには、天候に左右されない体育館が優れています。



ゴムを使った射法八節の練習
(平成 21 年度中学校武道指導法研究授業より)

(3) 授業で使用する道具について
手引では、授業に必要な弓具一式の例(40人学級用)として、「弓20張、矢100本、碟^{ゆかけ}20個、副読本20冊、その他、胸当て、下かけ等」と紹介しました。しかしこれはあくまで基本であり、当然弓の数などには多めに越したことはありません。この他、射法八節の練習に使うひもやゴムひもなど、生徒個人に配布するものがあります。なお、全日本弓道連盟の取組として授業で弓道

を実施する学校に前述の弓具一式を寄贈しています。過去、岩手県内の中学校など4校に寄贈をしました。寄贈には一定の条件がありますので、詳細は全日本弓道連盟事務局までご連絡ください。

(4) 基本技能を身につけるには
ひもやゴムを利用し基本的な反復練習が効果的です。技能のポイントについては指導書に細かく記しており、付属のDVD

を併せて利用するとよいでしょう。相互練習やグループ練習において「見取り稽古」をすることも大切なことです。

(5) 外部指導者の活用

弓道経験のある保健体育科教員が少ない中では外部指導者の活用は欠かせません。しかし、道場の指導者が、そのまま学校現場でもうまく指導できるとは限りません。日常的に指導している大人と中学生を同様に扱ってしまう可能性があるからです。

そのためにも手引が全国で活用され、理解されることが必要です。また、実際に授業を行うときには事前の十分な打合せが必要です。授業実施に伴い、外部指導者を依頼したい場合には全日本弓道連盟か地元の弓道連盟にご連絡ください。

(6) 安全指導

弓道は飛び道具を扱う武道として一般的には危険性が高いとの先入観がありますが、それは

誤解であり、きちんとした安全指導がなされていれば極めて安全な種目です。

そのため、手引の中で、「安全指導」として欄を設けて、授業ごとに予想される危険性に対して教師が行うべき安全指導を指示しています。生徒にも十分に理解させ、約束事を守ることや互いに気を遣いあうことの大切さを学ばせることが必要です。

4 手引の入手方法及び補助教材の紹介

(1) 入手方法

本年10月発行、初版は1000部で、原則無償配布を予定しています。お求めは全日本弓道連盟事務局までご連絡ください。

〒150-8050

東京都渋谷区神南1-1-1

岸記念体育会館内419号

電話 03-3481-2387

FAX 03-3481-2398

メール・mailto@kyudo.jp
ホームページ・http://kyudo.jp/

(2) 頒布状況

平成23年11月に全国の加盟団体、県教育委員会など関係団体へ無償配布を予定しております。また授業実施校や希望校、検討中の学校にも併せて無償配布を行います。

(3) 補助教材

アリス館発行の『シリーズ日本の武道③少年弓道』は、副教材として手引の中でも紹介しています。絵を使って分かりやすい

く説明されており、導入段階での読み物としては最適です。また、全日本弓道連盟発行の書籍や映像資料はオリエンテーションや段階が進んだ時に有効活用できます。教師用資料としても弓道を正しく理解するために必要となつてくるでしょう。

◇書籍

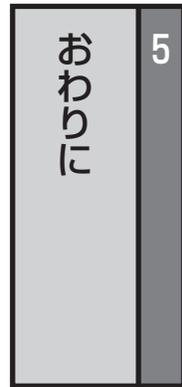
▽全日本弓道連盟『弓道教本(全4巻)』

▽窪田史郎監修、全日本弓道連盟・日本武道館編集協力『シリーズ日本の武道③少年弓道』

アリス館

◇ビデオ・DVD

▽全日本弓道連盟『基本体』『教養編』『入門編1』『入門編2』『応用編』



弓道は「飛び道具で危険」「専用施設が必要」「指導者がいない」などの理由から、学校現場においては敬遠されがちです。しかし、実施した学校からは教育的効果が高かったことが報告されており、生徒も楽しく学んでいます。

るようです。手引の完成により、これらの課題はいっそう解決されていくと考えます。これからも全国で一校でも多くの弓道授業実施校が増えるよう活動していきます。

手引完成までには日本武道館はじめ、多くの先生方、生徒の皆さんのご協力をいただきました。この場を借りて心より感謝申し上げます。この指導書がより多くの先生方に活用・研究される授業になることを望んでいます。

堂射

― 武道における歴史と思想 ― 入江康平著
江戸時代に弓術競技のビッグイベントとして人気を博した京都や江戸の十三間堂における堂射(通し矢)の全貌を、古文獻を豊富に駆使して浮き彫りにする。堂射の実像を近代スポーツが内包する光と影の部分と比較検討することにより、武道文化としての意義を明らかにしている。巻末の京都・江戸十三間堂における演武者全員の写真記録は圧巻。
A5判/口絵原色六枚・モノクロ口絵八枚/七八頁/定価八、九〇〇円

近世武道文献目録

入江康平編
全国の主要国立図書館、文庫等が刊行した蔵書目録、ならびに各地方自治体で作成した調査報告書の中から、近世の武道関係文献資料2万5千点を採録。
A5判/口絵八丁・六五六頁/二五、七五〇円

武道歌撰集

上・下 今村嘉雄編・校注
上巻：剣・居合・柔・弓・槍・薙・馬・砲・水・手裏剣・忍術の各種武芸に伝わる武道歌四千六百首を収録。塚原卜伝・柳生十兵衛・千葉周作・宮本武蔵らが流派の興衰を歌に託して伝授。下巻：勅撰和歌集や山家集などの一流歌人の名歌をはじめ、沢庵歌集・良寛歌集といった名僧の歌、西郷隆盛・坂本龍馬・勝海舟らの歌う幕末愛国の歌、その他、一休狂歌雀・芭蕉句集・蕉村句集・諷風柳多留などの狂歌・俳句・川柳に歌い込まれた武道歌三千余首を収録。
A5判/上八、九二五頁/下七、八七五頁

日本精神史としての刀剣観

酒井利信著
剣道の文化性についての問題意識から論を起し、古代から近世までの精神史を考える。特に、そのルーツを古代朝鮮さらには春秋時代の中国にまで追いつめ、東アジアを舞台とした壮大なストーリーで論を繰り広げる。日本人の刀剣に対する思いを、精神文化史の問題として解き明かす。
A5判/四二〇頁/九、四五〇円

武道文化の研究

渡邊一郎先生古稀記念論集刊行会編
渡邊二郎先生の古稀を祝して、近代武道の発展と成立過程に関する碩学者二二名が第一線の研究を寄稿した記念論文集。
A5判/四三三頁/八、五五〇円

日本体育の研究

今村嘉雄著
十九世紀に於ける日本が大きな政治的変革を伴いながら、世界史の中に重要な位置を占めるようになる十九世紀に、藩立学校を中心に行われた武芸教育が近代学校体育へと発展した過程を実証的に解明。復刻に際し誤字の訂正、写真等の差替、資料の再吟味、索引の充実をはかった。
復刻/A5判/〇四六頁/口絵八丁/定価二六、二五〇円

第一書房

TEL.03-3815-1072
FAX.03-3816-1854
東京都文京区本郷6-26-1 東大前
http://www.daiichishobo.co.jp/