

「武道推進モデル校」事業を活用した 複数種目（柔道・弓道）の実践

群馬県板倉町立板倉中学校
校長 石川雅規
教諭 河井重徳

板倉町は「鶴舞う形」に形容される群馬県最東南端、鶴のくちばしに位置し、豊富な水と緑に恵まれ、これらの自然とともに育まれてきた伝統文化が今も多く残されている。

本校は、そんな板倉町唯一の中学校で、近くには町有の体育施設が多く、授業や部活動でも活用している。

令和2年度、新型コロナウイルスの感染拡大に伴う活動制限の中、実施可能な活動を模索した結果、武道授業で従来の「柔道」に加えて「弓道」を取り入れることとし、1年生122名に対し、延べ23名の地域指導者の協力を得て実施することができた。今回は、本年度で3年目を迎えた「弓道」の取り組みを中心に紹介する。



板倉町唯一の中学校である本校の校舎

1 はじめに

本校では令和2年度、新型コロナウイルス感染症拡大に伴う活動制限の中、実施可能な活動を模索。本校の体育館に隣接する町の弓道場や地域の指導者を活用し、これまで行ってきた「柔道」に加え、「弓道」を授業に取り入れることにした。この年度は当初から休校や分散登校を余儀なくされていたものの、群馬県教育委員会から「体力向上推進モデル校」の指定を受け、地域指導者の手配や消

2 実践内容

(1) 実践の目的

地域指導者や地域施設を活用して「できる」「楽しい」を実感できる武道の授業を実践する。

(2) 実践研究のねらい

- ① 地域の施設を生かした弓道指導の充実を図り、生涯にわたって運動に親しむ意欲を高めること。
- ② 地域の人材を講師として活用し、「できる」「楽しい」を実感できるよう、授業ごとと単元全体の「PDCAサイクル」（計画―実行―評価―改善）の流れで質の向上を図る概念）により、授業を改善していくこと。
- ③ 生徒の健康・安全を確保するため、地域指導者と協働したチェック体制を構築するとともに、その情報を生徒にもフィードバックし、健康・安全への意識を高めていくこと。
- ④ 運動時間を確保するため、生徒一人一人に配布されたタブレット端末を活用し、授業の振り返りや予習・復習を授業時間外に行ったり、技能の向上を動画や画像、振り返りの記録などで、成長を実感したりできるようにすること。
- ⑤ 伝統的な行動の仕方を大切にすることが、自分を律する克己心に触れるとともに、人間形成につながることを体験的に理解できるようにすること。

柔道とは異なる弓道の特性を最大限授業に生かすために、以下の5点を主なねらいとして研究を進めてきた。

- ① 一人一人が「できる」「楽しい」を実感できる個別最適な授業の工夫
- ・ 地域の弓道場と本校体育館が隣接する立地を生かし、効率的で効果的な指導ができるように指導方法を工夫、改善してきた。
- ・ 性別、体格、筋力など、一人一人に合った道具を用意するとともに、タブレットで動画や資料を見ながら、自宅でも練習できるようにした。
- ② 生徒の安全を確保するための工夫
- ・ 専門的な知識や技能を有する多数の地域人材の協力を得ることにより、効果的な指導を個別に行うことができるようにした。
- ・ 弓道では、矢をつがえた後の安全に関わる事項を確認しながら学習を進めるとともに、常に全体を視野に入れ、安全確認をする担当者を配置し、授業後は外



