

Ⅱ章 少年少女の指導

1 指導のねらい

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
としてとらえている。射を行うにあたっての基本と
なる姿勢や動作は、極めて合理的で日常の生活様
式にも合致するよう体系づけられている。つま
り、射法を学ぶことにより、日常の所作、立ち居
振る舞い、すなわち礼法を自然に身につけるこ
とができるといえる。礼法は、学習指導要領にお
ける「伝統的な行動の仕方」の代表的な内容とも
考えられ、特に弓道の指導において重視すべき
点であるといえる。

したがって、具体的な学習内容も、基本の姿勢、
基本の動作、射法八節を学ぶことが中心となる。
基本にかなった呼吸や動きで行われる弓道の所作
を学ぶことにより、日常の生活に落ち着きや礼儀
正しさが身につくよう指導したい。

また、弓道は武道の中で唯一対戦相手を持たな
い種目である。動かぬ的を真剣にねらうことによ
って、集中力を養い、的中した喜びを味わうこ
とができる。学習指導要領にある「技ができる楽
しさや喜び」を素直に味わうことができる瞬間で
あろう。逆に、中らなかつたときは、全て自己の
努力の結果であると考え、強く反省するとともに、
自分の射、ひいては自分自身を見つめ直す良
い機会にもなるともいえる。

もちろん、弓を引くことにより関節の柔軟性が
高まり、筋力、持久力など、体力の向上を図るこ
ともできる。また、体力に合った強さの弓を使用
し、手の大きさにあった楯や身長に合った長さの
矢を使用することで、けがも少なく、筋骨の発
育途上にある中学生にとって無理なく学習するこ
とができる。

このように弓道を学習することで、生涯スポ
ーツとしての道をとるとともに、豊かで活力のある
生活を営む能力を養い、また弓道を通して明るく
楽しみながら日常生活における健康の増進と体力
の向上を図っていきたい。

2 目 標

- (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、的に対して矢を中てるこ
と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) 定められた作法により、立ち方、坐り方、
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) 基本の動作や射法の技能を生かして、公
正に競技会が運営できる態度を養う。
- (5) 弓道を学習することにより、個々の長所
が伸長できるようにする。
- (6) 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
養う。
- (7) 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努める。
- (8) 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、増進に努める。
- (9) 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
を養う。



3 指導者の心構え

指導者としての自覚を持ち、伝統文化の継承者としての責任も合わせて認識して指導に当たること。また、指導者として自己の研鑽に努めたい。

(1) 信頼関係

授業、部活動、町道場いずれの指導においても、指導者と生徒との良好な関係を築いていくことが大切である。

セクハラ、パワハラ、暴力行為は、絶対にあってはならない。指導時に生徒の身体に触れるときは、本人の了解を得るとともに、相手を不快にさせないように配慮したい。

また、授業や部活動において教員と外部指導者で指導に当たる場合は、両者が連携し、指導方針等の確認、打ち合わせの時間の確保により指導の充実を図りたい。

(2) 指導の目標の理解

弓道が我が国固有の文化としての伝統的な武道であることを理解し、その上に立って弓道の特性を生かし、効果的な学習を行うことが大切である。さらに、個性の伸長とともに、生涯スポーツの育成につながるものでなければならない。

弓道は的に対して矢を中てるという特性を持っているからといって、単に的に矢を中てるという興味のみにおちいってしまうと、本来の目標を失い、弊害が伴うものである。体育の目標を正しく理解し、計画的に実施することが大切である。

(3) 基本の重視

一般的な技能の習得には、基本技能、応用技能、試合の発達段階を踏まえて行うが、弓道の場合は、他の武道のように応用（対人）段階はないので、基本の技能習得に重点を置き、学習することが大切といえる。

- ・基本体「基本の姿勢。基本の動作」を正しく習得させる。
- ・射法・射技の基本をわきまえた指導の徹底に努める。
- ・基本体の習熟と射法八節を正しく運行できるように習得させる。

