

Ⅵ章 部活動での指導

■ 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"> ○的前練習 <ul style="list-style-type: none"> （射距離：15 m） （射距離：28 m） ・射法八節の確認 ・縦横十文字の姿勢 ・ねらい ・頬付け（口割り） ・矢番え動作 （甲矢・乙矢） ○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 ・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 ・トーナメント戦・リーグ戦 ○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

学年別技能の完成度

射法八節		評 価	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 あしぶみ 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・の の 調べ」をする。	○	○	○
3 とりか 取懸け		左手円相のまま、右手彘弦道に弦を直角に取懸ける。		○	○
		右手を少し内側（手前）にひねり、手首が曲がらないようにする。	○	○	○
	弓ゆ 構がま え	手の内	左手の天文筋を弓の外竹左角に沿ってあて、小指を親指に近づける。	○	○
		小指の第一関節を外竹右角にあてて薬指と中指を揃えて弓を握り円相を作る。		○	○
	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。		○	○
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、的の中心に付いている。			○
		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、両肩の線上にある。	○	○	○
8 ざんしん 残身 (心) 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、両拳を腰骨に付ける。		○	○

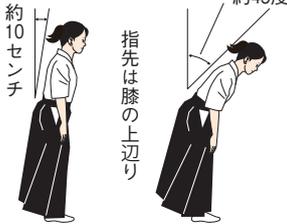
技能完成度自己評価用紙

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	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4m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 ^{やづか} 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、次に右足下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 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。			
		右手を少し内側（手前）にひねり、手首が曲がらないようにする。			
	弓ゆ 構 え	手の内	左手の ^{てんもんすじ} 天文筋を弓の外竹 ^{とだけ} 左角に沿ってあて、小指を親指に近づける。		
		小指の第一関節を外竹右角にあてて薬指と中指を揃えて弓を握り円相を作る。			
	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。			
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 ひきわけ 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、的の中心に付いている。			
		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) 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、両拳を腰骨に付ける。			

学校部活動〈弓道〉での指導（中学校） 指導案

段階	活動内容	・指導内容◆外部指導*安全指導○評価	
は じ め の 段 階	1. 集合・あいさつ・出欠確認・健康観察 2. 礼記射義・射法訓唱和 3. 準備運動（ストレッチ運動）	・号令で一斉にあいさつをする。（坐礼） ・正座ができない場合は最後列で立ち礼で行う。 ・終了後も後片付け後あいさつをさせる。 ・協力して行わせる。	
	弓道はどのような武道なのか学ぼう		
	4. 歴史・特性	・DVD 視聴	
	5. 弓具との出会い	・弓・矢・下 ^{ゆがけ} がけ・ ^{ゆがけ} 磔・胸当て・的等	
	6. 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。 ・履き物を揃える。	○安全が全てに優先することを理解できたか。
	7. 礼儀について	・射場の出入りや行射の始めと終わりであいさつをする。	○弓道特有の礼儀について理解できたか。
	8. 基本の姿勢・動作 「正坐」  「坐り方」 	・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。 ・足の揃え方: 男子. 約3cm 女子. 両足接する。 ・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…坐った姿勢から、腰を切り、項、背筋を真っ直ぐ伸ばして立ちつつ足を揃える。息合い（呼吸）に合わせて行う。 ・坐り方…立った姿勢から項、背筋を真っ直ぐ伸ばしたまま坐る。 ・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。	立礼 ・揖（浅い礼） ・礼（深い礼）  坐礼 



