

V章 学校授業での指導

弓道授業における指導計画

流れ	時間		学年	1	2	3	4	5	6	7	8
	活動内容										
導入	(1)準備		全								
	(2)整列・あいさつ (正坐)		学								
	(3)出欠確認・健康観察		年								
	(4)準備運動										
	(5)本時学習内容の確認										
展開	(6)安全について (矢取りを含む)		1								
			2								
			3								
	(7)紐作り・紐 (ゴム弓) を使って 射法八節		1								
			2								
			3								
	(8)矢番え動作		1								
			2								
			3								
開	色的 79cm 距離 5m・10m・15m		1								
	色的 79cm 距離 15m・20m・28m		2								
	霞的 36cm 距離 15m・20m・28m		3								
	射位で行射、前から退場		1								
	(10)入・退場 本座から射位へ、行射後前から退場 落ち後ろへ退場		2								
まとめ			3								
	(11)整理運動		全								
	(12)本時の振り返りと次時の予告		学								
	(13)片付け		年								
	(14)あいさつ (正坐)										

学 年 目 標 技 能 完 成 度

※ 学校の実情に応じて変えることができます。

射法八節		評 価 基 準	1 年	2 年	3 年
とりゆみ 執弓の姿勢		両足を揃え、両拳は腰骨に付け、両手首は真っ直ぐにして円相を作る。	○	○	○
		弓の先（末弭）床上約 10cm、目線は 4 m 先を見る。		○	○
		両腕と両肩が一直線に、弓と矢は二等辺三角形になるように持つ。		○	○
1 あしふ 足踏み		足幅 ^{やづか} は矢束、開く角度は約 60 度両足親指の延長線上に的の中心がくる。	○	○	○
		的を見て左足を的方向に半歩踏み開き、次に右足を見て半歩踏み開く。	○	○	○
2 どうづく 胴造り		足踏みの上に上体を乗せ、弓の本弭を左膝頭に置き、右手は腰に置く。	○	○	○
		重心を両足の中心より少し前に置き、三重十字の姿勢を整える。		○	○
		縦横十字の姿勢を保ちながら「弦調べ・ ^の 鑑調べ」をする。	○	○	○
3 とりか 取懸け		左手円相のまま、右手彗弦道に弦を直角に取懸ける。		○	○
		右手手首を少し内側にひねり手首が曲がらないようにする。	○	○	○
	弓ゆ 構え	左手の天文筋 ^{てんもんすじ} に弓の外竹 ^{とだけ} を左角にあて、三指（中指・薬指・小指）を揃えて握る。	○	○	○
		小指の第 1 関節を外竹右角にあて、弓を握り円相を作る。		○	○
	ものみ 物見	首筋を真っ直ぐに伸ばし、視線は矢に沿って的を見る。	○	○	○
4 うちおこ 打起し		円相のまま、両肘を体正面上に約 45 度上げる。	○	○	○
		弓は垂直に、矢は床と平行か、矢先がわずかに下がる。			○
5 ひきわ 引分け		弓を押し開いて、上体が曲がったり、ねじれたりしないで、左右均等に引き分ける。		○	○
		両拳と両肩は平行、右拳の位置は額から一拳か二拳前上に離して構える。		○	○
6 かい 会		弓矢と体が縦横十字になるように引いている。		○	○
		くちわ 口割りまで矢束いっぱい引いている。			○
		ねらいは的についでいる。			○
		縦横十字に伸び合っている。	○	○	○
7 はな 離れ		ゆるまないで離れる。	○	○	○
		横一文字、両肩線上にある。		○	○
8 ざんしん 残身 (心) (弓倒し)		「離れ」の姿勢を崩さない。	○	○	○
		残身（心）の後も気合のこもったまま静かに弓を倒し、両拳を腰骨に付け、物見を正面 4 m 先にもどす。		○	○

3 学年の学習内容（授業時数の関係で、立射のみ、二足足踏みで実施）

- ◇1 学年 立射による射位での射技を中心に行い、
射距離は 15 m で 79cm 色的使用
(8 時間扱い)
- ◇2 学年 本座から射位に進み、立射による射技を中心に行い、
射距離は 28 m で 79cm 色的使用
(6 時間扱い)
- ◇3 学年 本座から射位に進み、立射による射技を中心に行い、
射距離は 28 m で 36cm 霞 的使用
(6 時間扱い)

◇1 学年 学習内容と授業時数 8 時間 【安全指導の徹底を図る】

1 時間目	2 時間目	3 時間目	4 時間目
○オリエンテーション ・弓道の歴史・特性 ・弓具との出会い ・安全指導について ・礼儀について ・演武見学 ・紐の作り方 ・射法八節の練習 ・本時の振り返り	○紐作りと射法八節 ・執弓の姿勢 ・紐使用の射法八節 ・的に向かって離す（矢束とらず自由に） ・射型と弾の必要性 ・本時の振り返り	○前時の復習と弓矢・弾使用による練習 ・弾のつけ方 ・手の内の作り方 ・取懸けの仕方 ・左手（弓手）の離れ、 右手（妻手）の離れ練習 ・本時の振り返り	○前時の復習と的前練習 ・索引き練習 ・矢番え動作 ・離れの練習 ・矢取りの手順 ・的前練習 ・本時の振り返り

5 時間目	6 時間目	7 時間目	8 時間目
○索引き練習と的前練習 ・射距離 5 m ・色的 79cm 使用 ・本時の振り返り	○索引き練習と的前練習 ・射距離 10 m ・色的 79cm 使用 ・的中より射型を意識した練習 ・本時の振り返り	○索引き練習と的前練習 ・的距離 15 m ・色的 79cm 使用 ・的中より射型を意識した練習 ・本時の振り返り	○納射 ・的距離 15 m ・色的 79cm 使用 ・模範演武見学 ・弓道授業の振り返りと自己評価

◇2 学年 学習内容と授業時数 6 時間

1 時間目	2 時間目	3 時間目
○オリエンテーション ・歴史・特性の振り返り ・安全確認 ・礼儀について ・演武見学 ・紐・ゴム弓による射法八節 ・本時の振り返り	○索引きと的前練習 ・射距離 15 m ・色的 79cm使用 ・矢取りの確認 ・1 年時を想起して ・立射的前行射と退場練習 ・本時の振り返り	○射位での的前練習 ・射距離 20 m ・色的 79cm使用 ・甲矢、乙矢の打ち込み練習 ・本座から射位へ進んでの的前練習 ・本時の振り返り
4 時間目	5 時間目	6 時間目
○本座から射位へ進んでの班別練習（課題解決学習） ・射距離 28 m ・色的 79cm使用 ・簡易ゲーム ・本時の振り返り	○的前練習 ・射距離 28 m ・色的 79cm使用 ・射型を意識した練習 ・本時の振り返り	○納射 ・射距離 28 m ・色的 79cm使用 ・矢 2 本の納射 ・模範演武 ・本時の振り返り

◇3 学年 学習内容と授業時数 6 時間

1 時間目	2 時間目	3 時間目
○オリエンテーション ・歴史・特性の振り返り ・安全確認 ・礼儀について ・演武見学 ・紐・ゴム弓による射法八節 ・本時の振り返り	○索引きと的前練習 ・射距離 15 m ・36cm霞の使用 ・矢取りの確認 ・2 年時を想起して 立射的前行射と退場練習 ・本時の振り返り	○射位での的前練習 ・射距離 20 m ・36cm霞の使用 ・本座から射位に進んでの的前練習 ・本時の振り返り
4 時間目	5 時間目	6 時間目
○本座から射位へ進んでの班別練習 ・射距離 28 m ・36cm霞の使用 ・代表による射会 ・本時の振り返り	○的前練習 ・射距離 28 m ・36cm霞の使用 ・3 年間のまとめを意識した練習 ・本時の振り返り	○納射 ・射距離 28 m ・36cm霞の使用 ・矢 2 本の納射 ・代表による模範演武 ・弓道を学んでの振り返り

学校授業での指導 指導案

配当時間 1 学年の 1/8

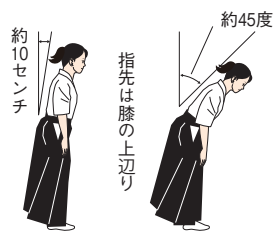
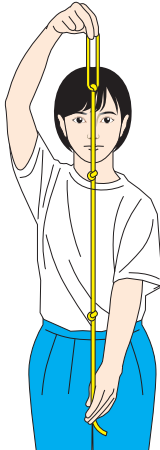
本時の目標

- (1) 弓道の歴史や特性を学び、射法八節の動作について知る。(知識・理解)
 (2) 伝統的な礼儀作法を重んじ、弓道特有の基本的動作を学び、安全に留意して学習に取り組むことができる。(関心・意欲・態度)

準備

- (1) 弓道用具(弓・矢・下掛け・磔・胸当て・紐・的)・赤旗
 (2) 体育ノート
 (3) 図解・視聴覚教材

	学 習 内 容 と 学 習 活 動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法
導 入 10 分	準備 1. 集合・整列・あいさつ ・出欠確認と健康観察 2. 講師紹介 3. 準備運動 4. 本時の確認	・設営の仕方を学ぶ。 ・係の号令で一斉にあいさつをする(授業始めと終わりは正坐で行う)。 ・講師の話を聞く ・教科係を中心に行う。 ・弓道で使う筋肉を意識し、体力向上を目指して行う(ストレッチ・ランニング等)。 ・学習目標や課題を体育ノートに記入する。 *安全な設営に気を配る。 ・あらかじめ班編成をしておく。 ・正坐のできない生徒は立って行わせる。 ・欠席を確認し、体調を把握する(見学者へ学習参加について指示をする)。 ・講師自己紹介をする。 ・自己体力の向上を目指して行わせる(使用筋肉の伸縮等)。 ・学習の見通しを持たせる。	・学習の見通しを持つことができる。 【知識・理解】 観察
展 開 30 分	弓道はどのような武道なのかを学ぼう オリエンテーション 5. 歴史、特性(VTR視聴) 6. 弓具との出会い 7. 安全に関する注意事項 8. 礼儀について	・弓道の歴史や特性について学ぶ。 ・弓・矢・磔・胸当て・紐等 ・決まりを守れば安全な武道であることを知る。 ・注意事項を学ぶ。(弓道場内での約束・服装・頭髪等) *安全指導の徹底を図る。 〈注意事項の概要〉 ①弓具を大切に扱い破損のないものを使う。 ②ふざけたり大声を出したりしない。 ③弓具をまたがない。 ④矢先を人に向けない。 ⑤的に連絡なしで入らない。 ⑥指導者のもとで練習する。 ⑦引いている人に近づかない。 ・正坐をさせたい場面は授業の始めと終わりのあいさつと磔・胸当てを付けるときは正坐をさせる。(正坐のできない生徒への配慮)	・弓道の歴史や特徴に関心を持つことができる 【知識・理解】 観察 ・安全が全てに優先することを理解しようとする。 【思考・判断】 観察 ・弓道特有の礼儀作法・基本的動作を行うことができる。 【技能】 観察

	学 習 内 容 と 学 習 活 動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法
	9. 立った姿勢	・立った姿勢…背筋を伸ばし視線は約4 m先を見る。	ポイント 視野が広くなり、特に両脇の人の動きがわかる。
	10. 立礼 ゆ ・揖（浅い礼） ・礼（深い礼）  約10センチ 指先は膝の上辺り 約45度	・立礼の仕方 揖（浅い礼）…上体約10cm前屈。 礼（深い礼）…上体約45度前屈し、両手指先は両膝頭へ置く。	ポイント 背筋を伸ばし、腰より折り曲げる要領で行う。
	11. 演武見学	・指導者の演武を見る。	ポイント 射法八節の動きや流れを知る。 ・静かな雰囲気の中で見学をさせる。
	12. 紐の作り方 	・紐の長さ約150cmを使用し紐の端に約10cmの輪を作り輪ゴムで止める。 ・輪を作った端から自分の矢束をとり結び目を作る。 ・輪の端から結び目の中間に2個目の結び目を付ける。 ・紐弓を床に置いて自分の足踏みの幅と角度を確認する。	・紐作りを説明する。 ポイント 紐使用の利点はいつでもどこでも持参し、安全を意識して射法八節の動きを練習することができる。 ・紐の長さは約150cm・紐の太さは太く伸縮性のあるものが良い。 ・輪ゴム1個 ・足踏みの足幅は矢束とし、足の角度は60度に関することの重要性について説明し理解させる。
	13. 射法八節の流れを知る。 【図解揭示】	・図解を見ながら紐を使って指導者に合わせ射法八節の流れを行う。	・射法八節を説明する。 ポイント 一つひとつの動きが筋肉や骨格にかかわっていることを知る。
ま と め 10 分	14. 整理運動	・使用した筋肉等をほぐす。	・使用した筋肉等をほぐさせる。
	15. 本時の振り返り	・学んだことや感想を体育ノートに記入する。	・生徒の学びを確認する。
	16. 次時の予告	・次時の学習内容を知る。	・次時の学習内容を提示し、見通しを持たせる。
	17. 片づけ	・協力して行う。	・協力して行わせる。
	18. あいさつ		

