

QRコードによる映像解説付き

少年少女武道指導書

弓道

日本武道協議会

公益財団法人 全日本弓道連盟

武道の定義

武道は、武士道の伝統に由来する日本で体系化された武技の修練による心技一如の運動文化で、心技体を一体として鍛え、人格を磨き、道徳心を高め、礼節を尊重する態度を養う、人間形成の道であり、柔道、剣道、弓道、相撲、空手道、合気道、少林寺拳法、なぎなた、銃剣道の総称を言う。

平成二十六年二月一日制定

日本武道協議会

武道の理念

武道は、武士道の伝統に由来する我が国で体系化された武技の修練による心技一如の運動文化で、柔道、剣道、弓道、相撲、空手道、合気道、少林寺拳法、なぎなた、銃剣道を修練して心技体を一体として鍛え、人格を磨き、道徳心を高め、礼節を尊重する態度を養う、国家、社会の平和と繁栄に寄与する人間形成の道である。

平成二十年十月十日制定

日本武道協議会

こども 武道憲章

武道は、日本古来の武勇を尊ぶという精神を受けつぎ、長い歴史の中でつちかわれ、発展してきた伝統文化です。

武道は、礼儀正しさを身につけ、技をみがき、心身をきたえ、りっぱな人になるための修業の方法です。

わたしたちは、技の稽古や試合の勝ち負けだけを目的にするのではなく、武道を正しく理解して、このすばらしい日本の伝統文化を大切にしなければなりません。

これからも武道を愛し、修業を続けていくために、わたしたちが心がけなくてはならないことを「こども武道憲章」として掲げ、これを守ります。

(目的)

第一条 武道は、技をみがくことによって心身をきたえ、強くたくましく、勇気と思いやりと正義感をもった、社会に役立つ人になることをめざします。

(稽古)

第二条 稽古をするときは、先生の教えや礼儀を守り、基本を大切に、技だけではなく、心と体も共にきたえるよう、一所懸命にはげみます。

(試合)

第三条 試合や演武では、ふだんの稽古の力を出しきってがんばり、勝ち負けや結果だけにこだわらず、節度ある真剣な態度でのぞみます。

(道場)

第四条 道場は、技をみがき、心と体をきたえる場所として、規則や礼儀を守り、清潔と安全を心がけます。

(仲間)

第五条 道場の仲間を大切にして、お互いに協力し、はげましあいながら、楽しく稽古し、さらに多くの仲間をつくります。

平成十六年九月十六日制定

日本武道協議会

刊行の辞



(公財)日本武道館
日本武道協議会

会長 高村正彦

わが国武道界が大団結して結成した日本武道協議会は、令和4年5月に設立45周年を迎えました。この祝賀を記念して企画された少年少女武道の活性化を目的とした指導書・映像集が、この度刊行の運びとなりました。

日本人の精神文化の柱は武士道であり、この武士道を現代に最もよく引き継いでいるのが武道であります。本協議会に加盟する9つの武道はそれぞれ独自の技法体系を有していますが、その根底には「礼に始まり礼に終わる」、「武技の修練を通じて心と身体を鍛える」、また「人が生きるべき道を求める」といった共通点があります。この人間形成の道である武道を通じて青少年の健全育成に貢献しようと、長年にわたって武道関係者が努力した結果、平成24年度から中学校武道必修化が実現いたしました。全国の中学生が武道を経験することで心と身体を鍛えるとともに、日本の伝統である「礼」と「道の文化」としての武道を通じて自分を高めていくことは、多感な成長期にあって大いに意義のあることです。令和の時代は、武道必修化によってできた「仏」に「魂」を入れる時代であると思っています。

一方、わが国では少子・高齢化、地方の過疎化など、社会や子どもたちを取り巻く環境が昔と比べて大きく変化しています。特に、少子化に伴う少年少女武道人口の減少は、武道界にとって喫緊の課題です。

そこで、日本武道協議会では、「勝ち負け」ではなく「青少年の健全育成」に主眼をおいた教育的な本指導書・映像集を刊行した次第であります。町道場やスポーツ少年団、学校現場で少年少女の指導に携わっている皆様方に本書が活用され、安全で楽しく充実した武道指導により少年少女武道が活性化する一助となるとともに、武道を通じて日本の少年少女が立派に育っていかれますことを心から祈念し、刊行の挨拶といたします。

終わりに、本書の刊行にご協力、ご尽力いただいた執筆者及び関係各団体、実行委員、刊行プロジェクト各位に深甚なる謝意を表し、結びといたします。

令和6年12月吉日

ごあいさつ



(公財) 全日本弓道連盟 会長 加藤 出

日本武道協議会が設立45周年を迎えられ、その記念事業として『少年少女武道指導書』を刊行されること、誠におめでとうございます。平成24年度から実施された中学校武道必修化の更なる振興と深化を進める、意義深い事業として心よりお慶び申し上げます。

少年少女がその多感な成長期に日本古来の伝統文化である武道を学び、心技体を鍛えることはその後の人格形成につながることを確信しております。武道必修化開始から早12年、日本を担う少年少女育成のための大きな道標となっています。

弓道は人を相手にする武道ではなく、人数の多寡や男女の違いに関わらず授業ができるという特徴を持っています。これまで全国の中学校でも、とりわけ少人数学校や特別支援学校、女子学校などにおいて積極的に弓道の特性を生かした授業が行われた事例が多くあります。

本連盟としましては、武道授業で弓道を進めるために活動を行ってきました。必修化当初の課題であった施設・道具・指導者について、体育館等で安全に実施できることを示し、弓矢等の用具の寄贈、弓道指導者の育成と外部指導者の活用等の支援を行ってきました。現在進行中の令和11年の本連盟設立80周年に向けた中期計画においても、中学校武道必修化に関わる支援を明記し注力しております。

「礼に始まり、礼に終わる」精神、お互いを尊重し高め合う武道の心は、個々人の多様性を重んじる社会の中であって、今後益々必要とされる大切な資質です。青少年の健やかな心身の育成のために今後も日本武道協議会が武道団体の活動の要として、ご活躍いただくことをご期待申し上げますとともに、この『少年少女武道指導書』を武道授業、部活動指導、そして地域指導に有効に活用していただき、理念であります「青少年の健全育成」に大いに寄与することを祈念いたしまして、発刊に寄せるご挨拶とさせていただきます。

令和6年12月吉日

本書の使い方

本書は、学校の授業や部活動の教育現場、また、地域の町道場やクラブチームなど、各武道の指導現場において、各武道を正しく指導することを目的として刊行しました。併せて、より理解を深めるための参考情報として、インターネットを通じて広くご活用いただける動画をご用意しています。

本書誌面に掲載のQRコード※をスマートフォンやタブレットなどで読み取っていただくと、動画をストリーミング再生によるご視聴、または、ダウンロードしてご利用いただけます。



少年少女武道指導書



指導書HPの
先頭ページへ
リンクのQR
コード



弓道の
先頭ページへ
リンクのQR
コード



QRコードを読み取り専用 Web サイトへ
該当する動画が先頭に表示されます。
再生ボタンを押してご視聴ください。
(ダウンロードもできます)

QRコンテンツのご利用にあたって
(QRコードを読み取って表示させた内容のことをQRコンテンツと呼びます)

◆動画など、QRコンテンツは無償でご提供していますが、インターネットの使用で発生する通信料は使用される方のご負担となります。

◆QRコンテンツの著作権および著作者人格権は、発行所である日本武道協会または各コンテンツの権利者に帰属します。動画の複製、改変、上映、頒布（譲渡・貸与）、翻案、翻訳、インターネットによる配信などは、著作権法で認められる場合を除き、本協会または各権利者から事前の承諾を得ることなく行うことはできません。また、本協会の許可なくQRコンテンツへのリンクを貼ることはご遠慮ください。なお、他の動画サイトへの転載、営利目的での使用、その他目的に反した方法での利用を固く禁止します。

※QRコードは株式会社デンソーウェブの登録商標です。

◆ 目次 ◆

I 章 弓道の基礎知識 6	V 章 学校授業での指導 45
1 弓道の歴史	○ 指導計画
2 弓道の特性	○ 学習内容
3 弓道の理念	○ 指導案
4 用具と施設	○ 外部指導者の心得
	○ 体育ノート
II 章 少年少女の指導 13	VI 章 部活動での指導 89
1 指導のねらい	○ 指導計画
2 目標	○ 活動内容
3 指導者の心構え	○ 指導案
	○ 外部指導者の心得
III 章 基本指導 17	VII 章 資料 106
1 基礎知識（射法八節図解）	○ 「礼記一射義一」「射法訓」
	○ 弦輪・中仕掛の作り方
IV 章 町道場・スポーツ少年団での指導 29	○ 弓道用語の説明
○ 指導計画	○ 審査における行射の要領
○ 活動内容	○ 競技における行射の要領 (立射の場合・坐射の場合)
○ 指導案	

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、彗などの道具を用い、身体でそれら进行操作し、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。

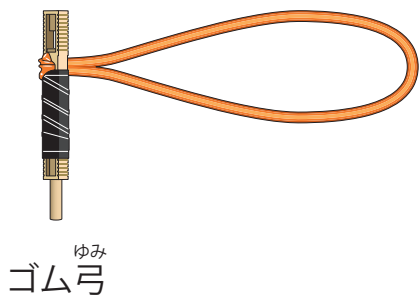
目的の一つは、弓道の修練が心身ともに日常生活につながることである。弓道は体育のためばかりでなく、人生をより高く豊かにするものでなければならない。昔から射即生活とか射即人生といわれてきたことを忘れてはならない。弓道が教えてくれる躰や慎み、和敬、克己、反省等の徳目を体得することが大切である。ことに、学校における弓道の意義は、健康の増進とともにこうした徳目を身につけることにある。

4 用具と施設

「的」

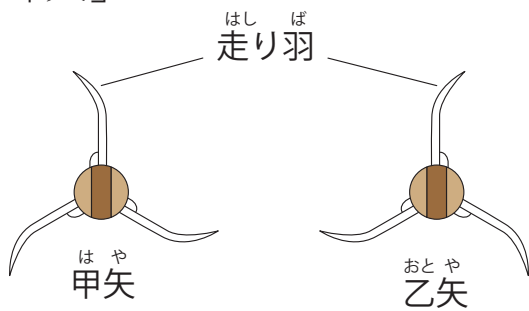


かすみまと霞的



ゆみ ゴム弓

「矢」



はや 甲矢

おとや 乙矢



いたつき 板付 (矢尻)

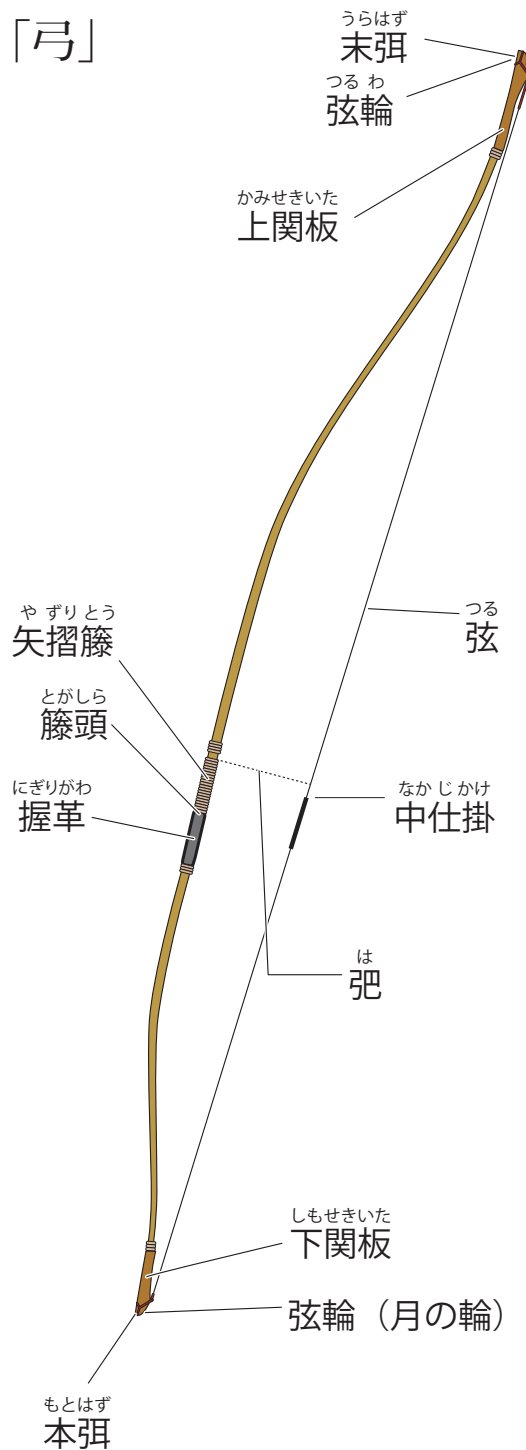
の 筈

もとはぎ 本矧

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 弮

しもせきいた 下関板

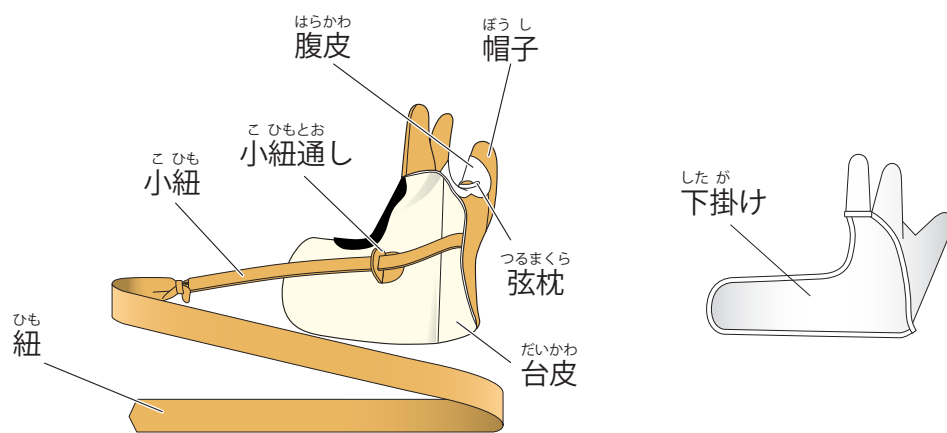
弦輪 (月の輪)

もとはず 本弭

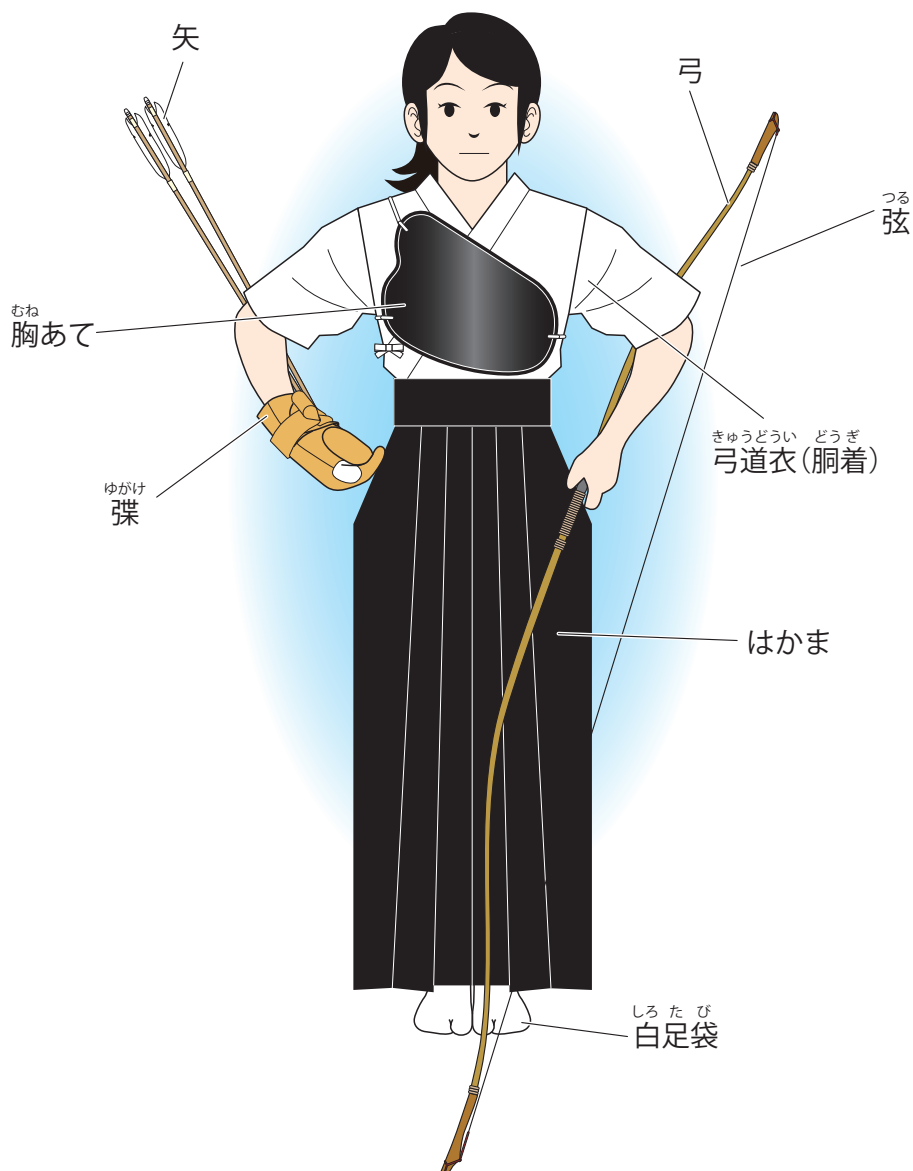
は ね 羽根

はず 筈

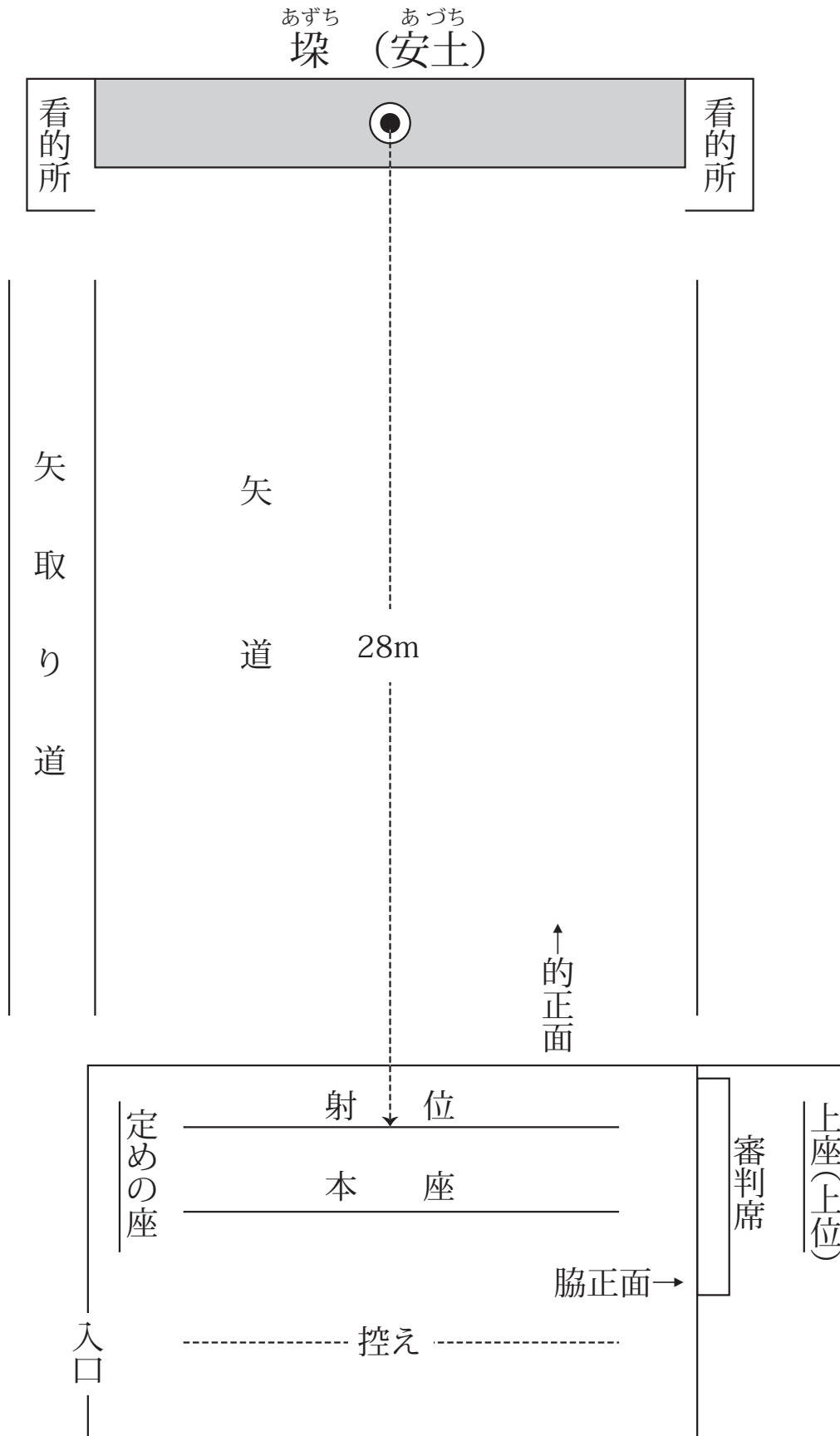
ゆがけ
「躰」



「胴着」

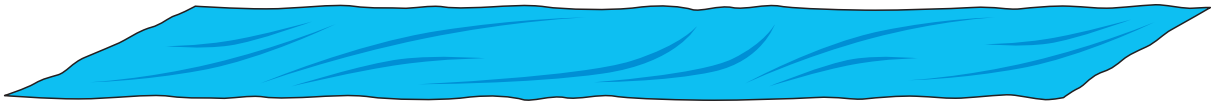


弓道場の名称

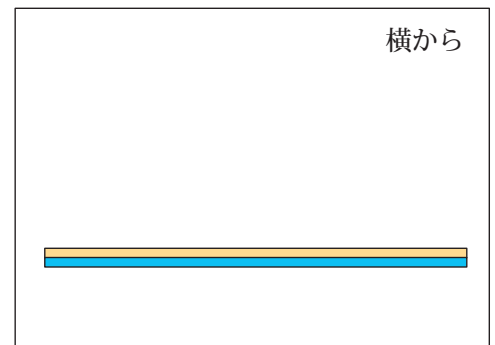
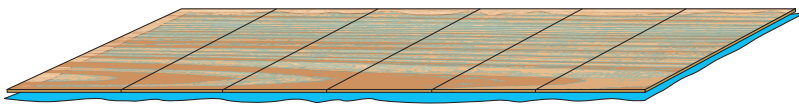