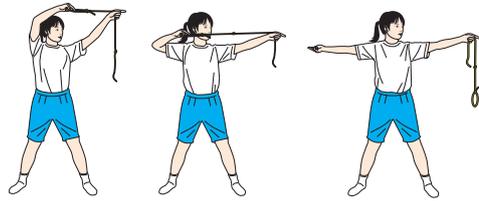
【プロローグ】



【射法八節】



【基本姿勢・動作】

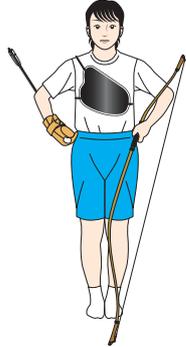
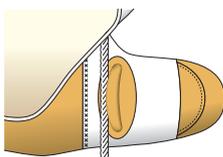
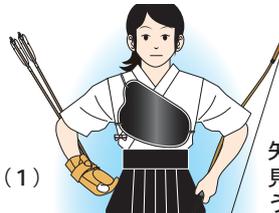
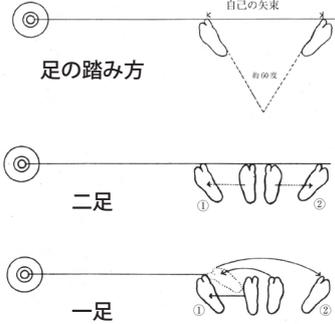
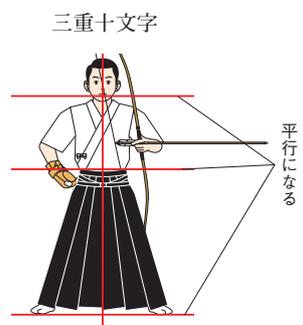
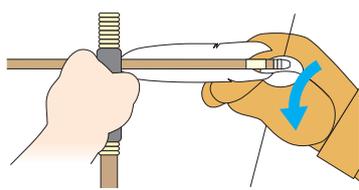
段階	活動内容	指導内容◆外部指導*安全指導○評価
9. 演武見学	<p>・上級生による模範演武見学。</p> <p style="text-align: center;">紐弓やゴム弓・弓を使って射法八節を覚えよう</p>	<p>・静寂な雰囲気で見学をさせる。</p>
10. 紐弓の作り方	<p>・150cmくらいの紐（紐の太さは伸縮性のあるものが良い）。</p> <p>・紐の端に約10cmの輪を作り、輪ゴムで止める。</p> <p>・紐を持ち、矢束を取り、自分の体に合わせて矢束と引分けの位置を確認して2カ所結び目を作る。</p>	<p>○紐弓の作り方を理解しようとしているか。</p>
11. 射法八節	<p>一連の動作</p> <p>(1) 紐を使って ・紐と矢を使って</p> <p>(2) ゴム弓で</p> <p>(3) 素引きで</p> <p>・射法八節一連の動作を学ぶ。（準備運動も兼ねる）</p> <p>・左手に紐と矢を持ち弓に見立てて行う。</p> <p>・両肩、両腕が一直線になるように行う。</p> <p>・弓の握り方、角見の働きを知る。</p> <p>・弓の力に負けないように行う。</p> <p>・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）</p> <p>・次のことに注意して行う。</p> <p>①体が前後左右に傾かない。</p> <p>②両肩・左右の肩 どちらかが上がらない。</p> <p>③上体がねじれない。</p>	<p>○矢束の取り方と足踏みの重要性を理解できたか。</p> <div data-bbox="901 1137 1428 1406" style="border: 1px solid black; padding: 5px;"> <p style="text-align: center;">引分け 会 離れ・残身（心）</p>  </div> <p>○「足踏み」から「残身（心）」まで正しくできるように号令で一斉に行わせる。</p> <p>○射法八節の一連の動きを知ろうとしている。</p>



【紐弓】



【ゴム弓】

段階	活動内容	指導内容◆外部指導*安全指導○評価
射法八節の解説		
<p>・「執弓」の姿勢</p>  <p>一 足踏み</p> <p>二 胴造り</p> <p>三 弓構え (1) 取懸け</p>  <p>弦に弦枕を正しく当てる。</p>	<p>・両足を揃え両拳は腰骨にとる。</p> <p>・視線は約4m先。</p> <p>・弓の末弭は体の前中央で床上約10cmに保つ。</p> <p>・弓と矢を持ち二等辺三角形になるように構える。</p> <p>・矢の持ち方は、次の2通りある。</p> <p>(1) 板付は前にして板付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軽く押さえように持つ。(足踏みは二足)</p> <p>(2) 板付を前に出して約10cmのところを握るように持つ。(足踏みは一足)</p> <p>・矢の持ち方で「足踏み」「矢番え動作」が異なる。</p> <p>・足幅=矢束、足の角度は約60度。</p> <p>①二足の場合</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>②一足の場合</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>・脊柱、^{うなじ}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・肩の線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>・弦調べ、筈調べ、物見をする。</p> <p>・「取懸け」・「手の内」・「物見」の三動作を含む。</p> <p>・弦と檠の帽子が直角になるように懸ける(懸け口十文字)。</p> <p>・檠の親指を中指で押さえる。人差し指は中指に添えるだけ。親指は伸ばす。</p>	<p>(1) 矢の板付が見えないように持つ</p>  <p>(2) 矢の板付が見えるように持つ</p>  <p>足の踏み方</p>  <p>三重十文字</p>  