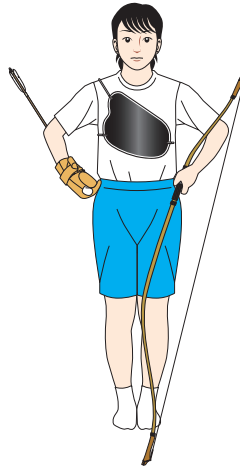
配当時間 1 学年の 2/8

本時の目標

- (1) 紐を使って、射法八節の流れを学び行うことができる。(技能)
- (2) 射法八節を理解し、安全に留意して取り組む重要性を知る。(知識・理解)

準備

- (1) 弓道用具 (弓・矢・下掛け・襪・胸当て・紐・的)・赤旗
- (2) 体育ノート
- (3) 図解・視聴覚教材

	学 習 内 容 と 学 習 活 動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法	
導 入 10 分	準備 1. 集合・整列・あいさつ 2. 出欠確認と健康観察 3. 準備運動 4. 本時の確認	・協力して行う。 ・係の号令で一斉にあいさつをする。 ・教科係を中心に行う。 ・弓道で使う筋肉を意識して行う（ストレッチ・ランニング等）。 ・課題を把握し、本時の流れを知る。 ・学習の目標や課題を体育ノートに記入する。	*安全な設営に気を配る。 ・静寂な雰囲気を作って行動させる。 ・欠席を確認し、体調を把握する（見学者へ学習参加について指示をする）。 ・自己の体力向上を目指して行わせる（使用筋肉の伸縮等）。 ・学習の見通しを持たせる。 ・「射法八節」を提示し一連の流れを学ぶことを課題とする。	・学習の見通しを持つことができる。 【知識・理解】観察
紐を使って「射法八節」を覚えよう				
展 開 33 分	5. 執弓の姿勢 	「執弓」の姿勢 ・両足を揃え、両拳を腰骨部位に付ける。 ・矢先が弓の先端に向くように持ち、弓と矢が二等辺三角形になるように構える。 ・弓の先端が体の中央、床上約10cmの位置にある。	・示範をしながら説明をする。 ポイント 身体は縦の線を意識して、両肘は横に両手は両腰に付くようにさせる。	

	学 習 内 容 と 学 習 活 動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法
	6. 射法八節 図解揭示 「射法八節」 ・紐で一連の流れを声に出して学ぶ。 一、足踏み…足幅＝矢束、足の角度は60度 二、胴造り…三重十文字の姿勢 三、弓構え…「取懸け」「手の内」「物見」をし、円相に構える。 四、打起し…円相のまま約45度の高さに打ち起こす。 五、引分け…紐と床が平行になるように引き分ける。 六、会…口割の位置を確認する。紐の線と体が十文字になるように引く。 七、離れ…横一文字に離す。 八、残身（心）弓倒し…離れた状態を保ち、その後両拳を腰骨に付ける。 ・物見を静かにもどす。 7. 的に向かって離してみよう (的は使用せず畳に向かって離す) ・弓と矢のみを使い、矢を番え、素手で約30cm引き自由に離す(弓の持ち方、矢の番え方は自由)。 ・5～8人同時に指導者の指示で離す。 8. 射型と弾の必要性 ・射型と弾の必要性について説明を聞く。	・射法八節の図解を提示する。 ・基本の動作を紐を使って、指導者に合わせ、一緒に行わせる。 ・紐を使って自分の矢束、足の幅、開く角度を確認させる。 ・三重十文字の重要性を説明する(足・腰・肩が床と平行になる姿勢を確認させる)。 ・引き分けの重要性を説明する。 ・左右均等に引き分ける感覚を確認させる。 ・唇より紐が下がらないように注意させる。 *紐が離れたとき人に当たらないように注意させる。 *安全指導の徹底を図る。 ・離すことの恐怖感をなくするため左手(弓手)をしっかり畳に向け右手(妻手)約30cm引き、離させる。 ・矢束をとるためには右手親指の力を支えるために弾の使用が必要であることを説明する。	・射法八節の一連の動きを覚える。 【技能】観察 ・安全に気を配って取り組もうとしている。 【思考・判断】観察
ま と め 7 分	9. 整理運動 ・使用した筋肉等をほぐす。 10. 本時の振り返り ・学んだことや感想を体育ノートに記入する。 11. 次時の予告 ・次時の学習内容を知る。 12. 片づけ ・協力して行う。 13. あいさつ	・使用した筋肉等をほぐさせる。 ・生徒の学びを確認する。 ・次時の学習内容を提示し、見通しを持たせる。 ・協力して行わせる。	・本時の学習を振り返り、学びの確認をすることができる。 【思考・判断】体育ノート

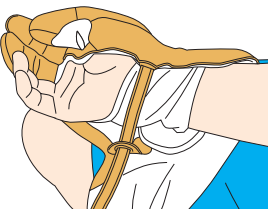
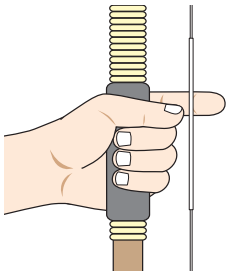
配当時間 1 学年の 3/8

本時の目標

- (1) 手の内の作り方、檠の付け方を学び、射法八節を行うことができる。(技能)
 (2) 安全に気を配り真剣に取り組むことができる。(関心・意欲・態度)

準備

- (1) 弓道用具(弓・矢・下掛け・檠・胸当て・紐・的)・赤旗
 (2) 体育ノート
 (3) 図解・視聴覚教材

	学 習 内 容 と 学 習 活 動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法
導入 10分	準備 1. 集合・整列・あいさつ ・出欠確認と健康観察 2. 準備運動 3. 前時の確認と本時の課題	・協力して行う。 ・姿勢を正して、気持ちを整え、係の号令で一斉にあいさつをする。 ・弓道で使う筋肉を意識して行う。(ストレッチ・ランニング等) ・前時に学んだことを想起する。 ・課題を把握し、本時の流れを知る。 ・学習の目標や課題を体育ノートに記入する。 *安全な設営に気を配る。 ・静寂な雰囲気を作って行動させる。 ・欠席を確認し、体調を把握する(見学者へ学習参加について指示をする)。 ・自己の体力向上を目指して行わせる(使用筋肉の伸縮等)。 ・弓具の扱い方、手の内の整え方を課題とする。	・学習の見通しを持つことができる。 【知識・理解】観察
弓具の付けかた、離れまでの部分動作を正しく学ぼう			
展開 33分	4. 射法八節 5. 弓具の扱い方を学ぶ ・檠を付ける  ・手の内の整え方  ・紐を使い、声を出して一斉に行う。 ・弓具(弓・矢・檠・胸当て)を持参し正坐をして自分の前に置く。 ・正坐をして説明を聞き、図解を見ながら檠を付ける。(正坐のできない生徒は椅子に坐って行う。) ・正坐のまま、弓を立て手の内の作り方の練習をする。	・弓具のつけ方や流れ(手の内・取懸け・離れ)を図解で理解させる。 ・間隔をとらせ、巡視をして正しく覚えさせる。 ・正坐のできない生徒は椅子を使用させる。 ポイント 左手の天文筋に弓の左外竹が当たるようにする。	・安全に弓具を扱うことができる。 【技能】観察 ・手の内の整え方、離れの方角を意識した練習ができる。 【技能】観察

	学 習 内 容 と 学 習 活 動		教員の支援 *安全指導	評価及び方法
	・取懸けの練習 (矢は使わない) 6. 離れの練習 ・正しい手の内と左手(弓手)の練習 ・右手(妻手)離れの練習 図解(体育ノート 85 ページを参照)	・正座のまま弓を立て、弦と彗親指の弦枕が十文字になるように懸け、中指と人差し指で彗帽子を押さえる。 ・立って足踏みをし、手の内を整え左手(弓手)を的方向に押し、右手(妻手)を約 30cm 引いて離す練習をする。 ・弓を体の中心に置き彗の弦枕を弦に取懸け約 20cm 引き顔は右手(妻手)を見て親指をはじくように一文字に離す練習をする。	・矢がこぼれないため、手の甲が少し上を向くよう捻る大切な所作であることを理解させる。 ・正しい手の内を学ばせ、親指が的に向くように離させる。 ポイント 左手首や左肘が離れてゆるむと的中に影響することを知る。 ・離すための右手(妻手)親指をはじき出すように離させる。 ポイント 右手が上に離したり、下に離したりすると矢飛びに影響する。	
ま と め 7 分	7. 整理運動 8. 本時の振り返り 9. 次時の予告 10. 片づけ 11. あいさつ	・使用した筋肉をほぐす。 ・学んだことや感想を体育ノートに記入する。 ・次時の学習内容を知る。 ・協力して行う。	・使用した筋肉をほぐさせる。 ・生徒の学びを確認する。 ・次時の学習内容を提示し、見通しを持たせる。 ・協力して行わせる。	・本時の学習を振り返り、学びの確認をすることができる。 【思考・判断】 体育ノート

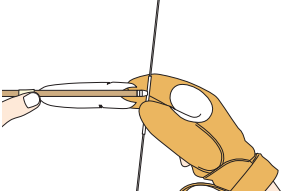
配当時間 1 学年の 4/8

本時の目標

- (1) 矢番え動作を学び、安全に留意し、離すことができる。(技能)
 (2) 矢取りの決まりや手順を知り、協力して安全な矢取りができるようにする。(思考・判断)

準備

- (1) 弓道用具 (弓・矢・下掛け・磔・胸当て・紐・的)・赤旗
 (2) 体育ノート
 (3) 図解・視聴覚教材

	学 習 内 容 と 学 習 活 動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法
導入 10分	準備 1. 集合・整列・あいさつ ・協力して行う。 ・姿勢を正して、気持ちを整えて行う。 ・係の号令で一斉あいさつをする。 ・出欠確認と健康観察 2. 準備運動 ・教科係を中心に行う。 ・弓道で使う筋肉を意識して行う (ストレッチ・ランニング等)。 3. 前時の確認と本時の課題 ・前時に学んだことを想起する。 ・課題を把握し、本時の流れを知る。 ・学習の目標や課題を体育ノートに記入する。	*安全な設営に気を配る。 ・静寂な雰囲気を作って行動させる。 ・欠席を確認し、体調を把握する (見学者へ学習参加について指示をする)。 ・自己の体力向上を目指して行わせる (使用筋肉の伸縮等)。 ・矢番え・離れを学ぶことを課題とする。	・学習課題を知り、学び方を理解することができる。 【思考・判断】観察
展開 33分	矢番え動作を身につけ離れまでの動きを学ぼう 4. 射法八節 (1) 素引き練習 ・2人組になり、1人は指導に当たり、弓のみを使って射法八節の一連の流れを声に出し素引きの練習をする (離さないで戻す)。 (2) 矢番え動作の練習  〈矢番え動作〉 ・左手に弓を持ち右手に矢を持ち、体の前で抱き込むように組み、右手の板付を的方向けて、左手の人差し指と中指の間に挟み親指で矢を押さえる。その後右手は矢の中ほどを持ち弦まで送り込み、続いて筈を持ち弦まで送り込み、弦に筈をかませる。 ・矢は弦に、直角に番える。 ・矢番えをして胴造りの姿勢を整える。 正坐して矢を番える。 ↓ 立って矢を番える。	*素引き練習では安全のため弦を離さないよう注意させる。 ポイント「会」で両肩が上がったり、上体がねじれたりしない。 ・一緒に学ぶ心を育てる。 *矢の名称 (甲矢・乙矢) と危険防止について説明する。 ・弓のない生徒にも、矢のみ使用し、素手で練習させる。 ポイント 正坐で行うと矢を番えやすい。	・矢番え動作ができるように努力している。 【技能】観察