【弓道】 道具の扱い方や一連の動作を学ぶ



【弓道】 体育館で量的への行射



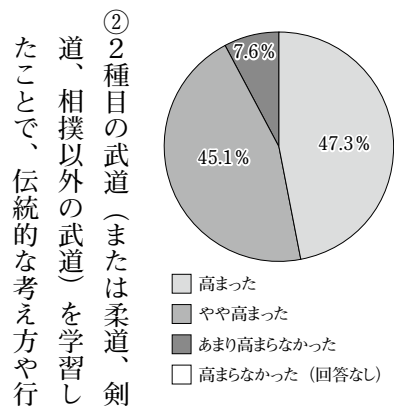
【弓道】 弓道場で霰的への行射



【柔道】 武道館で既習技の確認

令和3年度 武道授業単元計画 第1学年（3学級 103名）

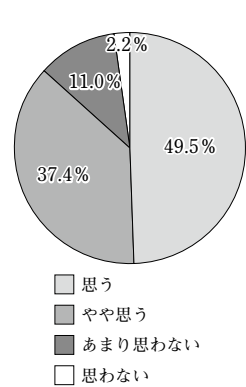
	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	
種目	弓 道											柔 道					
学習の流れ	（道具・危険防止・礼儀作法・演武見学） オリエンテーション	導入（あいさつ、健康観察、本時の学習の見通し）										（特性や歴史・礼儀・柔道着の着方など） オリエンテーション	導入（あいさつ、健康観察、 本時の学習の見通し）				
		準備運動、伝統的な行動の仕方（射法八節など）											準備運動		伝統的な行動の仕方		
		唱和・ひも引き			ゴム弓・素引き								受け身	固め技の学習	固め技の攻防	学習のまとめ	
		班別学習（3班）			班別学習（2班）												
		ゴム弓	素引き	道具Ⅰ	体配	道具Ⅱ	的前行射Ⅰ	量的	的前行射Ⅱ	量的							



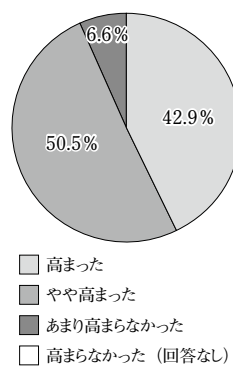
以下に、生徒に対するアンケートの結果や生徒の感想・意見を紹介します。

(1) アンケート結果

② 2種目の武道（または柔道、剣道、相撲以外の武道）を学習したこと、武道への関心は高まりましたか。



③ これからも多くの武道種目を学習したいと思いますか。



③ これからも多くの武道種目を学習したいと思いますか。

4 生徒の意識、感想、変容など

■ 3年生柔道

3年生の武道授業では、弓道と柔道のどちらかを選択できるようにした。

▼本校の武道館で既習技の確認

既習技や連絡技の技能の上達を踏まえて、投げ技や固め技および連絡技を用いた練習や簡易な試合で攻防を楽しむことができた。

3 授業の様子

部講師を含めた指導者全体で、より安全な方法を模索し、共通の理解を得る時間を設けた。これまで健康安全に関わる大きなトラブルは未然に防いでいる。

・柔道では、3密を避けることが難しいため、時期を後半にずらす、組み合わせ立ち技などは次年度の計画に変更した。

・コロナ感染防止のため、身に着ける物は個別に用意し、その他の道具はこまめに消毒し、3密を避け、マスクの着用と授業前後の手指消毒を徹底した。

■ 1年生弓道

1クラス約35名を一斉に指導するだけでなく、2、3班に分けるなど、学習内容に応じて適切な指導体制を構築した。以下は、体育館2班、弓道場1班の計3班に分けた授業の様子である。

▼道具の扱い方や一連の動作を学ぶ

道具の扱い方を一つ一つ学び、入場から退場までの一連の動作を繰り返し練習した。

複数の講師が、個別に丁寧に指導することで、最初は戸惑っていた一連の動作が自分でできるようになった。

▼弓道場で霰的への行射

最初は行射が恐いと感じていた生徒も多かったが、弓道場という異空間で自分の気持ちを落ち着かせ、集中して放った矢が的に向かって飛んでいく爽快感を味わうことができた。

▼体育館で量的への行射

一人一人へのきめ細かな個別指導やサポートにより、全員が行射できた。生徒はその場で質問したり、改善点を指摘してもらったりして、一つ一つ課題を解決していくことができた。

弓道場で霰的への行射

最初は行射が恐いと感じていた生徒も多かったが、弓道場という異空間で自分の気持ちを落ち着かせ、集中して放った矢が的に向かって飛んでいく爽快感を味わうことができた。

柔道

その歴史と技法

筑波大学名誉教授 藤堂 良明 著

好評発売中!

