■シリーズ■

中学校武道 ――授業の充実に向けて 57

安全で楽しく効果的な指導法　弓道

奥州市立水沢中学校教諭
高橋　崇子

本校では、平成21年度から保健体育の授業において弓道を実施している。平成24年度の完全実施に向けて、どのような形で定着させるかの検討を重ねてきたが、1・2年生では柔道を必修で行い、3年生で弓道を行うことにした。

これまで手探りの状態で授業を行ってきたが、平成23年11月に『弓道授業指導の手引』（以下、手引）が全日本弓道連盟（以下、全弓連）より発行された。今後はこの手引を拠り所として指導にあたることが出来るため、心強く感じている。

本稿では、筆者の実践例をもとに安全で楽しく効果的な指導法を紹介したい。

1　導入段階における指導

導入段階における指導では、2つの点を指導したい。生徒の興味関心を引き出す内容の工夫、そして安全に関する指導である。

(1)生徒の興味関心を引き出す

①生徒へのアンケートによる実態把握

アンケート項目は、興味関心があるか、実際にやってみたいか、弓道の魅力は何だと思うか、実施にあたっての不安はあるかなどである。これらにより生徒の意識をとらえる。

また、授業後に提出させている学習カードの内容をみて、生徒の状態を把握しながら、個への配慮をしていく。

②興味関心を引き出す工夫（魅力に触れる）

▽教師による演武を見学する

教師が未経験者である際は、外部指導者が行う。出来るだけ和服で行い、弓道の実際に触れる機会を設ける。静寂の中に響く離れの音、的中する音、射法八節や体配、和服の美しさ、弓具の扱い方など、初めて触れる生徒に目や耳で楽しさを味わってもらう。多くの生徒は「武道だから礼儀正しく」という意識を持っているため、見学姿勢も良く、演武の息遣いを感じるくらい真剣に、緊張感を持って見てくれる。そして、弦音や的中音が響くと、歓声をあげて喜ぶ。このような感動の場面を演出する。

▽弓の歴史に触れる

弓の歴史概要を紹介し、DVDを視聴させる（手引付録のDVD「弓道の歴史」）。生徒の知的好奇心を喚起したい。

③弓具との出合い

早い段階で弓具に触れさせ、「引いてみたい」「どのように使うのかな?」といった意欲を喚起させる。ただし、弓具に触れる前に安全面の指導は確実に行う。

『弓道授業指導の手引』（全弓連発行）

(2)安全に関する指導

安全面の指導に関しては、まず、指導にあたるよりも先に、授業前の環境を整える準備が必要になる。本校での実践例をもとに、紹介したい。

①環境整備

▽授業を実施する場所

本校には第1体育館（バスケットボールコート2面ほどの広さ）と第2体育館（剣道・柔道の試合場が、それぞれ1面とれる広さ）がある。生徒の安全確保のため、より広い第1体育館で実施している。

授業を行う際は、バスケットボール、バレーボールなどのラインを利用し、射位と本座を設置して、射位より的前は立ち入り禁止区域としている。また、広い体育館を最大限に利用し、的前練習を待っている間に相互練習が出来るスペースを設け、課題学習に取り組めるようにしている。この際、広い間隔で安

中学校武道授業指導法研究事業（主催＝日本武道館、全弓連）で行射する筆者。手前、ジャージ姿で正座をしているのは、模擬授業に協力の中学生

全に出来るよう目印をつけて、その場所で練習させている。

▽安土（あづち）

第2体育館にある柔道の古畳を使用している。矢のはね返りを防ぐため、段ボールを畳の上に設置したのち、的をつける。

▽弓具

使用する道具は、弓20帳、矢100本、弽（ゆがけ）・胸当て40枚、下がけ100枚、79㎝色的20枚、『少年弓道』（アリス館刊）10冊ほどである。

（写真上）的をつける生徒、（写真下）設置された的

『少年弓道』（アリス館刊）

実際に使用している弓具（全弓連が市に贈与したもの）

特に、弓矢の整備点検は確実に行っておく必要がある。生徒が引く際に多くあるのが筈（はず）こぼれ（弦に番（つが）えた矢が離れの前に落ちてしまう）である。そうしたことが起きないように、中仕掛（なかじかけ）をしっかり作っておくことや、弦の長さの調整、筈の欠けた矢は修理しておくなどの整備点検を行っている。

