

## I 章 弓道の基礎知識

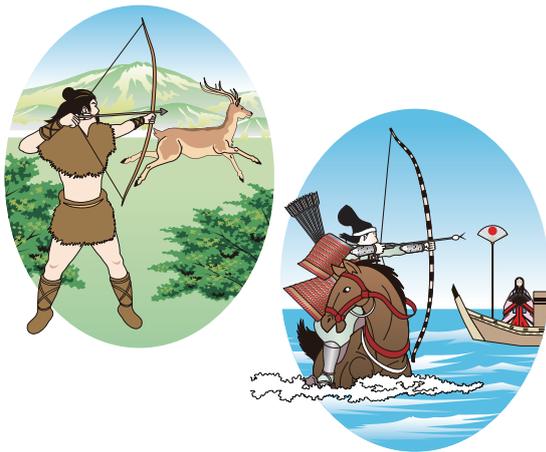
## 1 弓道の歴史

弓道の歴史は狩猟から始まった。

今から2万年も前の旧石器時代に、中近東・アジア地方の民族によって考案され、日本でもほぼ同時期に弓矢が使われていた。狩猟で鳥や獣を捕まえるためであったが、やがて武士の社会になると戦うための武器となった。そのことをきっかけに弓を使う技術（弓術）が発達して、小笠原流と日置流という二つの大きな流派が生まれた。

天文12（1543）年にポルトガルから鉄砲が伝わると、弓矢は武器として役に立たなくなり、江戸時代には、武士が心や体を鍛えたり、京都の三十三間堂を会場とした通し矢のように、一日で何本軒の下を通せるかを競う競技として行われるようになった。明治時代に入って武士階級がなくなると、弓術は一般の人でも行うようになり、遊びの手段となった。

明治28（1895）年、技術を目的とした武術ではなく、心の教育を目的とした武道全体の再建をのぞむ人たちによって、京都に大日本武徳会という団体が創設され、弓術を弓道と改称した。その後、学校の授業やクラブ活動にも採用され、昭和24（1949）年に日本弓道連盟（現在の全日本弓道連盟）が設立されて現在に至っている。



## 2 弓道の特性

弓道では弓、矢、彥ゆがけなどの道具を用い、身体でそれらあを操作し、矢を的に中てることが課題となる。技術の対象が相手に向けられるのではなく、

弓具を操作する自分自身に向けられる。相手を制するのではなく、自己を制することが強く求められる。

弓道は矢を的に中てることが課題であるが、そのためには矢を射る自身の心身の充実が重要な前提となる。心身の充実と的中は不可分であり、心の安定、正しい姿勢、整った呼吸が求められる。そのためには、弓を射るための動作（射法）ばかりではなく、前後の諸動作（体配）にも意を注ぐことが大切となる。体配は伝統的な礼法家の所作を取り入れることから、日常生活の礼儀作法にも通じることがある。

弓道では、正しい心構えと正しい知識・技能そして体力が総合的に求められる。これは、今の子どもたちに必要な「生きる力」の基礎となるものである。また、生涯スポーツとして、健康維持・趣味として豊かな生活を営むため生涯学習の課題となる。

## 3 弓道の理念

- 射法射技の研修
- 礼に即した体配の修練
- 射品、射格の向上
- 人間完成の必要

以上のことは現代弓道における修練の眼目であろう。体配と射法射技が渾然一体となり、品格のある射が生まれなければならない。弓道には調和の美がなければならない。

さらに、弓道の要諦は至誠と礼節である。人に勝つことよりも「誠」を尽くすことがより大切である。弓道の修練にあってはこれらのことを心に銘記し、正しい信念と勇気を持つことが肝要である。

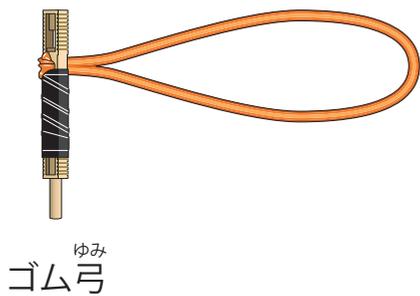
目的の一つは、弓道の修練が心身ともに日常生活につながることである。弓道は体育のためばかりでなく、人生をより高く豊かにするものでなければならない。昔から射即生活とか射即人生といわれてきたことを忘れてはならない。弓道が教えてくれる躰や慎み、和敬、克己、反省等の徳目を体得することが大切である。ことに、学校における弓道の意義は、健康の増進とともにこうした徳目を身につけることにある。