「原点に帰る」には、「原点を知る」必要がある。



四六判・上製・330頁・定価2,640円

柔道の歴史を振り返りつつ、その技法が、どのように形作られてきたのかを、丁寧に解説しています。



武道の稽古は、技を通して精神を磨き、やがて社会のためになるという教育の道でもあった。時代は移り変われども、日本の伝統に培われた「武道としての柔道」を見失わないでいただきたいと願うものである。(本書「あとがき」より抜粋)

目次

第一章 組討ちの起こりと技法 体術の起こりと技法 組討ちの体系化と技法	第三章 講道館柔道の歴史と技法 講道館柔道の創設と技法 嘉納治五郎の乱取開発 講道館柔道の行事と整備 警視庁武術大会の勝利と技法 学校体操への柔道導入の試み 学校における柔道普及の実態 高専柔道の起こりと技法 嘉納治五郎の他武道への接近 精力善用国民体育の創案と技法 全日本柔道選士権大会の開催と技法	第四章 第二次世界大戦後の柔道復活と技法 第二次大戦中の柔道界と技法 第二次大戦後の柔道禁止と復活 格技柔道から武道柔道へ 女子柔道の競技化と技法
第二章 柔術諸流派の歴史と技法 竹内流腰廻 関口新心流柔術 起倒流柔術 起倒流柔道 直信流柔道 真之神道流柔術 天神真楊流柔術	第五章 柔道技法の変遷と国際化への課題 柔道技法の変遷と特徴 柔道の国際的普及と発展 段位制度の国際比較 柔道の国際化と課題	

編集・発行 日本武道館

〒102-8321 東京都千代田区北の丸公園2-3
ホームページhttp://www.nipponbudokan.or.jp

お問い合わせ・ご注文は
日本武道館出版広報課
までどうぞ!

TEL03(3216)5147
FAX03(3216)5158

(2) 感想・意見

・弓道の授業を通して、技術や知識の面だけでなく、根気強くなるなど、精神的にも成長を実感できた。

・最初は少し怖かったけど、やっていくうちに怖さが薄れて楽しくなった。もう少しやってみたい。

・柔道の受け身は倒れてもそんなに痛くなくて驚いた。固め技では組み方一つで全く身動きがとれないのが興味深かった。

・武道をやって心が落ち着き、集中力がついたと思った。この経験を生かしてこれから生活して

5 成果と課題、本年度の実践と展望

(1) 成果

多くの外部講師の協力により、本校に経験者が全くいない状態から始めた弓道の授業では、生徒全員が行射することができ、「楽しい」「楽しい」を実感することができた。

また、本校に隣接する町有施設を活用したことで学習内容の幅が広がり、生涯スポーツに対する関心・意欲を高めることができた(本単元終了後、放課後の弓道教室に通い始める生徒も出てき

きたい。

・柔道や弓道はやったことがなかったのでワクワクしていた。特に弓道はアニメでよく見て、やってみたいと思っていたので、実際にできて嬉しかった。他の武道もやってみたい。

・動作一つ一つに意味があり、引き継がれてきた歴史を感じられて良かった。

・日本の武道は他のスポーツと違い独特で強い関心を持った。2年生でも頑張りたい。

・武道は作法などがしっかりあってかっこいいし、体格に関係なくできるのも良いと思った。

た)。さらに、3密を避けて行えるので、柔道の実施が難しい状況でも感染防止策を講じること弓道の授業を計画通り行うことができた。

(2) 課題

1 クラス約35名が弓道で最大限活動するためには、安全確保のため、多くの指導者が必要であった。また、体育館を使い、内容によつては多くの道具を搬入しなければならぬため、他学年の授業との調整が必要になる上、外部講師との都合も合わせる必要があつた。

2 学期後半に授業を行うために、年度当初から打ち合わせを重ね計画や準備を行ってきた。これらのことから、モデル校の指定期間が終了し、体育指導コーディネーターの特別配置がなくなると、同様の規模・方法では実施が難しいと感じた。

(3) 本年度の実践と今後の展望

本年度は、前年度の課題から規模を縮小し、弓道場だけで授業が完結するように実施方法を変更し

た。弓道は3年生の選択科目として取り入れ、1回の授業を15名とし、体育館を使わず弓道場だけで授業が完結するようにした。これにより、道具の搬入も必要なくなり、外部講師の人数も削減でき、日程の調整もしやすくなった。今後も無理なく継続可能な方法を模索しながら地域の施設や人材を最大限に活用し、複数武道種目の授業を行っていききたい。そして、わが国固有の伝統と文化により一層触れることができるようにしていきたい。

最後に、弓道の授業を新たに取り入れるにあたり、外部講師の中心となつてご指導いただいた板倉町求道会会長の鈴木由起彦氏をはじめ、同会、館林城弓会の方々、指導助言など多大な支援をいただいた小川勇之助指導主事をはじめとする群馬県教育委員会の先生方、さらに弓道導入時から全面的に理解・協力をしてくださった本校職員に謝意を表したい。