体育館での授業（畳を利用した仮設射場の作り方）

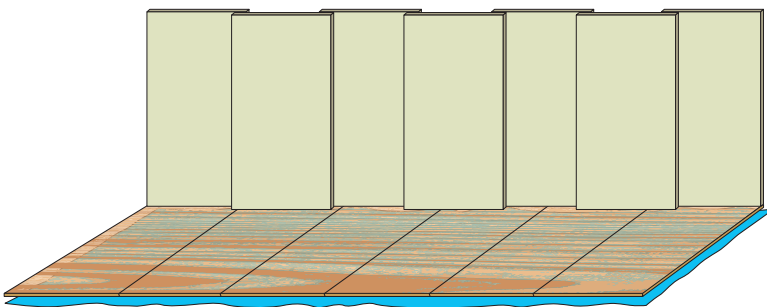
(1) シート（養生シート、ビニールシート等）を的前と射位に敷く。



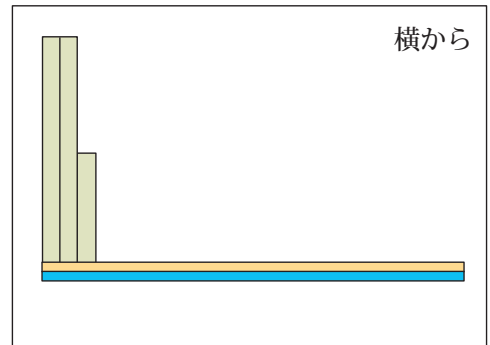
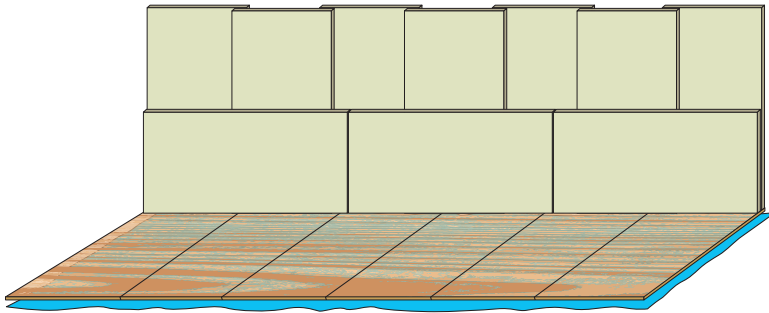
(2) シートの上にベニヤ（板等）を敷く。



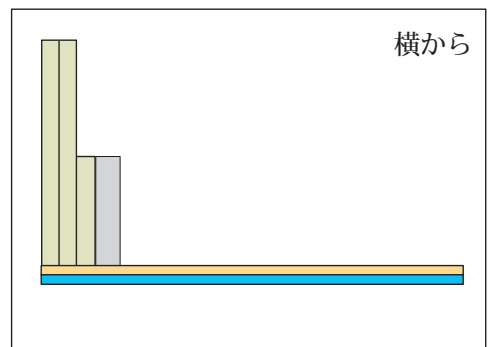
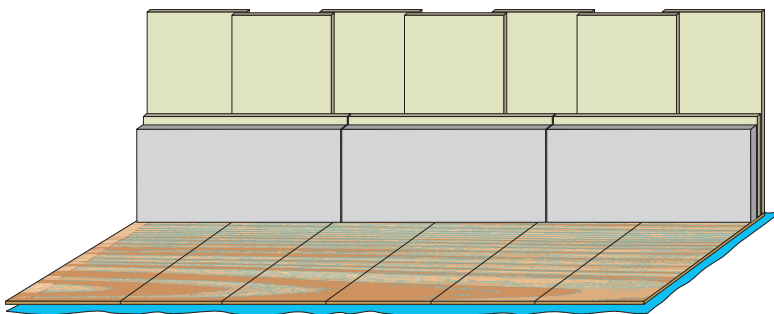
(3) 壁や窓を保護するため、畳やベニヤ等を隙間なく立てかける。



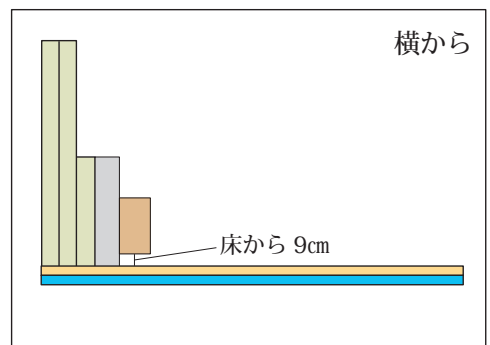
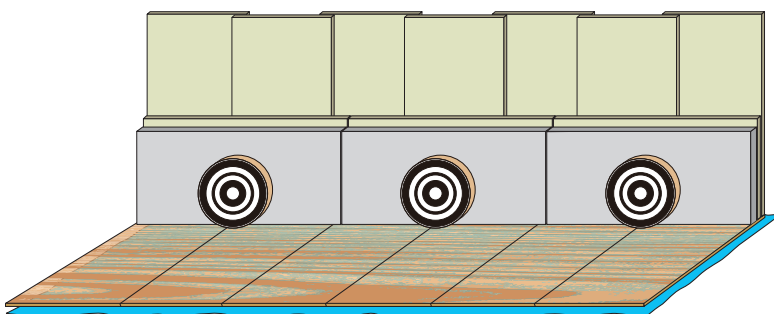
(4) 的付け台として畳を横向きにして置く。



(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。



Ⅱ章 少年少女の指導

1 指導のねらい

弓道では、「射は礼に始まり礼に終わる」とい
い、弓を射る方法である射法と礼を一体のもの
としてとらえている。射を行うにあたっての基本
となる姿勢や動作は、極めて合理的で日常の生活
様式にも合致するよう体系づけられている。つま
り、射法を学ぶことにより、日常の所作、立ち居
振る舞い、すなわち礼法を自然に身につけるこ
とができるといえる。礼法は、学習指導要領にお
ける「伝統的な行動の仕方」の代表的な内容とも
考えられ、特に弓道の指導において重視すべき
点であるといえる。

したがって、具体的な学習内容も、基本の姿勢、
基本の動作、射法八節を学ぶことが中心となる。
基本にかなった呼吸や動きで行われる弓道の所作
を学ぶことにより、日常の生活に落ち着きや礼儀
正しさが身につくよう指導したい。

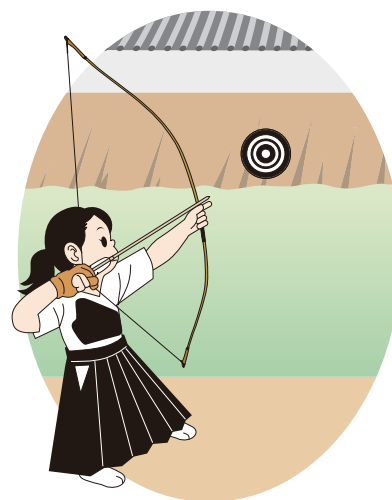
また、弓道は武道の中で唯一対戦相手を持たな
い種目である。動かぬ的を真剣にねらうことによ
って、集中力を養い、的中した喜びを味わうこ
とができる。学習指導要領にある「技ができる楽
しさや喜び」を素直に味わうことができる瞬間で
あろう。逆に、中らなかつたときは、全て自己
の努力の結果であると考え、強く反省するととも
に、自分の射、ひいては自分自身を見つめ直す良
い機会にもなるともいえる。

もちろん、弓を引くことにより関節の柔軟性が
高まり、筋力、持久力など、体力の向上を図るこ
ともできる。また、体力に合った強さの弓を使用
し、手の大きさにあった楯や身長に合った長さの
矢を使用することで、けがも少なく、筋骨の発
育途上にある中学生にとって無理なく学習するこ
とができる。

このように弓道を学習することで、生涯スポー
ツとしての道をとるとともに、豊かで活力のある
生活を営む能力を養い、また弓道を通して明るく
楽しみながら日常生活における健康の増進と体力
の向上を図っていききたい。

2 目標

- (1) 弓道はわが国特有の文化としての伝統的
な武道であり、的に対して矢を中てる
という他の武道の種目と異なる特性がある
ことを理解する。
- (2) 定められた作法により、立ち方、坐り方、
歩き方、回り方などの基本の動作ができ、
射法八節を中心とした技能を身につける
ようにする。
- (3) 弓道に適した段階的練習を行い、射法八
節の技能を高めるようにする。
- (4) 基本の動作や射法の技能を生かして、公
正に競技会が運営できる態度を養う。
- (5) 弓道を学習することにより、個々の長所
が伸長できるようにする。
- (6) 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
養う。
- (7) 自己の意志力、忍耐力、集中力を養うと
ともに人格の形成に努める。
- (8) 生涯を通して、継続的に、自己の体力に
あわせて弓道ができる能力と態度を養
い、健康維持、増進に努める。
- (9) 弓道が「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
を養う。



3 指導者の心構え

指導者としての自覚を持ち、伝統文化の継承者としての責任も合わせて認識して指導に当たること。また、指導者として自己の研鑽に努めたい。

(1) 信頼関係

授業、部活動、町道場いずれの指導においても、指導者と生徒との良好な関係を築いていくことが大切である。

セクハラ、パワハラ、暴力行為は、絶対にあってはならない。指導時に生徒の身体に触れるときは、本人の了解を得るとともに、相手を不快にさせないように配慮したい。

また、授業や部活動において教員と外部指導者で指導に当たる場合は、両者が連携し、指導方針等の確認、打ち合わせの時間の確保により指導の充実を図りたい。

(2) 指導の目標の理解

弓道が我が国固有の文化としての伝統的な武道であることを理解し、その上に立って弓道の特性を生かし、効果的な学習を行うことが大切である。さらに、個性の伸長とともに、生涯スポーツの育成につながるものでなければならない。

弓道は的に対して矢を中てるという特性を持っているからといって、単に的に矢を中てるという興味のみにおちいってしまうと、本来の目標を失い、弊害が伴うものである。体育の目標を正しく理解し、計画的に実施することが大切である。

(3) 基本の重視

一般的な技能の習得には、基本技能、応用技能、試合の発達段階を踏まえて行うが、弓道の場合は、他の武道のように応用（対人）段階はないので、基本の技能習得に重点を置き、学習することが大切といえる。

- ・基本体「基本の姿勢。基本の動作」を正しく習得させる。
- ・射法・射技の基本をわきまえた指導の徹底に努める。
- ・基本体の習熟と射法八節を正しく運行できるように習得させる。

(4) 個性の伸長

学習の度合いが進むにつれて長所、短所が表れてくるので、指導者は早くにこれを発見しなければならない。生徒相互のグループ学習により見出すのも一方法である。それにより、生徒の興味、関心を失うことなく指導する方法を研究することが重要である。それには、長所を認めながらの指導とともに、なぜ欠点が出るか、その原因を生徒とともに探求することが解決につながると思われる。生徒はそれにより向上の喜びを知り一層の発展を期するであろう。それが生涯スポーツにつながっていくものとなり、個性の伸長となる。

(5) 学習形態

弓道は、「矢を射る」という他の武道の種目と異なる技能であることから、危険防止の面からみても、導入（はじめ）の段階では一斉指導がよいといわれている。が、発達するにつれ、型や技能面に個人差が生じてくる。これを個人別に指導していくことが理想であるが、生徒数が多い場合は不徹底な場合もある。そのため、グループ活動形態をとり、相互に指摘し合う「話し合い学習」がよい。生徒たちが目標に向かって相互学習をすることにより、自主性、積極性が生まれてくるものである。

したがって、学習形態は、時、所、内容に応じて一斉指導あるいはグループ学習を適宜に行うのがよい。

(6) 危険防止と安全対策

〈用具面〉

- 用具に破損がないことを確認し、正しく扱うこと。
- 体力、筋力、技能に適した用具を使用すること。（弓の強さ、蹠の大きさ、矢の長さなど）
- 用具の管理を徹底すること。（整理整頓、用具の過不足など）

①弓

- ・籐は完全に巻かれていること。
- ・極端な出木弓（でき弓）は使わないこと。

- ・弓の握る位置と弦の間隔は15cmを基準にすること。また上関板と弦が接触しないように弦の長さを調節すること。
- ・中仕掛は筈に密着するように巻くこと。
- ・本弰を杖のようにつかないこと。コンクリートなどで削れて弦がかからなくなる。

②矢

- ・筈やシャフトに傷のあるものは使用しないこと。
- ・板付のないものは使用しないこと。
- ・巻藁用と的前用を区別して使うこと。
- ・自分の矢束を知り、少し長めのものを使用すること。

〈行射面〉

- ・指導者の許可なく的前では引かないこと。
- ・射位における射手相互の距離は、規則では標準180cm（近的競技）であるので極端に狭いところで引かないこと。
- ・他人に向けては絶対に引かないこと。まねをしてもいけない。徒手練習、ゴム弓練習でも同じ。
- ・素引きをしたときは、離さないで戻すこと。
- ・前の射手の弓と弦の間に自分の弓を入れないように注意すること。
- ・巻藁矢での的前に立たないこと（引かないこと）。
- ・巻藁は安全な場所に設置し、適当な距離で射る

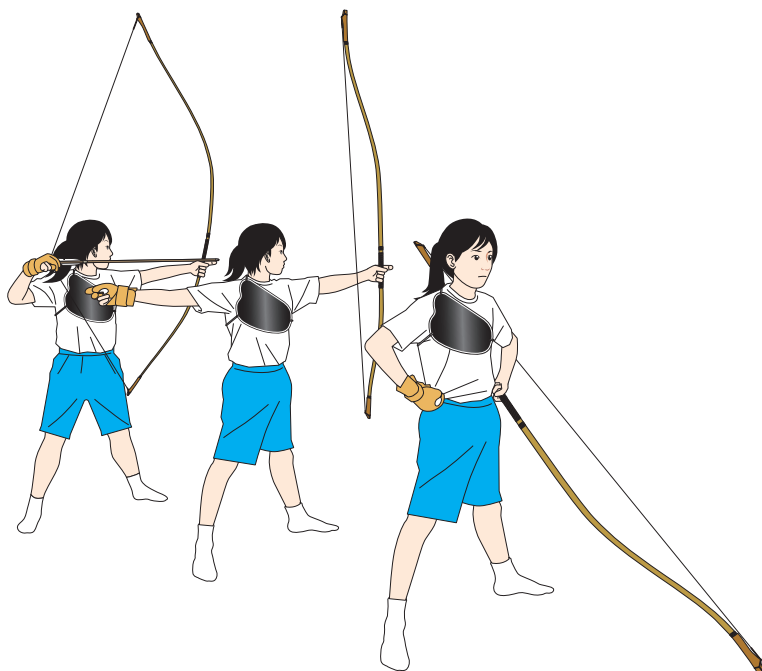
こと。また、巻藁の後ろ及び左右の近いところには絶対に人がいないようにすること。

- ・古い巻藁は中心が固くなっているため、射た矢がはね返ってくる可能性があるため注意すること（至近距離で射るのは危険である）。
- ・巻藁から外れた矢がはね返らないように、巻藁の後ろの壁などに畳を立てて行うのがよい。
- ・的に向かっている場合、暴発することがあるので、その外れ矢を防止する設備（矢止めネットなど）を整備して安全を期すること。
- ・矢道には入らない。
- ・矢を取りに出るときは、射手の動作を確認し、互いに声をかけ合って、赤旗を出して矢取りを行うこと（赤旗の大きさは70cm四方とする）。

〈双方の確認の仕方〉

- 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」の合図で行射を再開する。

- ・矢番えの位置に注意し、低い位置にはつがえないこと。離れたとき親指を負傷することがある。
- ・長い髪は束ね、ピンは使わないこと。



III 章 基本指導

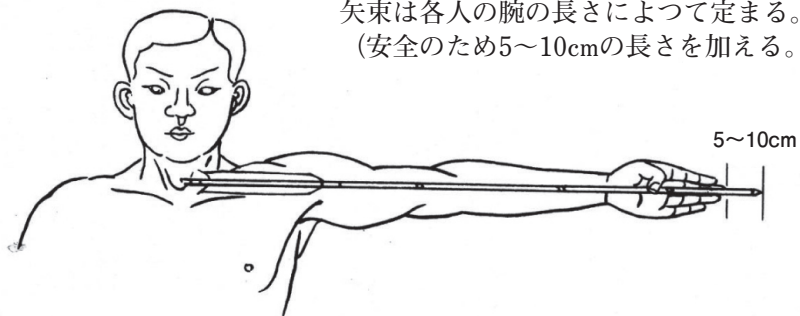
1 基本知識

しゃほうはっせつ
射法八節図解

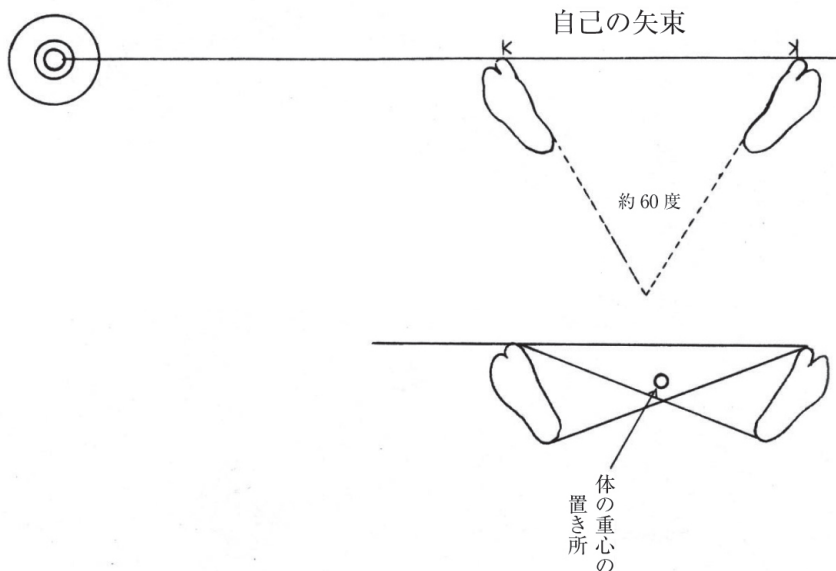
『弓道教本 第一巻 射法編』(改訂増補版)より

矢束の定め方

矢束は各人の腕の長さによつて定まる。
(安全のため5~10cmの長さを加える。)

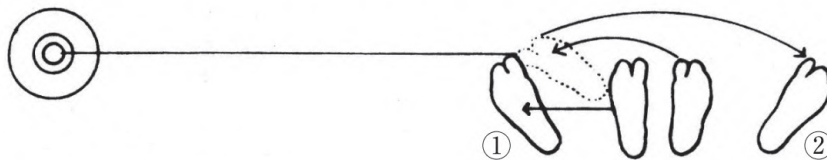


足の踏み方



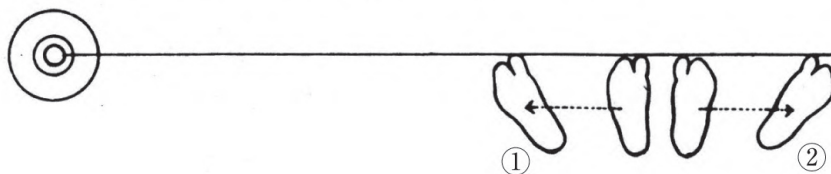
(1) 一足で
踏み開く場合

的を見ながら左足を的の中心に向つて半歩踏み開き
次に右足を一旦左足の辺にひきつけ右へ一足で扇形に踏み開く、
その場合足もとを見てはいけない。



(2) 二足で
踏み開く場合

的を見ながら左足を的の中心に向つて半歩踏み開き
次に目を下に向つて右足をこれと反対に半歩踏み開く。

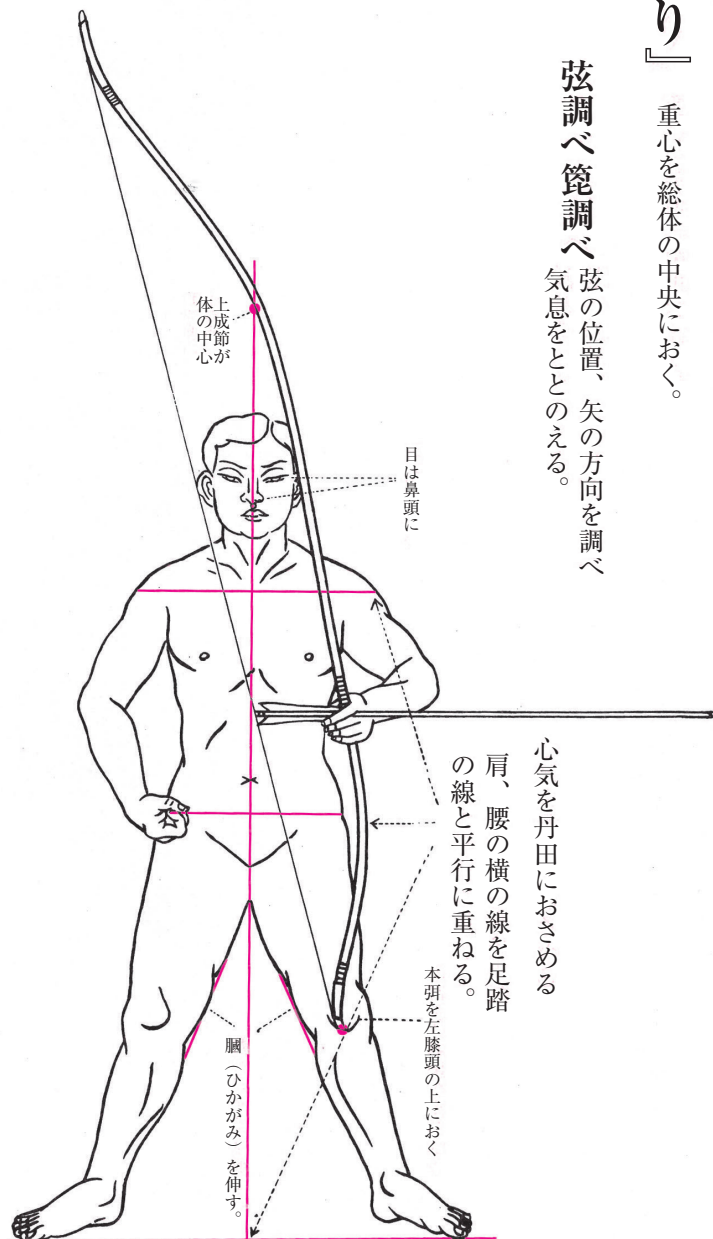


2 「胴造り」 どうづく

『胴造り』

重心を総体の中央におく。

弦調べ 鏡調べ
弦の位置、矢の方向を調べ
氣息をととのえる。



3 「^{ゆがま}弓構え」(1)

