

Ⅳ章 町道場・スポーツ少年団での指導

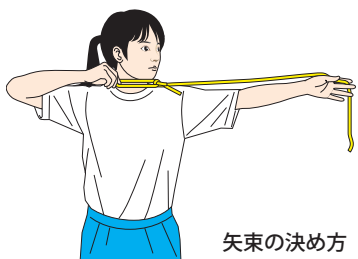
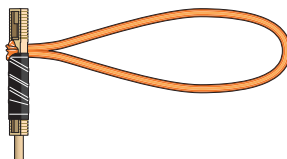
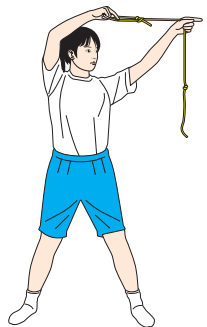
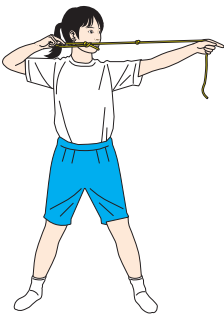
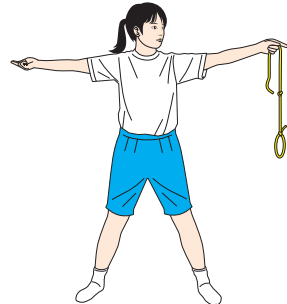
■ 活動内容

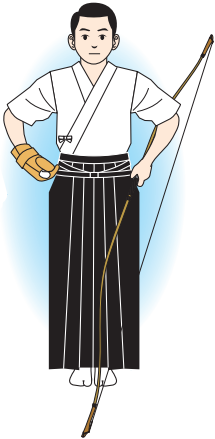
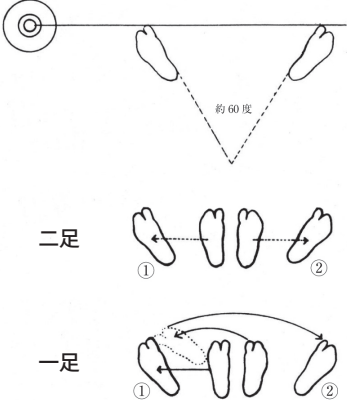
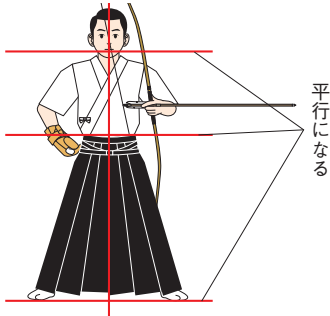
はじめの段階 <基本技能の習得>		
<ul style="list-style-type: none"> ○オリエンテーション <ul style="list-style-type: none"> ・班編制 ・演武見学 ・弓具の扱い方 ○安全について ○礼儀 ○基本の姿勢 <ul style="list-style-type: none"> ・立った姿勢 ・坐った姿勢（正坐） ・爪先立って腰を下ろした姿勢（跪坐） ○基本の動作 <ul style="list-style-type: none"> ・立ち方 ・坐り方 ・礼・揖 ○紐弓の作り方・使い方 <ul style="list-style-type: none"> ・矢束 ・足踏みの幅 	<ul style="list-style-type: none"> ○射法八節 <ul style="list-style-type: none"> ・紐弓 → ゴム弓 → 素引き ・一文字離れ ・手の内 ・取懸け ・矢番え動作（矢一本） ・離れの分習 ・弓手・妻手 ○巻藁に矢を離す練習 <ul style="list-style-type: none"> ・30cm引いて離す ・顔まで引いて離す ・耳まで引いて離す ・「会」まで引いて離す ○安全な矢取り 	
進んだ段階 <基本技能の確認と定着>		
<ul style="list-style-type: none"> ○巻藁練習 <ul style="list-style-type: none"> ・射法八節の確認 ・三重十文字 ・矢は床と平行 ・右肘の方向（弦道）の確認 ・巻藁のねらい ・横一文字の離れ ・残身 ・弓倒し ○安全な矢取り 	<ul style="list-style-type: none"> ○的の前練習 <ul style="list-style-type: none"> （射距離：15 m） （射距離：28 m） ・矢番え動作 （甲矢・乙矢） ・射法八節の確認 ・縦横十文字の姿勢 ・ねらい ・頬付け（口割り） ○安全な矢取り 	
さらに進んだ段階 <射技向上と安定>		
<ul style="list-style-type: none"> ○的の前練習 <ul style="list-style-type: none"> （射距離：28 m） ・射法八節 ・五重十文字の構成 ・縦横十文字 ・詰め合い・伸び合い ・離れの癖と矯正 ・矢の心得 ○安全な矢取り 	<ul style="list-style-type: none"> ○競技会 <ul style="list-style-type: none"> ・坐射・立射 ・入退場 ・競技の間合い ・団体戦（班別対抗） ・個人戦 ○審査に向けての練習 <ul style="list-style-type: none"> ・入・退場 ・審査の間合い ・受審の心構え 	<評価> <ul style="list-style-type: none"> ・自己評価 ・相互評価 ・指導者講評