	学 習 内 容 と 学 習 活 動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法	
	(3) 取懸けの練習 (4) 的前での離れ練習 5. 的前練習（1人2射） 6. 矢取りの手順 ①指導者「矢取りをお願いします」。 ②赤旗を出す。 ③生徒「矢取りします」。 ④指導者「お願いします」。 ⑤矢取りをする。 ⑥赤旗をしまう。 ⑦指導者「始め」の合図で行射を再開する。	・ 彗親指の付け根に筈がくるように取懸ける。 ・ 的（彗）に向かい約 30cm引いて、左手を的方向に押し切り離す練習をする。 ・ 乙矢は板付を的方向に向けて下に置く。指導者の指示で一斉に離す。 ・ 矢の抜き方の手順 ①周辺の安全を確認する。 ②中り矢は、左手で的に手をかけ、右手で矢の根元を持ち矢筋に抜く。 ③右手で抜いた矢は左手に持ち替え、他の矢も同様に抜き左手に持ち替える。 このとき羽根が前にくるように持つ。 ④抜き終わった矢は右手で板付部分、左手で矢の中ほどを持ち、退場する。 （弓道場の場合、矢取終了後矢の土をふき取り射場に戻す。）	・ 取懸けは矢こぼれしないための大切な動きであることを理解させる。 ポイント 右手の甲をやや上を向くように手前に捻る。 * 間隔を十分に取り、矢の先を人に向けさせない。 ・ 矢が左手（弓手）より落ちないように、右手（妻手）の甲を上に向け、彗の親指で弦を押すように取懸けさせる。 * 安全面の約束事を守らせる。 ポイント 彗は固いため板付が抜けることが多い、矢をゆっくり回しながら抜くと抜きやすいことを知る。	・ 安全に気を遣い、射法八節の一連の動きを覚えようとしている。 【思考・判断】 観察
まとめ 7分	7. 整理運動 8. 本時の振り返り 9. 次時の予告 10. 片付け 11. あいさつ	・ 使用した筋肉をほぐす。 ・ 学んだことや感想を体育ノートに記入する。 ・ 次時の学習内容を知る。 ・ 協力して行う。	・ 使用した筋肉をほぐさせる。 ・ 生徒の学びを確認する。 ・ 学習内容を提示し、課題を持たせる。 ・ 協力して行わせる。 ・ 本時の学習を振り返り、学びの確認をする。 【思考・判断】 体育ノート	

配当時間 1 学年の 5/8

本時の目標

- (1) 射法八節の動作に従い、横一文字離れができる。(技能)
 (2) 弓具の扱い方や練習場の安全を確かめて取り組むことができる。(思考・判断)

準備

- (1) 弓道用具 (弓・矢・下掛け・磔・胸当て・紐・的)・赤旗
 (2) 体育ノート
 (3) 図解・視聴覚教材

	学 習 内 容 と 学 習 活 動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法
導入 10分	準備 1. 集合・整列・あいさつ ・協力して行う。 ・姿勢を正して、気持ちを整えて行う。 ・係の号令で一斉あいさつをする。 ・出欠確認と健康観察 2. 準備運動 ・教科係を中心に行う。 ・弓道で使う筋肉を意識して行う (ストレッチ・ランニング等)。 3. 前時の確認と本時の課題 ・前時に学んだことを想起する。 ・課題を把握し、本時の流れを知る。 ・目標や課題を体育ノートに記入する。	*安全な設営に気を配る。 ・静寂な雰囲気を作って行動させる。 ・欠席を確認し、体調を把握する (見学者へ学習参加について指示する)。 ・自己の体力向上を目指して行わせる (使用筋肉の伸縮等)。 ・的に向かい横一文字の離れを課題とする。	・学習課題を知り、学び方を理解することができる。 【思考・判断】観察
展開 33分	射法八節に従い、横一文字離れに挑戦しよう 4. 素引き練習と的前練習に分かれ順次ローテーションを行う。 色の大きさ 79cm 射距離 5 m 矢 数 2 射 ①「足踏み」 ②「胴造り」矢番えをして弓の本弭 (下) を左膝頭に置き、弦調べ、箆調べ、物見をする。 ③「弓構え」取懸けと、手の内を正しく行い、円相の形を作り、物見を定める。	*相互に声を掛け合って行わせる。 *矢こぼれによる暴発に気を配り練習させる。 ・三重十文字を崩さないようにし、体の曲がりやねじれに注意させる。 ポイント ①足踏みは狭すぎると前後の動きに強いが、左右の動きに弱い。また広すぎると前後に弱く左右に強くなることを理解させる。 ②重心の位置は両足を×で結んだ線より少し前に置くようにさせる。 (体育ノート P.86 参照) ③両上腕部をやや外側に張り物見を定めさせる。	・正しい射法で引こうとしている。 【技能】観察

	学 習 内 容 と 学 習 活 動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法
	④「打起し」的を見て円相の形を保ち正面約45度の高さに静かに打ち起こす。 ⑤「引分け」縦横十字の姿勢を保ち、矢束2分の1を引く。 ⑥「会」ねらいを定め、縦横十字の姿を保ち左右に引く。5秒程度「会」の状態を維持する。 ⑦「離れ」左右横一文字になるように離す。 ⑧「残身」離れた状態の姿を堅持する。 ⑨「弓倒し」両手を両腰に置く。 ⑩「物見返し」をする。 ・2射終了後退場する。 ・一巡後に2射の練習をする。 一巡後、2射	④矢先が少し下がるように打ち起こさせる。 ⑤射の良し悪し、的中は「引分け」で決まる大切な動きであることを理解させる。 ⑥射の総仕上げとなる形で、上体がねじれたり、曲がったりせず、中心線が縦に伸びるようにさせる。 ⑦左手は押すのみ右手は約150度開く動きになり左手の押しが弱くならないようにさせる。 ⑧離れた姿をそのまま残させる。 ⑨弓の先を体の中心線上になるように倒させる。 ⑩静かに視線を正面にもどす。 ・一番前の人に続いて、退場させる。	
ま と め 7 分	5. 整理運動 6. 本時の振り返り 7. 次時の予告 8. 片付け 9. あいさつ	・使用した筋肉をほぐす。 ・的前練習について学んだことや良かったこと、感想等を体育ノートに記入する。 ・次時の学習内容を知る。 ・協力して行う。	・使用した筋肉をほぐさせる。 ・生徒の学びを確認する。 ・学習内容を提示し、課題を持たせる。 ・協力して行わせる。 ・本時の学習を振り返り、学びの確認をする。 【思考・判断】観察体育ノート

配当時間 1 学年の 6/8

本時の目標

- (1) 射法八節の要領を身につけ、一連の基本動作を行うことができる。(技能)
 (2) 自分に合った課題を見つけ安全を確かめて取り組むことができる。(思考・判断)

準備

- (1) 弓道用具(弓・矢・下掛け・磔・胸当て・紐・的)・赤旗
 (2) 体育ノート
 (3) 図解・視聴覚教材

	学 習 内 容 と 学 習 活 動		教員の支援 *安全指導	評価及び方法
導 入 10 分	準備 1. 集合・整列・あいさつ ・出欠確認と健康観察 2. 準備運動 3. 前時の確認と本時の課題	・協力して行う。 ・姿勢を正して、気持ちを整えて行う。 ・係の号令で一斉あいさつをする。 ・教科係を中心に行う。 ・弓道で使う筋肉を意識して行う(ストレッチ・ランニング等)。 ・前時に学んだことを想起する。 ・課題を把握し、本時の流れを知る。 ・目標や課題を体育ノートに記入する。	*安全な設営に気を配る。 ・静寂な雰囲気を作って行動させる。 ・欠席を確認し、体調を把握する(見学者へ学習参加について指示をする)。 ・自己の体力向上を目指して行わせる(使用筋肉の伸縮等)。 ・課題解決学習とする。	・学習課題を知り、学び方を理解することができる。 【思考・判断】観察
	正しい射法八節で弓を引こう(課題解決学習)			
展 開 33 分	4. 素引き練習と的前練習 色の大きさ 79cm 射距離 10 m 矢 数 2 射 一巡後、2 射	・素引きは紐を使って練習する。 ・的前練習は、射位に立ち指導者の「始め」の合図で行射する。 ・安全に気を付け前時同様の練習をする。 ・中ることより、正しく引く練習をする。 ・一巡後、2 射の練習をする。	・相互に声を掛け合って行わせる。 *矢こぼれによる暴発に気を配らせる。 ・前時より上達できるよう個人の矯正したい動きを伝えながら指導する。 ・正射必中を心がけさせる。	・自己の課題解決に向けて練習している。 【技能】観察
ま と め 7 分	5. 整理運動 6. 本時の振り返り 7. 次時の予告 8. 片付け 9. あいさつ	・使用した筋肉をほぐす。 ・的前練習について学んだことや良かったこと、感想等を体育ノートに記入する。 ・次時の学習内容を知る。 ・協力して行う。	・使用した筋肉をほぐさせる。 ・生徒の学びを確認する。 ・学習内容を提示し、課題を持たせる。 ・協力して行わせる。	・本時の学習を振り返り、学びの確認をする。 【思考・判断】観察 体育ノート

配当時間 1 学年の 7/8

本時の目標

- (1) 学んだことを活かし、納射に向けよりよい行射ができるようにする。(技能)
 (2) 相互練習の仕方を理解し、安全に気を配り、協力し合って取り組むことができる。(技能)

準 備

- (1) 弓道用具(弓・矢・下掛け・弾・胸当て・紐・的)・赤旗
 (2) 体育ノート
 (3) 図解・視聴覚教材

	学 習 内 容 と 学 習 活 動		教員の支援 *安全指導	評価及び方法
導 入 10 分	準備 1. 集合・整列・あいさつ ・出欠確認と健康観察 2. 準備運動 3. 前時の確認と本時の課題	・協力して行う。 ・姿勢を正して、気持ちを整えて行う。 ・係の号令で一斉あいさつをする。 ・教科係を中心に行う。 ・弓道で使う筋肉を意識して行う（ストレッチ・ランニング等）。 ・前時に学んだことを想起する。 ・課題を把握し、本時の流れを知る。 ・目標や課題を体育ノートに記入する。	*安全な設営に気を配る。 ・静寂な雰囲気を作って行動させる。 ・欠席を確認し、体調を把握する（見学者へ学習参加について指示をする）。 ・自己の体力向上を目指して行わせる（使用筋肉の伸縮等）。 ・納射に向けての練習を課題とする。	・学習課題を知り、 学び方を理解することができる。 【思考・判断】観察
	納射に向けてより良い行射ができるようにしましょう			
展 開 33 分	4. 素引き練習と的前練習 ・班ごとに、順次 ローテーションを行う。 色の大きさ 79cm 射距離 15 m 矢 数 2 射 一巡後、2 射	・素引き練習は紐を使用して行う。 ・的前練習は、射位に立ち指導者の「始め」の合図で行射する。 ・次時の仕上げる射を意識して丁寧に練習する。 ・「弓倒し」「物見返し」をし、2 射終了後退場する。 ・一巡後、2 射の練習をする。	*矢こぼれによる暴発に気を配る。 ・射法八節の動きを意識し、次時の納射に向けた練習をさせる。	・仲間と共に互いの射を見て高め合おうとしている。 【思考・判断】観察 ・習得した射技を生かすことができる。 【技能】観察
	5. 整理運動 6. 本時の振り返り 7. 次時の予告 8. 片付け 9. あいさつ	・使用した筋肉をほぐす。 ・的前練習について学んだことや良かったこと、感想等を体育ノートに記入する。 ・次時の学習内容を知る。 ・協力して行う。	・使用した筋肉をほぐさせる。 ・生徒の学びを確認する。 ・学習内容を提示し、課題を持たせる。 ・協力して行わせる。	・本時の学習を振り返り、学びの確認をする。 【思考・判断】観察 体育ノート
ま と め 7 分				

配当時間 1 学年の 8/8

本時の目標

- (1) 学んだことを活かし、自分の最高の納射ができる。(技能)
 (2) 礼儀作法や相手の立場を尊重し、安全に気を配り、協力して楽しく行うことができる。
 (関心・意欲・態度)

