3章　弓道のすすめ

今、だから弓道

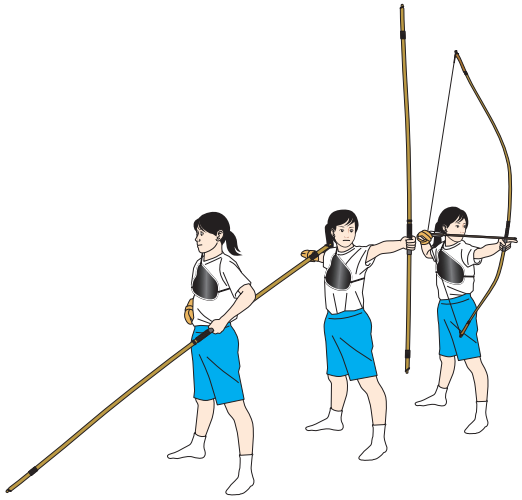
弓道は矢を番えて引き絞って放す、一連の運動です。一見単調な動きですが、高度な精神作用、集中力と体力の一致により行われる「心身合一の術技」といえます。弓道は、心理作用や呼吸操作を含む精神作用の影響を強く受ける伝統の道であり、むしろ精神運動とさえいえます。

的中させたい、勝ちたい、この矢が的中すれば優勝だという心理状態になった途端、その強い思いがプレッシャーとなり、微妙に筋骨に影響を及ぼし、的中を逸する結果となります。それを克服するためには、矢を狙い通りに飛翔させる技術と、的中させたい、勝ちたいという心に打ち勝つ自己統御、自制心、そして自己の持つ技術を最大限に発揮するための高い精神力が求められます。

弓道には「射即人生」「射即生活」「射は立禅」という言葉があります。これは、悟りに達することを意味する言葉で、弓射によって人生を深く、また高く、生活を豊かにしていくことをいうのです。

弓道が、単に身体を鍛えるため、また健康維持のためばかりだけではなく、その修行を通して、躾や慎み、和敬、克己、反省など日常生活に役立つものを経験することができるので、人間の幅を広げてくれます。また、試合に参加して、心臓が早鐘のように鳴り、何が何だかわからないうちに夢中で矢を射たり、思わざる的中結果に驚いたり、弓道を嗜む人が経験する思いはさまざまです。それらの一つひとつがその人を作り、また生き甲斐にもなります。

弓道を始める動機、始めてからの目標はそれぞれ違っていても、弓道を続けているうちに、知らず知らず弓道の魅力に引き込まれていくことになります。体力の有無にも、年齢にも、また、性別にも、まったく関係なく、誰にでも手軽に楽しめる弓道を、多くの人に始めてほしいと思っています。



古きよきものを知る心の教育

現在、日本の世相を見ますと、個性教育が利己主義を、自由が放縦を、人権はエゴイズムを育てる結果となり、欲望を抑えられない、自己中心的な人間が増加しています。それはバブル期に、物の豊かさに慣れた生活習慣が心の貧しさを増長させた結果といわれています。文部科学大臣の諮問を受けて、中央教育審議会が審議し、平成18(2006)年12月に教育基本法が改正されました。その中間報告で、心の危機として次の4点が挙げられました。

①自由と責任、権利と義務、個と公のバランスの欠如
②社会の構成員としての自立心、自己責任の意識の欠如
③倫理観、マナーなどの道徳的価値の軽視
④他者への思いやり、弱者への配慮の重要性

弓道は、至誠と礼節を要諦としており、中教審報告の改善内容を網羅しています。弓道を実践することで「心の危機」の打開に役立ち、心の教育、人間教育に貢献できるものと確信しています。

日本武道協議会設立40周年記念
「中学校武道必修化指導書」
弓道編

【執筆者】

桑田　秀子　公益財団法人全日本弓道連盟　振興部会・中学校武道必修化対策委員
福田ふみよ　公益財団法人全日本弓道連盟　中学校武道必修化対策委員
雨宮美知子　公益財団法人全日本弓道連盟　中学校武道必修化対策委員

【参考文献】

文部科学省『中学校学習指導要領　総則編』平成20年9月25日
文部科学省『中学校学習指導要領解説　保健体育編』平成20年9月25日
公益財団法人全日本弓道連盟『弓道教本1巻射法編〔改訂増補〕』平成28年7月1日第61刷発行
財団法人日本武道館、財団法人全日本弓道連盟『弓道指導の手引』平成12年1月1日第8版発行
公益財団法人全日本弓道連盟『弓道授業指導の手引』平成25年3月3版
株式会社アリス館『シリーズ日本の武道③少年弓道』2009年4月10日