『弓構え』

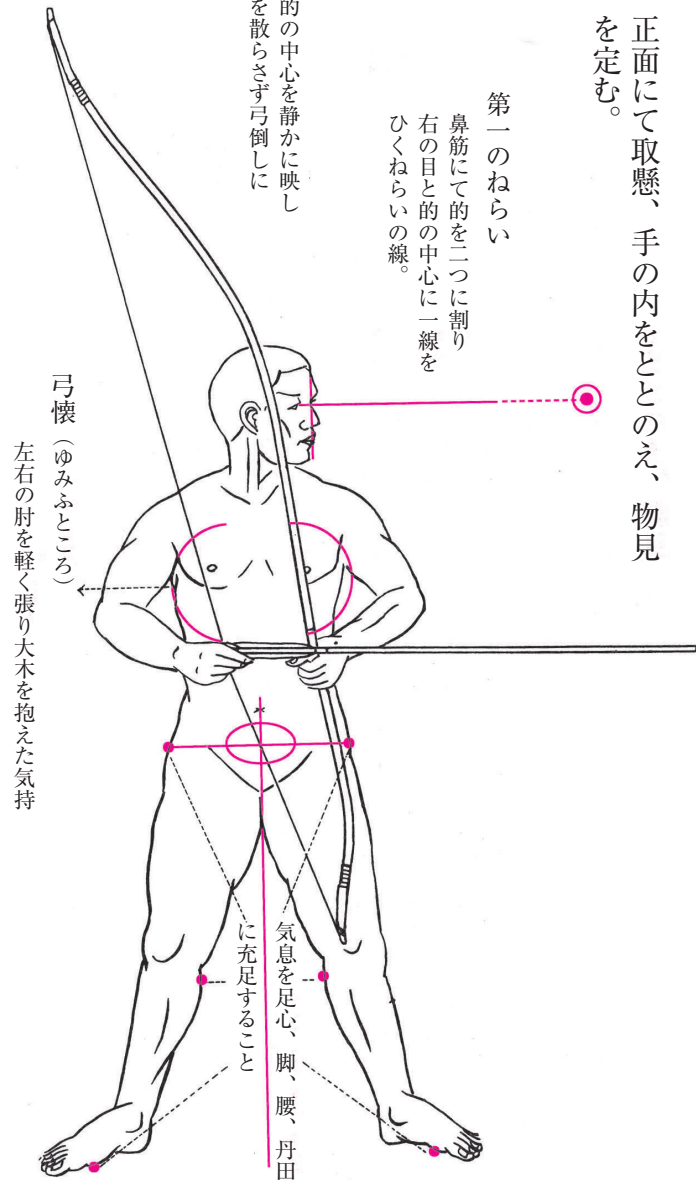
正面にて取懸、手の内をととのえ、物見を定む。

第一のねらい

鼻筋にて的を二つに割り
右の目的の中心に一線を
ひくねらいの線。

「物見を定める」

両眼は己の鼻筋を通し、的の中心を静かに映し
氣息を統一して他に気を散らさず弓倒しに
到る迄瞬きをしない。

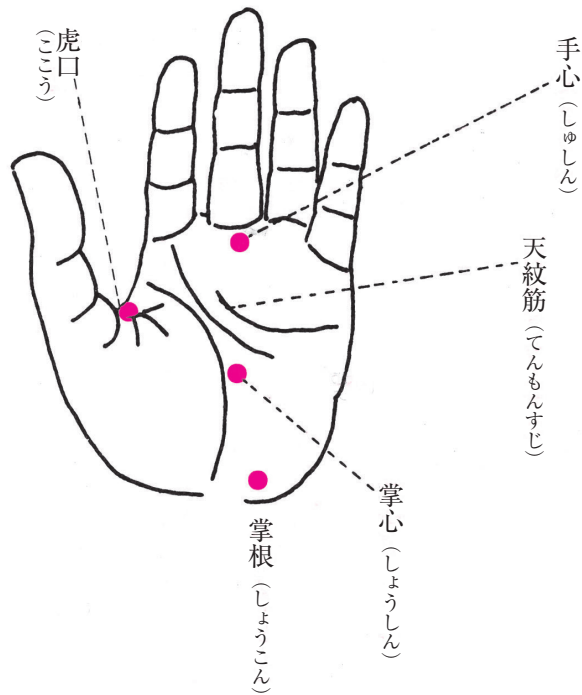


弓懐 (ゆみふところ)

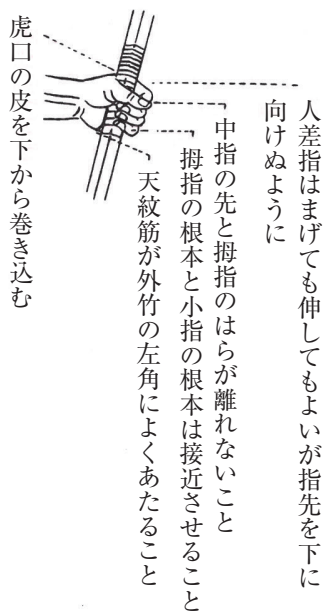
左右の肘を軽く張り大木を抱えた気持

氣息を足心、脚、腰、丹田
に充足すること

3 「弓構え」(2)

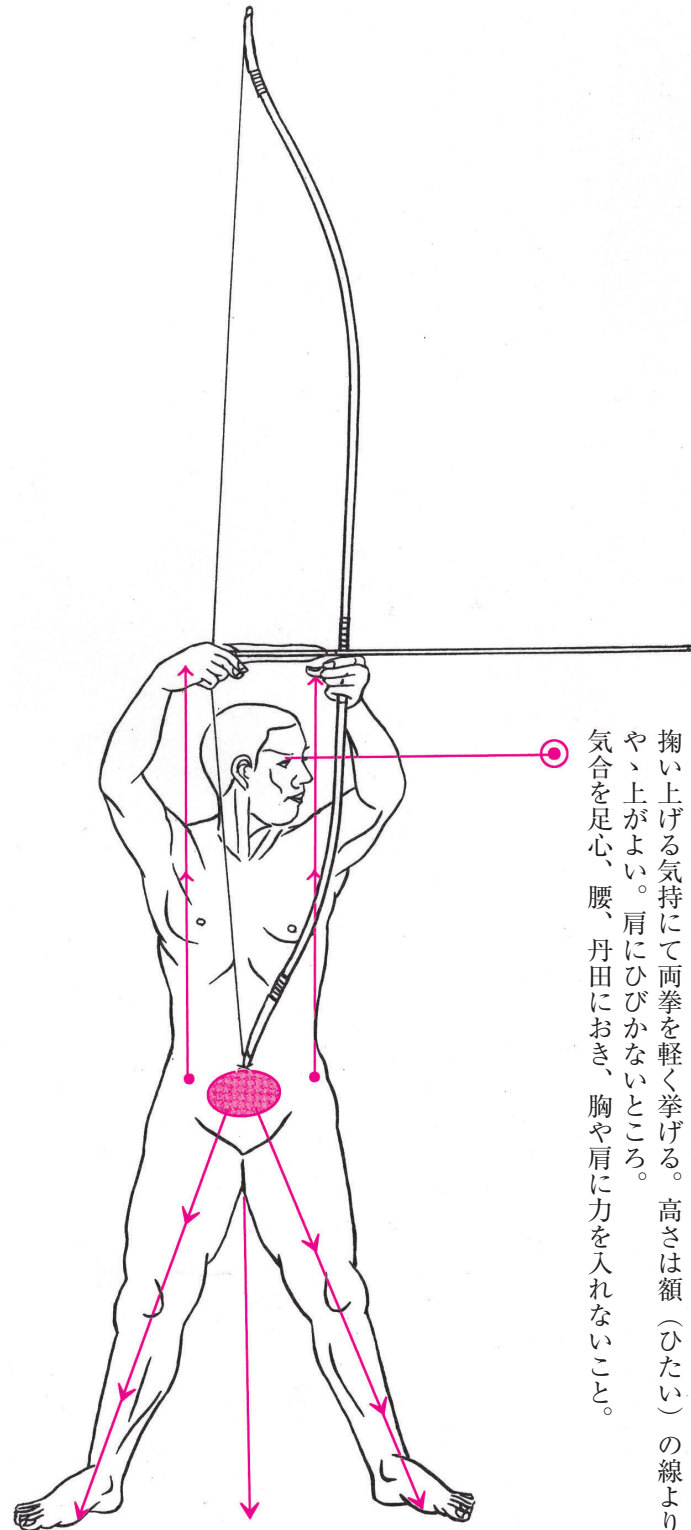


手の内の調え方^{とこの}



虎口の皮を下から巻き込む

4 ^{うちおこ}「打起し」(1)

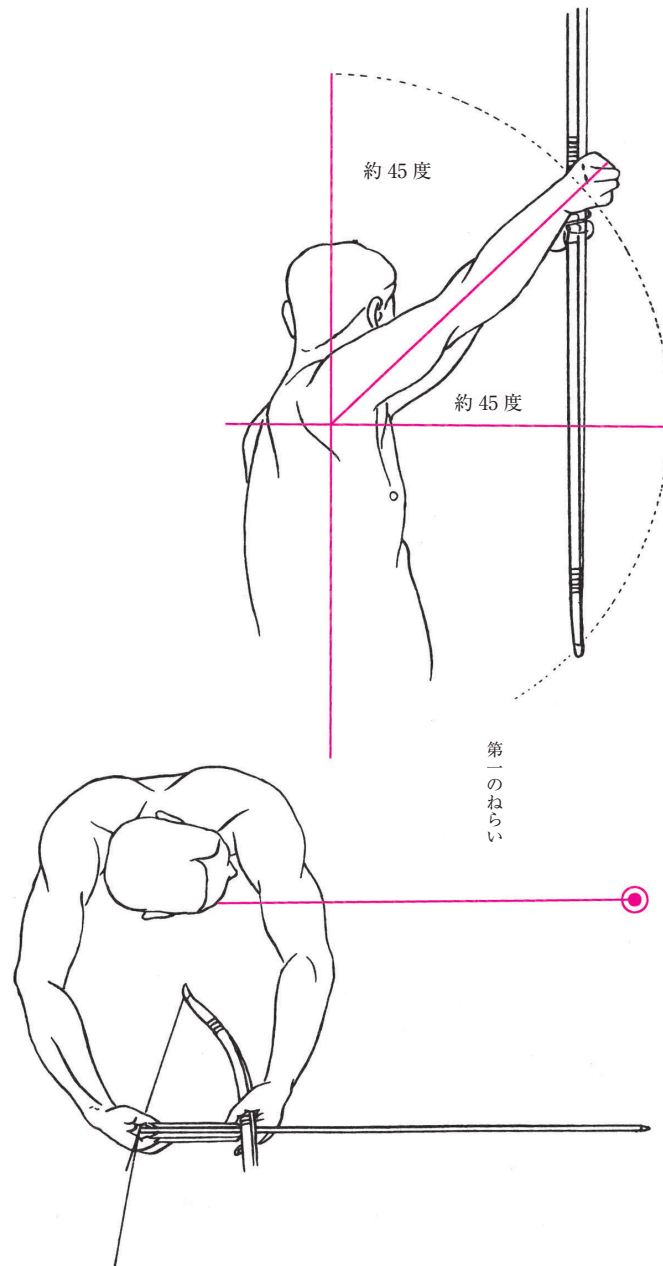


『打起し』

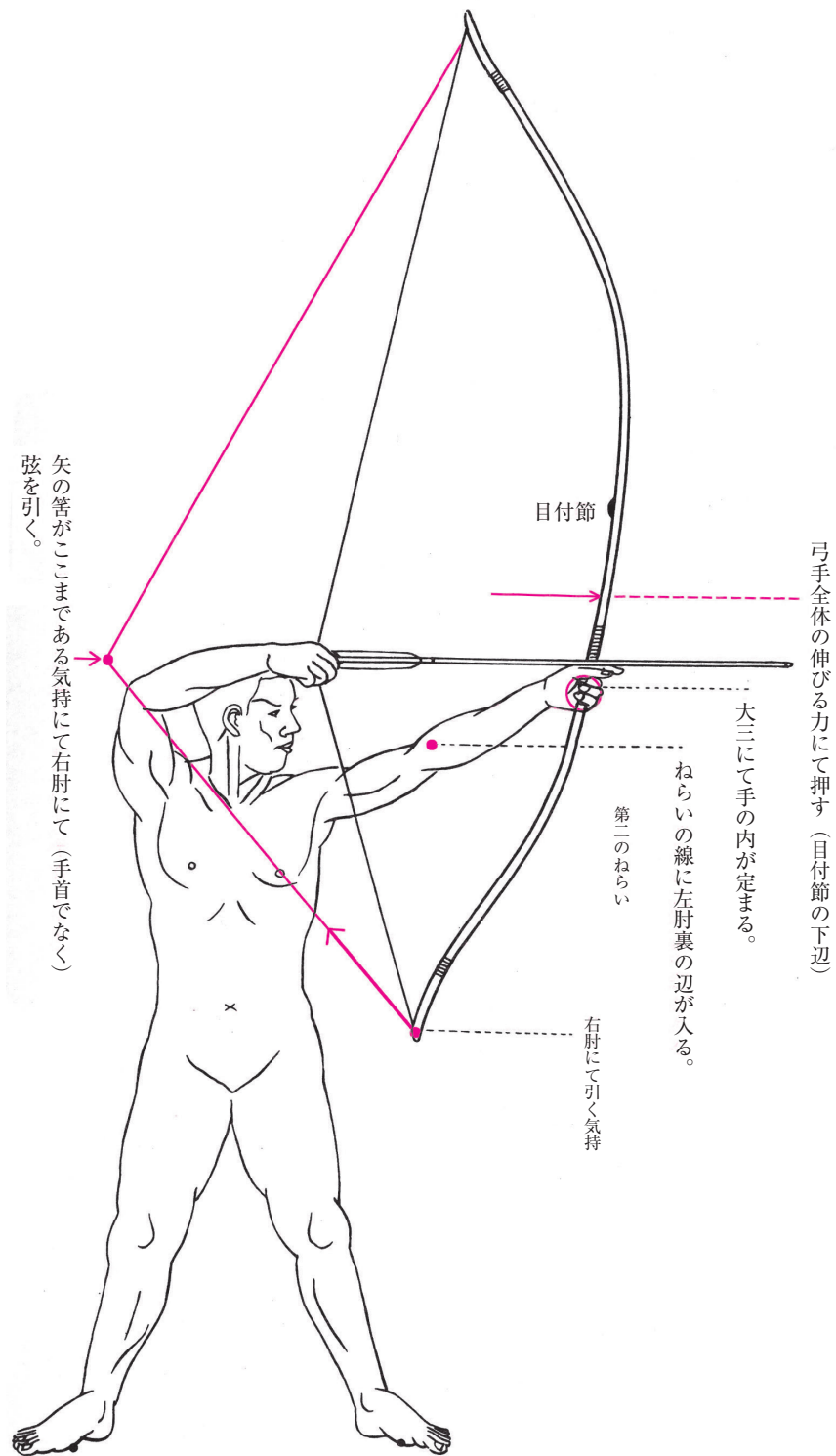
弓構えの位置からそのまま静かに両拳を同じ高さ●に打起す。

掬い上げる気持にて両拳を軽く挙げる。高さは額(ひたい)の線よりやゝ上がよい。肩にひびかないところ。気合を足心、腰、丹田におき、胸や肩に力を入れないこと。

4 「打起し」(2)



5 「引分け」(1)



矢の筈がここまである気持にて右肘にて（手首でなく）弦を引く。

『引分け』

肘力、大三（押大目引三分一）をとり、左右均等に引分け会に到らしむ。

弓手全体の伸びる力にて押す（目付節の下辺）

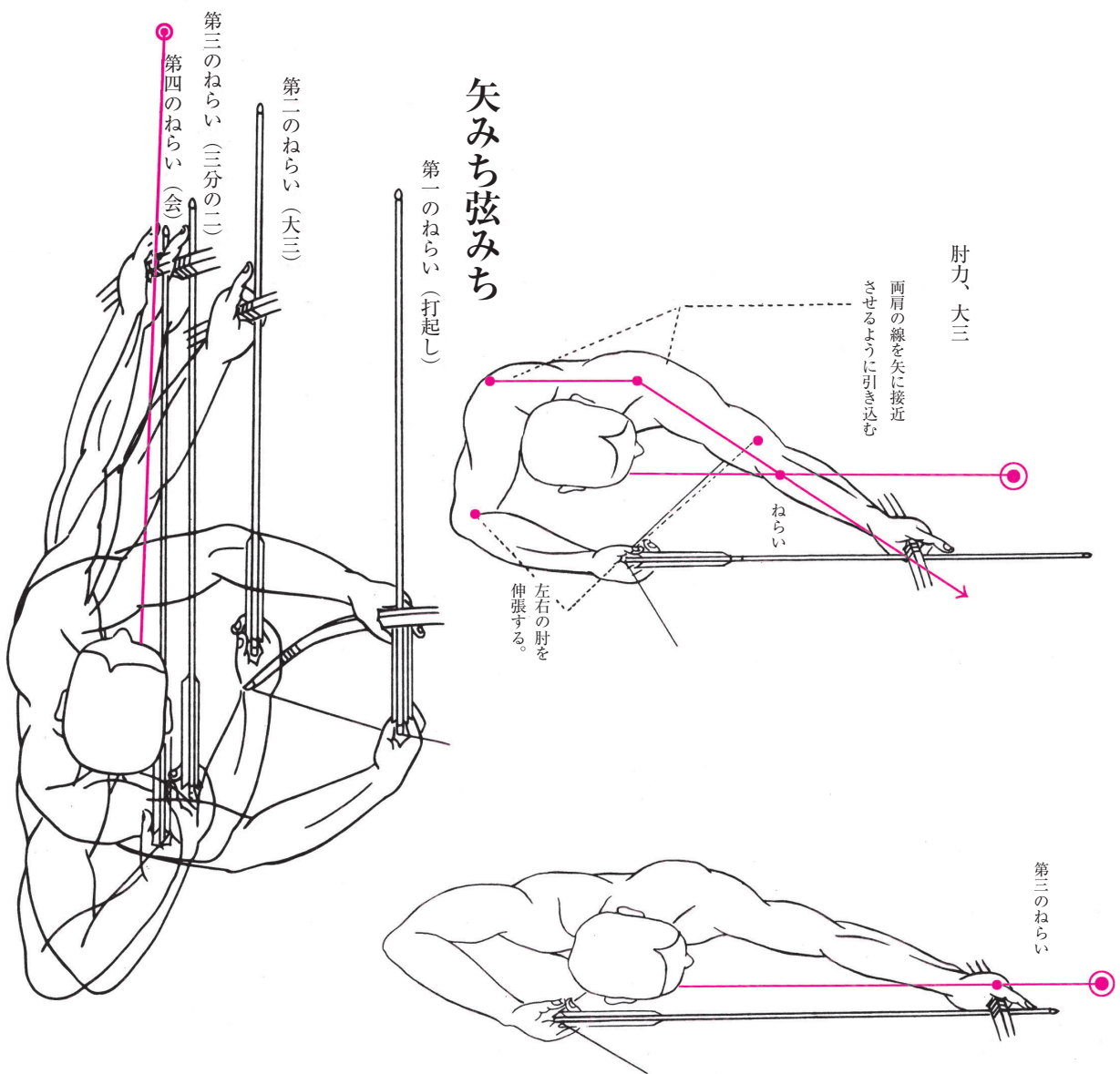
大三にて手の内が定まる。

ねらいの線に左肘裏の辺が入る。

第二のねらい

右肘にて引く気持

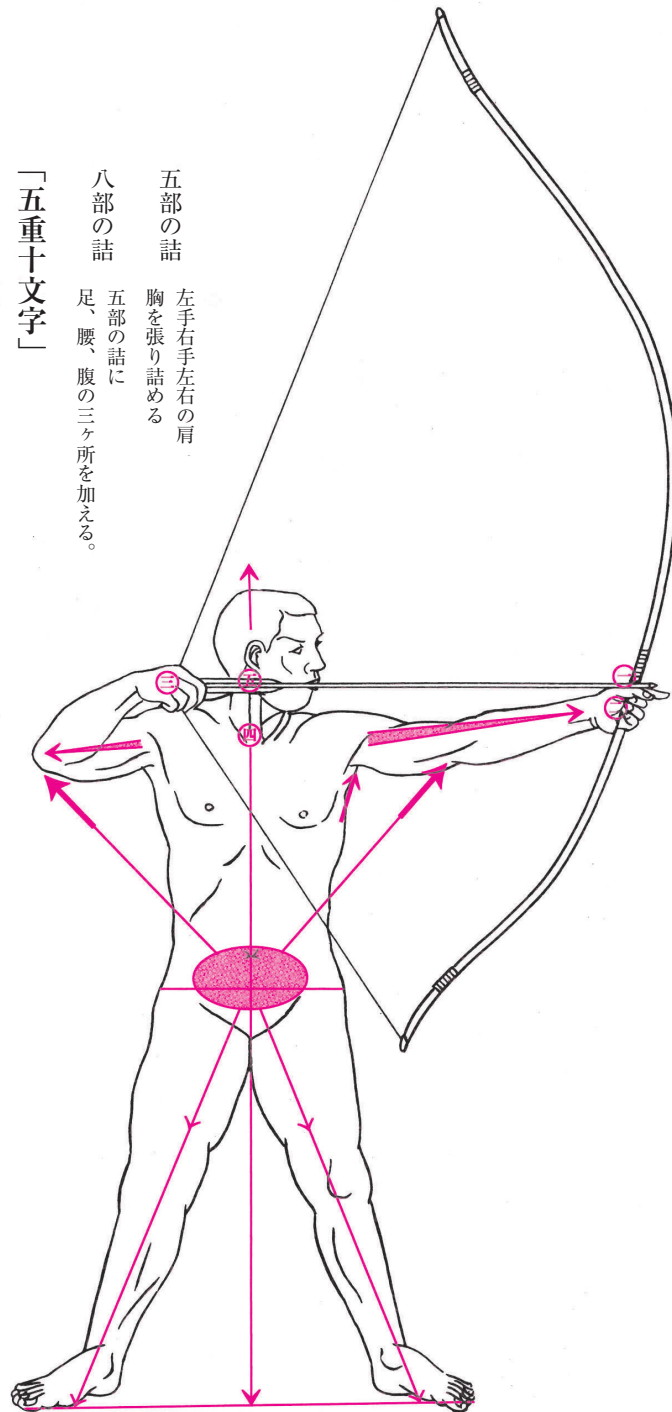
5 「引分け」(2)