準備

- (1) 弓道用具(弓・矢・下掛け・蹠・胸当て・紐・的)・赤旗
 (2) 体育ノート
 (3) 図解・視聴覚教材

	学 習 内 容 と 学 習 活 動		教員の支援 *安全指導	評価及び方法
導 入 10 分	準備 1. 集合・整列・あいさつ ・出欠確認と健康観察 2. 準備運動 3. 前時の確認と本時の課題	・協力して行う。 ・姿勢を正して、気持ちを整えて行う。 ・係の号令で一斉あいさつをする。 ・生徒の体力に応じた体力づくりをする(ストレッチ・ランニング等)。 ・前時に学んだことを想起する。 ・課題を把握し、本時の流れを知る。 ・目標や課題を体育ノートに記入する。	*安全な設営に気を配る。 ・静寂な雰囲気を作って行動させる。 ・欠席を確認し、体調を把握する(見学者へ学習参加について指示をする)。 ・自己の体力向上を目指して行わせる。(使用筋肉の伸縮等) ・自分の良い射を引くことを課題とする。	・学習課題を知り、学び方を理解することができる。 【思考・判断】観察
	学んだことを活かし、最高の納射をしよう			
展 開 30 分	4. 納射方法〈例〉 色的の数 4つ 8人立 射数 2射 的の高さ 的中心は 床より 1.2 m 射距離 15 m 5. 模範演武の見学	・的の数に応じて前から順に射る。 ・引き終わったら順次右足から前に退場する。 ・射手に礼を尽くして、静かに見学する。 ・指導者や生徒代表による演武を見学する。	*安全面の指導を確実に行う。 *安全な矢取りを再確認する。緊張感を持った雰囲気づくりをさせる。 ・見取り稽古による学びを意識させた見学をさせる。 ・見学するときの態度について考えさせ、実践させる。 ・来年度への意欲付けをする。	・習得した技能を活かすことができる。 【技能】観察 ・安全に心がけ、仲間の射を見て学ぼうとしている。 【関心・意欲・態度】観察
ま と め 10 分	6. 整理運動 7. 単元の振り返りと発表 8. 講師あいさつ 9. 片付け 10. あいさつ	・使用した筋肉をほぐす。 ・評価用紙に記入し、体育ノートにまとめる。 ・代表者による感想を発表する。 ・講師の話を聞く。 ・協力して行う。	・使用した筋肉をほぐさせる。 ・できるだけ多くの生徒に発表させる。 ・生徒の発表を聞いて学びを確認させる。 ・次年度に向け意欲付けをする。 ・協力して行わせる。	・学習したこと、練習や納射の振り返りができる。 【思考・判断】 評価用紙 体育ノート

メモ

[illegible]

配当時間 2 学年の 1/6

本時の目標

- (1) 伝統的な礼儀作法を重んじ、弓道特有の基本動作や射法八節の技能を身につけることができる。
(技能)
- (2) 指導者の演武を見て弓道への関心を深め、仲間と協力して取り組むことができる。
(関心・意欲・態度)

準 備

- (1) 弓道用具 (弓・矢・ゴム弓・下掛け・弾・胸当て・紐・的)・赤旗
- (2) 体育ノート
- (3) 図解・視聴覚教材

	学 習 内 容 と 学 習 活 動		教員の支援 *安全指導	評価及び方法
導 入 10 分	準備	・ 協力をして行う。	* 安全な設営に気を配る。 ・ あらかじめ班編成をしておく ・ 履物をきちんとそろえさせる。	・ 学習の見通しを持つことができる。 【知識・理解】 観察
	1. 集合・整列・あいさつ ・ 出欠確認と健康観察 2. 講師紹介 3. 準備運動 4. 本時の確認	・ 係の号令で一斉にあいさつをする。(授業始めと終わりは正坐で行う) ・ 講師の自己紹介を聞く。 ・ 弓道で使う筋肉を意識して行う (ストレッチ、ランニング等)。 ・ 学習目標や課題を体育ノートに記入する。	・ 欠席を確認し、体調を把握する (見学者へ学習参加について指示をする)。 ・ 感謝の気持ちを持って話を聞かせる。 ・ 自己の体力向上を目指した体力づくりを行わせる (使用筋肉の収縮等)。 ・ 学習の見通しを持たせる。 ・ 1 年時に学んだことを想起させる。	
展 開 30 分	弓道はどのような武道なのか確認をしよう			
	5. オリエンテーション 6. 歴史・特性	・ 1 年時を振り返る。 ・ 歴史の変遷を再確認する。 ・ 特性を理解する。 ①目的は心身の鍛練である。 ②体力・年齢・男女別なくできる。 ③動かない的に向かうことで集中力や克己心を養うとともに達成感や喜びを味わうことができる。	・ 弓道が生涯スポーツであることを理解させ、意欲付けをする。 ・ 教育としての武道 礼儀作法を重視、理解させ日常生活の中に生かさせる。	・ 弓道に関心を持ち、意欲的に学ぼうとする。 【態度】 観察

	学 習 内 容 と 学 習 活 動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法
	7. 安全に関する注意事項 ・決まりを守れば安全な武道であることを知る。 ・注意事項の確認をする。 ・道場内での約束を確認する。 8. 礼儀作法 9. 演武見学 10. 紐・ゴム弓を使い射法八節の練習	・安全が全てに優先する。 *安全指導の徹底を図る。 ①道具を大切に扱い破損のないものを使う。 ②ふざけたり大声を出したりしない。 ③弓具をまたがない。 ④矢先を人に向けない。 ⑤的に連絡なしで入らない。 ⑥指導者のもとで練習する。 ⑦引いている人に近づかない。 ・正坐については、けが等の身体状況を配慮する。 ・静寂な雰囲気作りをさせる。 ・全体の射の流れを想起させる。 *紐・ゴムが近くの人に当たらないようにする。 ポイント 射の運行と三重十文字の厳守	・安全が全てに優先することを理解できる。 【知識・思考・判断】 観察 ・紐やゴム弓を使って射法八節の動作が正しく行える。 【技能】観察
ま と め 10 分	11. 整理運動 12. 本時の振り返り 13. 次時の予告 14. 片付け 15. あいさつ	・使用した筋肉をほぐす。 ・学んだことや感想を体育ノートに記入する。 ・次時学習内容を知る。 ・協力して行う。	・使用した筋肉をほぐさせる。 ・自己評価ができるよう支援する。 ・次時の学習内容を提示し、見通しを持たせる。 ・協力して行わせる。 ・本時の学習を振り返り、学びの確認をすることができる。 【思考・判断】 体育ノート

配当時間 2 学年の 2/6

本時の目標

- (1) 索引きで射法八節の流れを練習し、取り懸け、手の内、矢番え、的前行射をすることができる。(技能)
- (2) 安全に気を配り、課題に応じて工夫して練習ができる。(思考・判断・態度)

準 備

- (1) 弓道用具(弓・矢・ゴム弓・下掛け・磔・胸当て・紐・的)・赤旗
- (2) 体育ノート
- (3) 図解・視聴覚教材

	学 習 内 容 と 学 習 活 動		教員の支援 *安全指導	評価及び方法
導入 10分	準備 1. 集合・整列・あいさつ ・出欠確認と健康観察	・協力して行う。 ・係の号令で一斉にあいさつをする。	*安全な設営に気を配る。 ・欠席を確認し、体調を把握する(見学者へ学習参加について指示をする)。	・学習の見通しを持つことができる。 【知識・理解】観察
	2. 準備運動 3. 本時の確認	・弓道で使う筋肉を意識して行う(ストレッチ、ランニング等)。 ・学習目標や課題を体育ノートに記入する。	・自己体力の向上を目指した体力づくりをさせる。(使用筋肉の伸縮等) ・学習の見通しを持たせる。	
展開 30分	射法八節を確認しよう (取懸け・手の内・矢番え)			
	4. 射法八節 ・索引き練習	・基本となる動作の確認をする。 ・1年時を想起し、ゴム弓で射法八節の練習をする。 ・弓使用で二人組になり矢を付けずに索引きの練習をする(相互練習・離さないで戻す)。 ・手の内・ねらい・三重十文字を意識して練習をする。	・全体練習の方法を説明し、一斉指導で行う。 ・手の内の整え方・引き分け・矢束を意識して行わせる。 ポイント 足踏みから残身(心)まで楷書で行う。 ・矢束については個人の力量に応じて無理のないように引き分けさせる。 ポイント 手の内の作り方は大切で難しい。掌の天文筋と弓の左外竹が離れないように作る。 ポイント 体力に合った弓の強さがない場合、体力に応じた矢束をとらせる。	・安全に注意し意欲的に取り組むことができる。 【態度】観察
	5. 矢取りの確認	・矢取りの手順 ①指導者「矢取りをお願いします」 ②赤旗を出す。 ③指導者「お願いします」 ④生徒「矢取りします」 ⑤矢取りをする。 ⑥赤旗をしまう。 ⑦指導者「始め」の合図で行射を再開する。	*矢取り・矢の抜き方の確認をする。 ・赤旗が出ている間は取懸けをさせない。 ・左手で的または畳を押さえて右手で矢の根元を持ち回しながら抜かせる。 ポイント 畳が固いため矢じりが抜け落ちることがあるので注意して抜かせる。	

	学 習 内 容 と 学 習 活 動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法
	6. 的前行射と退場練習 色的大きさ 79cm 射距離 15m 的 数 4つ 的の高さ 的中心は 床より 1.2m	・射位で行射後、退場は右足を半歩、左足を半歩閉じ揃え、右足より前進退場する。最後の立の人は足を閉じた後、右足を半歩後ろに引き両足を揃えた後、右に向きを変え右足より退場する。 ・手の内、ねらい、離れ、三重十文字を意識して練習する。 ポイント 弓道の前進後退は「左進右退」が原則であるが、退場のみ右足から退場する。	・仲間と互いに声を掛け合いながら学習を進めようとしている。 【思考・判断】観察
ま と め 10 分	7. 整理運動 8. 本時の振り返り 9. 次時の予告 10. 片付け 11. あいさつ	・使用した筋肉をほぐす。 ・学んだことや感想を体育ノートに記入する。 ・次時学習内容を知る。 ・協力して行う。	・使用した筋肉をほぐさせる。 ・自己評価ができるよう支援する。 ・次時の学習内容を提示し、見通しを持たせる。 ・協力して行わせる。 ・本時の学習を振り返り、学びの確認をすることができる。 【思考・判断】 体育ノート

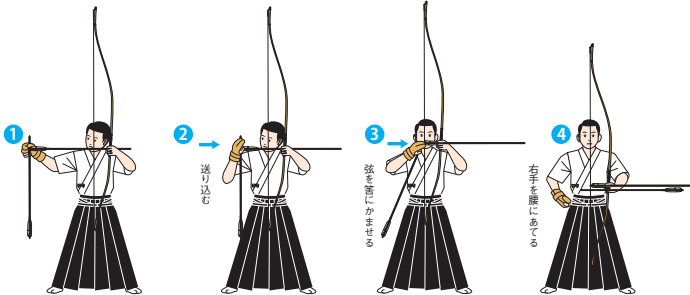
配当時間 2 学年の 3/6

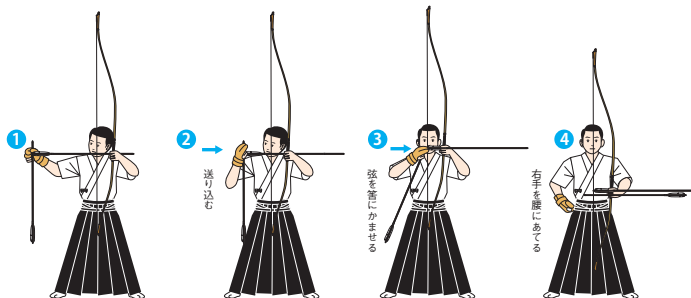
本時の目標

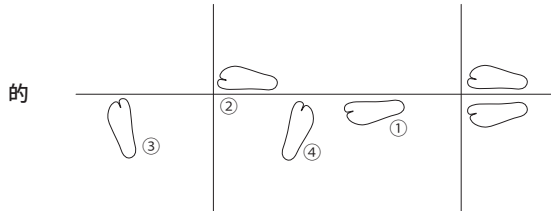
- (1) 本座から射位に進み、縦横十文字の基本体型を意識して引くことができる。(技能)
 (2) 相互練習の仕方を理解し、安全に気を配りながら課題に応じた練習ができる。(関心・意欲・態度)

準備

- (1) 弓道用具(弓・矢・ゴム弓・下掛け・磔・胸当て・紐・的)・赤旗
 (2) 体育ノート
 (3) 図解・視聴覚教材

	学 習 内 容 と 学 習 活 動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法
導 入 10 分	準備 1. 集合・整列・あいさつ ・ 出欠確認と健康観察 2. 準備運動 3. 本時の確認	・ 協力して行う。 ・ 係の号令で一斉にあいさつをする。 ・ 弓道で使う筋肉を意識して行う（ストレッチ、ランニング等）。 ・ 学習目標や課題を体育ノートに記入する。	＊安全な設営に気を配る。 ・ 欠席を確認し、体調を把握する。 （見学者へ学習参加について指示をする） ・ 自己体力の向上を目指した体力づくりをさせる（使用筋肉の伸縮等）。 ・ 学習の見通しを持たせる。 ・ 学習の見通しを持つことができる。 【知識・理解】 観察
	本座から射位に進み正しい射法八節で弓を引こう （縦横十文字を意識して）		
展 開 30 分	4. 素引き練習 5. 左手・右手の分習 6. 甲矢・乙矢の打ち込み練習	・ 射法八節の素引き練習を2人組になり交互に練習する。 ・ 左手の押し、右手の離れの練習を含めた練習を行う。 ・ 矢二本の板付部分を揃えて持ち、肩の高さで甲矢を打ち込んだ後、乙矢の矢尻部分を持ち、羽根を前にして左手の中指と薬指の間に挟み、胴造りを行う。その後、乙矢を右手薬指と小指に持ち引き抜くように外し、右手を腰に取る練習をする。	・ 1人は指導に当たらせる。 【ポイント】 相手の射型を見るとき射法八節の動きが正しくできているかを見させる。 ・ 一文字離れを意識した離れの分習も行わせる。 【ポイント】 左手の押しは的中に影響するので的に向かって押しきる。右手の離れは真横に大きく離させる。 ・ 弓が不足している場合には、弓無し素手で矢のみを使い、同様に練習をさせる。 ・ 弓道に関心を持ち、意欲的に学ぼうとする。 【態度】 観察
			