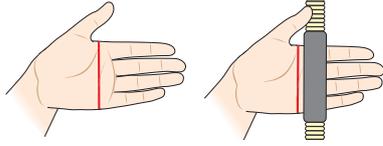
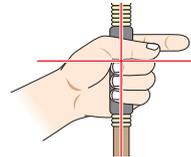
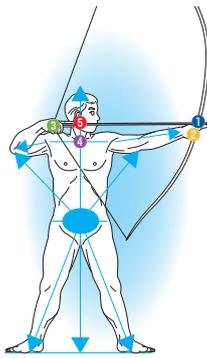
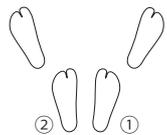
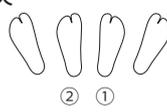
【取懸け】



【手の内】



【胸当て・檠】

段階	活動内容	指導内容◆外部指導*安全指導○評価
(2) 手の内	<ul style="list-style-type: none"> 弓手（左手）の天紋筋が弓の外竹が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。 手の内は弓と直角。 中指と親指が離れない。 左手で弓の握り革を握る。要領は電車のつり輪をつかむイメージで行う。 	
(3) 物見	<ul style="list-style-type: none"> 視線は矢通りに正しく的を注視して物見を定める。 	
四 打起し	<ul style="list-style-type: none"> 円相の形を保ち正面 45 度に打ち起こす。 両肩、矢と床が平行になるようにする。 	<ul style="list-style-type: none"> 胴造りが崩れないようにさせる。
五 引分け	<ul style="list-style-type: none"> 右拳は額の右上 1～2 拳空ける。 大三（押し大目引三分の一）を取り、左右均等に引き分ける。 矢と床が平行になるようにする。 縦（胸の中筋）、横（両肩）十文字の姿勢で矢束十分に弓を引く。 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き（口割り）、ねらいは的につく。 	<ul style="list-style-type: none"> 楯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。 三重十文字を崩さないように体の曲がりやねじれに注意させる。 体力に応じ、矢尺は自分の力に応じて引かせる。
六 会	 <p>縦横十文字の基本体型</p> <ul style="list-style-type: none"> 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。 五重十文字を意識させながら行う。 五重十文字の基本構成 <ol style="list-style-type: none"> ①弓と矢 ②弓と左手の手の内 ③楯の親指と弦 ④胸の中筋と両肩を結ぶ線 ⑤首筋と矢 三重十文字の姿勢で左右に伸び合う。 ねらいは、両目を開いたまま矢先が正しく的につくようにする。 5 秒程度天地左右に伸び合う。 	<ul style="list-style-type: none"> 会で矢は右頬に付き口の線（口割り）より下がらない様にさせる。 ねらいについては、射の運行に沿って理解させる。
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"> ○左右均等に離れ、体が動かないように気を配って行うことができたか。 離れは的の中に影響するので、弓手 3 分の 2、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) ・弓倒し	<ul style="list-style-type: none"> 離れの姿勢を約 2 秒維持し視線は矢の方向に置く。 的方向を見たまま静かに弓を倒し物見を戻して執弓の姿勢に復する。このとき、弓の先は床上約 10cm。 目づかいは正面床約 4 m 先を見る。 弓が返らないときは、弓を倒し（弓の先は床上約 10cm）、物見を返し末弭を床に付け弦を返し、執弓の姿勢に復する。このとき、弓の先は床上約 10cm。 足の閉じ方…甲矢は右足より半歩、左足を半歩小足で下がるように寄せる。乙矢は右足より半歩、左足を半歩引き寄せる。 	
甲矢 足の閉じ方		
乙矢		