4 用具と施設

「的」

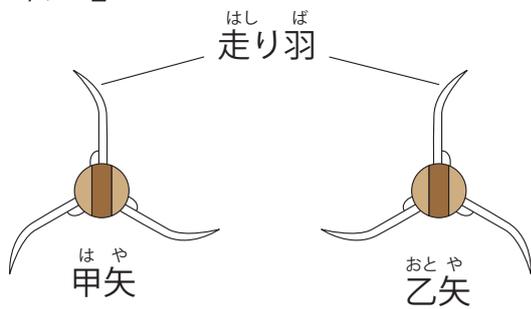


かすみまと霞的



ゆみ ゴム弓

「矢」



はや 甲矢

おとや 乙矢



いたつき 板付 (矢尻)

の 筈

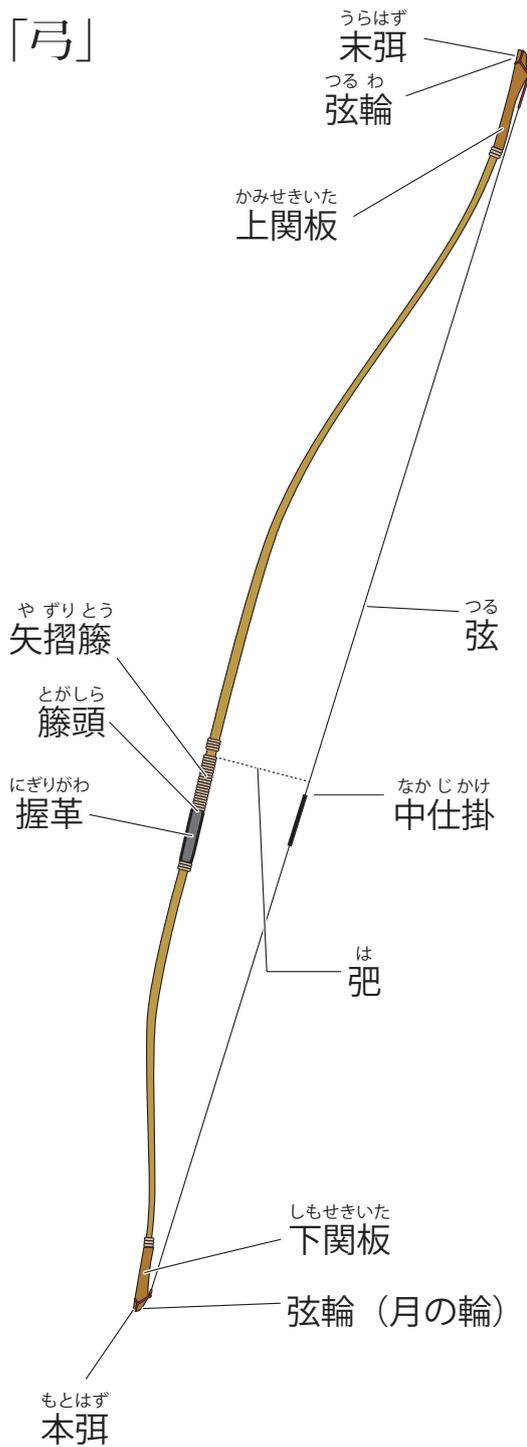
もとはぎ 本矧

は ね 羽根

うらはぎ 末矧

はずまき 筈巻

「弓」



うらはず 末弭  
つる わ 弦輪

かみせきいた 上関板

つる 弦

や ずりとう 矢摺籐

とがしら 籐頭

にぎりがわ 握革

なかじかけ 中仕掛

は 弭

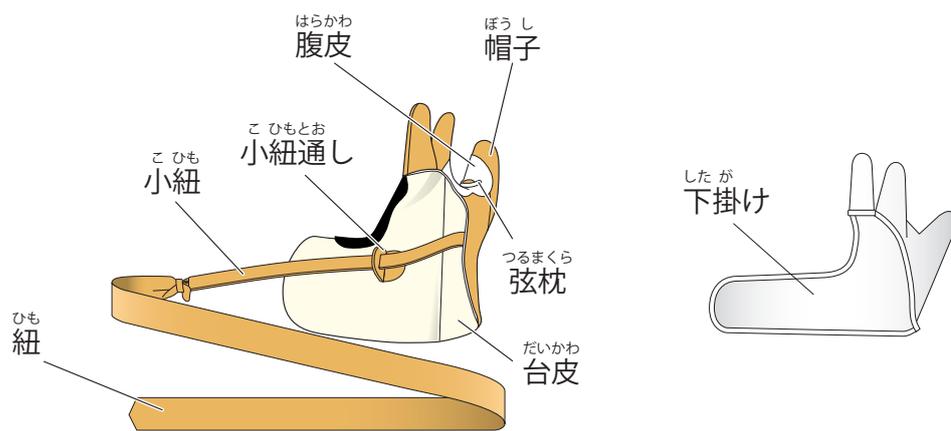
しもせきいた 下関板

弦輪 (月の輪)