	学 習 内 容 と 学 習 活 動		教員の支援 *安全指導	評価及び方法
ま と め 10 分	7. 本座から射位への練習	・本座で揖後、左足右足と射位に進み、左足を脇正面になるよう半歩踏み出し右足元を見て半歩踏み開く。	・床の板目や線等を使用し一斉指導をする。	・本座から射位への動きができる。 【技能】 観察
	射 位 本 座  的	・班一人ずつ的前に立ち2本行射、次の人はすぐ的前に入れるようにして本座で待つ。他の人は安全な場所で紐やゴム弓を使って相互練習をする。	*矢取りのタイミングを指示し安全に矢取りをさせる。 ポイント 的の中心の延長線上に足先が並ぶように足踏みをさせる。 ポイント 右手に取矢しての行射が初めてになるので両手の小指を締めるように行わせる。	
	8. 的前練習	的の大きさ 79cm 射距離 20 m 的の数 4つ 的の高さ 的の中心は床より 1.2 m		
	9. 整理運動	・使用した筋肉をほぐす。	・使用した筋肉をほぐさせる。	
	10. 本時の振り返り	・学んだことや感想を体育ノートに記入する。	・自己評価ができるよう支援する。	・本時の学習を振り返り、学びの確認をすることができる。
	11. 次時の予告	・次時学習内容を知る。	・次時の学習内容を提示し、見通しを持たせる。	
	12. 片付け	・協力して行う。	・協力して行わせる。	
	13. あいさつ			【思考・判断】 体育ノート

配当時間 2 学年の 4/6

本時の目標

- (1) 自己の課題解決を意識して弓を引くことができる。(技能)
- (2) 班学習の仕方を理解し、仲間と声を掛け合いながら安全に気を配り、課題解決に向かって練習ができる。(関心・意欲・態度)

準備

- (1) 弓道用具(弓・矢・ゴム弓・下掛け・磔・胸当て・紐・的)・赤旗
- (2) 体育ノート
- (3) 図解・視聴覚教材

	学 習 内 容 と 学 習 活 動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法
導入 10分	準備 1. 集合・整列・あいさつ ・出欠確認と健康観察 2. 準備運動 3. 本時の確認	・協力して行う。 ・係の号令で一斉にあいさつをする。 ・弓道で使う筋肉を意識して行う(ストレッチ、ランニング等)。 ・学習目標や課題を体育ノートに記入する。	*安全な設営に気を配る。 ・欠席を確認し、体調を把握する(見学者へ学習参加について指示をする)。 ・自己体力の向上を目指した体力づくりをさせる(使用筋肉の伸縮等)。 ・学習の見通しを持たせる。
	正しい射法八節で弓を引こう(課題解決学習)		・学習の見通しを持つことができる。 【知識・理解】観察
展開 30分	4. 射法八節 ・班別的前練習 色の大きさ 79cm 射距離 28m 5. 簡易ゲーム ・得点的使用。 黄 10点 赤 9点 青 7点 黒 5点 白 3点 はずれ 1点	・班ごとと班長中心に練習をする。 ・自分の課題解決に班員のアドバイスを受けながら練習する。 ・班ごとの代表2人による2射得点ゲームを行う。 ・2射の合計得点で競う。 ・チームへの拍手応援をする。	・課題は一つに絞らせ班員のアドバイスを受けながら解決できるよう支援する。 ・思いやりのある応援に心がけさせる。 *的前得点の確認・矢取りには十分に注意し連絡を取り合って行わせる。 ・勝敗にかかわらずねぎらいの拍手も忘れない指導をする。
まとめ 10分	6. 整理運動 7. 本時の振り返り 8. 次時の予告 9. 片付け 10. あいさつ	・使用した筋肉をほぐす。 ・学んだことや感想を体育ノートに記入する。 ・次時学習内容を知る。 ・協力して行う。	・使用した筋肉をほぐさせる。 ・自己評価ができるよう支援する。 ・協力して行わせる。
			・本時の学習を振り返り、学びの確認をすることができる。 【思考・判断】体育ノート

配当時間 2学年の5/6

本時の目標

- (1) 三重十字字を意識し、横一文字に離すことができる。(技能)
 (2) 安全に気を配り班学習の仕方を理解し、納射会に向けての練習ができる。(思考・判断・態度)

準備

- (1) 弓道用具(弓・矢・ゴム弓・下掛け・弾・胸当て・紐・的)・赤旗
 (2) 体育ノート
 (3) 図解・視聴覚教材

	学 習 内 容 と 学 習 活 動		教員の支援 *安全指導	評価及び方法
導入 10分	準備 1. 集合・整列・あいさつ ・出欠確認と健康観察 2. 準備運動 3. 本時の確認	・協力して行う。 ・係の号令で一斉にあいさつする。 ・弓道で使う筋肉を意識して行う(ストレッチ、ランニング等)。 ・学習目標や課題を体育ノートに記入する。	*安全な設営に気を配る。 ・欠席を確認し、体調を把握する(見学者へ学習参加について指示をする)。 ・自己体力の向上を目指した体力づくりをさせる(使用筋肉の伸縮等)。 ・学習の見通しを持たせる。	・学習の見通しを持つことができる。 【知識・理解】 観察
学んだことを確認しながら弓を引こう (三重十字字を意識して)				
展開 30分	4. 的前練習 的の大きさ 79cm 射距離 28 m	・教師の指示に従い的前練習を行う。 ・的前に立たない人は、ゴム弓や紐を使い、入退場を含む射法八節の練習をする。 ・次時の納射に向けて、入退場を含む射法八節の練習をする。	・待っている生徒の個別巡回指導を行う。 ・射型や矢束については個人の力量を考慮した指導を行う。 ポイント 左手を押しきり、横一文字離れを意識して行わせる。	・仕上げの射となるよう積極的に取り組んでいる。 【態度・技能】 観察
まとめ 10分	5. 整理運動 6. 本時の振り返り 7. 次時の予告 8. 片付け 9. あいさつ	・使用した筋肉をほぐす。 ・学んだことや感想を体育ノートに記入する。 ・次時学習内容を知る。 ・協力し合って行う。	・使用した筋肉をほぐさせる。 ・自己評価ができるよう支援する。 ・次時の学習内容を提示し、見通しを持たせる。 ・協力し合って行わせる。	・本時の学習を振り返り、学びの確認をすることができる。 【思考・判断】 体育ノート

配当時間 2 学年の 6/6

本時の目標

- (1) 今まで学んだ技能を活かして納射することができる。(技能)
 (2) 安全に気を配り、真剣に取り組むことができる。(態度)

準備

- (1) 弓道用具(弓・矢・ゴム弓・下掛け・磔・胸当て・紐・的)・赤旗
 (2) 体育ノート
 (3) 図解・視聴覚教材

	学 習 内 容 と 学 習 活 動		教員の支援 *安全指導	評価及び方法
導入 10分	準備 1. 集合・整列・あいさつ ・出欠確認と健康観察 2. 準備運動 3. 本時の確認	・協力して行う。 ・係の号令で一斉にあいさつをする。 ・弓道で使う筋肉を意識して行う(ストレッチ、ランニング等)。 ・学習目標や課題を体育ノートに記入する。	*安全な設営に気を配る。 ・欠席を確認し、体調を把握する(見学者へ学習参加について指示をする)。 ・自己体力の向上を目指した体力づくりをさせる(使用筋肉の伸縮等)。 ・学習の見通しを持たせる。	・学習の見通しを持つことができる。 【知識・理解】観察
	学んだことを最大限に生かし、納射をしよう			
展開 30分	4. 納射会。 色的大きさ 79cm 射距離 28 m 射数 2 本	・学んだことを生かして2本行射を行う。 ・静寂な中に集中して、納射を行う。	・緊張感を持たせた雰囲気づくりをつくらせる。 ・的中にこだわらず、学んだことを生かした納射を心がけさせる。 ・見学態度について考えさせ実践させる。 *安全指導の徹底を図る。	・安全に心がけ、協力し合って納射をしようとしている。 【態度】観察 ・学習した技能を生かした納射ができる。 【技能】観察
	5. 模範演武	・指導者や生徒代表の演武を見る。	・次年度に向け、意欲付けをさせる。	・礼儀作法や仲間の立場を尊重し、公正な態度で授業に臨むことができる。 【思考・判断】観察
まとめ 10分	6. 整理運動	・使用した筋肉をほぐす。	・使用した筋肉をほぐさせる。	・弓道を通して学んだことを自己評価することができる。 【思考・判断】 体育ノート
	7. 本時の振り返りと自己評価	・学んだことを確認し、評価用紙に記入する。	・自己評価ができるよう支援する。	
	8. 単元のまとめと発表	・代表者による感想を発表する。		
	9. 講師あいさつ	・講師の話を聞く。	・感謝の気持ちをもって話を聞かせる。	
	10. 片付け	・協力して行う。	・協力して行わせる。	
	11. あいさつ			

配当時間 3 学年の 1/6

本時の目標

- (1) 礼儀作法を重んじ、射法八節の技能を高めることができる。(技能)
 (2) 弓道への関心を深め、安全に心がけ、協力し合って学ぶことができる。(思考・判断・態度)

準備

- (1) 弓道用具(弓・矢・ゴム弓・下掛け・彥・胸当て・紐・的)・赤旗
 (2) 体育ノート
 (3) 図解・視聴覚教材

	学 習 内 容 と 学 習 活 動		教員の支援 *安全指導	評価及び方法
導 入 10 分	準備 1. 集合・整列・あいさつ ・ 出欠確認と健康観察 2. 講師紹介 3. 準備運動 4. 本時の確認	・ 協力して行う。 ・ 係の号令で一斉にあいさつをする。(授業始めと終わりは正坐で行う) ・ 講師の自己紹介を聞く。 ・ 弓道で使う筋肉を意識して行う (ストレッチ、ランニング等)。 ・ 学習目標や課題を体育ノートに記入する。	*安全な設営に気を配る。 ・ 欠席を確認し、体調を把握する (見学者へ学習参加について指示をする)。 ・ 感謝の気持ちを持って話を聞かせる。 ・ 自己の体力向上を目指した体力づくりを行わせる。(使用筋肉の収縮等) ・ 学習の見通しを持たせる。	・ 学習の見通しを持つことができる。 【知識・理解】 観察
	弓具の扱い方を確認しよう			
展 開 30 分	5. オリエンテーション 6. 歴史の想起 7. 安全に関する注意事項 8. 礼儀作法 9. 演武見学 10. 紐 (ゴム弓) を使い射法八節の練習	・ 2年時を振り返る。 ・ 歴史の変遷を再確認する。 ・ 注意事項の確認をする。 ・ 安全が全てを優先する。 ・ 道場内での約束を確認する。 ・ あいさつ、履物、坐り方 (正坐)、立礼、坐礼を確認する。 ・ 指導者の演武を見る。	・ 弓道は人を傷つける道具にもなることを意識させる。 ・ 接触することなく、決まりを守れば安全な武道であることを理解させる。 ・ 正坐については、けが等身体の状態を配慮する。 ・ 静かな移動に心がけさせる。 ・ 安全な行間の確認をさせる。	・ 安全が全てに優先することを理解できる 【知識・思考・判断】 観察 ・ 紐 (ゴム弓) で射法八節の基本動作を正しく行うことができる。 【技能】 観察
	ま と め 10 分	11. 整理運動 12. 本時の振り返り 13. 次時の予告 14. 片付け 15. あいさつ	・ 使用した筋肉をほぐす。 ・ 学んだことや感想を体育ノートに記入する。 ・ 次時学習内容を知る。 ・ 協力して行う。	

#

配当時間 3 学年の 3/6

本時の目標

- (1) 本座から射位への足運びができる。正しく射法八節の動きができる。(技能)
 (2) 学習内容を理解し、課題解決に向かって取り組もうとしている。(知識・思考・態度)

