

武道授業

実践の概要紹介

地域人材を活用した弓道の授業実践の紹介

古賀市教育委員会

古賀市は福岡県の北中部、福岡市と北九州市のほぼ中間に位置し、平成29年市制20周年を迎えた。

市の「教育立市（りつし）こがく日本一 通いたい通わせたい学校づくり」の基本理念を受け、古賀中学校では「ふるさと古賀を愛し、豊かな心と知性を持ち、自ら生きる力を培うことができる生徒の育成」を掲げている。



国史跡「船原古墳」の前方後円墳と土坑群



土坑から発見された馬具の一つ「金銅製歩揺付飾金具（雲珠）」

1 はじめに

古賀中学校では、学校敷地内に武道館があり、市民にも開放され、子どもから大人まで、柔道や剣道の鍛錬（いしな）に勤しんでいる。さらに、敷地内には弓道場もあり、古賀市弓道協会会員や近隣の福岡県公立古賀（こが）成館（せいかん）高等学校弓道部など、高校生から大人まで、日々稽古に励んでいる。市内には柔道や剣道、空手道などの道場が多く存在し、武道が盛んな地域である。

中学校学習指導要領の改訂で武道が必修化されたことや、弓道場が中学校横に建てられたことに合わせ、平成23年度より、保健体育の武道の授業の一環として、熱心な地域の指導者を活用した弓道の授業を行っている。

本稿では、1・2年生を対象とした弓道の授業実践を紹介したい。

2 授業実践について

(1) ねらい

①主として心身鍛錬、精神修養の武道として伝統的に継承されてきた弓道を通して、日本古来の文化と、伝統的な日本人の心を学ぶこと。

②熱心な地域の指導者を講師として招聘（しょうへい）し、弓道の定められた作法により、立ち方、座り方、歩き方、回り方などの基本動作ができ、「射法八節」を中心とした技能を身につけること。

③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育成するとともに、「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育成すること。

(2) 授業の実際

①学習形態の工夫（平成29年度）
多くの地域の指導者が指導に携わることができるよう、教育課程の編成を工夫し、2週間で計5時間の授業を午前中に設定した。

②学習活動・内容について（全5時間、次頁表参照）

③授業の様子
本年度は、第1学年と第2学年女子を対象に授業を行った。1クラスは、38名程度の生徒に対し、毎回8名ほどの地域の指導者の方々に指導にあたっていた。

はじめに、弓道の歴史や特性について、教室でビデオを視聴した（2年生については、昨年度にビデオ視聴済み）。1年生で弓道の経験がある生徒は皆無で、視聴を通して弓道に対する興味関心を高