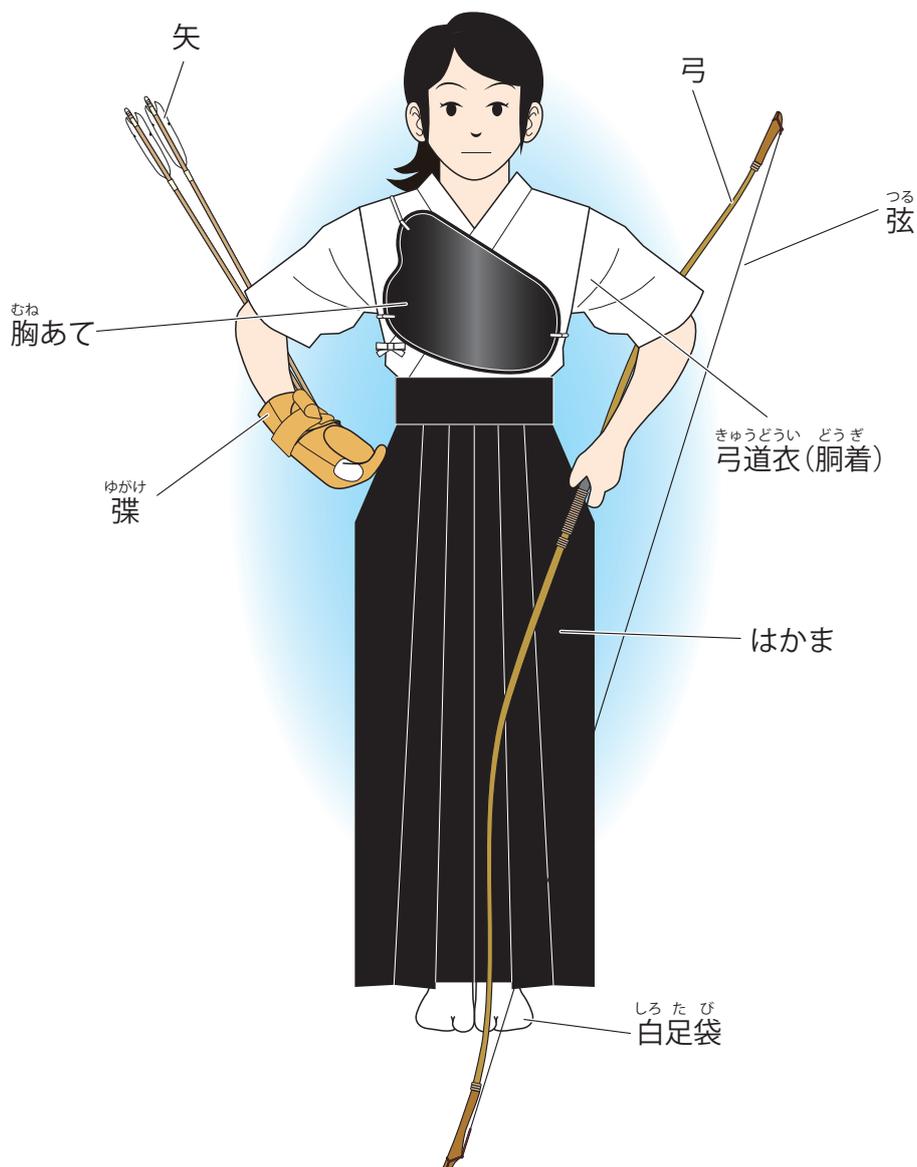
もとはず 本弭

はず 筈

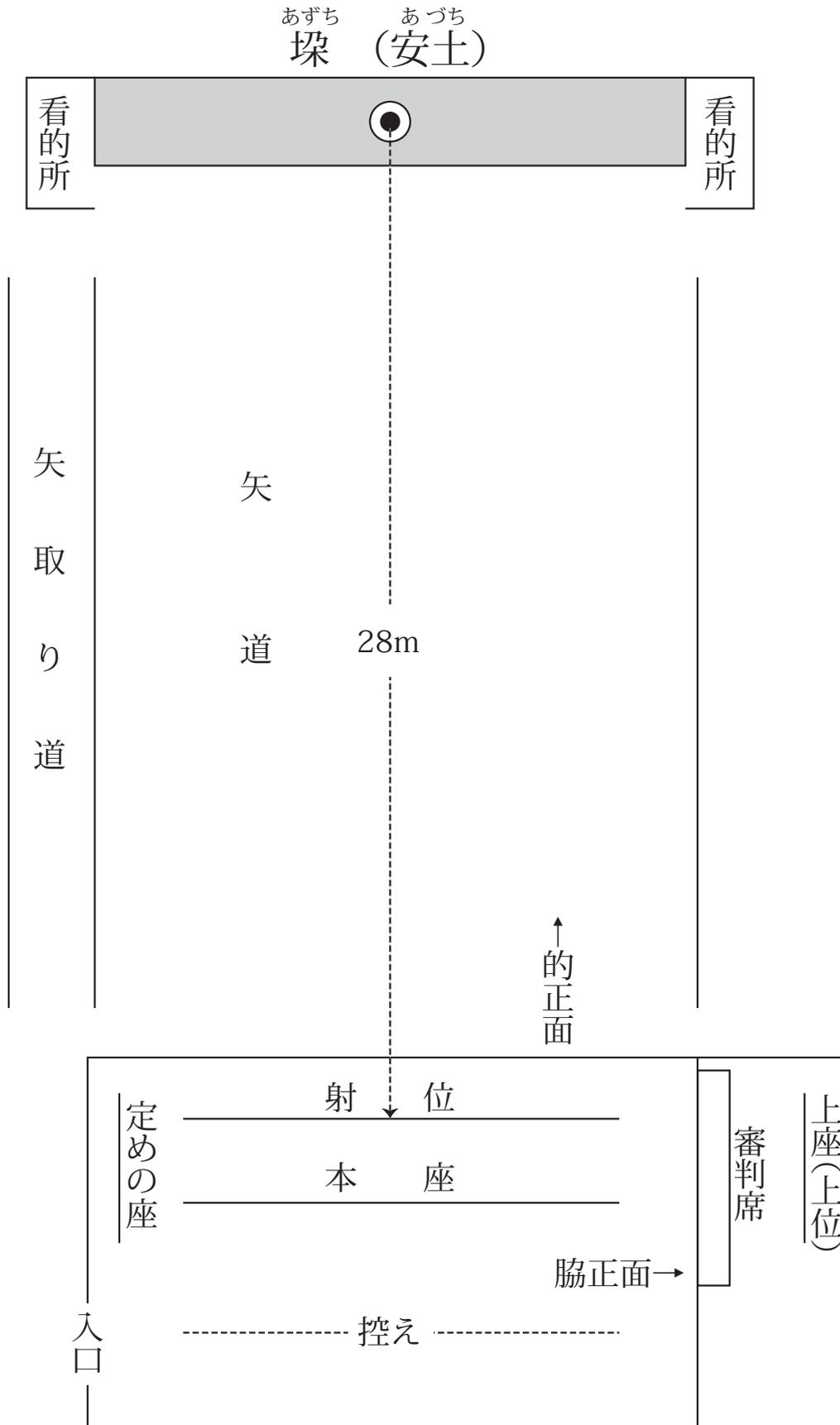
ゆがけ  
「躰」



「胴着」

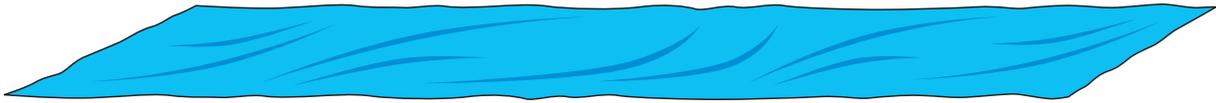


# 弓道場の名称

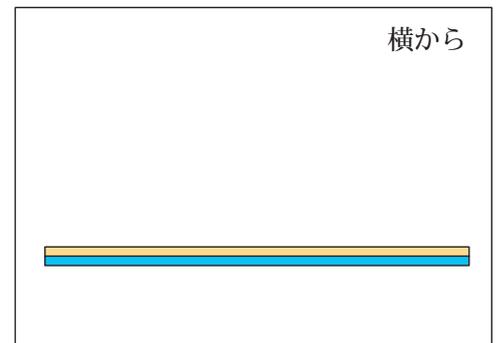