準備

- (1) 弓道用具(弓・矢・ゴム弓・下掛け・彗・胸当て・紐・的)・赤旗
 (2) 体育ノート
 (3) 図解・視聴覚教材

	学 習 内 容 と 学 習 活 動		教員の支援 *安全指導	評価及び方法
導 入 10 分	準備 1. 集合・整列・あいさつ ・出欠確認と健康観察 2. 準備運動 3. 本時の確認	・協力をして行う。 ・係の号令で一斉にあいさつをする。 ・弓道で使う筋肉を意識して行う(ストレッチ、ランニング等)。 ・学習目標や課題を体育ノートに記入する。	*安全な設営に気を配る。 ・欠席を確認し、体調を把握する(見学者へ学習参加について指示をする)。 ・自己の体力向上を目指した体力づくりを行わせる。(使用筋肉の収縮等) ・学習の見通しを持たせる。	・学習の見通しを持つことができる。 【知識・理解】 観察
	本座から射位についての行射を練習しよう			
展 開 30 分	4. 的前行射 射距離 20m 36cm 霞的	・本座から射位に移動して、立射の行射練習をする。 ・横一文字に離すよう練習をする。	・左、右と進み、左足で足踏みの半歩を踏み出させ、次に右足で半歩踏み開かせる。 *安全指導の徹底をはかる。	・正しい足運びができる。 【技能】 観察
ま と め 10 分	5. 整理運動 6. 本時の振り返り 7. 次時の予告 8. 片付け 9. あいさつ	・使用した筋肉をほぐす。 ・学んだことや感想を体育ノートに記入する。 ・次時学習内容を知る。 ・協力して行う。	・使用した筋肉をほぐさせる。 ・自己評価ができるよう支援する。 ・次時の学習内容を提示し、見通しを持たせる。 ・協力して行わせる。	・本時の学習を振り返り、学びの確認をすることができる。 【思考・判断】 体育ノート

#

配当時間 3 学年の 5/6

本時の目標

- (1) 学んだことを活かし、矢尺いっぱい引き横一文字離れができる。(技能)
 (2) 安全に気を配り、協力し合って課題解決学習に取り組むことができる。(知識・思考・判断)

準備

- (1) 弓道用具(弓・矢・ゴム弓・下掛け・弾・胸当て・紐・的)・赤旗
 (2) 体育ノート
 (3) 図解・視聴覚教材

	学 習 内 容 と 学 習 活 動		教員の支援 *安全指導	評価及び方法
導 入 10 分	準備 1. 集合・整列・あいさつ ・ 出欠確認と健康観察 2. 準備運動 3. 本時の確認	・ 協力をして行う。 ・ 係の号令で一斉にあいさつをする。 ・ 弓道で使う筋肉を意識して行う（ストレッチ、ランニング等）。 ・ 学習目標や課題を体育ノートに記入する。	*安全な設営に気を配る。 ・ 欠席を確認し、体調を把握する（見学者へ学習参加について指示をする）。 ・ 自己の体力向上を目指した体力づくりを行わせる（使用筋肉の収縮等）。 ・ 学習の見通しを持たせる。	・ 学習の見通しを持つことができる。 【知識・理解】 観察
	学んだことを生かしたまとめの練習をしよう			
展 開 30 分	4. 的前行射 射距離 28m 36cm 霞的	・ 3年間のまとめを意識して練習しよう。	・ 的の中にとらわれず。正しい射法八節を意識して行射させる。	・ 協力しあい楽しく練習しようとしている。 【態度】 観察
ま と め 10 分	5. 整理運動 6. 本時の振り返り 7. 次時の予告 8. 片付け 9. あいさつ	・ 使用した筋肉をほぐす。 ・ 学んだことや感想を体育ノートに記入する。 ・ 次時学習内容を知る。 ・ 協力して行う。	・ 使用した筋肉をほぐさせる。 ・ 自己評価ができるよう支援する。 ・ 次時の学習内容を提示し、見通しを持たせる。 ・ 協力して行わせる。	・ 本時の学習を振り返り、学びの確認をすることができる。 【思考・判断】 体育ノート

配当時間 3 学年の 6/6

本時の目標

- (1) 学習した射法八節を活かし、充実した納射ができる。(技能)
- (2) 学んだ弓道の理論をもとに、自己評価をすることができる。(知識・思考・判断)

準備

- (1) 弓道用具(弓・矢・ゴム弓・下掛け・磔・胸当て・紐・的)・赤旗
- (2) 体育ノート
- (3) 図解・視聴覚教材

	学 習 内 容 と 学 習 活 動		教員の支援 *安全指導	評価及び方法
導入 10分	準備 1. 集合・整列・あいさつ ・ 出欠確認と健康観察 2. 準備運動 3. 本時の確認	・ 協力をして行う。 ・ 係の号令で一斉にあいさつをする。 ・ 弓道で使う筋肉を意識して行う（ストレッチ、ランニング等）。 ・ 学習目標や課題を体育ノートに記入する。	* 安全な設営に気を配る。 ・ 欠席を確認し、体調を把握する（見学者へ学習参加について指示をする）。 ・ 自己の体力向上を目指した体力づくりを行わせる（使用筋肉の収縮等）。 ・ 学習の見通しを持たせる。	・ 学習の見通しを持つことができる。 【知識・理解】 観察
	学んだことを生かした最高の納射をしよう			
展開 30分	4. 納射 射距離 28m 36cm 霞的 5. 模範演武	・ 矢2本の納射を行う。 ・ 生徒代表による演武を行う。	・ 的の中にとらわれず。正しい射法八節を意識して行射させる。 ・ 射手に礼を尽くして静かに見学させる。	・ 安全に心がけ、協力し合って納射しようとしている。 【技能】 観察
	6. 整理運動 7. 本時の振り返り 8. 単元のまとめ 9. 講師挨拶 10. 片付け 11. あいさつ	・ 使用した筋肉をほぐす。 ・ 学んだことや感想等、自己評価を体育ノートに記入する。 ・ 代表による発表を行う。 ・ 講師の話を聞く。 ・ 協力して行う。	・ 使用した筋肉をほぐさせる。 ・ 自己評価ができるよう支援する。 ・ 静かに聞かせる。 ・ 感謝の気持ちを持って話を聞かせる。 ・ 協力して行わせる。	

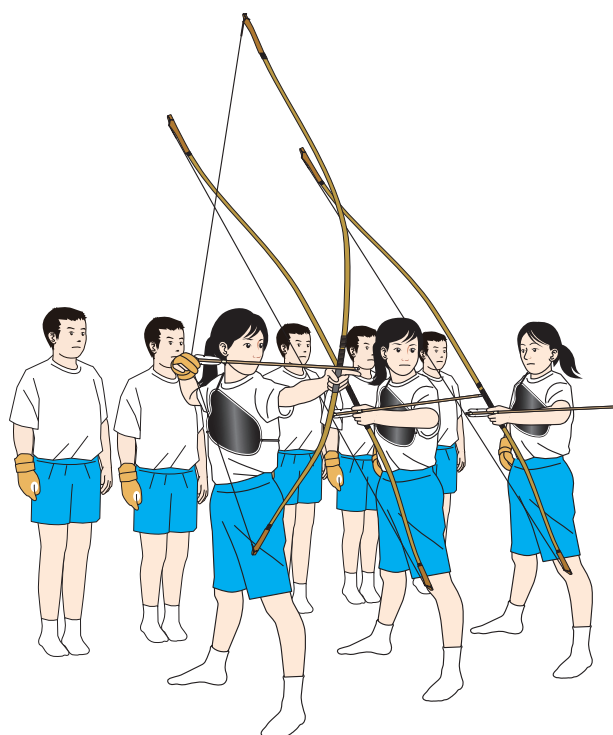
授業での外部指導者の心得

- ・学校の指導方針や目的・取り組みに沿った指導を行う。
- ・安全指導の徹底に心がける。
- ・保健体育教員との事前打ち合わせや授業後の反省により、効率的な指導を心がける。
- ・生徒の実態を知り、守秘義務やセクシャルハラスメント・パワーハラスメントに気を配り、個に応じた指導に心がける。
- ・施設・設備・環境づくりに心がけ弓道が好きになるような雰囲気づくりに心がける。

■ 体育ノート

体育ノート

単元名 武道(弓道)



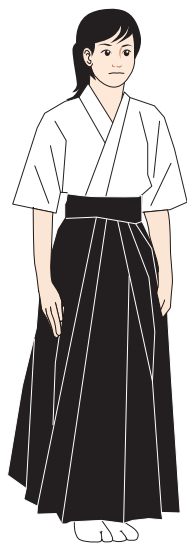
年 組 番 氏名

弓道授業学習内容

安全に関する注意事項 → 安全が全てを優先する。

- 1 弓具を大切に扱い、破損のないものを使う。
- 2 ふざけたり、大声を出したりしない。
- 3 弓具をまたがない。
- 4 矢先を人に向けない。
- 5 的前に連絡なしで入らない。
- 6 引いてる人に近づかない。
- 7 指導者のもとで練習する。