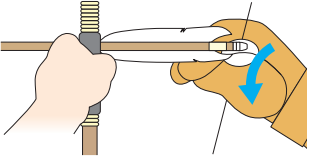
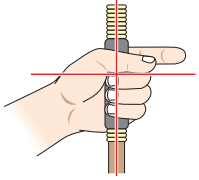
スポーツ少年団〈弓道〉での指導 指導案

段階	活動内容	・指導内容 *安全指導 ○評価
はじめの段階	1. 集合・あいさつ（拝礼） 出欠確認・健康観察 礼記射義・射法訓唱和 2. 準備運動 （ストレッチ）	・正坐ができない場合は最後列で立礼。 ・拝礼の仕方は各道場の作法による。 ・協力して行わせる。
	弓道はどのような武道なのか学ぼう	
3. 歴史・特性	・DVD 視聴	
4. 弓具との出会い	・弓・矢・下がけ・磔・胸当て・的 等	
5. 安全に関する注意事項	・弓具を大切に扱い、破損のないものを使う。 ・矢先を他の人に向けない。 ・的前に連絡なしに入らない。 ・服装・頭髪等 ・指導者の下で練習する。	○安全が全てに優先することを理解できたか。
6. 礼儀について	・履き物を揃える。 ・射場の出入りや行射の始めと終わりであいさつをする。	
7. 演武見学	・指導者または上級生による模範演武見学。	・静寂な雰囲気で見学をさせる。
8. 基本の姿勢・動作	・立った姿勢…背筋を伸ばして目は鼻頭を通して約4m先に注ぐ。 ・坐った姿勢…背筋を伸ばして目は鼻頭を通して約2m先に注ぐ。 ・立ち方…左足を踏み出し、つま先を軸として胴造りを崩さず立ちつつ足を揃える。 ・坐り方…右足を半足引き、胴造りを崩さず体を沈め、両膝を揃える。 ・歩き方…なるべく足の裏を見せず腰を軸として歩く。 ・礼の仕方（坐礼・立礼・揖） 坐礼：背筋を伸ばして屈体。 立礼：約45度前屈、両手は膝頭。 揖：約10cm前屈。	・足の揃え方 男子：約3cm間隔 女子：両足を接する ・息合い(呼吸)に合わせて行わせる。 ・弓矢を持つての基本の姿勢・動作は、随時説明、習得させる。 ○弓道特有の礼儀について理解できたか。