②安全な行動

環境を整備した上で、活動中の事故を防止するための安全な行動の仕方を指導する。具体的には、

・安全な間隔をとって練習する
・道具を大切に扱う
・矢を人に向けない
・的前を絶対に横切らない
・引いている人には近づかない

といったことを、繰り返し伝える。

また、発展的な練習に入ると生徒の主体的な活動も増えるため、場面に応じた安全指導が必要になる。例えば、右手の離れの練習を生徒相互に見る際に、見る側の生徒の立ち位置によっては、右手を離した時にぶつかる恐れがあるため、どの方向から見てアドバイスするのがいいかを考えさせることなどである。生徒自身が安全面について考えて行動する場面を設け、思考・判断力を育てたい。

立ち入り禁止区域としている的前は、矢取りの際に教師の指示により立ち入ることが出来る。その際は、赤旗を掲げて安全確認を行った上で矢取りをする。安全確認は2度行う。具体的には、矢取りをする生徒が、弓を引いている者のいない状態を確認し、「取ります」と声をかける。指導者があらためて安全を確認した後、矢取りに入ってよいという合図を送る。矢取りをする生徒が「入ります」と声をかける。このような順序で行う（手引巻末DVD「矢取りの行い方」を参照）。

2 楽しく効果的な指導方法

的前に立つまでに指導すべき内容は多くあるが、その内容を出来る限り精選し、簡略化できる部分と確実に伝えたい弓道の特性とを見極めて、生徒が学びやすい教材として提供していくことが、効果的指導を生み出す第一歩といえる。

⑴押さえておきたい内容

①思いやりの心

弓道は的、もっと言えば自分と向き合う武道であることから、行射する仲間の集中を乱さないよう、周囲に気を配りながら真剣に練習に臨むことを指導する。

②礼儀について

立ち方、座り方、立礼、座礼、揖（ゆう）などの基本を教える。注意したいのは、礼を正す場面を考えさせることである。授業では、開始終了時、弽の着脱の時、仲間の行射を見学する時を主としている。

なお、道具を大切に扱うこと、道具をまたがないことなども日常生活に生きる内容であるので、指導している。

③射法八節

弓を引くための基本である射法八節は、技能面で習得すべき大切な内容である。手本を見せたり、手引などを活用するのはもちろん、生徒の学び合う場面を設けながら、充実した学習の工夫をしていきたい。

⑵生徒同士が学び合う場面を設ける

2011年4月号（「武道授業実践の概要紹介」）でも紹介した

「日本教育新聞」購読者特典
Q&A 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。
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、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
先生方が日頃抱い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。

Archive & Searc
教育専門 ニュース
新聞を通じて得た情報を、必要なときに引き出し、
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

内容であるが、一斉指導を行うだけではなく、生徒同士が課題解決に向けて学び合う場面を設けることで、主体的に学ぶ意欲を高め、弓道をより楽しく行うことが出来ると考える（資料１～３）。