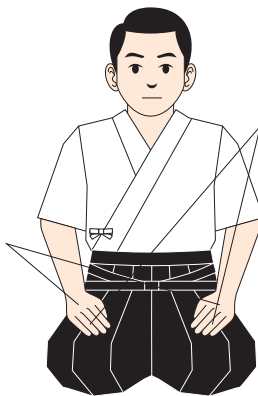
礼儀について



「立った姿勢」

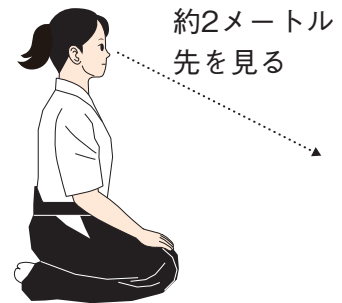
「正坐」

両手のひらは太ももの上



両手の指先は人差し指が
両膝頭間の中央に向く程度

「坐り方」



約2メートル
先を見る

「立礼」

ゆう
・揖（浅い礼） ・礼（深い礼）



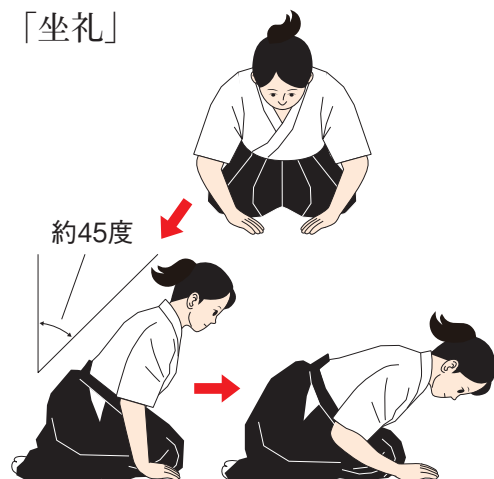
約10センチ



指先は膝の上辺り

約45度

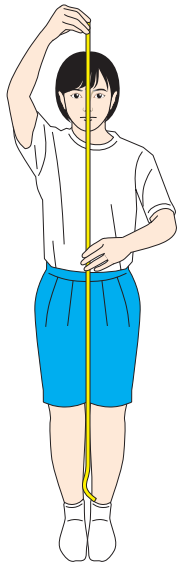
「坐礼」



約45度

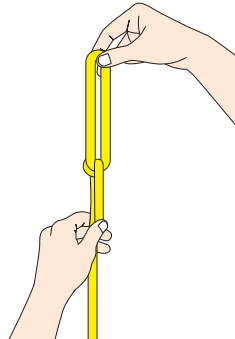
紐の作り方・使い方

(1) 紐の長さ



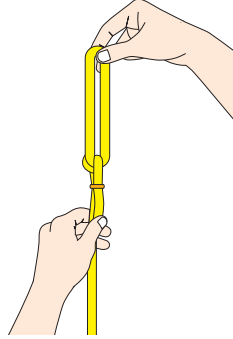
約 150cm

(2) 輪の作り方



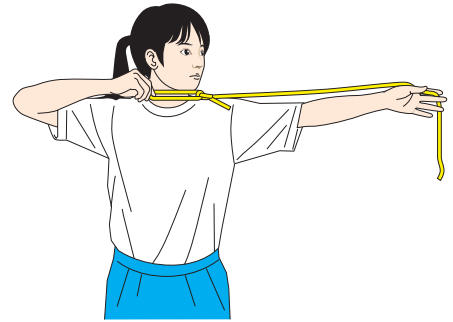
紐の端より輪の大きさが約 10cm になるようにひと折りする。

(3) ゴムの留め方



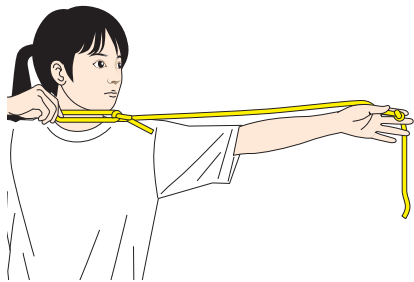
ひと折りした端を輪ゴムの留める。

(4) 矢束の決め方



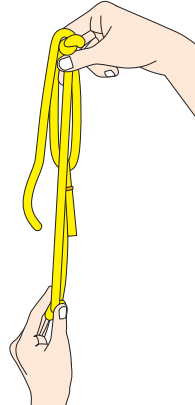
輪の端を片手で持ち、左手を伸ばし自分の矢束（弓をいっぱいにする長さ）をとる。

(5) 結び目の作り方①（会の位置）



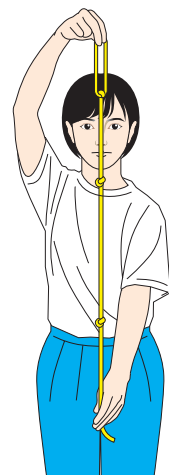
会の位置に結び目を作る。

(6) 結び目の作り方②（引分けの位置）



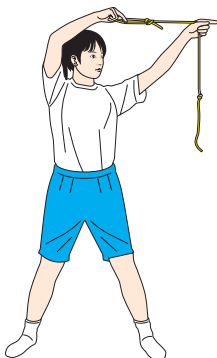
輪の端から結び目を合わせ 2 つ折りにし、中心に結び目を作る。

(7) 完成

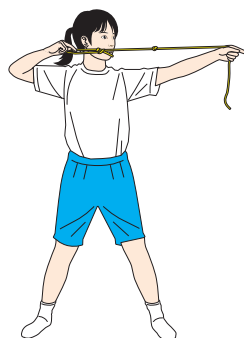


実際に使ってみよう

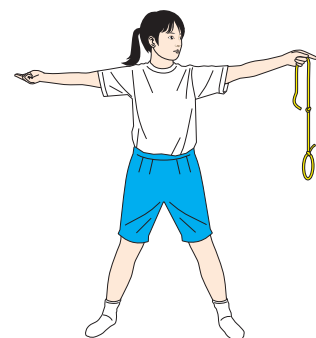
引分け



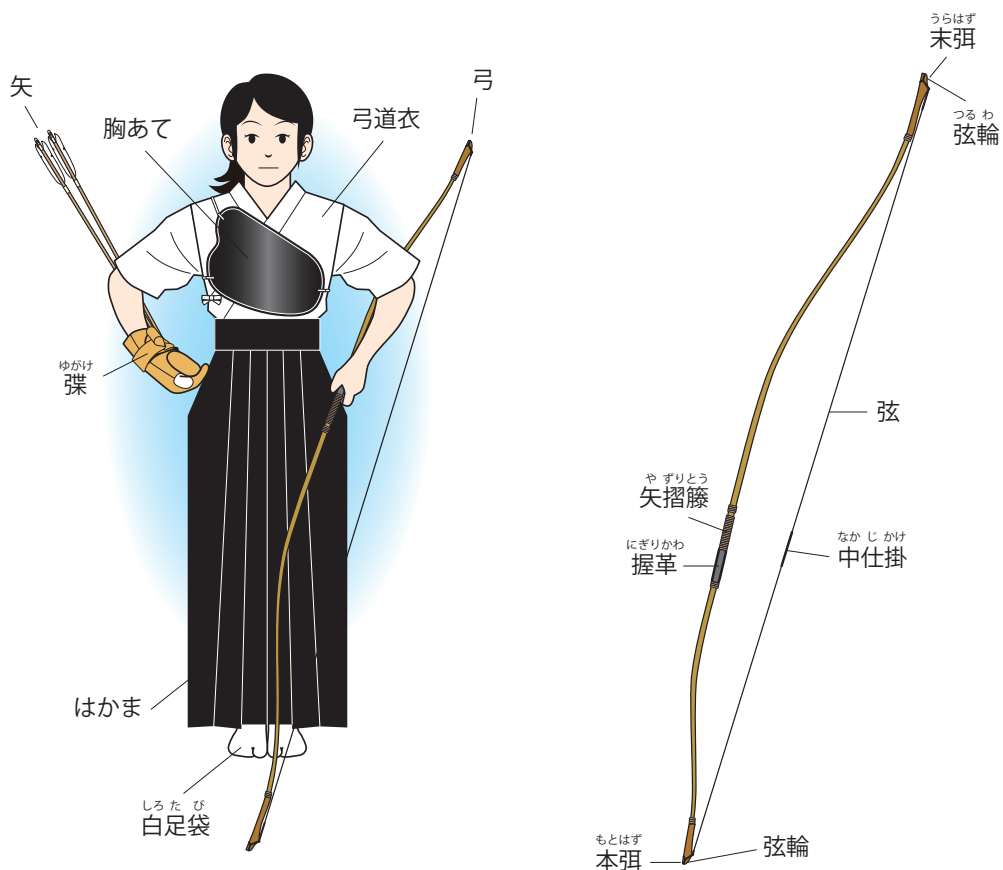
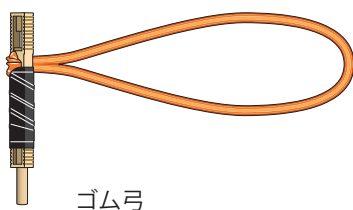
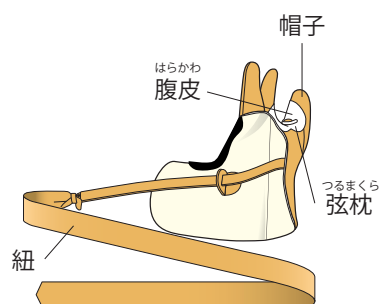
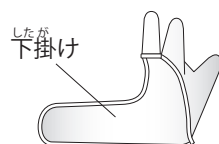
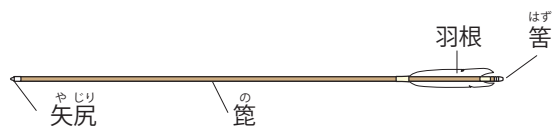
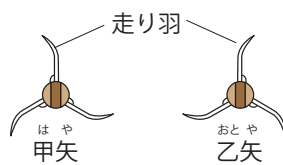
会



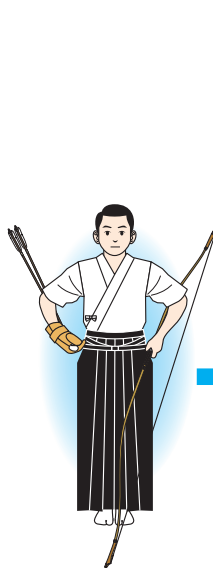
離れ・残身（心）



弓具の名称

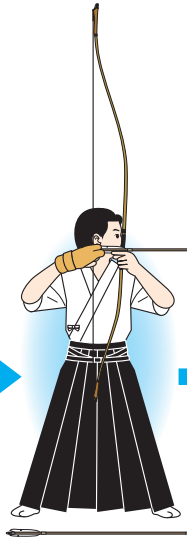


射法八節の流れ

執弓の姿勢
～矢番え

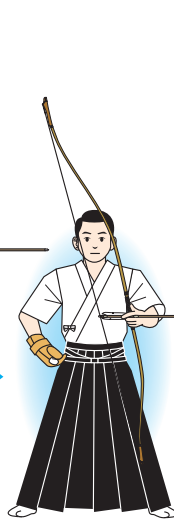
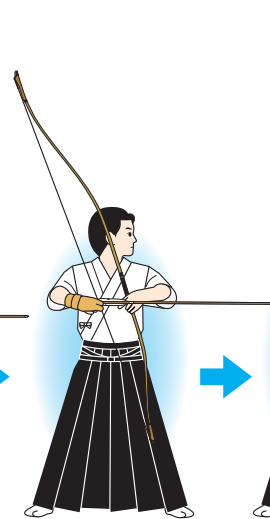
- ・ 的の中心と両足の親指が直線上に位置する。
- ・ 外八字 60 度位に開く。
- ・ 足幅は、身長約半分（矢束）。
- ・ 「物見」をする。

足踏み



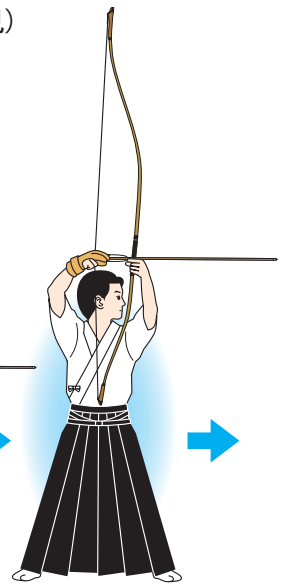
- ・ 下半身の基本姿勢の上に上半身の姿勢を乗せる。
- ・ 頸椎、脊柱、腰の縦線に対して両足、腰、両肩が平行になる。
（三重十文字の基本体型）

胴造り

弓構え
（取懸け～手の内～物見）

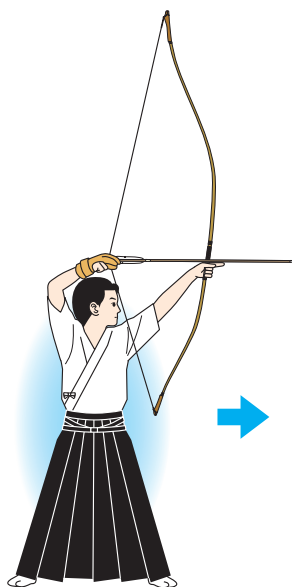
- ・ 正面に取りかけ、手の内を整え、物見を定める。
- ・ 「弦調べ」、「筈調べ」
- ・ 「取懸け」「手の内」

打起こし



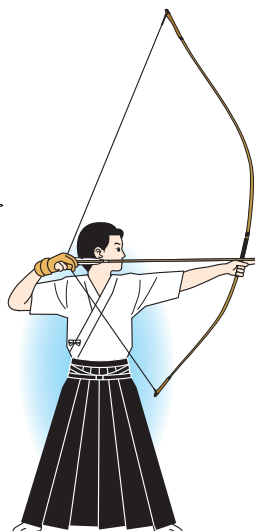
- ・ 弓矢を持った両腕を、矢を床と平行に保ちながら両肘を目の高さまで打起す。

引分け

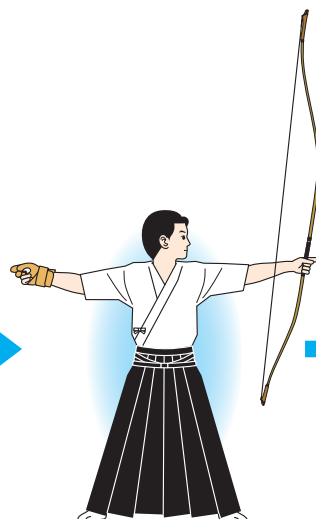


- ・ 弓手（左手）と妻手（右手）で左右に引分ける。
- ・ 矢を床と平行に保つ。
- ・ 両肘はおよその目の高さ。

会



- ・ ねらい
- ・ 「胸弦」
- ・ 「頬付け」・「口割り」
- ・ 「詰め合い」・「伸合い」

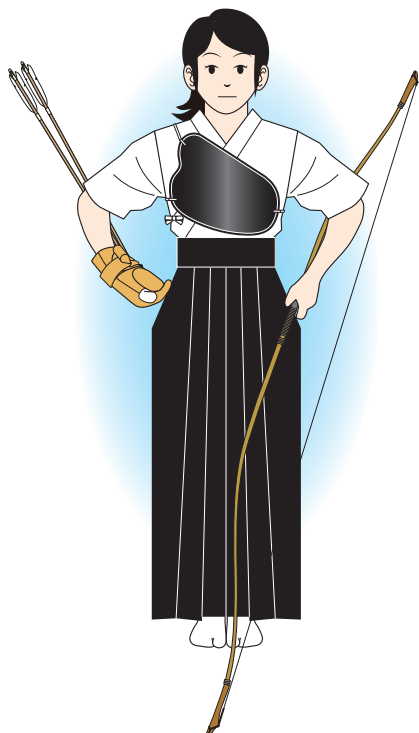
離れ
～残身（心）

- ・ 胸を左右に開くように矢を発する。
- ・ 発動によって離れた姿勢を保ち心と体の緊張をもどす。

弓倒し～物見返し
～足を閉じる

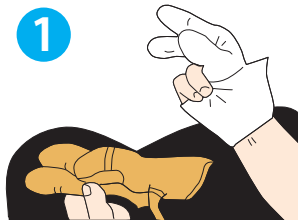
- ・ 呼吸に合わせて静かに弓を倒す。

執弓の姿勢



蹠のつけ方

1



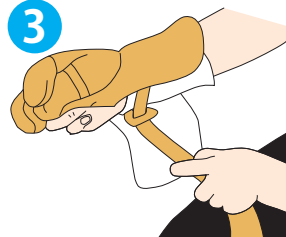
右手に下掛けをつける

2



その上に蹠をつけて下掛けをととのえる

3



右手を取懸けのかたちにしたまま小紐をほどよくしめる

4



紐を手首に巻きつける

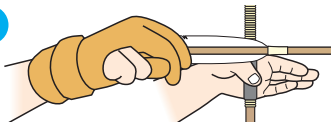
5



右手首の内側で、紐の先を輪にしてとめる

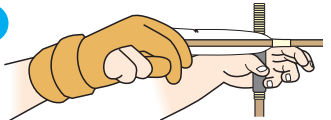
手の内の整え方

1



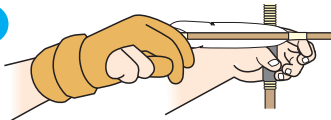
親指と人差し指の股（虎口）のところに深めに当てる。

2



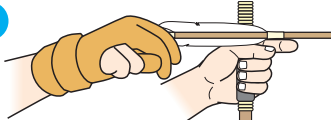
天文筋を弓の外竹左角に当てる。小指の第一関節（指先からひとつ目）を弓の外竹右角に当てて握る。