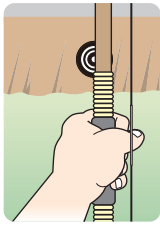
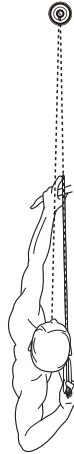
段階	活動内容	・指導内容 *安全指導 ○評価
紐弓やゴム弓・弓を使って射法八節を覚えよう		
<p>9. 紐弓の作り方 (81 ページ参照)</p> <p>10. 射法八節一連の動作 (1) 紐を使って ・紐と矢を使って</p> <p>(2) ゴム弓で</p> <p>(3) 弓を持って (索引き)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 150cm くらいの紐 (紐はある程度の太さがあり伸縮性のあるものがよい)。 ・ 紐の端に約 10cm の輪を作り、輪ゴムで止める。 ・ 紐を持ち、矢束を取り、自分の体に合わせて矢束と引分けの位置を確認して 2 カ所結び目を作る。 ・ 紐弓を床に置いて自分の足踏みの幅と角度を確認する。足踏みの幅は、矢束と同じ。足の角度は約 60 度。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 射法八節一連の動作を学ぶ。 ・ 左手に紐と矢を持ち、矢を弓に見立てて行う。 ・ 両肩、両腕が一直線になるように行う。 ・ 弓の握り方、角見の働きを知る。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 弓の力に負けないように行う。 <ul style="list-style-type: none"> ・ 右手の 4 本の指を弦にかけて引き、離さずに戻す。(軍手やタオル使用可) ・ 次のことに注意して行う。 <ul style="list-style-type: none"> ① 体が前後左右に傾かない。 ② 両肩・左右の肩のどちらかが上がらないようにする。 ③ 上体がねじれない。 	<div style="text-align: center;">  <p>矢束の決め方</p> </div> <p>○紐弓の作り方と使い方を理解することができたか。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・ 「足踏み」から「残身」まで正しくできるように号令で一斉に行わせる。 ・ ゴム弓のゴムは必ず外周りにして引く。 <div style="text-align: center;">  <p>ゴム弓</p> </div> <p>○射法八節の一連の動きを知ろうとしているか。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; margin-top: 20px;"> <div style="text-align: center;"> <p>引分け</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>会</p>  </div> <div style="text-align: center;"> <p>離れ・残身 (心)</p>  </div> </div>

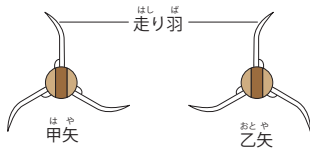
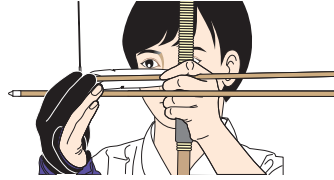
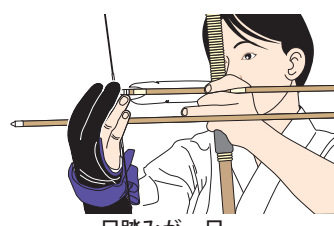
段階	活動内容	・指導内容 *安全指導 ○評価
<h2 style="margin: 0;">射 法 八 節 の 解 説</h2>		
<p>・「執^{とりゆみ}弓」の姿勢</p> <p>一 足踏み</p> <p>(1) 二足の場合</p> <p>(2) 一足の場合</p> <p>二 胴造り</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・両足を揃え両拳は腰骨にとる。 ・目線は約 4 m 先。 ・弓の末弭は、体の前中央で床上約 10cm に保つ。 ・弓と矢の延長線上の形が二等辺三角形になるようにする。 ・矢の持ち方は、次の 2 通りある。 (1) 板付 (矢尻) が見えないように矢を右手の小指と薬指で握る気持ちで矢先を親指と人差し指で軽く押さえるように持つ (足踏みは二足)。 (2) 板付 (矢尻) を前に出して約 10cm のところを握るように持つ (足踏みは一足)。 <p>・足幅=矢束、足の角度は約 60 度。</p> <p>・的を見ながら左足を的に向かって半歩踏み開き、次に視線を足下に移し右足を右へ半歩踏み開く。</p> <p>・的を見ながら左足を的に向かって半歩踏み開き右足を左足に引き寄せて一足で右へ開く。</p> <p>・^{せきちゆう うなじ}脊柱、項を真っ直ぐ伸ばし、体の重心を丹田に置く。</p> <p>・三重十文字の姿勢 (足・腰・肩が平行になり縦線と十文字になる姿勢のこと)。</p> <p>・弓の本弭は左膝頭に置き、右手は腰にとる。</p> <p>・弓に番えた矢の筈の位置は体の中心。矢は床と平行になるように番える。</p>	 <p style="text-align: center;">執弓の姿勢</p>  <p style="text-align: center;">二足</p> <p style="text-align: center;">一足</p>  <p style="text-align: center;">三重十文字の姿勢</p> <p style="text-align: right;">平行になる</p>