6 「会」^{かい}

「会」

心身を合一して発射の機を熟せしむ。
胸は息を詰めず、らくに腹の力が八九分に詰った時が離れである。



五部の詰
左手右手左右の肩
胸を張り詰める

八部の詰
五部の詰に
足、腰、腹の三ヶ所を加える。

「五重十文字」

一、弓と矢 二、弓と押手の手の内 三、右手の拇指の腹と弦 四、胸の中筋と両肩を結ぶ線 五、首筋と矢以上の五ヶ所の曲尺合を覚え其の働きを知ること。

7 「^{はな}離れ」

8 「^{ざんしん}残身 (心)」

(^{ゆ だお}弓倒し)

『離れ』

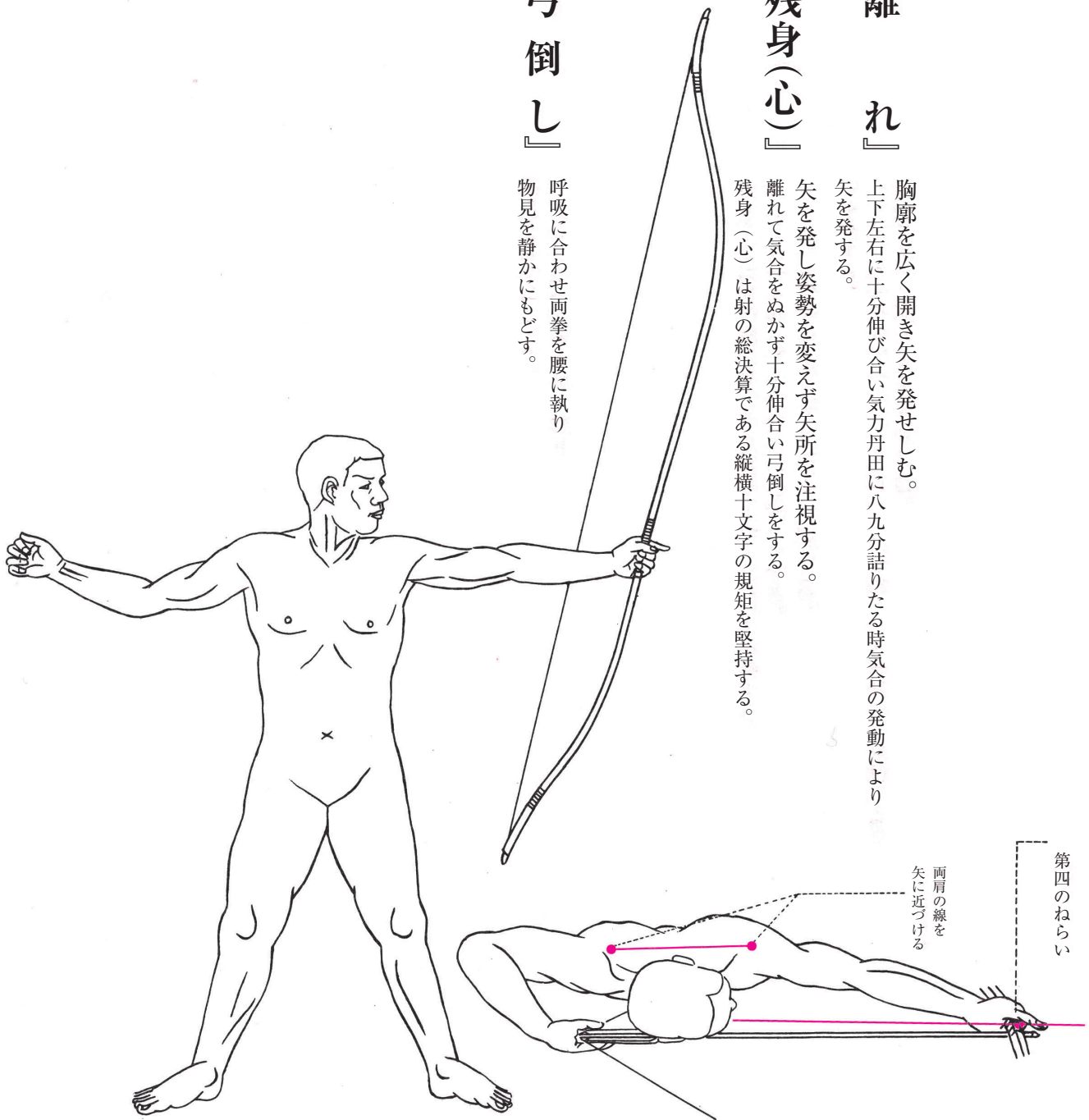
胸廓を広く開き矢を発せしむ。
上下左右に十分伸び合ひ気力丹田に八九分詰りたる時気合の発動により矢を発する。

『残身(心)』

矢を発し姿勢を変えず矢所を注視する。
離れて気合をぬかず十分伸び合ひ弓倒しをする。
残身(心)は射の総決算である縦横十文字の規矩を堅持する。

『弓倒し』

呼吸に合わせて両拳を腰に執り
物見を静かにもどす。



Ⅳ章 町道場・スポーツ少年団での指導

町道場・スポーツ少年団における指導計画

段階	はじめの段階		進んだ段階		さらに進んだ段階	
	流れ	活動内容	週	基本技能の習得	基本技能の確認と定着	射技向上と安定
導入	(1) 整列・あいさつ (拝礼 正坐) (2) 出欠確認・健康観察 (3) 準備・準備運動 (4) 礼記射義・射法訓唱和					
展開	(5) オリエンテーション (班編制・歴史・特性・弓具との出会い・演武見学) (6) 礼儀について ・坐礼・立礼・揖・立ち方・坐り方等 (7) 安全について (8) 紐を使って射法入筋 (9) ゴム弓を使って射法入筋 (10) 素引きで射法入筋 (11) 取懸けと手の内 (12) 矢番え動作 (13) 離れの分習 (14) 安全な矢取り (15) 巻葉練習 (16) 的前練習					
閉						
まとめ	(17) 整理運動 (18) 本時の振り返りと次回の予告 (19) 片付け (20) あいさつ (拝礼 正坐)					

的 前 練 習

①的前射射...一回・的をねらう
②見取り練習...執弓の姿勢で待つ
③体配練習...弓と矢を持って矢番えまで
④紐(ゴム弓)...三重十文字、横一文字離れ
⑤巻葉行射

的前射
・詰め合い・伸び合い
・離れの不正(癖)と矯正
・失の心得
巻葉行射

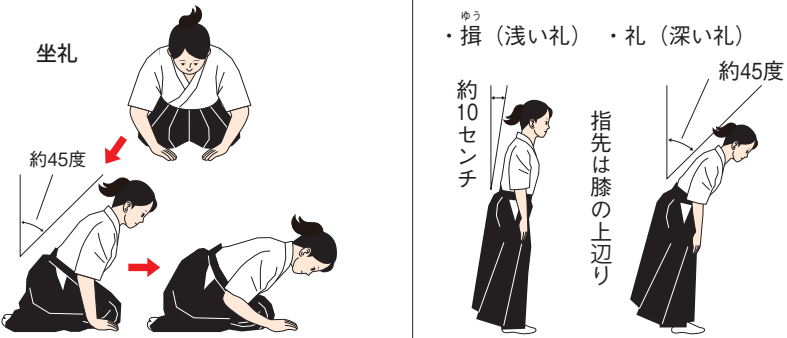
競技会・大会練習
(1)個人戦
・一手競射
・四ツ矢競射
・射詰め競射
・遠近競射
(2)団体戦
・トーナメント戦
・リーグ戦

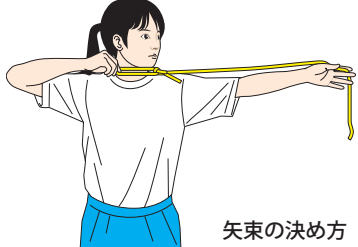
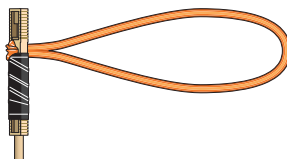
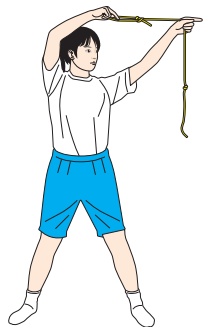
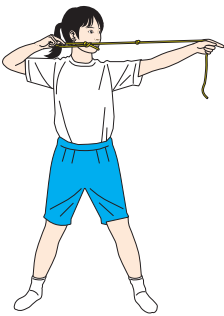
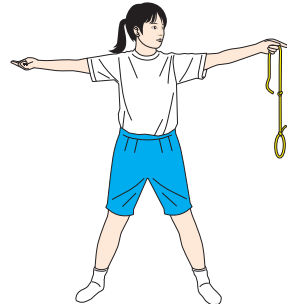
審査練習
・一手行射

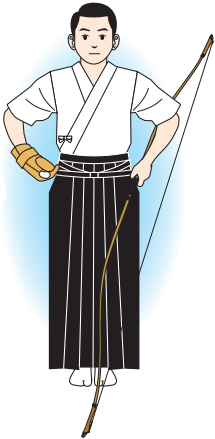
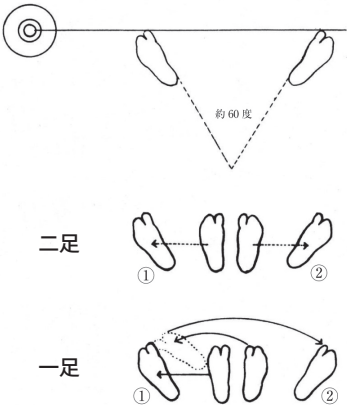
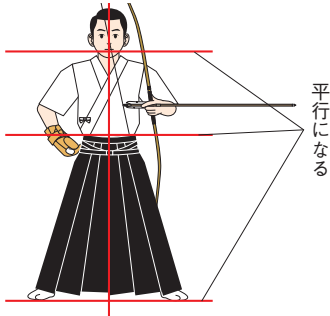
■ 活動内容

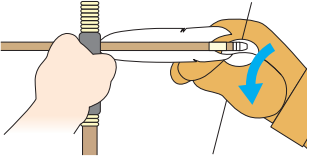
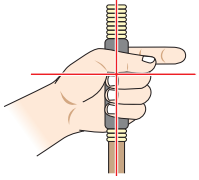
はじめの段階 <基本技能の習得>		
<ul style="list-style-type: none"> ○オリエンテーション <ul style="list-style-type: none"> ・班編制 ・演武見学 ・弓具の扱い方 ○安全について ○礼儀 ○基本の姿勢 <ul style="list-style-type: none"> ・立った姿勢 ・坐った姿勢（正坐） ・爪先立って腰を下ろした姿勢（跪坐） ○基本の動作 <ul style="list-style-type: none"> ・立ち方 ・坐り方 ・礼・揖 ○紐弓の作り方・使い方 <ul style="list-style-type: 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。
		<p style="text-align: center;">立礼</p> <p>・揖（浅い礼） ・礼（深い礼）</p> <p>約10センチ</p> <p>指先は膝の上辺り</p> <p>約45度</p>

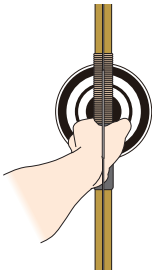
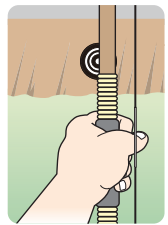
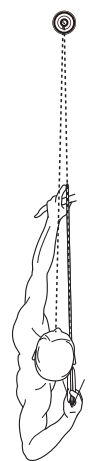
段階	活動内容	・指導内容 *安全指導 ○評価
紐弓やゴム弓・弓を使って射法八節を覚えよう		
<p>9. 紐弓の作り方 (81 ページ参照)</p> <p>10. 射法八節一連の動作 (1) 紐を使って ・紐と矢を使って</p> <p>(2) ゴム弓で</p> <p>(3) 弓を持って (索引き)</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・ 150cm くらいの紐 (紐はある程度の太さがあり伸縮性のあるものがよい)。 ・ 紐の端に約 10cm の輪を作り、輪ゴムで止める。 ・ 紐を持ち、矢束を取り、自分の体に合わせて矢束と引分けの位置を確認して 2 カ所結び目を作る。 ・ 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>

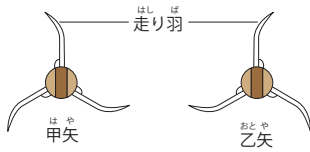
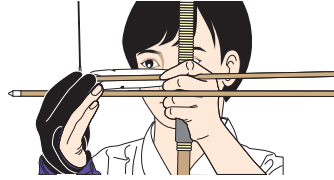
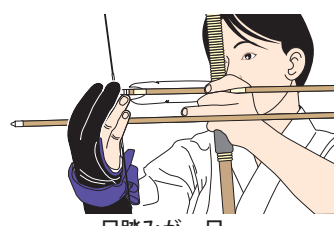
段階	活動内容	・指導内容 *安全指導 ○評価
<h2 style="margin: 0;">射 法 八 節 の 解 説</h2>		
<p>・「執^{とりゆみ}弓」の姿勢</p> <p>一 足踏み</p> <p>(1) 二足の場合</p> <p>(2) 一足の場合</p> <p>二 胴造り</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・両足を揃え両拳は腰骨にとる。 ・目線は約4m先。 ・弓の末弭は、体の前中央で床上約10cmに保つ。 ・弓と矢の延長線上の形が二等辺三角形になるようにする。 ・矢の持ち方は、次の2通りある。 (1) 板付(矢尻)が見えないように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>・^{せきちゅううなじ}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>	<div style="text-align: center;">  <p>執弓の姿勢</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p>二足</p> <p>一足</p> </div> <div style="text-align: center; margin-top: 20px;">  <p>三重十文字の姿勢</p> </div>

段階	活動内容	・指導内容 *安全指導 ○評価
三 弓構え	<p>・「取懸け」「手の内」「物見」の三動作を含む。</p> <p>(1) 取懸け</p> <ul style="list-style-type: none"> ・弦に牒の弦道を直角に懸ける（懸け口十字字）。 ・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>(2) 手の内</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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>(3) 物見</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 	  <ul style="list-style-type: none"> ・手の内の重要性について理解させる。
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"> ・大三（押し大目引三分の一）を取り、左右均等に引き分ける。 ・右拳は額<small>ひたい</small>の右上1～2拳以内。 ・矢と床が平行。 ・縦（胸の中筋）、横（両肩）十字の姿勢で矢束十分に弓を引く。 	<ul style="list-style-type: none"> ・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。 ・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。 ・体力に応じ、矢尺は自分の力に並び引かせる。
六 会	<ul style="list-style-type: none"> ・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）。 ・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。 ・五重十字字の構成を意識させながら行う。 ・五重十字字の基本構成 <ul 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 ・三重十字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向くように行う。 ・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）より下がらないようにさせる。 ・ねらいについては、射の運行に沿って理解させる。

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. 躰、胸当ての付け方	<ul style="list-style-type: none"> ・胸当てを付ける場合は躰を付ける前に行う。 ・下がけを付け、躰を付ける。 ・ギリ粉の効用と使い方を学ぶ。 	<ul style="list-style-type: none"> ・躰の紐はきつくならないよう注意して手首に巻かせる。 ・躰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"> ・躰を付けて、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。 ・躰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>	<p>・最初は、坐って弓の本弮を床につけて行わせるとよい。</p> <p>・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>
	<p>15. 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>○安全に気を配り、意欲的に取り組もうとしているか。</p> <p>・横一文字離れを意識して行わせる。</p> <p>*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>
	<p>16. 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の姿勢や動作の確認</p>	<p>*安全に十分配慮する。</p> <p>*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が前に飛び、巻藁から外れることがある。</p> <div style="text-align: center;"> <p>射位</p> </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よう		
<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. 矢番え動作 (一手の場合)</p> <p>(1) 坐射で矢を番える</p>	<p style="text-align: center; border: 1px solid black; padding: 5px;">安全な矢取り</p> <p>(1) 矢取りの手順</p> <ol 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「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>(2) 矢の抜き方の手順</p> <ol 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す。 <p>・矢2本(一手)を持って行う。</p> <p>・甲矢、乙矢の選別の仕方を学ぶ。</p> <p>・取矢について知る。</p> <p>・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)</p> <p>・矢の送り方は、矢の持ち方で2通りある。</p> <p>①矢尻が見えないように持った場合</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、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。 <p>②矢尻から10cmの辺りを持った場合</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <p>・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。</p> <p>・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弓を保ち立つ。</p>	<p>*矢取りの手順を徹底させる。</p> <p>*禁止事項</p> <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。 <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。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・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。 <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> </div> <div style="text-align: center;">  <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> <div style="text-align: center;">  </div>

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</p> <p>90°回転</p> <p>膝 踵</p> <p>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</p> <p>5番目 4番目 3番目 2番目 1番目 射位</p> <p>本座</p> <p>退場 (5番目の人)</p> <p>退場 (1~4番目の人)</p> <p>上座</p> <p>礼(深い礼)</p> <p>ゆう揖(浅い礼)</p> <p>右足から出る</p> <p>出口</p> <p>入口</p> <p>左足から進む</p> <p>左足から入る</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>

V章 学校授業での指導

弓道授業における指導計画

流れ	時間	学年								
		1	2	3	4	5	6	7	8	
導入	活動内容 (1)準備 (2)整列・あいさつ(正坐) (3)出欠確認・健康観察 (4)準備運動 (5)本時学習内容の確認	全								
		1								
		2								
		3								
		学年								
展開	(6)安全について(矢取りを含む) (7)紐作り・紐(ゴム弓)を使って射法八節	1								
		2								
		3								
		1								
		2								
		3								
		1								
		2								
		3								
開	(8)矢番え動作 色の79cm 距離5m・10m・15m 色の79cm 距離15m・20m・28m 霞的36cm 距離15m・20m・28m 射位で行射、前から退場 (10)入・退場 本座から射位へ、行射後前から退場 落ち後ろへ退場	1								
		2								
		3								
		1								
		2								
		3								
		1								
		2								
		3								
		学年								
まとめ	(11)整理運動 (12)本時の振り返りと次時の予告 (13)片付け (14)あいさつ(正坐)	全								
		1								
		2								
		3								

学 年 目 標 技 能 完 成 度

※ 学校の実情に応じて変えることができます。

射法八節		評 価 基 準	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 あしふ 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・籠調べ」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。		○	○
		右手手首を少し内側にひねり手首が曲がらないようにする。	○	○	○
	弓ゆ 構が え	左手の天文筋に弓の外竹を左角にあて、三指（中指・薬指・小指）を揃えて握る。	○	○	○
		小指の第1関節を外竹右角にあて、弓を握り円相を作る。		○	○
ものみ 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。		○	○
		口割りまで矢束いっぱい引いている。			○
		ねらいは的についでいる。			○
		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、物見を正面4m先にもどす。		○	○

3 学年の学習内容 (授業時数の関係で、立射のみ、二足足踏みで実施)

- ◇ 1 学年 立射による射位での射技を中心に行い、射距離は 15 m で 79cm 色的使用 (8 時間扱い)
- ◇ 2 学年 本座から射位に進み、立射による射技を中心に行い、射距離は 28 m で 79cm 色的使用 (6 時間扱い)
- ◇ 3 学年 本座から射位に進み、立射による射技を中心に行い、射距離は 28 m で 36cm 霞的使用 (6 時間扱い)