3



薬指、中指の順に握る。

4



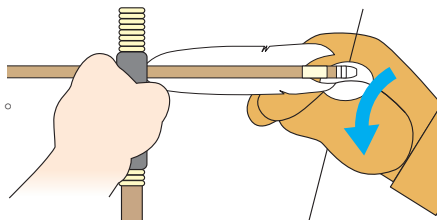
手の内がぐずれないようにしっかり握る。

取懸けの動作

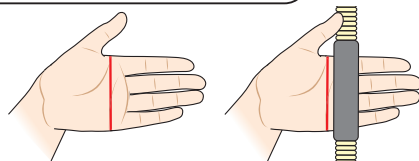
親指の付け根辺りに弦を当てて引く。

- ・弦と帽子が直角。
- ・親指は曲げない。
- ・親指の爪辺りに中指の第一関節をあて、人差し指を揃える。
- ・人差し指の付け根辺りに矢筈やはずを付ける。
- ・右肘を張りながら右手拳を内側に少しひねって矢を押さえる。
- ・矢に当たったところで止め、右手を内側（手前）に少しひねって矢を押さえる。

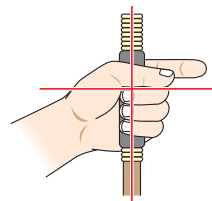
右手親指と弦の角度は直角を守る。



手の内の作りかた



左手の手のひらに、天文筋という線がある。弓の外竹、左角とこの線を合わせて握ると腕全体が無理なく動くようになる。

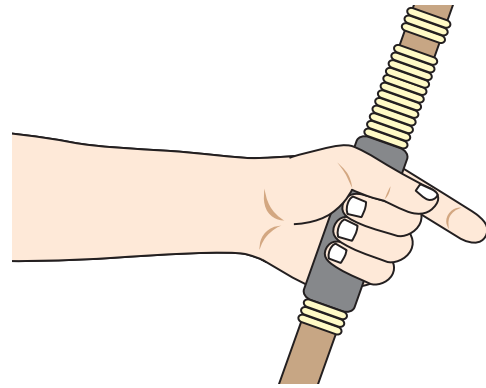


弓と左手の角度が、いつも十文字（直角）になるように心がける。

離れの練習

矢印の
方向に放す

右手（妻手）



左手（弓手）

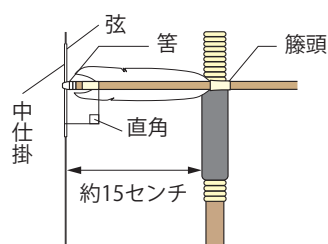
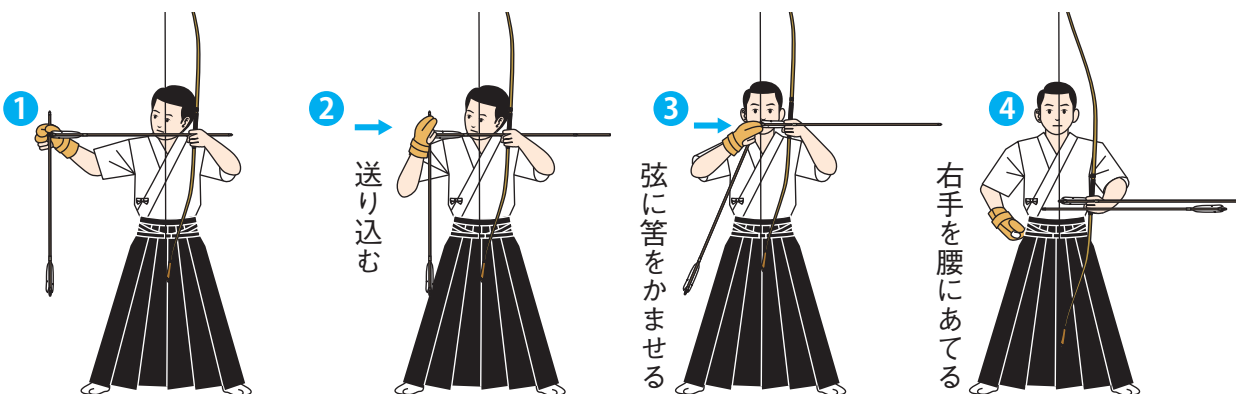
素引きの練習

弓だけを使い素引きをしよう。

弓だけを使い、右手4本の指で弦をつかんで引き、離さずにもどす。

※安全に関する注意事項
素引きで離すと、弦が切れたり体を打ったりする。

矢番え動作



弓と弦の間が約15cmの位置に、矢と弦が直角になるように番える。

矢取りの手順

指導者の指示で

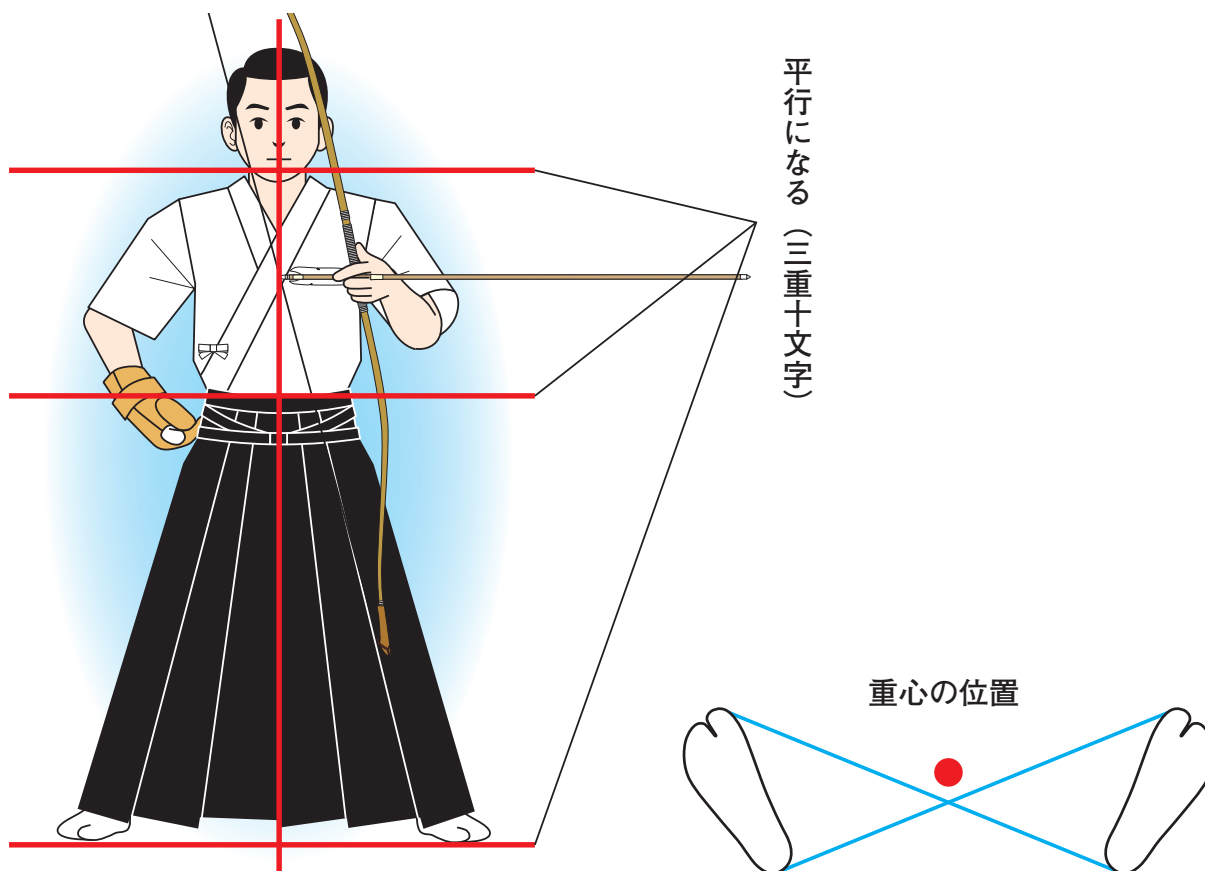
- 1 赤旗を出す。
- 2 指導者からの「矢取りお願いします」。
- 3 生徒「矢取りします」。
- 4 矢取りをする。
- 5 赤旗をしまう。

指導者の「始め」の合図で行射する。

矢の抜き方

- ①周りの安全を確認する。
- ②左手で的を押さえ右手で矢の根元を持ち矢筋に抜く（畳使用の場合矢じりが抜ける事があるので回しながら抜くと良い）。
- ③右手で抜いた矢は羽根を前にして左手に持ち替え、他の矢も同様に抜き左手に持ち替える。
- ④抜き終わった矢は右手で矢尻部分、左手で矢の中ほどを持ち退場する。
- ⑤安土が土の場合矢取終了後、矢の土をふき取り、射場に戻す。

三重十字と重心の位置



年 年 日 () ／ 8		年 年 日 () ／ 8	
本時の 課題		本時の 課題	
反省及 び感想 (努力 したと ころや 難しか ったと ころ等)		反省及 び感想 (努力 したと ころや 難しか ったと ころ等)	
評価	◎努力した ○普通 △努力不足	評価	◎努力した ○普通 △努力不足

年 年 日 () ／ 8		年 年 日 () ／ 8	
本時の 課題		本時の 課題	
反省及 び感想 (努力 したと ころや 難しか ったと ころ等)		反省及 び感想 (努力 したと ころや 難しか ったと ころ等)	
評価	◎努力した ○普通 △努力不足	評価	◎努力した ○普通 △努力不足

技能完成度自己評価用紙

年 組 番 氏名

◎よくできた ○できた △もう少しでできる

射法八節		評 価 基 準	1 年	2 年	3 年
とりゆみ 執弓の姿勢		両足を揃え、両拳は腰骨に付け、両手首は真っ直ぐにして円相を作る。			
		弓の先（末弭）床上約 10cm、目線は 4 m 先を見る。			
		両腕と両肩が一直線に、弓と矢は二等辺三角形になるように持つ。			
1 あしぶ 足踏み		足幅は矢束、開く角度は約 60 度両足親指の延長線上に的の中心がくる。			
		的を見て左足を的方向に半歩踏み開き、次に右足を見て半歩踏み開く。			
2 どうづく 胴造り		足踏みの上に上体を乗せ、弓の本弭を左膝頭に置き、右手は腰に置く。			
		重心を両足の中心より少し前に置き、三重十字の姿勢を整える。			
		縦横十字の姿勢を保ちながら「弦調べ・筈調べ」をする。			
3 とりか 取懸け		左手円相のまま、右手彗弦道に弦を直角に取懸ける。			
		右手手首を少し内側にひねり手首が曲がらないようにする。			
	弓ゆ 構え	左手の天文筋に弓の外竹を左角にあて、三指（中指・薬指・小指）を揃えて握る。			
	手の内	小指の第 1 関節を外竹右角にあて、弓を握り円相を作る。			
4 うちおこ 打起し	ものみ 物見	首筋を真っ直ぐに伸ばし、視線は矢に沿っての的を見る。			
		円相のまま、両肘を体正面上に約 45 度上げる。			
5 ひきわ 引分け		弓は垂直に、矢は床と平行か、矢先がわずかに下がる。			
		弓を押し開いて、左右均等に引き分ける。			
6 かい 会		両拳と両肩は平行、右拳の位置は額から一拳か二拳前上に離して構える。			
		弓矢と体が縦横十字になるように引いている。			
		口割りまで矢束いっぱい引いている。			
		ねらいは的についでいる。			
7 はな 離れ		縦横十字に伸び合っている。			
		ゆるまないで離れる。			
8 ざんしん 残身(心)		横一文字、両肩線上にある。			
	ゆだお (弓倒し)	「離れ」の姿勢を崩さない。			
		残身（心）の後も気合のこもったまま静かに弓を倒し、両拳を腰骨に付け、物見を正面 4 m 先にもどす。			