段階	活動内容	・指導内容 *安全指導 ○評価
<p>三 弓構え</p> <p>(1) 取懸け</p> <p>(2) 手の内</p> <p>(3) 物見</p>	<p>・「取懸け」「手の内」「物見」の三動作を含む。</p> <p>・弦に牒の弦道を直角に懸ける（懸け口十字字）。</p> <p>・中指で牒の親指を押さえる。人差し指は中指に添えるだけ。親指は伸ばす。</p> <p>・左手で弓の握り皮を握る。要領は電車のつり輪をつかむイメージで行う。</p> <p>・左手の天紋筋<small>てんもんすじ</small>が弓の外竹の左角に当たるように付け、三指（中指・薬指・小指）を揃えて弓を握る。</p> <p>・視線を矢通りに、正しく首筋を伸ばし、的を注視して物見を定める。</p>	  <p>・手の内の重要性について理解させる。</p>
<p>四 打起し</p>	<p>・円相の形を保ち正面45度に打ち起こす。</p> <p>・両肩、矢と床が平行になるようにする。</p>	<p>・胴造りが崩れないようにさせる。</p>
<p>五 引分け</p>	<p>・大三（押し大目引三分の一）を取り、左右均等に引き分ける。</p> <p>・右拳は額<small>ひたい</small>の右上1～2拳以内。</p> <p>・矢と床が平行。</p> <p>・縦（胸の中筋）、横（両肩）十字字の姿勢で矢束十分に弓を引く。</p>	<p>・牒から弦が外れないように弦を外側に押しながら引き分けさせる。</p> <p>・三重十字字を崩さないように体の曲がりやねじれに注意させる。</p> <p>・体力に応じ、矢尺は自分の力に應じ引かせる。</p>
<p>六 会</p>	<p>・引きおさめで、弦は軽く胸につき（胸弦）、矢は口の高さに水平につく（口割り）。</p> <p>・引分けの完成した形で、心技体が一体化した頂点になるようにする。</p> <p>・五重十字字の構成を意識させながら行う。</p> <p>・五重十字字の基本構成</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 弓と矢 ② 弓と左手の手の内 ③ 牒の親指と弦 ④ 胸の中筋と両肩を結ぶ線 ⑤ 首筋と矢 <p>・三重十字字の姿勢で左右に伸び合う。</p> <p>・ねらいは、両目を開いたまま矢先が正しく的に向くように行う。</p> <p>・5秒程度天地左右に伸び合う。</p>	<p>・会で矢は右頬に付き口の線（口割り）より下がらないようにさせる。</p> <p>・ねらいについては、射の運行に沿って理解させる。</p>

段階	活動内容	・指導内容 *安全指導 ○評価
七 離れ	<ul style="list-style-type: none"> ・弓手は押し切り、妻手は矢筋に開く。 ・体の中心より左右に開き一文字になるように離す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・離れは的中に影響するので、弓手3分の2の力、妻手3分の1の力で、一文字になるように離させる。
八 残身 (心)	<ul style="list-style-type: none"> ・離れの姿勢を約2秒維持し矢所を注視する。 	
・弓倒し	<ul style="list-style-type: none"> ・的方向を見たまま静かに弓を倒し物見を戻し足をとじて執弓の姿勢に復す。このとき、弓の先は床上約10cm。 (弓が返らないときは、物見を戻してから末弭を床に付け、弦を外側に返す) ・目づかいは正面床約4m先を見る。 ・足の閉じ方…右足を半歩、左足を半歩引き寄せ揃える。 	<p style="text-align: center;">足を閉じる順番</p>
矢番えをして横一文字離れに挑戦しよう		
11. 蹠、胸当ての付け方	<ul style="list-style-type: none"> ・胸当てを付ける場合は蹠を付ける前に行う。 ・下がけを付け、蹠を付ける。 ・ギリ粉の効用と使い方を学ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・蹠の紐はきつくならないよう注意して手首に巻かせる。 ・蹠の皮がすべり暴発することがあることを知らせる。
12. 素引き練習	<ul style="list-style-type: none"> ・蹠を付けて、取懸け、正しい手の内をつくり、素引きで射法八節の一連の流れを学習する。 ・離れの動作は行わず、会から弦を戻し残身をとる。 ・蹠を付けて素引きをするときは、妻手の甲を上に向ける。 	<ul style="list-style-type: none"> *安全指導を確実に行う。 ①矢を番えないで離すと弦切れや顔、左腕を打つので離させない。 ②前後左右の間隔を十分に取らせる。 ③弓具の不備は、身体へ外傷を与えるもとなるため注意させる。
13. 離れの分習 (1) 弓手 (左手)	<ul style="list-style-type: none"> ・手の内を正しく作り、弓手を的方向に伸ばす。右手で持った弦を左肘の辺りで離す。 ・手の中で弓がひねられる感じをつかむ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・手の内が崩れないように注意させる。
(2) 妻手 (右手)	<ul style="list-style-type: none"> ・弓を体の中心に置き、取懸けをして約30cm引いた後、「離れ」の動作を行い、離れの感覚を身につける。 ・右肘が下がらないよう気を付け大きく一文字に離す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・弓を動かないように持たせる。