◇ 1 学年 学習内容と授業時数 8 時間 【安全指導の徹底を図る】

1 時間目	2 時間目	3 時間目	4 時間目
○オリエンテーション ・弓道の歴史・特性 ・弓具との出会い ・安全指導について ・礼儀について ・演武見学 ・紐の作り方 ・射法八節の練習 ・本時の振り返り	○紐作りと射法八節 ・執弓の姿勢 ・紐使用の射法八節 ・的に向かって離す (矢束とらず自由に) ・射型と弾の必要性 ・本時の振り返り	○前時の復習と弓矢・弾使用による練習 ・弾のつけ方 ・手の内の作り方 ・取懸けの仕方 ・左手 (弓手) の離れ、右手 (妻手) の離れ練習 ・本時の振り返り	○前時の復習と的前練習 ・索引き練習 ・矢番え動作 ・離れの練習 ・矢取りの手順 ・的前練習 ・本時の振り返り
5 時間目	6 時間目	7 時間目	8 時間目
○索引き練習と的前練習 ・射距離 5 m ・色的 79cm 使用 ・本時の振り返り	○索引き練習と的前練習 ・射距離 10 m ・色的 79cm 使用 ・的中より射型を意識した練習 ・本時の振り返り	○索引き練習と的前練習 ・的距離 15 m ・色的 79cm 使用 ・的中より射型を意識した練習 ・本時の振り返り	○納射 ・的距離 15 m ・色的 79cm 使用 ・模範演武見学 ・弓道授業の振り返りと自己評価

◇2学年 学習内容と授業時数 6時間

1時間目	2時間目	3時間目
○オリエンテーション ・歴史・特性の振り返り ・安全確認 ・礼儀について ・演武見学 ・紐・ゴム弓による射法八節 ・本時の振り返り	○索引きと的前練習 ・射距離 15 m ・色的 79cm使用 ・矢取りの確認 ・1年時を想起して ・立射的前行射と退場練習 ・本時の振り返り	○射位での的前練習 ・射距離 20 m ・色的 79cm使用 ・甲矢、乙矢の打ち込み練習 ・本座から射位へ進んでの的前練習 ・本時の振り返り
4時間目	5時間目	6時間目
○本座から射位へ進んでの班別練習（課題解決学習） ・射距離 28 m ・色的 79cm使用 ・簡易ゲーム ・本時の振り返り	○的前練習 ・射距離 28 m ・色的 79cm使用 ・射型を意識した練習 ・本時の振り返り	○納射 ・射距離 28 m ・色的 79cm使用 ・矢2本の納射 ・模範演武 ・本時の振り返り

◇3学年 学習内容と授業時数 6時間

1時間目	2時間目	3時間目
○オリエンテーション ・歴史・特性の振り返り ・安全確認 ・礼儀について ・演武見学 ・紐・ゴム弓による射法八節 ・本時の振り返り	○索引きと的前練習 ・射距離 15 m ・36cm霞的使用 ・矢取りの確認 ・2年時を想起して 立射的前行射と退場練習 ・本時の振り返り	○射位での的前練習 ・射距離 20 m ・36cm霞的使用 ・本座から射位に進んでの的前練習 ・本時の振り返り
4時間目	5時間目	6時間目
○本座から射位へ進んでの班別練習 ・射距離 28 m ・36cm霞的使用 ・代表による射会 ・本時の振り返り	○的前練習 ・射距離 28 m ・36cm霞的使用 ・3年間のまとめを意識した練習 ・本時の振り返り	○納射 ・射距離 28 m ・36cm霞的使用 ・矢2本の納射 ・代表による模範演武 ・弓道を学んでの振り返り

学校授業での指導 指導案

配当時間 1 学年の 1/8

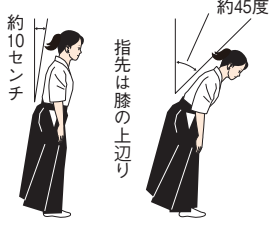
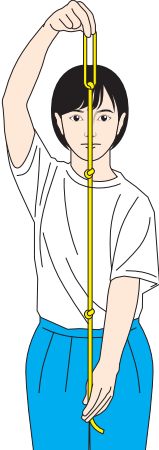
本時の目標

- (1) 弓道の歴史や特性を学び、射法八節の動作について知る。(知識・理解)
- (2) 伝統的な礼儀作法を重んじ、弓道特有の基本の動作を学び、安全に留意して学習に取り組むことができる。(関心・意欲・態度)

準備

- (1) 弓道用具 (弓・矢・下掛け・磔・胸当て・紐・的)・赤旗
- (2) 体育ノート
- (3) 図解・視聴覚教材

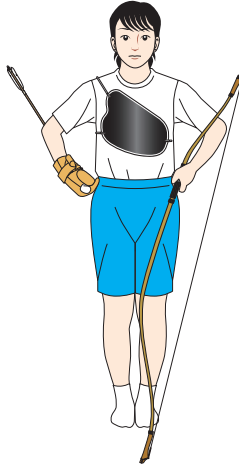
	学 習 内 容 と 学 習 活 動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法	
導 入 10 分	<p>準備</p> <p>1. 集合・整列・あいさつ</p> <p>・出欠確認と健康観察</p> <p>2. 講師紹介</p> <p>3. 準備運動</p> <p>4. 本時の確認</p>	<p>・設営の仕方を学ぶ。</p> <p>・係の号令で一斉にあいさつをする (授業始めと終わりは正坐で行う)。</p> <p>・講師の話を聞く</p> <p>・教科係を中心に行う。</p> <p>・弓道で使う筋肉を意識し、体力向上を目指して行う (ストレッチ・ランニング等)。</p> <p>・学習目標や課題を体育ノートに記入する。</p>	<p>*安全な設営に気を配る。</p> <p>・あらかじめ班編成をしておく。</p> <p>・正坐のできない生徒は立って行わせる。</p> <p>・欠席を確認し、体調を把握する (見学者へ学習参加について指示をする)。</p> <p>・講師自己紹介をする。</p> <p>・自己体力の向上を目指して行わせる (使用筋肉の伸縮等)。</p> <p>・学習の見通しを持たせる。</p>	<p>・学習の見通しを持つことができる。</p> <p>【知識・理解】 観察</p>
弓道はどのような武道なのかを学ぼう				
展 開 30 分	<p>オリエンテーション</p> <p>5. 歴史、特性 (VTR 視聴)</p> <p>6. 弓具との出会い</p> <p>7. 安全に関する注意事項</p> <p>8. 礼儀について</p>	<p>・弓道の歴史や特性について学ぶ。</p> <p>・弓・矢・磔・胸当て・紐等</p> <p>・決まりを守れば安全な武道であることを知る。</p> <p>・注意事項を学ぶ。(弓道場内での約束・服装・頭髪等)</p> <p>・履物を揃えて入場する。</p> <p>・授業の始めと終わりは正坐をしてあいさつをする。</p>	<p>*安全指導の徹底を図る。 〈注意事項の概要〉</p> <p>①弓具を大切に扱い破損のないものを使う。</p> <p>②ふざけたり大声を出したりしない。</p> <p>③弓具をまたがない。</p> <p>④矢先を人に向けない。</p> <p>⑤的に連絡なしで入らない。</p> <p>⑥指導者のもとで練習する。</p> <p>⑦引いている人に近づかない。</p> <p>・正坐をさせたい場面は授業の始めと終わりのあいさつと磔・胸当てを付けるときは正坐をさせる。(正坐のできない生徒への配慮)</p>	<p>・弓道の歴史や特徴に関心を持つことができる</p> <p>【知識・理解】 観察</p> <p>・安全が全てに優先することを理解しようとする。</p> <p>【思考・判断】 観察</p> <p>・弓道特有の礼儀作法・基本の動作を行うことができる。</p> <p>【技能】 観察</p>

	学習内容と学習活動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法	
	<p>9. 立った姿勢</p> <p>10. 立礼</p> <p>・揖（浅い礼） ・礼（深い礼）</p>  <p>11. 演武見学</p> <p>12. 紐の作り方</p>  <p>13. 射法八節の流れを知る。 【図解揭示】</p>	<p>・立った姿勢…背筋を伸ばし視線は約4m先を見る。</p> <p>・立礼の仕方 揖（浅い礼）…上体約10cm前屈。 礼（深い礼）…上体約45度前屈し、両手指先は両膝頭へ置く。</p> <p>・指導者の演武を見る。</p> <p>・紐の長さ約150cmを使用し紐の端に約10cmの輪を作り輪ゴムで止める。 ・輪を作った端から自分の矢束をとり結び目を作る。 ・輪の端から結び目の中間に2個目の結び目を付ける。 ・紐弓を床に置いて自分の足踏みの幅と角度を確認する。</p> <p>・図解を見ながら紐を使って指導者に合わせ射法八節の流れを行う。</p>	<p>ポイント 視野が広くなり、特に両脇の人の動きがわかる。</p> <p>ポイント 背筋を伸ばし、腰より折り曲げる要領で行う。</p> <p>ポイント 射法八節の動きや流れを知る。 ・静かな雰囲気の中で見学をさせる。</p> <p>・紐作りを説明する。 ポイント 紐使用の利点はいつでもどこでも持参し、安全を意識して射法八節の動きを練習することができる。</p> <p>・紐の長さは約150cm・紐の太さは太く伸縮性のあるものが良い。 ・輪ゴム1個 ・足踏みの足幅は矢束とし、足の角度は60度に関することの重要性について説明し理解させる。</p> <p>・射法八節を説明する。 ポイント 一つひとつの動きが筋肉や骨格にかかわっていることを知る。</p>	<p>・射法八節の流れを知り、動きができる。 【技能・知識・理解】 観察</p>
<p>まとめ 10分</p>	<p>14. 整理運動</p> <p>15. 本時の振り返り</p> <p>16. 次時の予告</p> <p>17. 片づけ</p> <p>18. あいさつ</p>	<p>・使用した筋肉等をほぐす。</p> <p>・学んだことや感想を体育ノートに記入する。</p> <p>・次時の学習内容を知る。</p> <p>・協力して行う。</p> <p>・使用した筋肉等をほぐさせる。</p> <p>・生徒の学びを確認する。</p> <p>・次時の学習内容を提示し、見通しを持たせる。</p> <p>・協力して行わせる。</p>	<p>・本時の学習を振り返り、学びの確認をすることができる。 【思考・判断】 体育ノート</p>	

配当時間 1学年の2/8

- 本時の目標**
- (1) 紐を使って、射法八節の流れを学び行うことができる。(技能)
 - (2) 射法八節を理解し、安全に留意して取り組む重要性を知る。(知識・理解)

- 準備**
- (1) 弓道用具(弓・矢・下掛け・碟・胸当て・紐・的)・赤旗
 - (2) 体育ノート
 - (3) 図解・視聴覚教材

	学習内容と学習活動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法	
導 入 10 分	準備 1. 集合・整列・あいさつ 2. 出欠確認と健康観察 3. 準備運動 4. 本時の確認	<ul style="list-style-type: none"> 協力して行う。 係の号令で一斉にあいさつをする。 教科係を中心に行う。 弓道で使う筋肉を意識して行う(ストレッチ・ランニング等)。 課題を把握し、本時の流れを知る。 学習の目標や課題を体育ノートに記入する。 	<ul style="list-style-type: none"> *安全な設営に気を配る。 静寂な雰囲気を作って行動させる。 欠席を確認し、体調を把握する(見学者へ学習参加について指示をする)。 自己の体力向上を目指して行わせる(使用筋肉の伸縮等)。 学習の見通しを持たせる。 「射法八節」を提示し一連の流れを学ぶことを課題とする。 	<ul style="list-style-type: none"> 学習の見通しを持つことができる。 【知識・理解】観察
紐を使って「射法八節」を覚えよう	5. 執弓の姿勢	<ul style="list-style-type: none"> 示範をしながら説明をする。 		
展 開 33 分	<div style="border: 1px solid black; padding: 5px; margin-bottom: 10px;"> 「執弓」の姿勢 </div> <ul style="list-style-type: none"> 両足を揃え、両拳を腰骨部位に付ける。 矢先が弓の先端に向くように持ち、弓と矢が二等辺三角形になるように構える。 弓の先端が体の中央、床上約10cmの位置にある。 	<ul style="list-style-type: none"> 身体は縦の線を意識して、両肘は横に両手は両腰に付くようにさせる。 		

	学習内容と学習活動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法
	<p>6. 射法八節 図解掲示</p> <p>「射法八節」</p> <ul style="list-style-type: none"> ・紐で一連の流れを声に出して学ぶ。 一、足踏み…足幅＝矢束、足の角度は60度 二、胴造り…三重十文字の姿勢 三、弓構え…「取懸け」「手の内」「物見」をし、円相に構える。 四、打起し…円相のまま約45度の高さに打ち起こす。 五、引分け…紐と床が平行になるように引き分ける。 六、会…口割の位置を確認する。紐の線と体が十文字になるように引く。 七、離れ…横一文字に離す。 八、残身(心) 弓倒し…離れた状態を保ち、その後両拳を腰骨に付ける。 ・物見を静かにもどす。 	<ul style="list-style-type: none"> ・射法八節の図解を提示する。 ・基本の動作を紐を使って、指導者に合わせ、一緒に行わせる。 ・紐を使って自分の矢束、足の幅、開く角度を確認させる。 ・三重十文字の重要性を説明する(足・腰・肩が床と平行になる姿勢を確認させる)。 ・引き分けの重要性を説明する。 ・左右均等に引き分ける感覚を確認させる。 ・唇より紐が下がらないように注意させる。 <p>*紐が離れたとき人に当たらないように注意させる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・射法八節の一連の動きを覚える。 【技能】観察 <p>・安全に気を配って取り組もうとしている。</p> 【思考・判断】観察
	<p>7. 的に向かって離してみよう (的は使用せず畳に向かって離す)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・弓と矢のみを使い、矢を番え、素手で約30cm引き自由に離す(弓の持ち方、矢の番え方は自由)。 ・5～8人同時に指導者の指示で離す。 	<ul style="list-style-type: none"> *安全指導の徹底を図る。 ・離すことの恐怖感をなくすため左手(弓手)をしっかり畳に向け右手(妻手)約30cm引き、離させる。 	
	<p>8. 射型と躦の必要性</p> <ul style="list-style-type: none"> ・射型と躦の必要性について説明を聞く。 	<ul style="list-style-type: none"> ・矢束をとるためには右手親指の力を支えるために躦の使用が必要であることを説明する。 	
ま と め 7 分	<p>9. 整理運動</p> <ul style="list-style-type: none"> ・使用した筋肉等をほぐす。 <p>10. 本時の振り返り</p> <ul style="list-style-type: none"> ・学んだことや感想を体育ノートに記入する。 <p>11. 次時の予告</p> <ul style="list-style-type: none"> ・次時の学習内容を知る。 <p>12. 片づけ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・協力して行う。 <p>13. あいさつ</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・使用した筋肉等をほぐさせる。 ・生徒の学びを確認する。 ・次時の学習内容を提示し、見通しを持たせる。 ・協力して行わせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・本時の学習を振り返り、学びの確認をすることができる。 【思考・判断】 体育ノート

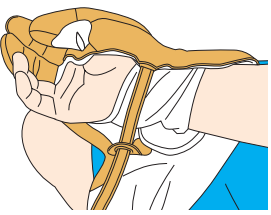
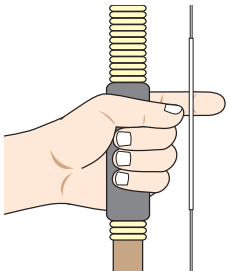
配当時間 1 学年の 3/8

本時の目標

- (1) 手の内の作り方、蹠の付け方を学び、射法八節を行うことができる。(技能)
- (2) 安全に気を配り真剣に取り組むことができる。(関心・意欲・態度)

準備

- (1) 弓道用具(弓・矢・下掛け・蹠・胸当て・紐・的)・赤旗
- (2) 体育ノート
- (3) 図解・視聴覚教材

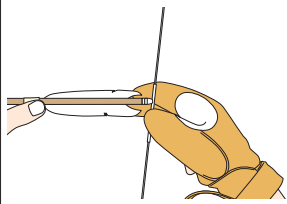
	学 習 内 容 と 学 習 活 動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法
導 入 10 分	準備 1. 集合・整列・あいさつ ・協力して行う。 ・姿勢を正して、気持ちを整え、係の号令で一斉にあいさつをする。 ・出欠確認と健康観察 2. 準備運動 ・弓道で使う筋肉を意識して行う。(ストレッチ・ランニング等) 3. 前時の確認と本時の課題 ・前時に学んだことを想起する。 ・課題を把握し、本時の流れを知る。 ・学習の目標や課題を体育ノートに記入する。	*安全な設営に気を配る。 ・静寂な雰囲気を作って行動させる。 ・欠席を確認し、体調を把握する(見学者へ学習参加について指示をする)。 ・自己の体力向上を目指して行わせる(使用筋肉の伸縮等)。 ・弓具の扱い方、手の内の整え方を課題とする。	・学習の見通しを持つことができる。 【知識・理解】 観察
弓具の付けかた、離れまでの部分動作を正しく学ぼう			
展 開 33 分	4. 射法八節 ・紐を使い、声を出して一斉に行う。 5. 弓具の扱い方を学ぶ ・弓具(弓・矢・蹠・胸当て)を持参し正坐をして自分の前に置く。 ・正坐をして説明を聞き、図解を見ながら蹠を付ける。(正坐のできない生徒は椅子に坐って行う)。 ・蹠を付ける  ・手の内の整え方  ・正坐のまま、弓を立て手の内の作り方の練習をする。	・弓具のつけ方や流れ(手の内・取懸け・離れ)を図解で理解させる。 ・間隔をとらせ、巡視をして正しく覚えさせる。 ・正坐のできない生徒は椅子を使用させる。 ポイント 左手の天文筋に弓の左外竹が当たるようにする。	・安全に弓具を扱うことができる。 【技能】 観察 ・手の内の整え方、離れの方向を意識した練習ができる。 【技能】 観察

	学習内容と学習活動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法	
	<ul style="list-style-type: none"> 取懸けの練習 (矢は使わない) <p>6. 離れの練習</p> <ul style="list-style-type: none"> 正しい手の内と左手 (弓手) の練習 <ul style="list-style-type: none"> 右手 (妻手) 離れの練習 図解 (体育ノート 85 ページを参照) 	<ul style="list-style-type: none"> 正座のまま弓を立て、弦と牒親指の弦枕が十文字になるように懸け、中指と人差し指で牒帽子を押さえる。 立って足踏みをし、手の内を整え左手 (弓手) を的方向に押し、右手 (妻手) を約 30cm 引いて離す練習をする。 弓を体の中心に置き牒の弦枕を弦に取懸け約 20cm 引き顔は右手 (妻手) を見て親指をはじくように一文字に離す練習をする。 	<ul style="list-style-type: none"> 矢がこぼれないため、手の甲が少し上を向くよう捻る大切な所作であることを理解させる。 正しい手の内を学ばせ、親指が的に向くように離させる。 ポイント 左手首や左肘が離れてゆるむ的の中に影響することを知る。 離すための右手 (妻手) 親指をはじき出すように離させる。 ポイント 右手が上に離したり、下に離したりすると矢飛びに影響する。 	
まとめ 7分	<p>7. 整理運動</p> <p>8. 本時の振り返り</p> <p>9. 次時の予告</p> <p>10. 片づけ</p> <p>11. あいさつ</p>	<ul style="list-style-type: none"> 使用した筋肉をほぐす。 学んだことや感想を体育ノートに記入する。 次時の学習内容を知る。 協力して行う。 	<ul style="list-style-type: none"> 使用した筋肉をほぐさせる。 生徒の学びを確認する。 次時の学習内容を提示し、見通しを持たせる。 協力して行わせる。 	<ul style="list-style-type: none"> 本時の学習を振り返り、学びの確認をすることができる。 【思考・判断】 体育ノート

配当時間 1学年の4/8

- 本時の目標**
- (1) 矢番え動作を学び、安全に留意し、離すことができる。(技能)
 - (2) 矢取りの決まりや手順を知り、協力して安全な矢取りができるようにする。(思考・判断)

- 準備**
- (1) 弓道用具(弓・矢・下掛け・碟・胸当て・紐・的)・赤旗
 - (2) 体育ノート
 - (3) 図解・視聴覚教材

	学習内容と学習活動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法	
導入 10分	<p>準備</p> <p>1. 集合・整列・あいさつ</p> <p>・出欠確認と健康観察</p> <p>2. 準備運動</p> <p>3. 前時の確認と本時の課題</p>	<p>・協力して行う。</p> <p>・姿勢を正して、気持ちを整えて行う。</p> <p>・係の号令で一斉あいさつをする。</p> <p>・教科係を中心に行う。</p> <p>・弓道で使う筋肉を意識して行う(ストレッチ・ランニング等)。</p> <p>・前時に学んだことを想起する。</p> <p>・課題を把握し、本時の流れを知る。</p> <p>・学習の目標や課題を体育ノートに記入する。</p>	<p>*安全な設営に気を配る。</p> <p>・静寂な雰囲気を作って行動させる。</p> <p>・欠席を確認し、体調を把握する(見学者へ学習参加について指示をする)。</p> <p>・自己の体力向上を目指して行わせる(使用筋肉の伸縮等)。</p> <p>・矢番え・離れを学ぶことを課題とする。</p>	<p>・学習課題を知り、学び方を理解することができる。</p> <p>【思考・判断】 観察</p>
展開 33分	<p style="background-color: #008080; color: white; text-align: center; padding: 2px;">矢番え動作を身につけ離れまでの動きを学ぼう</p> <p>4. 射法八節</p> <p>(1) 素引き練習</p> <p>(2) 矢番え動作の練習</p> 	<p>・2人組になり、1人は指導に当たり、弓のみを使って射法八節の一連の流れを声に出し素引きの練習をする(離さないで戻す)。</p> <p>〈矢番え動作〉</p> <p>・左手に弓を持ち右手に矢を持ち、体の前で抱き込むように組み、右手の板付を的方向けて、左手の人差し指と中指の間に挟み親指で矢を押さえる。その後右手は矢の中ほどを持ち弦まで送り込み、続いて筈を持ち弦まで送り込み、弦に筈をかませる。</p> <p>・矢は弦に、直角に番える。</p> <p>・矢番えをして胴造りの姿勢を整える。</p> <p style="text-align: center;">正坐して矢を番える。</p> <p style="text-align: center;">↓</p> <p style="text-align: center;">立って矢を番える。</p>	<p>*素引き練習では安全のため弦を離さないよう注意させる。</p> <p>ポイント 「会」で両肩が上がったり、上体がねじれたりしない。</p> <p>・一緒に学ぶ心を育てる。</p> <p>*矢の名前(甲矢・乙矢)と危険防止について説明する。</p> <p>・弓のない生徒にも、矢のみ使用し、素手で練習させる。</p> <p>ポイント 正坐で行うと矢を番えやすい。</p>	<p>・矢番え動作ができるように努力している。</p> <p>【技能】 観察</p>