日本武道館発行書籍のご案内

最新刊

合気道
その歴史と技法

合気道道主 植芝 守央 著

世界 140 の国と地域、国内 2400 の道場・団体で愛好される合気道。開祖・植芝盛平翁、植芝吉祥丸二代道主、現道主と連綿と続く歴史の中で培われてきた合気道の理念、それを体現する稽古法、基本的な技法の解説……合気道の全てを網羅した決定版。

四六判・上製・362 頁・定価 2,640 円

最新刊

剣道
その歴史と技法

埼玉大学名誉教授 大保木輝雄 著

剣道の技法は個人の力量だけを問題にするのではなく、相手と自分の「間」を軸とした剣術へと展開した。本書では戦国末期から江戸時代初期を起点に、改めて各時代の流れに沿った剣道史を考えてみたいという筆者の思いを実現すべく、連載終了後 5 年の時を経て単行本化。

四六判・上製・516 頁・定価 2,640 円

最新刊

剣道の文化誌

明治大学教授 長尾 進 著

剣道の持つ文化としての多様な面を、時代を追いながら、わかりやすく紹介。剣道を愛好する方には剣道を改めて見直すきっかけとして、剣道をあまりご存じない方には、剣道という日本文化の成り立ちを知るガイドとしてご一読を。

四六判・上製・480 頁・定価 2,640 円

合気道に生きる

合気道道主 植芝 守央 著

四六判・上製・402 頁・定価 2,640 円

大東流合気柔術 琢磨会

大東流合気柔術 琢磨会 森 恕 著

四六判・上製・238 頁・定価 2,200 円

柔道

柔道 藤堂良明 著

四六判・上製・330 頁・定価 2,640 円

弓道

弓道 松尾牧則 著

四六判・上製・484 頁・定価 2,640 円

相撲

相撲 新田 一郎 著

四六判・上製・422 頁・定価 2,640 円

空手道

空手道 嘉手刈 敬 著

四六判・上製・568 頁・定価 2,640 円

日本の元徳

皇學館大学特別招聘教授 菅野 覚明 著

四六判・上製・334 頁・定価 2,640 円

剣道で学び得たもの

中京大学名誉教授 林邦夫 著

四六判・上製・298 頁・定価 2,640 円

女子柔道の歴史と課題

筑波大学大学院准教授 山口 香 著

四六判・上製・412 頁・定価 2,640 円

役に立つ少年柔道指導法

講道館柔道七段 向井幹博 著

四六判・上製・350 頁・DVD 付・定価 2,640 円

刀剣の歴史と思想

筑波大学体育系教授 酒井利信 著

四六判・上製・346 頁・定価 2,640 円

高め合う剣道

筑波大学名誉教授 佐藤成明 著

四六判・上製・564 頁・定価 2,640 円

死ぬまで弓道

弓道教士七段 小牧佳世 著

四六判・上製・342 頁・定価 2,640 円

役に立つ少年剣道指導法

香川大学教授 山神真一 著

A5 判・並製・256 頁・DVD 付・定価 2,640 円

武士道に学ぶ

皇學館大学特別招聘教授 菅野 覚明 著

四六判・上製・344 頁・定価 2,640 円

武道の礼法

弓馬術礼法小笠原清忠三十一世家 小笠原清忠 著

四六判・上製・278 頁・定価 2,640 円

唐手から空手へ

空手評論家 金城 裕 著

四六判・上製・454 頁・定価 2,640 円

学校武道の歴史を辿る

筑波大学名誉教授 藤堂良明 著

四六判・上製・354 頁・定価 2,640 円

武道子どもの心をはぐくむ

早稲田大学名誉教授 菅野 純 著

四六判・上製・410 頁・定価 2,640 円

武道・スポーツの真髄

スポーツドクター 辻 秀一 著

四六判・上製・248 頁・定価 2,200 円

小笠原流の伝書を読む

弓馬術礼法小笠原清忠三十一世家 小笠原清忠 著

四六判・上製・322 頁・定価 2,640 円

武の素描

埼玉大学名誉教授 大保木輝雄 著

四六判・上製・220 頁・定価 2,200 円

脳を活性化する

東邦大学名誉教授 有田秀穂 著

A5 判・並製・346 頁・定価 1,760 円

幸せについて考えよう