段階	活動内容	・指導内容 *安全指導 ○評価
進 ん だ 段 階	<p>14. 矢番え動作 (立射、1本の矢の場合)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・矢を1本持つて行く。 ・執弓の姿勢から、弓の末弭を床につけ左手の握りをゆるめ、弓の弦を返し、弓を体の中央に立てながら右手を左手のところに運び、矢を左手の人差し指と中指の間に挟み、親指で矢を押さえる。 ・矢の送り方は、矢の持ち方で二通りある。 <ul style="list-style-type: none"> (1) 板付き(矢尻)が見えないように持った場合(足踏み二足) <ul style="list-style-type: none"> →右手は矢に沿って矢の中ほどを持ち弦まで送り、次に筈を持って送り、走り羽を上に向けて筈をかませる。 (2) 矢尻から10cm辺りを持った場合(足踏み一足) <ul style="list-style-type: none"> →右手を矢に沿って筈を持ち一度で送り、走り羽を上に向けて筈をかませる。 ・矢は弦に直角になるように番え、筈のところを右手で奉持し、弓の本弭を左膝頭に置く。 	<ul style="list-style-type: none"> ・最初は、坐って弓の本弭を床につけて行わせるとよい。 ・矢番え動作は足踏み同様、矢の持ち方で二通りあるので注意させる。
	<p>15. 巻藁に矢を離す</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 30cm引いて離す。 (2) 顔まで引いて離す。 (3) 耳まで引いて離す。 (4) 「会」まで引いて離す。 	<ul style="list-style-type: none"> ○安全に気を配り、意欲的に取り組もうとしているか。 ・横一文字離れを意識して行わせる。 *ゆるみばなれ、手や髪の毛を弦で打たないように十分配慮させる。
	<p>16. 巻藁練習</p> <ul style="list-style-type: none"> (1) 巻藁練習の重要性 (2) 練習を始める前の注意事項 (3) 弓矢を持つての基本の姿勢や動作の確認 	<ul style="list-style-type: none"> ・的前行射と同等に重要な練習であることを学ぶ。 ①巻藁と射手の距離：弓の長さ ②射手が足踏みしたときに真っ直ぐに見た視線が巻藁の中心になるような高さの巻藁を使う。 ③巻藁の中心より少し左をねらう。 ・弓と矢を持つての姿勢(執弓) ・礼(揖) ・歩き方 ・足の開き方(立射の足踏み) <p style="text-align: center;">射位</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;"> <p>二足</p> </div> <div style="text-align: center;"> <p>一足</p> </div> </div>

段階	活動内容	・指導内容 *安全指導 ○評価
	<p>(4) 巻藁に矢を放つ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・射法八節を正しく行う。 ・「打起し」は両肘で行う。 ・両肩が同じ高さになるように注意して行う。 ・「引分け」は矢が平行になるように心がけて行う。 ・妻手肘の方向に注意しながら行う。(弦道) ・手の内について手首の握りが内側に入りすぎないように、また、入り不足にならないように行う。 ・「離れ」の最も基本である弓手を強く押し切り、妻手を矢筋に一字になるように離すことを繰り返して行う。 ・「残身(心)」は離れの姿勢を崩さないように行う。 ・「弓倒し」は体の中心へ最短距離を通して両手が同時に腰に付くように弓を倒す。そのとき、弓の先(末弭)は床上約10cmの高さになるように行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・「離れ」では気力が重要であることを強調する。 <p>○横一字離れに挑戦できたか。</p>
縦横十字の基本体型を意識して弓を引こう		
<p>17. 的前練習 霞的 射距離：15 m ↓ 28 m</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・取懸けの仕方、手の内の作り方の手順を正しく行い、的に向かって矢を放つ。 ・射法八節を確認しながら各部分を正しく行う。 <p>(1) ねらいの付け方を学ぶ。</p> <ol style="list-style-type: none"> ① 2本の指を使って <ul style="list-style-type: none"> ・左腕を伸ばし、左手人差し指・中指を目の前に立てて的が隠れる位置に合わせる。 ② 弓を使って <ul style="list-style-type: none"> ・的正面に向かって弓を持ち、弓で的を隠す。 ・次に、的に視点を合わせ、弓を通して的が見えるようにする。 ・矢の先の延長線が的の中心に来るようにねらいをつける。 <p>(2) 矢を頬に付ける(口割り)。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・矢を頬に付ける位置：口角の高さにするのが基本(口角より少し高くても良い)。 <p>(3) 弦を軽く胸部に付ける(胸弦)。</p> <p>(4) 三重十字の姿勢を意識して行う。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・足、腰、肩の線は平行 	<ul style="list-style-type: none"> ・矢は1本で行わせる。 <p>○射法八節を確認しながら、行うことができたか。</p> <div style="display: flex; justify-content: space-around; align-items: center;">   </div> <p style="text-align: center;">半月の例</p> <ul style="list-style-type: none"> ・指導者がねらいを見る。 