	学習内容と学習活動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法
	<p>(3) 取懸けの練習</p> <p>(4) 的前で離れ練習</p> <p>5. 的前練習 (1人2射)</p> <p>6. 矢取りの手順 ①指導者「矢取りをお願いします」。 ②赤旗を出す。 ③生徒「矢取りします」。 ④指導者「お願いします」。 ⑤矢取りをする。 ⑥赤旗をしまう。 ⑦指導者「始め」の合図で行射を再開する。</p>	<p>・ 彗親指の付け根に筈がくるように取懸ける。</p> <p>・ 的(彗)に向かい約30cm引いて、左手を的方向に押し切り離す練習をする。</p> <p>・ 乙矢は板付を的方向に向けて下に置く。指導者の指示で一斉に離す。</p> <p>・ 矢の抜き方の手順 ①周辺の安全を確認する。 ②中り矢は、左手で的に手をかけ、右手で矢の根元を持ち矢筋に抜く。 ③右手で抜いた矢は左手に持ち替え、他の矢も同様に抜き左手に持ち替える。 このとき羽根が前にくるように持つ。 ④抜き終わった矢は右手で板付部分、左手で矢の中ほどを持ち、退場する。 (弓道場の場合、矢取終了後矢の土をふき取り射場に戻す。)</p>	<p>・ 取懸けは矢こぼれしないための大切な動きであることを理解させる。 ポイント 右手の甲をやや上を向くように手前に捻る。 * 間隔を十分に取り、矢の先を人に向けさせない。</p> <p>・ 矢が左手(弓手)より落ちないように、右手(妻手)の甲を上に向け、彗の親指で弦を押すように取懸けさせる。 * 安全面の約束事を守らせる。</p> <p>ポイント 彗は固いため板付が抜けることが多い、矢をゆっくり回しながら抜くと抜きやすいことを知る。</p> <p>・ 安全に気を遣い、射法八節の一連の動きを覚えようとしている。 【思考・判断】 観察</p>
<p>ま と め 7 分</p>	<p>7. 整理運動</p> <p>8. 本時の振り返り</p> <p>9. 次時の予告</p> <p>10. 片付け</p> <p>11. あいさつ</p>	<p>・ 使用した筋肉をほぐす。</p> <p>・ 学んだことや感想を体育ノートに記入する。</p> <p>・ 次時の学習内容を知る。</p> <p>・ 協力して行う。</p> <p>・ 使用した筋肉をほぐさせる。 ・ 生徒の学びを確認する。</p> <p>・ 学習内容を提示し、課題を持たせる。 ・ 協力して行わせる。</p>	<p>・ 本時の学習を振り返り、学びの確認をする。 【思考・判断】 体育ノート</p>

配当時間 1 学年の 5/8

本時の目標

- (1) 射法八節の動作に従い、横一文字離れができる。(技能)
- (2) 弓具の扱い方や練習場の安全を確かめて取り組むことができる。(思考・判断)

準備

- (1) 弓道用具(弓・矢・下掛け・碟・胸当て・紐・的)・赤旗
- (2) 体育ノート
- (3) 図解・視聴覚教材

	学 習 内 容 と 学 習 活 動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法	
導入 10分	<p>準備</p> <p>1. 集合・整列・あいさつ</p> <p>・出欠確認と健康観察</p> <p>2. 準備運動</p> <p>3. 前時の確認と本時の課題</p>	<p>・協力して行う。</p> <p>・姿勢を正して、気持ちを整えて行う。</p> <p>・係の号令で一斉あいさつをする。</p> <p>・教科係を中心に行う。</p> <p>・弓道で使う筋肉を意識して行う(ストレッチ・ランニング等)。</p> <p>・前時に学んだことを想起する。</p> <p>・課題を把握し、本時の流れを知る。</p> <p>・目標や課題を体育ノートに記入する。</p>	<p>*安全な設営に気を配る。</p> <p>・静寂な雰囲気を作って行動させる。</p> <p>・欠席を確認し、体調を把握する(見学者へ学習参加について指示する)。</p> <p>・自己の体力向上を目指して行わせる(使用筋肉の伸縮等)。</p> <p>・的に向かい横一文字の離れを課題とする。</p>	<p>・学習課題を知り、学び方を理解することができる。</p> <p>【思考・判断】観察</p>
射法八節に従い、横一文字離れに挑戦しよう				
展 開 33分	<p>4. 素引き練習と 的前練習に分かれ 順次ローテーション を行う。</p> <p>色の大きさ 79cm 射距離 5 m 矢 数 2射</p> <p>①「足踏み」</p> <p>②「胴造り」矢番えをして弓の本弭(下)を左膝頭に置き、弦調べ、鏡調べ、物見をする。</p> <p>③「弓構え」取懸けと、手の内を正しく行い、円相の形を作り、物見を定める。</p>	<p>*相互に声を掛け合って行わせる。</p> <p>*矢こぼれによる暴発に気を配り練習させる。</p> <p>・三重十文字を崩さないようにし、体の曲がりやねじれに注意させる。</p> <p>ポイント</p> <p>①足踏みは狭すぎると前後の動きに強いが、左右の動きに弱い。また広すぎると前後に弱く左右に強くなることを理解させる。</p> <p>②重心の位置は両足を×で結んだ線より少し前に置くようにさせる。 (体育ノート P.86 参照)</p> <p>③両上腕部をやや外側に張り物見を定めさせる。</p>	<p>・正しい射法で引こうとしている。</p> <p>【技能】観察</p>	

	学 習 内 容 と 学 習 活 動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法
	<p>④「打起し」的を見て円相の形を保ち正面約45度の高さに静かに打ち起こす。</p> <p>⑤「引分け」縦横十字の姿勢を保ち、矢束2分の1を引く。</p> <p>⑥「会」ねらいを定め、縦横十字の姿を保ち左右に引く。5秒程度「会」の状態を維持する。</p> <p>⑦「離れ」左右横一文字になるように離す。</p> <p>⑧「残身」離れた状態の姿を堅持する。</p> <p>⑨「弓倒し」両手を両腰に置く。</p> <p>⑩「物見返し」をする。</p> <p>・2射終了後退場する。</p> <p>・一巡後に2射の練習をする。</p> <p>一巡後、2射</p>	<p>④矢先が少し下がるように打ち起こさせる。</p> <p>⑤射の良し悪し、的中は「引分け」で決まる大切な動きであることを理解させる。</p> <p>⑥射の総仕上げとなる形で、上体がねじれたり、曲がったりせず、中心線が縦に伸びるようにさせる。</p> <p>⑦左手は押すのみ右手は約150度開く動きになり左手の押しが弱くならないようにさせる。</p> <p>⑧離れた姿をそのまま残させる。</p> <p>⑨弓の先を体の中心線上になるように倒させる。</p> <p>⑩静かに視線を正面にもどす。</p> <p>・一番前の人に続いて、退場させる。</p>	
ま と め 7 分	<p>5. 整理運動</p> <p>6. 本時の振り返り</p> <p>7. 次時の予告</p> <p>8. 片付け</p> <p>9. あいさつ</p>	<p>・使用した筋肉をほぐす。</p> <p>・使用前練習について学んだことや良かったこと、感想等を体育ノートに記入する。</p> <p>・次時の学習内容を知る。</p> <p>・協力して行う。</p>	<p>・使用した筋肉をほぐさせる。</p> <p>・生徒の学びを確認する。</p> <p>・学習内容を提示し、課題を持たせる。</p> <p>・協力して行わせる。</p> <p>・本時の学習を振り返り、学びの確認をする。 【思考・判断】観察体育ノート</p>

配当時間 1 学年の 6/8

本時の目標

- (1) 射法八節の要領を身につけ、一連の基本動作を行うことができる。(技能)
 (2) 自分に合った課題を見つけ安全を確かめて取り組むことができる。(思考・判断)

準備

- (1) 弓道用具(弓・矢・下掛け・碟・胸当て・紐・的)・赤旗
 (2) 体育ノート
 (3) 図解・視聴覚教材

	学習内容と学習活動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法	
導入 10分	<p>準備</p> <p>1. 集合・整列・あいさつ</p> <p>・出欠確認と健康観察</p> <p>2. 準備運動</p> <p>3. 前時の確認と本時の課題</p>	<p>・協力して行う。</p> <p>・姿勢を正して、気持ちを整えて行う。</p> <p>・係の号令で一斉あいさつをする。</p> <p>・教科係を中心に行う。</p> <p>・弓道で使う筋肉を意識して行う(ストレッチ・ランニング等)。</p> <p>・前時に学んだことを想起する。</p> <p>・課題を把握し、本時の流れを知る。</p> <p>・目標や課題を体育ノートに記入する。</p>	<p>*安全な設営に気を配る。</p> <p>・静寂な雰囲気を作って行動させる。</p> <p>・欠席を確認し、体調を把握する(見学者へ学習参加について指示をする)。</p> <p>・自己の体力向上を目指して行わせる(使用筋肉の伸縮等)。</p> <p>・課題解決学習とする。</p>	<p>・学習課題を知り、学び方を理解することができる。</p> <p>【思考・判断】観察</p>
展開 33分	<p>正しい射法八節で弓を引こう(課題解決学習)</p> <p>4. 素引き練習と的前練習</p> <p>色の大きさ 79cm 射距離 10m 矢数 2射</p> <p>一巡後、2射</p>	<p>・素引きは紐を使って練習する。</p> <p>・的前練習は、射位に立ち指導者の「始め」の合図で行射する。</p> <p>・安全に気を付け前時同様の練習をする。</p> <p>・中ることより、正しく引く練習をする。</p> <p>・一巡後、2射の練習をする。</p>	<p>・相互に声を掛け合って行わせる。</p> <p>*矢こぼれによる暴発に気を配らせる。</p> <p>・前時より上達できるよう個人の矯正したい動きを伝えながら指導する。</p> <p>・正射必中を心がけさせる。</p>	<p>・自己の課題解決に向けて練習している。</p> <p>【技能】観察</p>
まとめ 7分	<p>5. 整理運動</p> <p>6. 本時の振り返り</p> <p>7. 次時の予告</p> <p>8. 片付け</p> <p>9. あいさつ</p>	<p>・使用した筋肉をほぐす。</p> <p>・的前練習について学んだことや良かったこと、感想等を体育ノートに記入する。</p> <p>・次時の学習内容を知る。</p> <p>・協力して行う。</p>	<p>・使用した筋肉をほぐさせる。</p> <p>・生徒の学びを確認する。</p> <p>・学習内容を提示し、課題を持たせる。</p> <p>・協力して行わせる。</p>	<p>・本時の学習を振り返り、学びの確認をする。</p> <p>【思考・判断】観察 体育ノート</p>

配当時間 1学年の7/8

本時の目標

- (1) 学んだことを活かし、納射に向けよりよい行射ができるようにする。(技能)
 (2) 相互練習の仕方を理解し、安全に気を配り、協力し合って取り組むことができる。(技能)

準備

- (1) 弓道用具(弓・矢・下掛け・弾・胸当て・紐・的)・赤旗
 (2) 体育ノート
 (3) 図解・視聴覚教材

	学習内容と学習活動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法	
導入 10分	準備 1. 集合・整列・あいさつ ・出欠確認と健康観察 2. 準備運動 3. 前時の確認と本時の課題	・協力して行う。 ・姿勢を正して、気持ちを整えて行う。 ・係の号令で一斉あいさつをする。 ・教科係を中心に行う。 ・弓道で使う筋肉を意識して行う(ストレッチ・ランニング等)。 ・前時に学んだことを想起する。 ・課題を把握し、本時の流れを知る。 ・目標や課題を体育ノートに記入する。	*安全な設営に気を配る。 ・静寂な雰囲気を作って行動させる。 ・欠席を確認し、体調を把握する(見学者へ学習参加について指示をする)。 ・自己の体力向上を目指して行わせる(使用筋肉の伸縮等)。 ・納射に向けての練習を課題とする。	・学習課題を知り、学び方を理解することができる。 【思考・判断】 観察
展開 33分	納射に向けてより良い行射ができるようにしましょう 4. 素引き練習と的前練習 ・班ごとに、順次ローテーションを行う。 色の大きさ 79cm 射距離 15 m 矢数 2射 一巡後、2射	・素引き練習は紐を使用して行う。 ・的前練習は、射位に立ち指導者の「始め」の合図で行射する。 ・次時の仕上げの射を意識して丁寧に練習する。 ・「弓倒し」「物見返し」をし、2射終了後退場する。 ・一巡後、2射の練習をする。	*矢こぼれによる暴発に気を配る。 ・射法八節の動きを意識し、次時の納射に向けた練習をさせる。	・仲間と共に互いの射を見て高め合おうとしている。 【思考・判断】 観察 ・習得した射技を生かすことができる。 【技能】 観察
まとめ 7分	5. 整理運動 6. 本時の振り返り 7. 次時の予告 8. 片付け 9. あいさつ	・使用した筋肉をほぐす。 ・的前練習について学んだことや良かったこと、感想等を体育ノートに記入する。 ・次時の学習内容を知る。 ・協力して行う。	・使用した筋肉をほぐさせる。 ・生徒の学びを確認する。 ・学習内容を提示し、課題を持たせる。 ・協力して行わせる。	・本時の学習を振り返り、学びの確認をする。 【思考・判断】 観察 体育ノート

配当時間 1 学年の 8/8

本時の目標

- (1) 学んだことを活かし、自分の最高の納射ができる。(技能)
- (2) 礼儀作法や相手の立場を尊重し、安全に気を配り、協力して楽しく行うことができる。
(関心・意欲・態度)

準備

- (1) 弓道用具(弓・矢・下掛け・碟・胸当て・紐・的)・赤旗
- (2) 体育ノート
- (3) 図解・視聴覚教材

	学習内容と学習活動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法	
導入 10分	準備 1. 集合・整列・あいさつ ・出欠確認と健康観察 2. 準備運動 3. 前時の確認と本時の課題	・協力して行う。 ・姿勢を正して、気持ちを整えて行う。 ・係の号令で一斉あいさつをする。 ・生徒の体力に応じた体力づくりをする(ストレッチ・ランニング等)。 ・前時に学んだことを想起する。 ・課題を把握し、本時の流れを知る。 ・目標や課題を体育ノートに記入する。	*安全な設営に気を配る。 ・静寂な雰囲気を作って行動させる。 ・欠席を確認し、体調を把握する(見学者へ学習参加について指示をする)。 ・自己の体力向上を目指して行わせる。(使用筋肉の伸縮等) ・自分の良い射を引くことを課題とする。	・学習課題を知り、学び方を理解することができる。 【思考・判断】 観察
学んだことを活かし、最高の納射をしよう				
展開 30分	4. 納射方法〈例〉 色的の数 4つ 8人立 射数 2射 的の高さ 的中心は床より1.2m 射距離 15m 5. 模範演武の見学	・的の数に応じて前から順に射る。 ・引き終わったら順次右足から前に退場する。 ・射手に礼を尽くして、静かに見学する。 ・指導者や生徒代表による演武を見学する。	*安全面の指導を確実に行う。 *安全な矢取りを再確認する。緊張感を持った雰囲気づくりをさせる。 ・見取り稽古による学びを意識させた見学をさせる。 ・見学するときの態度について考えさせ、実践させる。 ・来年度への意欲付けをする。	・習得した技能を活かすことができる。 【技能】 観察 ・安全に心がけ、仲間の射を見て学ぼうとしている。 【関心・意欲・態度】 観察
まとめ 10分	6. 整理運動 7. 単元の振り返りと発表 8. 講師あいさつ 9. 片付け 10. あいさつ	・使用した筋肉をほぐす。 ・評価用紙に記入し、体育ノートにまとめる。 ・代表者による感想を発表する。 ・講師の話を聞く。 ・協力して行う。	・使用した筋肉をほぐさせる。 ・できるだけ多くの生徒に発表させる。 ・生徒の発表を聞いて学びを確認させる。 ・次年度に向け意欲付けをする。 ・協力して行わせる。	・学習したこと、練習や納射の振り返りができる。 【思考・判断】 評価用紙 体育ノート

配当時間 2学年の1/6

本時の目標

- (1) 伝統的な礼儀作法を重んじ、弓道特有の基本動作や射法八節の技能を身につけることができる。
(技能)
- (2) 指導者の演武を見て弓道への関心を深め、仲間と協力して取り組むことができる。
(関心・意欲・態度)

準備

- (1) 弓道用具(弓・矢・ゴム弓・下掛け・弾・胸当て・紐・的)・赤旗
- (2) 体育ノート
- (3) 図解・視聴覚教材

	学習内容と学習活動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法	
導入 10分	準備 1. 集合・整列・あいさつ ・出欠確認と健康観察 2. 講師紹介 3. 準備運動 4. 本時の確認	・協力をして行う。 ・係の号令で一斉にあいさつをする。(授業始めと終わりは正坐で行う) ・講師の自己紹介を聞く。 ・弓道で使う筋肉を意識して行う(ストレッチ、ランニング等)。 ・学習目標や課題を体育ノートに記入する。	*安全な設営に気を配る。 ・あらかじめ班編成をしておく ・履物をきちんとそろえさせる。 ・欠席を確認し、体調を把握する(見学者へ学習参加について指示をする)。 ・感謝の気持ちを持って話を聞かせる。 ・自己の体力向上を目指した体力づくりを行わせる(使用筋肉の収縮等)。 ・学習の見通しを持たせる。 ・1年時に学んだことを想起させる。	・学習の見通しを持つことができる。 【知識・理解】 観察
弓道はどのような武道なのか確認をしよう				
展開 30分	5. オリエンテーション 6. 歴史・特性	・1年時を振り返る。 ・歴史の変遷を再確認する。 ・特性を理解する。 ①目的は心身の鍛練である。 ②体力・年齢・男女別なくできる。 ③動かない的に向かうことで集中力や克己心を養うとともに達成感や喜びを味わうことができる。	・弓道が生涯スポーツであることを理解させ、意欲付けをする。 ・教育としての武道 礼儀作法を重視、理解させ日常生活の中に生かさせる。	・弓道に関心を持ち、意欲的に学ぼうとする。 【態度】 観察

	学 習 内 容 と 学 習 活 動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法	
	7. 安全に関する注意事項	<ul style="list-style-type: none"> ・決まりを守れば安全な武道であることを知る。 ・注意事項の確認をする。 ・道場内での約束を確認する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・安全が全てに優先する。 *安全指導の徹底を図る。 <ul style="list-style-type: none"> ①道具を大切に扱い破損のないものを使う。 ②ふざけたり大声を出したりしない。 ③弓具をまたがない。 ④矢先を人に向けない。 ⑤的に前に連絡なしで入らない。 ⑥指導者のもとで練習する。 ⑦引いている人に近づかない。 	<ul style="list-style-type: none"> ・安全が全てに優先することを理解できる。 【知識・思考・判断】 観察
	8. 礼儀作法	<ul style="list-style-type: none"> ・あいさつの仕方・履物の揃え方等。 	<ul style="list-style-type: none"> ・正坐については、けが等の身体状況を配慮する。 	
	9. 演武見学	<ul style="list-style-type: none"> ・坐り方や礼の仕方の確認をする。 ・見学の場所と姿勢に気を配り移動する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・静寂な雰囲気作りをさせる。 ・全体の射の流れを想起させる。 	
	10. 紐・ゴム弓を使い射法八節の練習	<ul style="list-style-type: none"> ・紐・ゴム弓を使って1年時の復習をする。 	<ul style="list-style-type: none"> *紐・ゴムが近くの人に当たらないようにする。 ポイント 射の運行と三重十文字の厳守 	<ul style="list-style-type: none"> ・紐やゴム弓を使って射法八節の動作が正しく行える。 【技能】観察
ま と め 10 分	11. 整理運動	<ul style="list-style-type: none"> ・使用した筋肉をほぐす。 	<ul style="list-style-type: none"> ・使用した筋肉をほぐさせる。 	
	12. 本時の振り返り	<ul style="list-style-type: none"> ・学んだことや感想を体育ノートに記入する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・自己評価ができるよう支援する。 	<ul style="list-style-type: none"> ・本時の学習を振り返り、学びの確認をすることができる。
	13. 次時の予告	<ul style="list-style-type: none"> ・次時学習内容を知る。 	<ul style="list-style-type: none"> ・次時の学習内容を提示し、見通しを持たせる。 	
	14. 片付け	<ul style="list-style-type: none"> ・協力して行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・協力して行わせる。 	<ul style="list-style-type: none"> 【思考・判断】 体育ノート
	15. あいさつ			