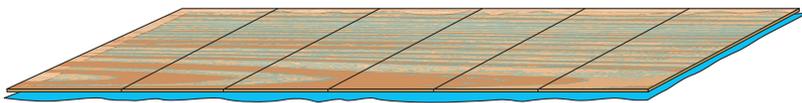


## 体育館での授業（畳を利用した仮設射場の作り方）

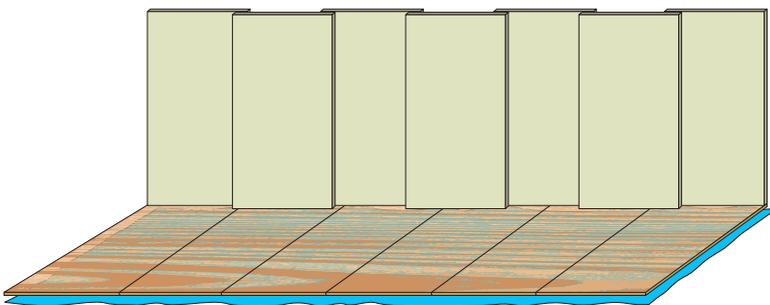
(1) シート（養生シート、ビニールシート等）を的前と射位に敷く。



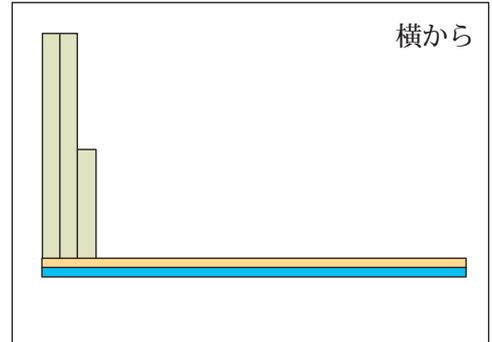