古賀中学校弓道場



射位にて弓をいる直前の様子



控え・本座にて順番待ちの様子

「射法八節」とは、
イ・足踏
ロ・胴造り
ハ・弓構え
ニ・打起し

引きで、「射法八節」を練習した
りした。

深い礼などを行った。

さらに、ゴム弓を使ったり、素
引きで、「射法八節」を練習した

儀は、立ち方・座り方、浅い礼・

その態度を育てる上でも特に大切
であることを指導された。「勝手

指導をされた。

その際、安全は全てにおいて優
先することであり、礼儀作法は、

先ずることであり、礼儀作法は、
その態度を育てる上でも特に大切

であることを指導された。「勝手
手であることを指導された。

めることができた。

次に、実際に弓道場において、

指導者より弓道への関心を高める

「動かない的に向かうことで自分

自身を磨く」「集中するための呼

吸（息合い）を重視する」「男女、

年齢を問わず、生涯続けられる」

の講和をしていただき、心構えの

指導をされた。

その際、安全は全てにおいて優

先ずることであり、礼儀作法は、

先ずることであり、礼儀作法は、

その態度を育てる上でも特に大切

であることを指導された。「勝手

手であることを指導された。

その際、安全は全てにおいて優

先ずることであり、礼儀作法は、

先ずることであり、礼儀作法は、

その態度を育てる上でも特に大切

であることを指導された。「勝手

手であることを指導された。

その際、安全は全てにおいて優

先ずることであり、礼儀作法は、

先ずることであり、礼儀作法は、

その態度を育てる上でも特に大切

であることを指導された。「勝手

手であることを指導された。

ホ・引分け
へ・会
ト・離れ
チ・残心（身）
のこである。

地域の指導者の方々は、生徒の
間を細やかに巡回し、力が入る正

しいゴムの位置を確認した。ゆが
けと胸当てをつけた素引きでは、

三重十文字（両足底―腰―両肩が、
上方から見たとき正しく一枚に重

なり、脊柱、項が上方に伸び、下
半身を安定させるとともに上半身

を伸ばす）の形を強調されていた。
最後に、入場から射法八節の流

れに従い、的に向かって矢を離す
実射、退場までを行った。

実射では指導者の方々が横につ
き、正しい三重十文字の形と射法

八節を指導していただいた。

生徒は、落ち着いた様子で、矢
が離れた後の残心から弓倒し、退

場までの行動ができるようになって
いった。

的を射ることは、体力的な要素
も大きく、初めて経験する中学校

1年生の女子生徒にとっては、な
かなか難しく、だからこそゴム弓
引きなど基本的な動作の練習に真
剣に取り組もうとしていた。

限られた授業時間中で、一人ひ
とりの活動時間を確保するために

は、準備等の時間を短縮し、かつ
安全にも配慮する必要がある。特

に、弓矢、ゆがけ・胸あては、全
生徒の分を準備することが難しい

ため、終わり次第すぐに脱ぎ、次
の生徒に渡すことで、脱着も素早

く行えるようになった。

また、授業のあいだ指導者の
方々が、生徒一人ひとりにきめ細

かく、生徒の動作に寄り添いな
がらアドバイスを行ってくださっ

た。

特に、実射の際は、矢先を上げ
すぎないなど、危険防止に配慮し

た指導があり、安全に、かつ安心
して生徒自身も取り組むことがで

学習活動・内容（第1学年女子）

時間	1	2	3	4	5
導入 10分	1 整列・挨拶 2 出欠確認・健康観察 準備・準備運動・前時の振り返りと本時のめあての確認				
展開 30分	3 ビデオ学習Ⅰ ○歴史 ○特性 ○礼儀作法 ○基本体 ・基本の姿勢 ・基本の動作 4 ビデオ学習Ⅱ ○射技 ○矢番え動作と四つ矢 ○射法八節 ○入・退場 ○射礼	3 講師紹介・講話 ○弓道との出会い ○安全に関する注意事項 ○心得 ○礼儀作法 ・立ち方 ・座り方 ・礼の仕方（立礼・座礼） 4 模範演技見学	3 道具の操作法の確認・練習 ○ゴム弓の操作 ○ゆがけ・胸当ての脱着 4 射法八節の習得 ○ゴム弓 ○素引き	3 射法八節の習得 ○ゴム弓 ○素引き 4 実射	3 的前練習 4 実射
まとめ 10分	5 振り返り ○片付け ○本時の振り返りと次時の予告 ○あいさつ				



模範演技を見学する



指導者の説明を聴く生徒



素引きで「射法八節」を練習する



ゴム弓を引く練習

FSK 空手道競技用フロアマット

(公財) 全日本空手道連盟公式競技認定品

空手道関連商品シェアNo.1の実績!
新ルールに対応した公式競技認定品

FSK空手道競技用フロアマットの特長

運足性に優れています
衝撃吸収性に優れています
超軽量設計です
安全性
三大特長
耐久性 機能性
耐久性に優れています
衛生性に優れています
耐寒性に優れています

空手道競技用 デジタルタイマー



(公財) 全日本空手道連盟
公式競技認定品

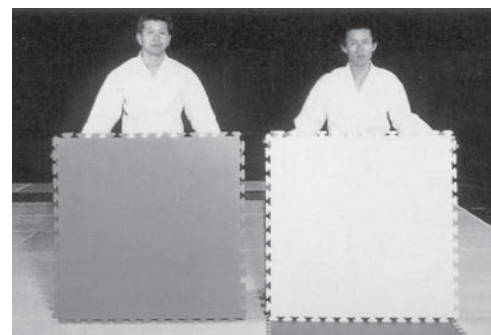
FJ1000-C-4-1
■価格 95,000円+税

空手道関連商品

- 競技用フロアマット
- 得点計算機
- 団体戦反則表示器
- 光ブザー
- 電光得点表示器
- デジタルタイマー
- 型採点板
- マット用運搬車
- 水平体重計

- ◆全国主要道場・体育館・公共施設・学校等で採用されています。
- ◆練習時にも、公式競技で実績のある当社マットの使用をお勧めします。

※類似品にご注意下さい



- 材質 ポリオレフィン系発泡体
- 重量 1枚あたり2kg

【競技認定品】

- 寸法 縦10m×横10m×厚さ15mm
(1枚あたり：縦1,025×横1,025×厚さ15mm)
- 色 ブルー(32枚) ホワイト(68枚)
- 価格 1コート/750,000円+税

【公式競技認定品】

- 寸法 縦12m×横12m×厚さ15mm
(1枚あたり：縦1,025×横1,025×厚さ15mm)
- 色 ブルー(32枚) ホワイト(112枚)
- 価格 1コート/1,080,000円+税
(1枚あたり7,500円+税)

武道授業 実践の概要紹介 古賀市

3

成果と課題

(1) 成果

○指導者の方々の熱意に応えようと、真剣な表情で主体的に学ぶことができた。また、積極的にコミュニケーションをとりながら、理解を深め、身につけようとする事ができた。

○生徒は、非日常の静寂の中、緊張感のある凛とした空間にいる心地よさを体感できた。

○生徒は礼儀作法や相手の立場を尊重するなど、集団での協力や

安全に対する態度を育成することができた。

(2) 課題

●限られた授業時間中で、一人ひとりの活動時間を確保するためには、さらに授業形態を工夫する必要がある。

●他の武道との関連をどのようにとらえ、学習過程に位置付けていくのかを再検討する必要がある。

4

終わりに

地域の指導者の方は、生徒たちの集中力の高さや落ち着いた行動に感心されていた。また、地域の方と生徒、そして保健体育科教員

との交流を深めることができた。日ごろの登下校で弓道場を目にする古賀中学校生徒にとって、地域の方を通して弓道に身近に触れ、また日本古来の文化と、伝統的な日本人の心を学ぶことができることは、大変貴重で意義深い体験である。

生徒の感想・お礼より

私は弓道で礼儀などを学べました。他にも文化などにもふれ、文化をすることができました。弓を持つと冷静になって打つことができるので気持ちが入り替えることができました。

1年生のときにも弓道の授業をいただきました。2年生のときの方が的の近くまで矢を飛ばすことができました。始めと終わりに国旗に礼をすることや入る時の足が決められていることに驚きました。弓道の授業はとても楽しかったです。

2年間の短い間でしたが、弓道の楽しさを教えて下さりありがとうございました。丁寧に教えて下さったおかげで、矢を素早く飛ばせた時に一緒に喜んで下さったのがとても嬉しかったです。授業は終わりましたが、弓道をまたしたいと思っています。

今まで弓道が全く分からなかったけれど、おうちや学校で教えてもらう時に何度も前でお手本を見せてくれて、弓を引く時の足の踏み方や視線など一人ずつ教えてくれて、すごく分かりやすかったです。もう少しない時も適切なアドバイスをもらって、すごく楽しくできた。