配当時間 2 学年の 2/6

本時の目標

- (1) 索引きで射法八節の流れを練習し、取り懸け、手の内、矢番え、的前行射をすることができる。(技能)
- (2) 安全に気を配り、課題に応じて工夫して練習ができる。(思考・判断・態度)

準備

- (1) 弓道用具(弓・矢・ゴム弓・下掛け・碟・胸当て・紐・的)・赤旗
- (2) 体育ノート
- (3) 図解・視聴覚教材

	学 習 内 容 と 学 習 活 動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法	
導 入 10 分	<p>準備</p> <p>1. 集合・整列・あいさつ</p> <p>・出欠確認と健康観察</p> <p>2. 準備運動</p> <p>3. 本時の確認</p>	<p>・協力して行う。</p> <p>・係の号令で一斉にあいさつをする。</p> <p>・弓道で使う筋肉を意識して行う(ストレッチ、ランニング等)。</p> <p>・学習目標や課題を体育ノートに記入する。</p>	<p>*安全な設営に気を配る。</p> <p>・欠席を確認し、体調を把握する(見学者へ学習参加について指示をする)。</p> <p>・自己体力の向上を目指した体力づくりをさせる。(使用筋肉の伸縮等)</p> <p>・学習の見通しを持たせる。</p>	<p>・学習の見通しを持つことができる。</p> <p>【知識・理解】観察</p>
展 開 30 分	<p style="text-align: center; background-color: #008000; color: white; padding: 5px;">射法八節を確認しよう (取懸け・手の内・矢番え)</p> <p>4. 射法八節</p> <p>・索引き練習</p> <p>5. 矢取りの確認</p>	<p>・基本となる動作の確認をする。</p> <p>・1年時を想起し、ゴム弓で射法八節の練習をする。</p> <p>・弓使用で二人組になり矢を付けずに索引きの練習をする(相互練習・離さないで戻す)。</p> <p>・手の内・ねらい・三重十文字を意識して練習をする。</p> <p>・矢取りの手順</p> <p>①指導者「矢取りをお願いします」</p> <p>②赤旗を出す。</p> <p>③指導者「お願いします」</p> <p>④生徒「矢取りします」</p> <p>⑤矢取りをする。</p> <p>⑥赤旗をしまう。</p> <p>⑦指導者「始め」の合図で行射を再開する。</p>	<p>・全体練習の方法を説明し、一斉指導で行う。</p> <p>・手の内の整え方・引き分け・矢束を意識して行わせる。</p> <p>ポイント 足踏みから残身(心)まで楷書で行う。</p> <p>・矢束については個人の力量に応じて無理のないように引き分けさせる。</p> <p>ポイント 手の内の作り方は大切で難しい。掌の天文筋と弓の左外竹が離れないように作る。</p> <p>ポイント 体力に合った弓の強さがない場合、体力に応じた矢束をとらせる。</p> <p>*矢取り・矢の抜き方の確認をする。</p> <p>・赤旗が出ている間は取懸けをさせない。</p> <p>・左手での的または畳を押さえて右手で矢の根元を持ち回しながら抜かせる。</p> <p>ポイント 畳が固いため矢じりが抜け落ちることがあるので注意して抜かせる。</p>	<p>・安全に注意し意欲的に取り組むことができる。</p> <p>【態度】観察</p>

	学 習 内 容 と 学 習 活 動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法	
	<p>6. 的前行射と退場練習</p> <p>色的大きさ 79cm 射距離 15m 的数 4つ 的の高さ 的中心は 床より 1.2m</p>	<ul style="list-style-type: none"> 射位で行射後、退場は右足を半歩、左足を半歩閉じ揃え、右足より前進退場する。最後の立の人は足を閉じた後、右足を半歩後ろに引き両足を揃えた後、右に向きを変え右足より退場する。 手の内、ねらい、離れ、三重十字を意識して練習する。 	<ul style="list-style-type: none"> 個人の射型を確認し個人に応じた指導をする。 弓道では、「左進右退」が原則であるが退場については異なることを理解させる。 <p>ポイント 弓道の前進後退は「左進右退」が原則であるが、退場のみ右足から退場する。</p>	<ul style="list-style-type: none"> 仲間と互いに声を掛け合いながら学習を進めようとしている。 <p>【思考・判断】 観察</p>
ま と め 10 分	<p>7. 整理運動</p> <p>8. 本時の振り返り</p> <p>9. 次時の予告</p> <p>10. 片付け</p> <p>11. あいさつ</p>	<ul style="list-style-type: none"> 使用した筋肉をほぐす。 学んだことや感想を体育ノートに記入する。 次時学習内容を知る。 協力して行う。 	<ul style="list-style-type: none"> 使用した筋肉をほぐさせる。 自己評価ができるよう支援する。 次時の学習内容を提示し、見通しを持たせる。 協力して行わせる。 	<ul style="list-style-type: none"> 本時の学習を振り返り、学びの確認をすることができる。 <p>【思考・判断】 体育ノート</p>

配当時間 2 学年の 3/6

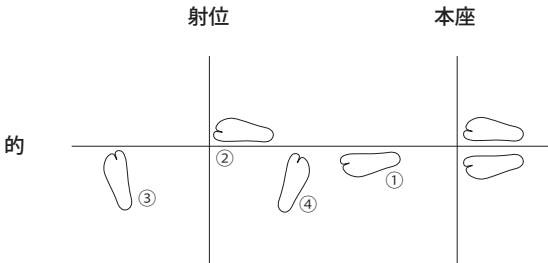
本時の目標

- (1) 本座から射位に進み、縦横十字の基本体型を意識して引くことができる。(技能)
- (2) 相互練習の仕方を理解し、安全に気を配りながら課題に応じた練習ができる。(関心・意欲・態度)

準備

- (1) 弓道用具(弓・矢・ゴム弓・下掛け・碟・胸当て・紐・的)・赤旗
- (2) 体育ノート
- (3) 図解・視聴覚教材

	学 習 内 容 と 学 習 活 動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法
導 入 10 分	<p>準備</p> <p>1. 集合・整列・あいさつ</p> <p>・協力して行う。 ・係の号令で一斉にあいさつをする。</p> <p>・出欠確認と健康観察</p> <p>2. 準備運動</p> <p>・弓道で使う筋肉を意識して行う(ストレッチ、ランニング等)。</p> <p>3. 本時の確認</p> <p>・学習目標や課題を体育ノートに記入する。</p>	<p>*安全な設営に気を配る。</p> <p>・欠席を確認し、体調を把握する。 (見学者へ学習参加について指示をする)</p> <p>・自己体力の向上を目指した体力づくりをさせる(使用筋肉の伸縮等)。</p> <p>・学習の見通しを持たせる。</p>	<p>・学習の見通しを持つことができる。 【知識・理解】 観察</p>
本座から射位に進み正しい射法八節で弓を引こう (縦横十字を意識して)			
展 開 30 分	<p>4. 素引き練習</p> <p>・射法八節の素引き練習を2人組になり交互に練習する。</p> <p>5. 左手・右手の分習</p> <p>・左手の押し、右手の離れの練習を含めた練習を行う。</p> <p>6. 甲矢・乙矢の打ち込み練習</p> <p>・矢二本の板付部分を揃えて持ち、肩の高さで甲矢を打ち込んだ後、乙矢の矢尻部分を持ち、羽根を前にして左手の中指と薬指の間に挟み、胴造りを行う。その後、乙矢を右手薬指と小指に持ち引き抜くように外し、右手を腰に取る練習をする。</p>	<p>・1人は指導に当たらせる。</p> <p>ポイント 相手の射型を見るとき射法八節の動きが正しくできているかを見させる。</p> <p>・一文字離れを意識した離れの分習も行わせる。</p> <p>ポイント 左手の押しは的中に影響するので的に向かって押しきる。右手の離れは真横に大きく離させる。</p> <p>・弓が不足している場合には、弓無し素手で矢のみを使い、同様に練習をさせる。</p>	<p>・弓道に関心を持ち、意欲的に学ぼうとする。 【態度】 観察</p>

	学習内容と学習活動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法
	<p>7. 本座から射位への練習</p> <ul style="list-style-type: none"> ・本座で揖後、左足右足と射位に進み、左足を脇正面になるよう半歩踏み出し右足元を見て半歩踏み開く。 <div style="text-align: center;">  </div> <p>8. 的前練習</p> <p>的の大きさ 79cm 射距離 20 m 的の数 4つ 的の高さ 的中心は床より 1.2 m</p> <ul style="list-style-type: none"> ・班一人ずつ的前に立ち2本行射、次の人はすぐ的前に入れるようにして本座で待つ。他の人は安全な場所で紐やゴム弓を使って相互練習をする。 	<ul style="list-style-type: none"> ・床の板目や線等を使用し一斉指導をする。 <p>*矢取りのタイミングを指示し安全に矢取りをさせる。</p> <p>ポイント 的中心の延長線上に足先が並ぶように足踏みをさせる。</p> <p>ポイント 右手に取矢しての行射が初めてになるので両手の小指を締めるように行わせる。</p>	<ul style="list-style-type: none"> ・本座から射位への動きができる。 <p>【技能】 観察</p>
<p>まとめ 10分</p>	<p>9. 整理運動</p> <p>10. 本時の振り返り</p> <p>11. 次時の予告</p> <p>12. 片付け</p> <p>13. あいさつ</p> <ul style="list-style-type: none"> ・使用した筋肉をほぐす。 ・学んだことや感想を体育ノートに記入する。 ・次時学習内容を知る。 ・協力して行う。 	<ul style="list-style-type: none"> ・使用した筋肉をほぐさせる。 ・自己評価ができるよう支援する。 ・次時の学習内容を提示し、見通しを持たせる。 ・協力して行わせる。 	<ul style="list-style-type: none"> ・本時の学習を振り返り、学びの確認をすることができる。 <p>【思考・判断】 体育ノート</p>

配当時間 2 学年の 4/6

本時の目標

- (1) 自己の課題解決を意識して弓を引くことができる。(技能)
- (2) 班学習の仕方を理解し、仲間と声を掛け合いながら安全に気を配り、課題解決に向かって練習ができる。(関心・意欲・態度)

準備

- (1) 弓道用具(弓・矢・ゴム弓・下掛け・碟・胸当て・紐・的)・赤旗
- (2) 体育ノート
- (3) 図解・視聴覚教材

	学 習 内 容 と 学 習 活 動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法	
導 入 10 分	準備 1. 集合・整列・あいさつ ・出欠確認と健康観察 2. 準備運動 3. 本時の確認	・協力して行う。 ・係の号令で一斉にあいさつをする。 ・弓道で使う筋肉を意識して行う(ストレッチ、ランニング等)。 ・学習目標や課題を体育ノートに記入する。	*安全な設営に気を配る。 ・欠席を確認し、体調を把握する(見学者へ学習参加について指示をする)。 ・自己体力の向上を目指した体力づくりをさせる(使用筋肉の伸縮等)。 ・学習の見通しを持たせる。	・学習の見通しを持つことができる。 【知識・理解】 観察
正しい射法八節で弓を引こう (課題解決学習)				
展 開 30 分	4. 射法八節 ・班別的前練習 色の大きさ 79cm 射距離 28m 5. 簡易ゲーム ・得点的使用。 黄 10点 赤 9点 青 7点 黒 5点 白 3点 はずれ 1点	・班ごとと班長中心に練習をする。 ・自分の課題解決に班員のアドバイス受けながら練習する。 ・班ごとの代表2人による2射得点ゲームを行う。 ・2射の合計得点で競う。 ・チームへの拍手応援をする。	・課題は一つに絞らせ班員のアドバイスを受けながら解決できるよう支援する。 ・思いやりのある応援に心がけさせる。 * 的前得点の確認・矢取りには十分に注意し連絡を取り合って行わせる。 ・勝敗にかかわらずねぎらいの拍手も忘れない指導をする。	・アドバイスを理解し解決しようとしている。 【態度】 観察 ・公平な態度で応援している。 【態度】 観察
ま と め 10 分	6. 整理運動 7. 本時の振り返り 8. 次時の予告 9. 片付け 10. あいさつ	・使用した筋肉をほぐす。 ・学んだことや感想を体育ノートに記入する。 ・次時学習内容を知る。 ・協力して行う。	・使用した筋肉をほぐさせる。 ・自己評価ができるよう支援する。 ・協力して行わせる。	・本時の学習を振り返り、学びの確認をすることができる。 【思考・判断】 体育ノート

配当時間 2学年の5/6

本時の目標

- (1) 三重十字を意識し、横一文字に離すことができる。(技能)
 (2) 安全に気を配り班学習の仕方を理解し、納射会に向けての練習ができる。(思考・判断・態度)

準備

- (1) 弓道用具(弓・矢・ゴム弓・下掛け・碟・胸当て・紐・的)・赤旗
 (2) 体育ノート
 (3) 図解・視聴覚教材

	学習内容と学習活動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法
導入 10分	準備 1. 集合・整列・あいさつ ・出欠確認と健康観察 2. 準備運動 3. 本時の確認	・協力して行う。 ・係の号令で一斉にあいさつする。 ・弓道で使う筋肉を意識して行う(ストレッチ、ランニング等)。 ・学習目標や課題を体育ノートに記入する。	・安全な設営に気を配る。 ・欠席を確認し、体調を把握する(見学者へ学習参加について指示をする)。 ・自己体力の向上を目指した体力づくりをさせる(使用筋肉の伸縮等)。 ・学習の見通しを持たせる。
	学んだことを確認しながら弓を引こう (三重十字を意識して)		
展開 30分	4. 的前練習 的の大きさ 79cm 射距離 28 m	・教師の指示に従い的前練習を行う。 ・的前に立たない人は、ゴム弓や紐を使い、入退場を含む射法八節の練習をする。 ・次時の納射に向けて、入退場を含む射法八節の練習をする。	・待っている生徒の個別巡回指導を行う。 ・射型や矢束については個人の力量を考慮した指導を行う。 ポイント 左手を押しきり、横一文字離れを意識して行わせる。
まとめ 10分	5. 整理運動 6. 本時の振り返り 7. 次時の予告 8. 片付け 9. あいさつ	・使用した筋肉をほぐす。 ・学んだことや感想を体育ノートに記入する。 ・次時学習内容を知る。 ・協力し合って行う。	・使用した筋肉をほぐさせる。 ・自己評価ができるよう支援する。 ・次時の学習内容を提示し、見通しを持たせる。 ・協力し合って行わせる。

配当時間 2学年の6/6

本時の目標

- (1) 今まで学んだ技能を活かして納射することができる。(技能)
 (2) 安全に気を配り、真剣に取り組むことができる。(態度)

準備

- (1) 弓道用具(弓・矢・ゴム弓・下掛け・碟・胸当て・紐・的)・赤旗
 (2) 体育ノート
 (3) 図解・視聴覚教材

	学習内容と学習活動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法	
導入 10分	準備 1. 集合・整列・あいさつ ・出欠確認と健康観察 2. 準備運動 3. 本時の確認	・協力して行う。 ・係の号令で一斉にあいさつをする。 ・弓道で使う筋肉を意識して行う(ストレッチ、ランニング等)。 ・学習目標や課題を体育ノートに記入する。	*安全な設営に気を配る。 ・欠席を確認し、体調を把握する(見学者へ学習参加について指示をする)。 ・自己体力の向上を目指した体力づくりをさせる(使用筋肉の伸縮等)。 ・学習の見通しを持たせる。	・学習の見通しを持つことができる。 【知識・理解】 観察
学んだことを最大限に生かし、納射しよう				
展開 30分	4. 納射会。 色の大きさ 79cm 射距離 28 m 射数 2本 5. 模範演武	・学んだことを生かして2本行射を行う。 ・静寂な中に集中して、納射を行う。 ・指導者や生徒代表の演武を見る。	・緊張感を持たせた雰囲気づくりをつくらせる。 ・的の中にこだわらず、学んだことを生かした納射を心がけさせる。 ・見学態度について考えさせ実践させる。 *安全指導の徹底を図る。	・安全に心がけ、協力し合って納射をしようとしている。 【態度】 観察 ・学習した技能を生かした納射ができる。 【技能】 観察 ・礼儀作法や仲間の立場を尊重し、公正な態度で授業に臨むことができる。 【思考・判断】 観察
まとめ 10分	6. 整理運動 7. 本時の振り返りと自己評価 8. 単元のまとめと発表 9. 講師あいさつ 10. 片付け 11. あいさつ	・使用した筋肉をほぐす。 ・学んだことを確認し、評価用紙に記入する。 ・代表者による感想を発表する。 ・講師の話聞く。 ・協力して行う。	・使用した筋肉をほぐさせる。 ・自己評価ができるよう支援する。 ・感謝の気持ちをもって話を聞かせる。 ・協力して行わせる。	・弓道を通して学んだことを自己評価することができる。 【思考・判断】 体育ノート

配当時間 3学年の1/6

本時の目標

- (1) 礼儀作法を重んじ、射法八節の技能を高めることができる。(技能)
 (2) 弓道への関心を深め、安全に心がけ、協力し合って学ぶことができる。(思考・判断・態度)

準備

- (1) 弓道用具(弓・矢・ゴム弓・下掛け・磔・胸当て・紐・的)・赤旗
 (2) 体育ノート
 (3) 図解・視聴覚教材

	学習内容と学習活動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法	
導入 10分	準備 1. 集合・整列・あいさつ ・出欠確認と健康観察 2. 講師紹介 3. 準備運動 4. 本時の確認	・協力して行う。 ・係の号令で一斉にあいさつをする。(授業始めと終わりは正坐で行う) ・講師の自己紹介を聞く。 ・弓道で使う筋肉を意識して行う(ストレッチ、ランニング等)。 ・学習目標や課題を体育ノートに記入する。	*安全な設営に気を配る。 ・欠席を確認し、体調を把握する(見学者へ学習参加について指示をする)。 ・感謝の気持ちを持って話を聞かせる。 ・自己の体力向上を目指した体力づくりを行わせる。(使用筋肉の収縮等) ・学習の見通しを持たせる。	・学習の見通しを持つことができる。 【知識・理解】 観察
弓具の扱い方を確認しよう				
展開 30分	5. オリエンテーション 6. 歴史の想起 7. 安全に関する注意事項 8. 礼儀作法 9. 演武見学 10. 紐(ゴム弓)を使い射法八節の練習	・2年時を振り返る。 ・歴史の変遷を再確認する。 ・注意事項の確認をする。 ・安全が全てを優先する。 ・道場内での約束を確認する。 ・あいさつ、履物、坐り方(正坐)、立礼、坐礼を確認する。 ・指導者の演武を見る。	・弓道は人を傷つける道具にもなることを意識させる。 ・接触することもなく、決まりを守れば安全な武道であることを理解させる。 ・正坐については、けが等身体の状況を配慮する。 ・静かな移動に心がけさせる。 ・安全な行間の確認をさせる。	・安全が全てに優先することを理解できる 【知識・思考・判断】 観察 ・紐(ゴム弓)で射法八節の基本動作を正しく行うことができる。 【技能】 観察
まとめ 10分	11. 整理運動 12. 本時の振り返り 13. 次時の予告 14. 片付け 15. あいさつ	・使用した筋肉をほぐす。 ・学んだことや感想を体育ノートに記入する。 ・次時学習内容を知る。 ・協力して行う。	・使用した筋肉をほぐさせる。 ・自己評価ができるよう支援する。 ・次時の学習内容を提示し、見通しを持たせる。 ・協力して行わせる。	・本時の学習を振り返り学びの確認をすることができる。 【思考・判断】 体育ノート

配当時間 3学年の2/6

本時の目標

- (1) 手の内の大切さを学び、矢尺をできるだけ大きくとって引くことができる。(技能)
 (2) 安全に気を配り、自主的に取り組むことができる。(判断・態度)

準備

- (1) 弓道用具(弓・矢・ゴム弓・下掛け・碟・胸当て・紐・的)・赤旗
 (2) 体育ノート
 (3) 図解・視聴覚教材

	学習内容と学習活動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法	
導入 10分	準備 1. 集合・整列・あいさつ ・出欠確認と健康観察 2. 準備運動 3. 本時の確認	・協力をして行う。 ・係の号令で一斉にあいさつをする。 ・弓道で使う筋肉を意識して行う(ストレッチ、ランニング等)。 ・学習目標や課題を体育ノートに記入する。	*安全な設営に気を配る。 ・欠席を確認し、体調を把握する(見学者へ学習参加について指示をする)。 ・自己の体力向上を目指した体力づくりを行わせる(使用筋肉の収縮等)。 ・学習の見通しを持たせる。	・学習の見通しを持つことができる。 【知識・理解】 観察
手の内の大切さを知り、射法八節の所作を意識して練習しよう				
展開 30分	4. 的前行射 射距離 15m 36cm 霞的 5. 矢取りの確認	・2年時を想起した練習。 ・立射の行射と退場練習 ・矢取りの手順を確認する。 ①指導者「矢取りお願いします」。 ②赤旗を出す。 ③指導者「お願いします」。 ④生徒「矢取りします」。 ⑤矢取りをする。 ⑥赤旗をしまう。 ⑦指導者「始め」の合図で行射を再開する。	・的が小さいのでねらいを確認させる。 *赤旗が出ている間は取懸をさせない。	・安全に留意し意欲的に取り組むことができる。 【態度】 観察
まとめ 10分	6. 整理運動 7. 本時の振り返り 8. 次時の予告 9. 片付け 10. あいさつ	・使用した筋肉をほぐす。 ・学んだことや感想を体育ノートに記入する。 ・次時学習内容を知る。 ・協力して行う。	・使用した筋肉をほぐさせる。 ・自己評価ができるよう支援する。 ・次時の学習内容を提示し、見通しを持たせる。 ・協力して行わせる。	・本時の学習を振り返り、学びの確認をすることができる。 【思考・判断】 体育ノート