(4) 個性の伸長

学習の度合いが進むにつれて長所、短所が表れてくるので、指導者は早くにこれを発見しなければならない。生徒相互のグループ学習により見出すのも一方法である。それにより、生徒の興味、関心を失うことなく指導する方法を研究することが重要である。それには、長所を認めながらの指導とともに、なぜ欠点が表れるか、その原因を生徒とともに探求することが解決につながると思われる。生徒はそれにより向上の喜びを知り一層の発展を期するであろう。それが生涯スポーツにつながっていくものとなり、個性の伸長となる。

(5) 学習形態

弓道は、「矢を射る」という他の武道の種目と異なる技能であることから、危険防止の面からみても、導入（はじめ）の段階では一斉指導がよいといわれている。が、発達するにつれ、型や技能面に個人差が生じてくる。これを個人別に指導していくことが理想であるが、生徒数が多い場合は不徹底な場合もある。そのため、グループ活動形態をとり、相互に指摘し合う「話し合い学習」がよい。生徒たちが目標に向かって相互学習をすることにより、自主性、積極性が生まれてくるものである。

したがって、学習形態は、時、所、内容に応じて一斉指導あるいはグループ学習を適宜に行うのがよい。

(6) 危険防止と安全対策

〈用具面〉

- 用具に破損がないことを確認し、正しく扱うこと。
- 体力、筋力、技能に適した用具を使用すること。
(弓の強さ、彗の大きさ、矢の長さなど)
- 用具の管理を徹底すること。(整理整頓、用具の過不足など)

①弓

- ・籐は完全に巻かれていること。
- ・極端な出木弓（でき弓）は使わないこと。

- ・弓の握る位置と弦の間隔は15cmを基準にすること。また上関板と弦が接触しないように弦の長さを調節すること。
- ・中仕掛は筈に密着するように巻くこと。
- ・本弭を杖のようにつかないこと。コンクリートなどで削れて弦がかからなくなる。

②矢

- ・筈やシャフトに傷のあるものは使用しないこと。
- ・板付のないものは使用しないこと。
- ・巻藁用と的前用を区別して使うこと。
- ・自分の矢束を知り、少し長めのものを使用すること。

〈行射面〉

- ・指導者の許可なく的前では引かないこと。
- ・射位における射手相互の距離は、規則では標準180cm（近的競技）であるので極端に狭いところで引かないこと。
- ・他人に向けては絶対に引かないこと。まねをしてもいけない。徒手練習、ゴム弓練習でも同じ。
- ・素引きをしたときは、離さないで戻すこと。
- ・前の射手の弓と弦の間に自分の弓を入れないように注意すること。
- ・巻藁矢で的前に立たないこと（引かないこと）。
- ・巻藁は安全な場所に設置し、適当な距離で射る

こと。また、巻藁の後ろ及び左右の近いところには絶対に人がいないようにすること。

- ・古い巻藁は中心が固くなっているので、射た矢がはね返ってくることがあるので注意すること（至近距離で射るのは危険である）。
- ・巻藁から外れた矢がはね返らないように、巻藁の後ろの壁などに畳を立てて行うのがよい。
- ・的に向かっている場合、暴発することがあるので、その外れ矢を防止する設備（矢止めネットなど）を整備して安全を期すること。
- ・矢道には入らない。
- ・矢を取りに出るときは、射手の動作を確認し、互いに声をかけ合って、赤旗を出して矢取りを行うこと（赤旗の大きさは70cm四方とする）。

〈双方の確認の仕方〉

- ①射場から「矢取り、お願いします」。
- ②看的場から「矢取り入ります」。
- ③赤旗を出す。
- ④射場から「お願いします」。
- ⑤矢取りをする。
- ⑥赤旗をしまう。
- ⑦射場では「始め」の合図で行射を再開する。

- ・矢番え^{やつが}の位置に注意し、低い位置にはつがえないこと。離れたとき親指を負傷することがある。
- ・長い髪は束ね、ピンは使わないこと。