3 まとめ

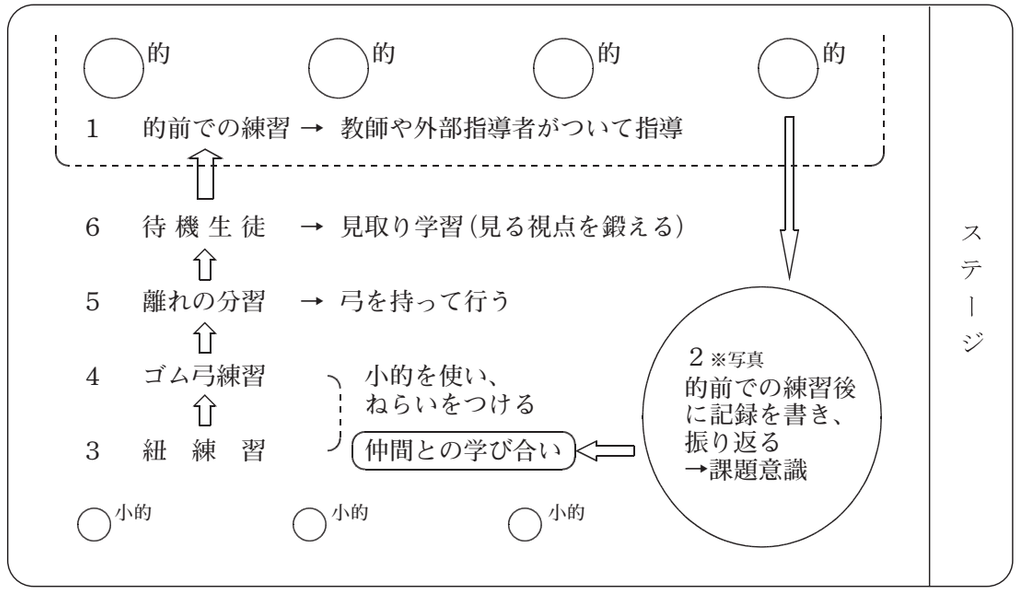
本校では弓道を実施して４年目となる。今年度は未実施であるが、既に現３年生は昨年度２学年の時に12時間程度実施している。弓具は全弓連から奥州市に贈与されたものを本校が管理しているという形であるが、４年目にして本校以外の学校からの借用願いがあり、現在他校で実施中である。奥州市では本校を含めて２校目となる。

今後、情報交換をし合い、弓道授業の充実に向けた研究を重ねていきたいと考えている。

（資料１）１年目の授業の基本的な流れ

段階	学習活動	指導上の留意点
つかむ	１．準備（練習場設営・道具準備） ２．準備体操 ３．前時までの学習の確認 ・学習の基本になる射法八節練習 ４．本時の学習課題の把握 ・「課題解決の見通しを持つ場」を設ける	・弓道で使う筋を意識した運動を行う。体幹トレーニングを行い、体の軸を意識させるとともに、体力向上を図る。 ・射法八節のポイントと理論を理解させるための働きかけをする。 ・学習課題を提示し、その解決に向けた見通しを理論的に考えることが出来るよう支援する。
たしかめる	５．課題解決に取り組む ⑴全体一斉練習 ・本時の課題と練習のポイント確認 ⑵グループ学習 ・「仲間と学び合う場（4人グループ）」を設ける ・互いの練習を見て、教え合う。	・新たに指導すべき内容が多いため、動き方や練習の方法などを実際に行い、確認する。課題を解決する能力が培われるよう指導する。 ・学び合う場を充実させるために、練習方法や場所を数種類設ける。毎回のポイントを最小限に絞り、生徒間の学び合いにより、「わかった」「出来た」という達成感を持たせる。
まとめる	６．整理運動 ７．振り返り ⑴学習カードの記入（個人ごと） ⑵グループ学習の成果についての話し合い ８．学習のまとめ ９．挨拶・片付け	・ストレッチを行わせる。 ・自己の振り返りを行わせるとともに、仲間との学び合いで得たことを確認し合う場をつくる。その中で、自分では気づかなかったことを発見したり、「出来てたよ」の声がけなどで、次への意欲を喚起させたい。

（資料２）「学び合う場」の設定の工夫



※的前練習後の振り返り風景
・的中した場所と得点を記入する。
・先生からの助言を書く。
・「新たな課題を見つけ、解決方法を考える」
・「仲間と学び合う場（３～６）」へ移動

（資料３）課題解決への見通しを理論的に考えるための工夫

射法八節　六「会（かい）」（弓をいっぱいに引いた状態）

◎ポイント

三重十文字＝体の縦軸と①両肩のライン、②腰のライン、③足踏みのライン、これらがねじれなく、十文字に保たれている状態。

この理論を理解し、仲間をみる視点を持つ。自分では見えない部分を仲間に教えてもらい、体感で理解していく。

射法八節　七「離れ」、八「残心（身）」

◎ポイント

両腕が床と平行に一文字の形で離れている。

残心の形を見ることで、自分でもある程度チェックは出来るが、自ら離れの瞬間を見ることは出来ないため、仲間にチェックしてもらう。「正しい離れ」を理解し、それをもとに学び合う。