段階	活 動 内 容	・ 指導内容◆外部指導*安全指導○評価
矢番えをして横一文字離れに挑戦しよう		
12. 蹠、胸当ての付け方	<ul style="list-style-type: none"> ・ 正坐をして胸当てを付ける場合は蹠を付ける前に行く。 ・ 下がけを付け蹠を付ける。 ・ 紐を丁寧に結ぶ。 ・ ギリ粉の効用と使い方を学ぶ。 	○蹠の紐はきつくならないように手首に巻かせる。
13. 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、会から弦を戻して残身をとる。 ・ 蹠を付けて素引きをするときは、妻手の甲を上に向ける。 	*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。
14. 離れの分習 (1) 弓手 (左手) (2) 妻手 (右手)	<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。妻手で弦を持ち左肘の辺りまで引き離す。 ・ 手の中で弓をひねり、親指は的方向に伸ばす。 ・ 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注意して大きく離す。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 手の内が崩れないように注意して行わせる。 ・ 弓を動かさないようにさせる。
15. 矢番え動作 (1) 坐射で矢を番える。 (2) 立射で矢を番える。	<ul style="list-style-type: none"> ・ 矢を1本持って行う。 ・ 坐って弓の本弭を床につけて矢を番える。 ・ 矢の持ち方で矢の送り方が次の2通りある。 ①執弓で板付が見えないように持った場合 (足踏みは二足) <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番える。 ②執弓で矢を板付から10cm辺りを持った場合 (足踏みは一足) <ul style="list-style-type: none"> ・ 右手を矢に沿って、筈を持って、一度で送り、走り羽を上に向けて筈を番える。 ・ 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、目通りの高さに保ち立つ。弓の本弭を左膝頭に置く。右手は腰の辺りに置く。 ・ 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。 	<ul style="list-style-type: none"> ・ はじめの段階では1本で行わせる。 ・ 矢番え動作は、矢の持ち方で足踏み同様2通りあるので注意させる。



【素引き】



【離れ】

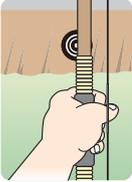
段階	活動内容	・指導内容◆外部指導*安全指導○評価
進 ん だ 段 階	<p>(3) 矢を番えて「打起し」</p>	<p>・矢の送り方は(1)の「坐って矢を番える」に準じて行う。 ・矢は弦に直角になるように番え、右手で筈を奉持し、右手を腰の辺に置く。</p>  <p>*安全に気を配り、意欲的に取り組もうとしているか。</p>
	<p>16. 巻藁に矢を離す。 ① 30cm引いて離す。 ② 顔まで引いて離す。 ③ 耳まで引いて離す。 ④ 「会」まで引いて離す。</p> <p>17. 巻藁練習 (1) 巻藁練習の重要性 (2) 練習を始める前の注意事項 (3) 弓矢を持つての基本姿勢や動作の確認 (4) 巻藁に矢を放つ。</p>	<p>・矢を番えて「打起し」まで行う。</p> <p>・弓手を巻藁に向けて押し切って離す。 ・左右に大きく開く「残身」ができるようにする。</p> <p>・「会」は矢が頬(口割り)に付き、弦が胸に付くように行う(胸弦)。 ・矢の抜き方は後ろに人がいないことを確認してから左手で巻藁を押さえて、右手で巻藁に近い部分を握って2、3回に分けて抜く。</p> <p>・的前行射と同等に重要な練習であることを学ぶ。</p> <p>①巻藁と射手の距離：弓の長さ ②射手が足踏みしたとき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巻藁のねらい点は中心より少し左をねらう。</p> <p>・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> <p>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。</p> <p>・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。 *後ろに人がいないことを確認させる。</p>  <p>*安全に十分配慮する。 *後ろに人がいないことを確認させる。</p> <p>・弓手を押し切らないと矢は前に飛び、巻藁から外れる場合があるため。</p> <p>○「離れ」では気力が重要であることを強調させる。 ○横一文字離れに挑戦できたか。</p>

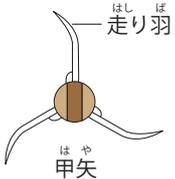
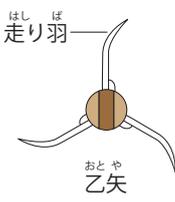
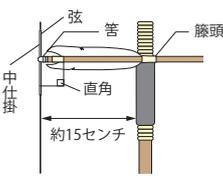