段階	活動内容	・指導内容 *安全指導 ○評価
<p>18. 安全に関する注意事項</p> <p>・矢取りの手順</p> <p>・矢の抜き方の手順</p> <p>19. 矢替え動作 (一手の場合)</p> <p>(1) 坐射で矢を番える</p>	<p style="text-align: center;">安全な矢取り</p> <p>(1) 矢取りの手順 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「矢取りしてください」。 ⑤生徒矢取りする。 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。</p> <p>(2) 矢の抜き方の手順 ①周囲の安全を確認する。 ②中り矢は、左手で的を押さえて右手で矢の根元を握り、矢筋に抜く。 ③右手で抜いた矢は羽根を前にして左手に持ち替える。 ④抜き終わったら、右手で板付の部分、左手で矢の中ほどを持ち退場する。 ⑤矢取りした後、矢の土を拭き取る ⑥矢取りした矢は羽根を矢道の方に向けて戻る。</p> <p>・矢2本(一手)を持って行う。 ・甲矢、乙矢の選別の仕方を学ぶ。 ・取矢について知る。 ・跪坐して弓を体の中央に立て、弦を右に返し、矢を持った右手を弓の外側から弓を持った左手よりやや左に重ね、甲矢、乙矢を見分けながら甲矢を左手の人差し指と中指の間にはさみ、親指で矢を押さえる。(「組む」「見る」「取る」の動作) ・矢の送り方は、矢の持ち方で2通りある。 ①矢尻が見えないように持った場合 ・甲矢を右手で矢の中ほどを持って弦まで送り、次に、筈を持って送り、走り羽を上に向けて筈を番える。 ・甲矢を番えた後、乙矢は羽を的の方に向け、矢の走り羽を下にして中指と薬指で扶む。 ②矢尻から10cmの辺りを持った場合 ・右手は矢に沿って、筈を持ち一度で弦まで送り、走り羽を上に向けて筈を番える。 ・甲矢を番えた後、乙矢は羽を的の方に向け、矢の走り羽を下にして薬指と小指で扶む。 ・甲矢と乙矢が平行になるように持ち、右手を腰の辺りにとる。 ・坐射で立つときは、右手で番えた矢の筈を保ち、腰を切りながら、矢が目通りの高さには弓を保ち立つ。</p>	<p>*矢取りの手順を徹底させる。 *禁止事項 ・看的では、顔を出して射場の様子を見ないように注意させる。 ・射場では、赤旗が出ている間は「取懸け」をさせない。</p> <p>○安全な矢取りの仕方や抜き方を理解して矢取りを行うことができたか。</p> <div style="text-align: center;">  </div> <p>○甲矢、乙矢の選別をすることができる。 ・行射の際には取矢をさせる。 ・弓を体の中央に立てた場合は弦は鼻すじにある。そのあとの動作でずれないように注意させる。 ・矢番えの仕方には、2通りあり、矢の持ち方によって足踏みと甲矢の送り方に違いがあるので注意して行わせる。</p> <div style="text-align: center;">  <p>足踏みが二足 板付が見えないように持った場合</p>  <p>足踏みが一足 板付から10cmの辺りを持った場合</p> </div>