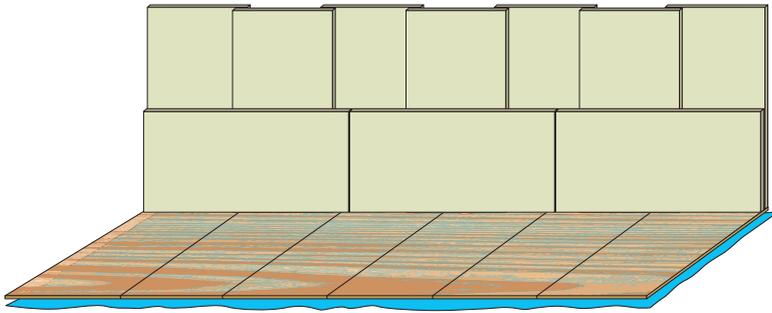
(2) シートの上にベニヤ（板等）を敷く。



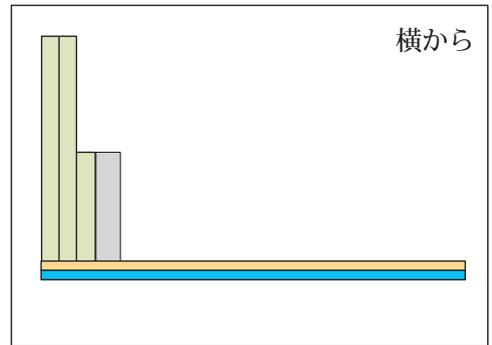
(3) 壁や窓を保護するため、畳やベニヤ等を隙間なく立てかける。



(4) 的付け台として畳を横向きにして置く。



(5) 設置した畳の前にウレタン（発泡スチロール等）を設置する。



(6) 的を付けて完成。