【矢番え】



【巻藁】

段階	活動内容	指導内容◆外部指導*安全指導○評価
縦横十文字の基本体型を意識して弓を引こう		
<p>18. 的に向かって矢を放つ。</p> <p>霞的 ・射距離：15 m ↓ 28 m</p>   <p>半月の例</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・矢番えをして取懸けの仕方、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。 (1) ねらいの付け方を学ぶ。 <ul 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に透けて見える位置に合わせる。 ・次に、的に視点を合わせ、指を通しての見えるようにする。 ② 弓を使って <ul style="list-style-type: none"> ・的に正面に向かって弓を持つ。 ・弓で的に隠す。 ・次に、的に視点を合わせ、弓を通しての見えるようにする。 ・矢の先の延長線上が的に中心に来るようにねらいをつける。 (2) 矢を頬に付ける。(口割り) <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。(口より少し高くても良い。) (3) 弦を軽く胸部に付ける。(胸弦) (4) 三重十文字の姿勢を意識して行う。 <ul style="list-style-type: none"> ・足・腰・肩の線は平行。 	<ul style="list-style-type: none"> ○射法八節を確認しながら、行うことができたか。 ・指導者がねらいを見る。 
安全な矢取り		
<p>19. 安全に関する注意事項 ・矢取りの手順</p>	<ul style="list-style-type: none"> (1) 矢取りの手順 <ul style="list-style-type: none"> 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「お願いします」。 ⑤ 矢取りをする。 ⑥ 赤旗をしまう。 ⑦ 射場では「始め」の合図で行射をする。 (2) 矢の抜き方の手順 <ul style="list-style-type: none"> ① 周囲の安全を確認する。 ② 中り矢は、左手で的に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、右手で矢尻の部分、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す。 	<ul style="list-style-type: none"> * 矢取りの手順を徹底させる。 * 禁止事項 <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ○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。

段階	活動内容	・指導内容◆外部指導*安全指導○評価
<p>20. 矢番え動作 (1) 坐射で矢を番える</p>   <p>(2) 立射で矢を番える。</p> <p>【矢と弦は直角】</p>  <p>・取り矢をする。</p>	<p>・矢2本持って行く。</p> <p>・甲矢、乙矢の選別の仕方を学ぶ。</p> <p>・弓を体の中央に立て(弦は左側にある)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挟み、親指で矢を押さえる。([「組む」・「見る」・「取る」の動作])</p> <p>・矢の送り方は、矢の持ち方で次の2通りある。</p> <p>①執弓で板付を持った場合(足踏みは二足)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・甲矢を右手で矢の中ほどを持って弦まで送り、次に、箭を持って送り、走り羽を上に向けて箭を番える。 ・甲矢を番えた後、乙矢は羽を的的方向に向け(甲矢と反対にする)、矢の走り羽を下にして中指と薬指で挟む。 <p>②執弓で矢尻(板付)から10cmの辺りを持った場合(足踏みは一足)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・右手は矢に沿って、箭を持ち一度で弦まで送り、走り羽を上に向けて箭を番える。 ・甲矢を番えた後、乙矢は羽を的的方向に向け(甲矢と反対にする)、矢の走り羽を下にして薬指と小指で挟む。 <p>・矢は、弦に直角になるように番え、甲矢と乙矢が平行になるように持ち、右手を腰の辺に置く。</p> <p>・右手で箭を奉持し腰を切りながら立つ。</p> <p>・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るときに腰から手を離さずに弓の弦を返し、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。</p> <p>・矢の送り方は、坐射に準じて行く。</p> <p>・甲矢の矢番え後、乙矢を打ち込み、箭を右手で保ち弓の本弭を左膝頭に置き、右手を腰に置く。</p> <p>次に、乙矢の矢尻(板付)から10cmの辺りを右手の小指と薬指で取り右手を腰に置く。</p>	<p>○甲矢、乙矢の選別をすることができたか。</p> <p>・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(繰り込み方)に違いがあるので注意して行わせる。</p> <p>*安全に気を配り、意欲的に取り組もうとしている。</p> <p>○行射の際に取り矢をすることができたか。</p>