段階	活動内容	・指導内容 *安全指導 ○評価
さ ら に 進 ん だ 段 階	(2) 立射で矢を番える ・執弓の姿勢から、弓の末弭を床につけ、左手をゆるめるときに腰から手を離さず弓の弦を返し、弓を体の中央に立てながら右手を左手のやや左のところに運び、甲矢を左手の人差し指と中指の間に挟み親指で矢を押さえる。 ・矢の送り方は、坐射に準じて行う。 ・甲矢の矢番え後、乙矢を打ち込み、筈のところを右手で保ち弓の本弭を左膝頭に置き、右手を腰に置く。	
	20. 的前練習 (1) 射法、射技の基本の重要性 ・次の基本を確認しながら練習を行う。 ①体力に合った弓を使うようにする(弓の抵抗力)。 ②縦横十文字を意識して弓を引く(基本体型)。 ③呼吸(息合い)で行動する。 ④自分の心を見つめるように行う(目づかい)。 ⑤心の安定と気力を充実させる(心気の働き)。	○安全に気を配り、意欲的に取り組もうとしている。
	(2) 射位からの練習 射距離 28 m (3) 「離れ」の癖と矯正 ・「離れ」における癖が生じる原因を考え、課題解決方法を学び練習を行う。 ・いろいろな「離れ」の癖 ①ゆるみ…もどして離す ②突き上げ…弓手を突き上げて離す ③切り下げ…弓手を切り下げて離す ④前離れ…的より前に離す ⑤早気…「会」まで引かないで離れてしまう。	・的に中てることに関心を持つあまり今までの積み重ねをなくさないように行わせる。 ・「離れ」の癖が生じる頃であり課題解決に積極的に取り組ませる。 ○「離れ」が的の中に重要な位置を占めていることを理解して練習することができたか。
	(4) 「失」のときの心得 ①筈こぼれ ②矢こぼれ ③弦切れ ④弓落とし ・「失」があった場合の処理の仕方を学ぶ。 ・矢番え後右手を腰にとった後、筈が外れた場合は失となり射直さない。 ・取懸けた後に外れた場合は射直さない。 ・甲矢が落ちた場合、その場で(遠い場合は矢に近づき)跪坐して乙矢を左手に移し、右手で甲矢を拾い乙矢に揃えてから右手に持ち直し射位に復し、恐縮の意を表し(正面に揖をして)、矢尻を的方向へ向け右膝辺りに置く。 ・乙矢の場合は矢を拾い射位に復し揖をして退場する。 ・筈こぼれ、矢こぼれに準じて行う。 ・矢を左手に持ち替え、切れた弦を右手で拾い、左手の指に巻き付け、弓に持ち添え、矢を右手にとって射位に復す。 ・弓に近づき跪坐をして、弦を外側に返してから取る。	・なぜ、このような「失」をするのか、原因を考えさせる。 ○失のときの心得を身につけ、いろいろな「失」の処理の仕方を学ぶことができたか。

段階	活動内容	・指導内容 *安全指導 ○評価
	<p>21. 簡単な試合を行う (競技会)</p> <p>・例 試合方法：立射 四つ矢2回 計8射 試合形態：団体戦5人1組、前から順に行射順位を決める。</p> <p>・競技の間合いについて知る。 ・競技における行射の要領を知る。</p> <p>①一手・立射・5人立ちの場合</p> <ul style="list-style-type: none"> ・入場は、1番は入場口で上座に礼(三息)、2番以降は揖(二息)をして本座に進み、立ったまま揃って揖(三息)を行い射位に進む。 ・前立ちがいる場合は3番の乙矢の弦音で入場し、本座の一步手前で待つ(椅子使用可)。 ・最後の弦音で本座に進み、揃って揖(または、「始め」の合図で揖)をして射位に進む。 ・退場は、射終われば1番から順次退場し退場口では必ず上座に意を注ぎ、揖(二息)をする。 ・行射の前後動作は間延びをしないこと。四つ矢の場合も上記に準じる。 ・制限時間が設定されている場合は、順立ちを崩さず間合いを詰めても良い。 <p>②一手・坐射・5人立ちの場合</p> <ul style="list-style-type: none"> ・入場は、1番は入場口で上座に礼(三息)、2番以降は揖(二息)をして本座に進み、跪坐をして揃って揖(三息)を行い射位に進む。 ・前立ちがいる場合は3番の弦音で入場し、本座で跪坐をして待つ。 ・最後の弦音で揃って揖(または、「始め」の合図で揖)を行い、弓倒して立ち、選手が後退し右に一步踏み出すとき、射位に進む。 ・射位で跪坐し、脇正面に向きを変え、弓を立て、矢を番える。 ・退場は立射に準じる。 	<p>・協力して行わせる。</p> <p>・射手の弦音で打ち起こしができるように取懸けさせる。大前は落ちの弦音で取懸けさせる。</p> <p>・甲矢を射終わった後、右足を約30cm斜め後ろに引き、左足を揃える。</p> 