元衆議院議員 樫樹舎舎主 小野晋也 著

四六判・上製・392 頁・定価 2,640 円

平法 天真正伝香取神道流

天真正伝香取神道流師範 大竹利典 著

四六判・上製・296 頁・定価 2,640 円

日本の武道

日本武道館 編

B5 判・上製・箱入・526 頁・定価 4,400 円

マンガ・武道の偉人たち

漫画家 田代しんたろう 著

B5 判・並製・302 頁・定価 1,100 円

マンガ・武道のすすめ

漫画家 田代しんたろう 著

B5 判・並製・236 頁・定価 1,100 円

マンガ・日本武道風土記

漫画家 田代しんたろう 著

上巻 B5 判・並製・248 頁・定価 1,100 円
下巻 B5 判・並製・248 頁・定価 1,100 円

伝えたい日本のこころ

絵と文 画家・挿画家 中村麻美

F4 判・カラー・上製・98 頁・定価 2,970 円

編集・発行 公益財団法人 日本武道館

〒102-8321 東京都千代田区北の丸公園2-3
ホームページ <https://www.nipponbudokan.or.jp>

お問い合わせ・ご注文は
日本武道館出版広報課
までどうぞ！

TEL:03(3216)5147
FAX:03(3216)5158



小牧 佳世（こまき かのよ）
1961（昭和36）年10月生まれ、奈良県出身。1980年に奈良教育大学に入学し弓道部入部（井上哲夫教士七段に師事）。1984年に奈良県弓道連盟加入。2008年に京都府弓道連盟加入、福知山市弓道協会に所属して現在に至る。主な入賞歴として、1984年に第39回国民体育大会で弓道競技成年女子近の優勝・遠的優勝、1986年に第19回全日本女子弓道選手権大会で優勝、2011年に第66回国民体育大会弓道競技で成年女子遠的優勝、2012年に三十三間堂全国大会の大会称号の部で優勝、2015年に第48回全日本女子弓道選手権大会で優勝、2018年に第51回全日本女子弓道選手権大会で準優勝。
現在は京都府弓道連盟常任理事、京都府指定コーチ、日本スポーツ協会公認指導員、教士七段。

競技中に急性大動脈解離に倒れた筆者は奇跡的な生還を果たす。その8カ月後に弓道を再開し、再開のわずか2年後に皇后盃で十射皆中、優勝を果たした。
本書では激動の自伝を記し、弓のあり方や「早気」など弓道家の誰もが陥る課題などを模索する。死の淵を覗き、現在も全身全霊で弓を引き続ける筆者だからこそ記せた弓道伝記かつエッセイ集。



目次	
第1回	「うさんくさい」過去
第2回	国体そして全日本選手権へ
第3回	九死に一生を得て皇后盃再挑戦
第4回	遠的に救われること ――遠的は好きですか？――
第5回	審査への取り組みと 「ふぬけの射」
第6回	「目から鱗」と「やるかやらんか」
第7回	プレッシャーはなぜ必要か①
第8回	プレッシャーはなぜ必要か②
第9回	道具と対話する
第10回	成功には落とし穴しかない
第11回	病氣や痛みとつきあう
第12回	皇后盃へ全日本女子弓道選手権大会に臨むということ（前編）
第13回	皇后盃へ全日本女子弓道選手権大会に臨むということ（後編）
第14回	「強烈な努力」棋士藤沢秀行氏の絶筆が投げかけるもの
第15回	弓バカと超弓バカ
第16回	マイナスをプラスに変える
第17回	競技会雑感
第18回	かけがえのない縁
第19回	矢数稽古からの脱却
第20回	競技者と指導者
第21回	弓道と不和（前編）
第22回	弓道と不和（後編）
第23回	しびれる瞬間を求めて
最終回	何のために引くのか
《特別寄稿》 私の稽古法	
1 私の歩んできた道／2 私の稽古法／3 大会前の準備と反省／4 若い人たちの四つのメッセージ	

編集・発行 公益財団法人 日本武道館

〒102-8321 東京都千代田区北の丸公園2-3
ホームページ <https://www.nipponbudokan.or.jp>

お問い合わせ・ご注文は
日本武道館出版広報課までどうぞ！

TEL03(3216)5147
FAX03(3216)5158