【安全な矢取り】



【矢番え】

段階	活動内容	指導内容◆外部指導*安全指導○評価
さ ら に 進 ん だ 段 階	21. 的前練習 (1) 射法、射技の基本の重要性	・基本を確認しながら練習を行う。 ・体力に合った弓を使うようにする(弓の抵抗力)。 ・縦横十文字を意識して弓を引く(基本体型)。 ・呼吸(息合い)で行動する。 ・自分の心を見つめるように行う(目づかい)。 ・心の安定と気力を充実させる(心気の働き)。
	(2) 射位からの練習(射距離 28 m)	・射手と射手の間隔は約1.5～1.8 mとって行う。
	(3) 「離れ」の癖と矯正 「いろいろな離れの癖」 ×左手が前・後ろに出る 左手が前に出る 左手が後ろに出る ×両手が水平でない ①ゆるみ離れ ②突き上げ ③切り下げ ④前離れ ⑤早気…「会」まで引かないで離れてしまう。	・「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。 ・「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」が的过程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	・「失」があった場合の処理の仕方を学ぶ。 ○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。 ・なぜ、このような「失」をするのか、原因を考えさせる。
	③弦切れ ④弓落とし (5) 簡単な試合を行う。	・矢番えた後、右手を腰にとった後に筈が外れた場合は「失」となり射直さない。 ・取懸けた後に矢を落とした場合は射直さない。 ・甲矢を落とした場合、その場で、また遠い場合は矢に近づき、跪坐を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、射位に復して正面に揖をして矢尻を的方向に向け、右膝辺りに置く。 ・筈こぼれ、矢こぼれに準じて行う。 ・矢を左手に持ち替え、切れた弦と、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。 ・跪坐をして、弓は弦を外側に返してから取る。 ○「失」をした場合の処理の仕方を学ぶことができたか。 ○協力して行わせる。

段階	活動内容	・指導内容◆外部指導*安全指導○評価
22. 競技会や審査における入退場の仕方を学ぶ。	<p>(1) 競技における行射の要領 (全日本弓道連盟規則)</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2番の弦音で入場し、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。 ・4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2番の乙矢の弦音で入場し、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、弓倒しで立ち、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>(2) 審査における行射の要領(五人立ちの場合)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・射場への入場にあたっては、必ず上座に意を注ぎ、順次礼(揖)をする。 ・本座に進み、跪坐し、揃って揖を行い、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。 ・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>○的の前練習の中で入・退場などの基本動作を意識して行おうとしているか。</p> <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>



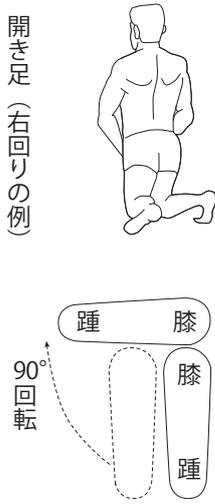
【的の前練習】



【矢のときの心得】



【競技の間合い】

段階	活動内容	・指導内容◆外部指導*安全指導○評価
<p>23. 審査練習</p> <p>開き足 (右回りの例)</p>  <p>24. 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"> ・正しい作法で入場から退場まで行う。 ・坐射の作法を確認する。 ・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。…跪坐から右に回るときは左膝を右の膝頭に両膝が離れないよう90度に運び、左踵に尻を付けるように腰を深く回して向きを変える。 ・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。 ・退場の仕方。 ・審査の要領を知る。 <ul style="list-style-type: none"> ・審査における行射の要領を知る。 ・射場への入場に当たっては、必ず上座に意を注ぎ1番は礼、2番からは順次礼(揖)をする。 ・本座に進み、跪坐をし、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。 ・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、本座に進み跪坐をし、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 <ul style="list-style-type: none"> ・これまでの活動を振り返る。 ・自己を振り返り課題や良かったところを確認する。 ・グループで課題や良かったところを指摘し合う。 ・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"> ・動作は呼吸(息合い)と細心の気配りによりできることを理解させる。 ・正しい作法で、会を十分持ち、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。 ・跪坐をしたとき「膝を生かす」ことを教える。 <ul style="list-style-type: none"> ・正しい作法で、会を十分持ち、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。 <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。 <ul style="list-style-type: none"> ○活動を通して課題や意欲を持つことができたか。 ○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。 ○指導を通して希望と意欲を持たせることができたか。



【審査の間合い】

五級	・弓道修練の初歩的階層にある者。
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
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。
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。
一級	・射型、体配概ね正しいものと認められる者。
初段	・射型・体配型にあって、矢所の乱れぬ程度に達した者。
二段	・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。

■ 外部指導者の心得

- ・学校の取り組みに沿った目標や指導方針の具現化に心がける。
- ・学校、顧問との協力関係による指導に心がける。
- ・学校教育のあり方や学習環境の中における部活動の支援に努める。
- ・技術の向上に努め、勝利至上主義に陥らないように心がける。
- ・生徒の健康・安全に留意して言動に充分注意してパワーハラスメントやセクシャルハラスメントの無い指導に心がける。
- ・守秘義務に努める。