段階	活動内容	・指導内容 *安全指導 ○評価
22. 審査に向けての練習	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい作法で入場から退場まで行う。(ひと手坐射) ・坐射の作法を確認して行射する。 <ul style="list-style-type: none"> ・入場の仕方 ・本座での跪坐の仕方 ・本座での揖の仕方 ・跪坐からの立ち方 ・射位への進み方 ・開き足の仕方 ・弓の立て方 ・矢の番え方 ・矢を保っての立ち方 ・甲矢を射た後の足の閉じ方 ・乙矢を射た後の足の閉じ方 <ul style="list-style-type: none"> ・入退場の仕方 	<ul style="list-style-type: none"> ・正しい作法で、会をしっかりもって、横一文字に大きく離れることが良い結果につながることを認識させる。 ・跪坐したとき「膝を生かす」ことを教える。 ・動作は呼吸(息合い)と細心の気配りによりできることをしっかり理解させる。 ・開き足は、繰り返し練習させる。 <div data-bbox="1098 622 1332 1120" style="text-align: center;"> <p>踵 膝 90°回転 膝 踵 開き足 (右回りの例)</p> </div> <p>○弓道特有の礼儀作法や弓道技能を身につけることができたか。</p> <div data-bbox="598 1294 1324 2038" style="text-align: center;"> <p>的 射位 本座 上座 退場 (1~4番目の人) 退場 (5番目の人) 入場 礼 (深い礼) 出口 ゆう揖 (浅い礼) 右足から出る 左足から進む 左足から入る 入口</p> </div>

段階	活動内容	・指導内容 *安全指導 ○評価
<p>23. 評価</p> <ul style="list-style-type: none"> ・自己評価 ・相互評価 ・指導者からの講評 ・指導者への評価 	<ul style="list-style-type: none"> ・審査における行射の要領を知る。 ・射場への入場にあたっては、必ず上座に意を注ぎ1番は礼、2番からは順次揖（二息）をする。 ・本座に進み、跪坐し、揃って揖（三息）を行い、立って射位に進む。 ・射位で跪坐し、脇正面に向きを変え、弓を立て矢を番えて待つ。一人前の人の弦音で立つ。 ・前の人の弦音で取懸ける。 ・射終わったら1番より順次退場する。 ・次の控えは、3番の乙矢の弦音で入場し、本座に進み跪坐し、5番の弦音で揃って揖を行い、最後の射手が後退するとき射位に進む。 ・行射の前後動作が殊更に間延びをしないようにする。 ・立射と坐射で動作が違う場合は、立射の射手は坐射の射手の動作に合わせる <p>・「審査規定」を知る。</p> <p>五級 弓道修練の初歩的階層にある者</p> <p>四級 秩序ある指導を受けており、弓矢の扱い方に進歩があると認められる者</p> <p>三級 射の基本動作及び弓矢の扱い方がやや整い、秩序ある指導の下に修練を経たと認められる者</p> <p>二級 修練の程度三級に比して著しく進歩を認められる者</p> <p>一級 射型・体配概ね正しいと認められる者</p> <p>初段 射型・体配型にあって、矢所の乱れぬ程度に達した者</p> <p>貳段 射型・体配共に整い、射術の運用に気力充実し、矢所の乱れぬ者</p> <p><初段からは、行射の審査及び学科試験の総合成績により合否が決定する。></p> <ul style="list-style-type: none"> ・これまでの活動を振り返る。 ・自己を振り返り良かったところや課題を確認する。 ・グループで良かったところや課題を指摘し合う。 ・個々に評価を受ける。 ・アンケート用紙に記入する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・審査では落ち着きと冷静さが要求されることを理解させる。 <p>○活動を通して課題や意欲を持つことができたか。</p> <p>○指導を通して希望と意欲を持たせることができたか。</p>