配当時間 3学年の3/6

本時の目標

- (1) 本座から射位への足運びができる。正しく射法八節の動きができる。(技能)
- (2) 学習内容を理解し、課題解決に向かって取り組もうとしている。(知識・思考・態度)

準備

- (1) 弓道用具(弓・矢・ゴム弓・下掛け・彗・胸当て・紐・的)・赤旗
- (2) 体育ノート
- (3) 図解・視聴覚教材

	学習内容と学習活動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法	
導入 10分	準備 1. 集合・整列・あいさつ ・出欠確認と健康観察 2. 準備運動 3. 本時の確認	・協力して行う。 ・係の号令で一斉にあいさつをする。 ・弓道で使う筋肉を意識して行う(ストレッチ、ランニング等)。 ・学習目標や課題を体育ノートに記入する。	*安全な設営に気を配る。 ・欠席を確認し、体調を把握する(見学者へ学習参加について指示をする)。 ・自己の体力向上を目指した体力づくりを行わせる。(使用筋肉の収縮等) ・学習の見通しを持たせる。	・学習の見通しを持つことができる。 【知識・理解】 観察
本座から射位についての行射を練習しよう				
展開 30分	4. 的前行射 射距離 20m 36cm 霞的	・本座から射位に移動して、立射の行射練習をする。 ・横一文字に離すよう練習をする。	・左、右と進み、左足で足踏みの半歩を踏み出させ、次に右足で半歩踏み開かせる。 *安全指導の徹底をはかる。	・正しい足運びができる。 【技能】 観察
まとめ 10分	5. 整理運動 6. 本時の振り返り 7. 次時の予告 8. 片付け 9. あいさつ	・使用した筋肉をほぐす。 ・学んだことや感想を体育ノートに記入する。 ・次時学習内容を知る。 ・協力して行う。	・使用した筋肉をほぐさせる。 ・自己評価ができるよう支援する。 ・次時の学習内容を提示し、見通しを持たせる。 ・協力して行わせる。	・本時の学習を振り返り、学びの確認をすることができる。 【思考・判断】 体育ノート

配当時間 3学年の4/6

本時の目標

- (1) 今まで学んだ技能を活かし、行射をすることができる。(技能)
- (2) 公正な態度で射会に参加し、応援することができる。(思考・判断)

準備

- (1) 弓道用具(弓・矢・ゴム弓・下掛け・碟・胸当て・紐・的)・赤旗
- (2) 体育ノート
- (3) 図解・視聴覚教材

	学習内容と学習活動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法	
導入 10分	準備 1. 集合・整列・あいさつ ・出欠確認と健康観察 2. 準備運動 3. 本時の確認	・協力して行う。 ・係の号令で一斉にあいさつをする。 ・弓道で使う筋肉を意識して行う(ストレッチ、ランニング等)。 ・学習目標や課題を体育ノートに記入する。	*安全な設営に気を配る。 ・欠席を確認し、体調を把握する(見学者へ学習参加について指示をする)。 ・自己の体力向上を目指した体力づくりを行わせる(使用筋肉の収縮等)。 ・学習の見通しを持たせる。	・学習の見通しを持つことができる。 【知識・理解】 観察
班別の代表による競射をしてみよう				
展開 30分	4. 的前行射 射距離 28m 36cm 霞的 5. 代表による班対抗射会	・本座から射位に進み、立射の練習をする。 ・矢束いっぱい引分け、横一文字に離す練習をする。 ・班2～3名代表による競射を行う。	・的中にとらわれず。正しい射法八節を意識して行射させる。 ・引いている人の行射の良いところを見つけ自分の射に生かすよう練習させる。 ・勝敗にとらわれず代表に敬意を表し、拍手で応援させる。	・互いに声を掛け合いながら練習しようとしている。 【思考・判断・態度】 観察
まとめ 10分	6. 整理運動 7. 本時の振り返り 8. 次時の予告 9. 片付け 10. あいさつ	・使用した筋肉をほぐす。 ・学んだことや感想を体育ノートに記入する。 ・次時学習内容を知る。 ・協力して行う。	・使用した筋肉をほぐさせる。 ・自己評価ができるよう支援する。 ・次時の学習内容を提示し、見通しを持たせる。 ・協力して行わせる。	・本時の学習を振り返り、学びの確認をすることができる。 【思考・判断】 体育ノート

配当時間 3学年の5/6

本時の目標

- (1) 学んだことを活かし、矢尺いっぱい引き横一文字離れができる。(技能)
 (2) 安全に気を配り、協力し合って課題解決学習に取り組むことができる。(知識・思考・判断)

準備

- (1) 弓道用具(弓・矢・ゴム弓・下掛け・磔・胸当て・紐・的)・赤旗
 (2) 体育ノート
 (3) 図解・視聴覚教材

	学習内容と学習活動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法	
導入 10分	準備 1. 集合・整列・あいさつ ・出欠確認と健康観察 2. 準備運動 3. 本時の確認	・協力して行う。 ・係の号令で一斉にあいさつをする。 ・弓道で使う筋肉を意識して行う(ストレッチ、ランニング等)。 ・学習目標や課題を体育ノートに記入する。	*安全な設営に気を配る。 ・欠席を確認し、体調を把握する(見学者へ学習参加について指示をする)。 ・自己の体力向上を目指した体力づくりを行わせる(使用筋肉の収縮等)。 ・学習の見通しを持たせる。	・学習の見通しを持つことができる。 【知識・理解】 観察
学んだことを生かしたまとめの練習をしよう				
展開 30分	4. 的前行射 射距離 28m 36cm 霞的	・3年間のまとめを意識して練習しよう。	・的の中にとらわれず。正しい射法八節を意識して行射させる。	・協力しあい楽しく練習しようとしている。 【態度】 観察
まとめ 10分	5. 整理運動 6. 本時の振り返り 7. 次時の予告 8. 片付け 9. あいさつ	・使用した筋肉をほぐす。 ・学んだことや感想を体育ノートに記入する。 ・次時学習内容を知る。 ・協力して行う。	・使用した筋肉をほぐさせる。 ・自己評価ができるよう支援する。 ・次時の学習内容を提示し、見通しを持たせる。 ・協力して行わせる。	・本時の学習を振り返り、学びの確認をすることができる。 【思考・判断】 体育ノート

配当時間 3学年の6/6

本時の目標

- (1) 学習した射法八節を活かし、充実した納射ができる。(技能)
- (2) 学んだ弓道の理論をもとに、自己評価をすることができる。(知識・思考・判断)

準備

- (1) 弓道用具(弓・矢・ゴム弓・下掛け・碟・胸当て・紐・的)・赤旗
- (2) 体育ノート
- (3) 図解・視聴覚教材

	学習内容と学習活動	教員の支援 *安全指導	評価及び方法	
導入 10分	準備 1. 集合・整列・あいさつ ・出欠確認と健康観察 2. 準備運動 3. 本時の確認	・協力をして行う。 ・係の号令で一斉にあいさつをする。 ・弓道で使う筋肉を意識して行う(ストレッチ、ランニング等)。 ・学習目標や課題を体育ノートに記入する。	*安全な設営に気を配る。 ・欠席を確認し、体調を把握する(見学者へ学習参加について指示をする)。 ・自己の体力向上を目指した体力づくりを行わせる(使用筋肉の収縮等)。 ・学習の見通しを持たせる。	・学習の見通しを持つことができる。 【知識・理解】観察
学んだことを生かした最高の納射をしよう				
展開 30分	4. 納射 射距離 28m 36cm 霞的 5. 模範演武	・矢2本の納射を行う。 ・生徒代表による演武を行う。	・的中にとらわれず。正しい射法八節を意識して行射させる。 ・射手に礼を尽くして静かに見学させる。	・安全に心がけ、協力し合って納射しようとしている。 【技能】観察
まとめ 10分	6. 整理運動 7. 本時の振り返り 8. 単元のまとめ 9. 講師挨拶 10. 片付け 11. あいさつ	・使用した筋肉をほぐす。 ・学んだことや感想等、自己評価を体育ノートに記入する。 ・代表による発表を行う。 ・講師の話聞く。 ・協力して行う。	・使用した筋肉をほぐさせる。 ・自己評価ができるよう支援する。 ・静かに聞かせる。 ・感謝の気持ちを持って話を聞かせる。 ・協力して行わせる。	・本時の学習を振り返り、学びの確認をすることができる。 【思考・判断】 体育ノート

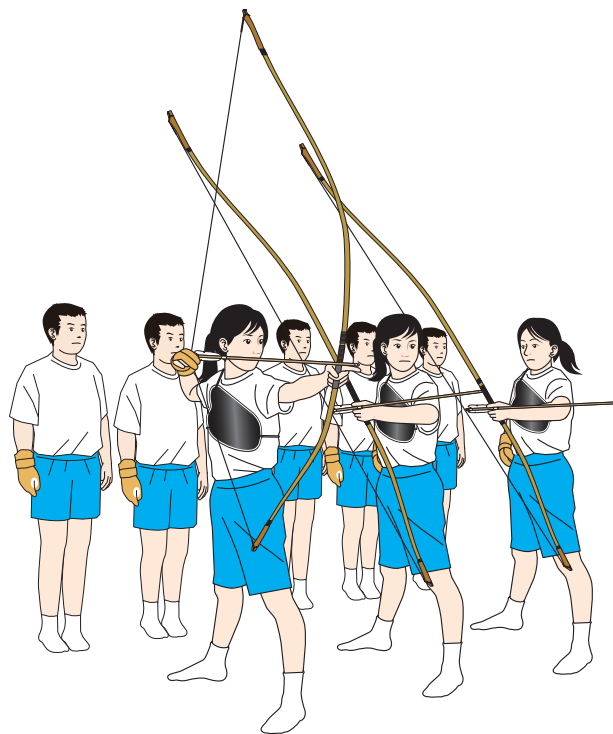
授業での外部指導者の心得

- ・学校の指導方針や目的・取り組みに沿った指導を行う。
- ・安全指導の徹底に心がける。
- ・保健体育教員との事前打ち合わせや授業後の反省により、効率的な指導を心がける。
- ・生徒の実態を知り、守秘義務やセクシャルハラスメント・パワーハラスメントに気を配り、個に応じた指導に心がける。
- ・施設・設備・環境づくりに心がけ弓道が好きになるような雰囲気づくりに心がける。

■ 体育ノート

体育ノート

単元名 武道(弓道)



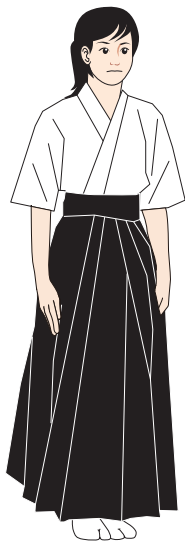
年 組 番 氏名

弓道授業学習内容

安全に関する注意事項 → 安全が全てを優先する。

- 1 弓具を大切に扱い、破損のないものを使う。
- 2 ふざけたり、大声を出したりしない。
- 3 弓具をまたがない。
- 4 矢先を人に向けない。
- 5 的前に連絡なしで入らない。
- 6 引いてる人に近づかない。
- 7 指導者のもとで練習する。

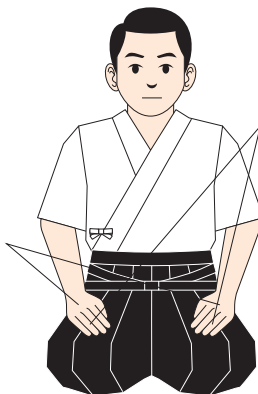
礼儀について



「立った姿勢」

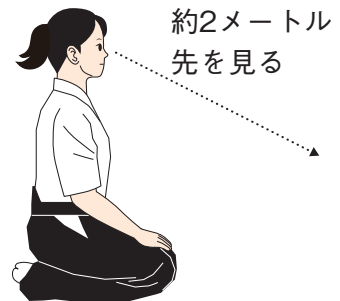
「正坐」

両手のひらは太ももの上



両手の指先は人差し指が
両膝頭間の中央に向く程度

「坐り方」



約2メートル
先を見る

「立礼」

ゆう
・揖 (浅い礼) ・礼 (深い礼)



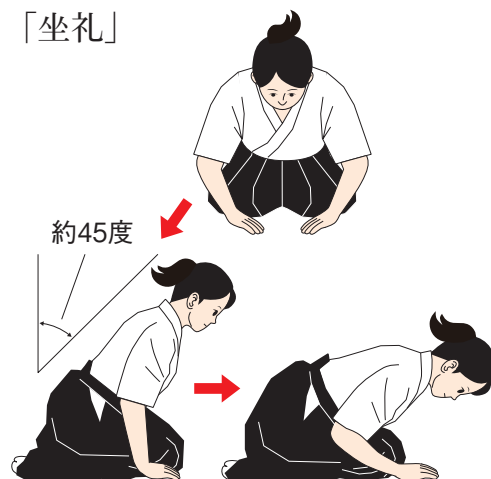
約10センチ



指先は膝の上辺り

約45度

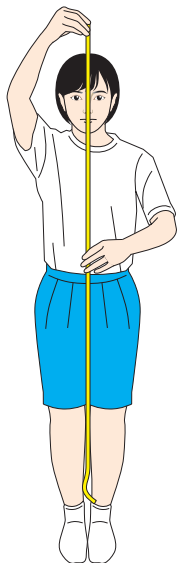
「坐礼」



約45度

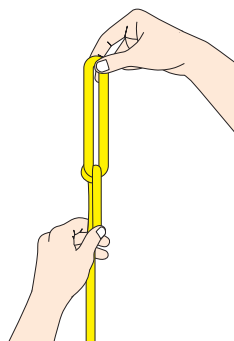
紐の作り方・使い方

(1) 紐の長さ



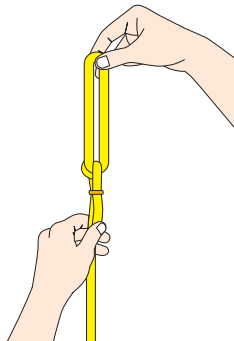
約 150cm

(2) 輪の作り方



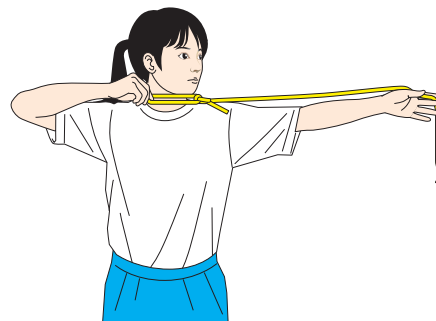
紐の端より輪の大きさが約 10cm になるようにひと折りする。

(3) ゴムの留め方



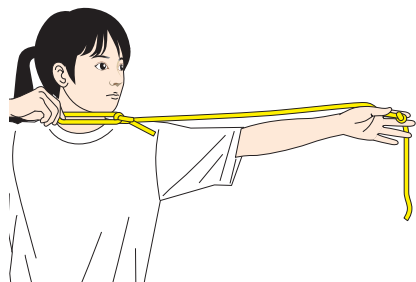
ひと折りした端を輪ゴムの留める。

(4) 矢束の決め方



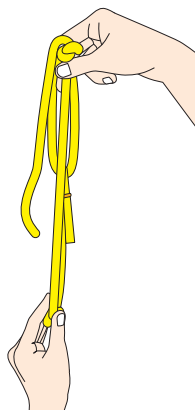
輪の端を片手で持ち、左手を伸ばし自分の矢束（弓をいっぱい引く長さ）をとる。

(5) 結び目の作り方①（会の位置）



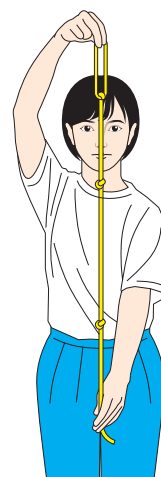
会の位置に結び目を作る。

(6) 結び目の作り方②（引分けの位置）



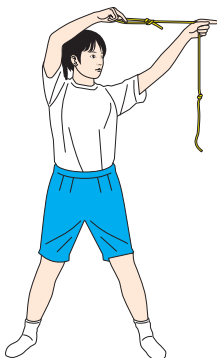
輪の端から結び目を合わせ2つ折りにし、中心に結び目を作る。

(7) 完成

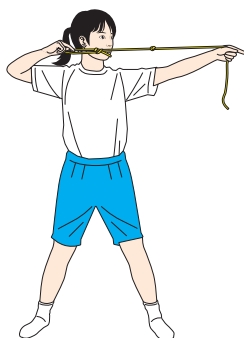


実際に使ってみよう

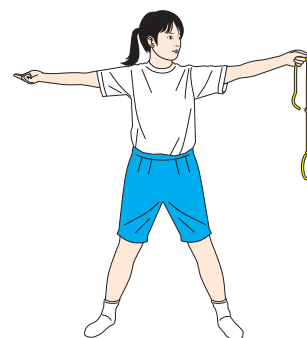
引分け



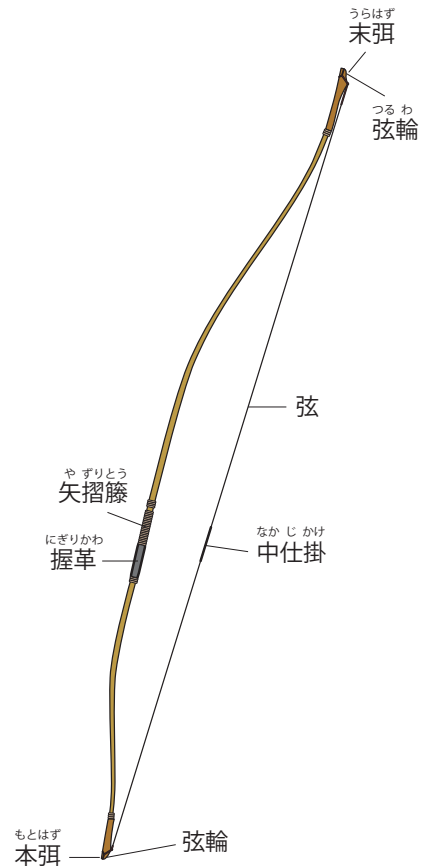
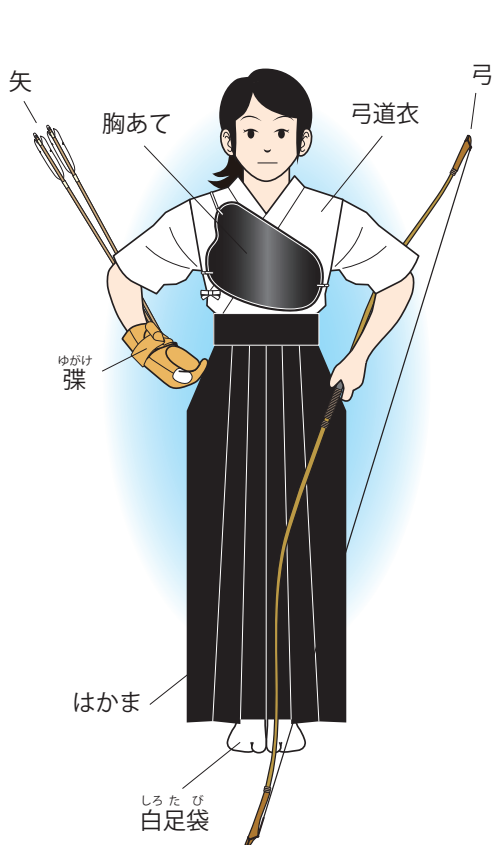
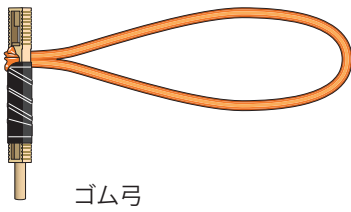
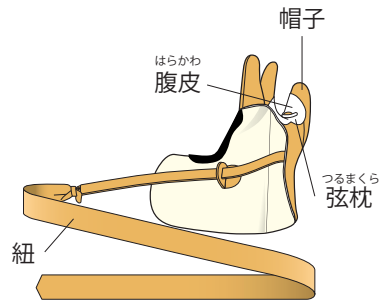
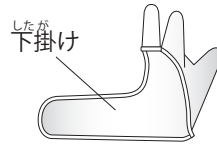
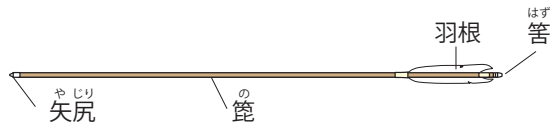
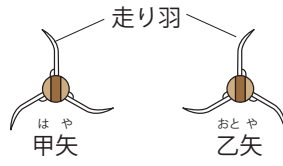
会



離れ・残身（心）

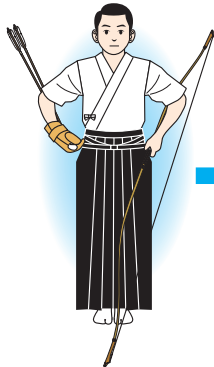


弓具の名称



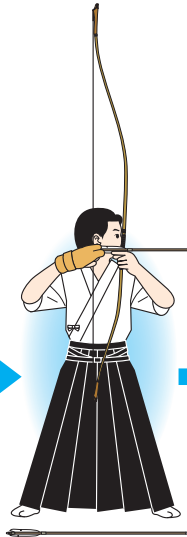
射法八節の流れ

執弓の姿勢
～矢番え



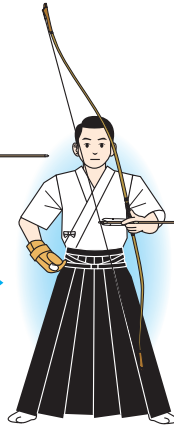
- ・的の中心と両足の親指が直線上に位置する。
- ・外八字 60 度位に開く。
- ・足幅は、身長約半分（矢束）。
- ・「物見」をする。

足踏み

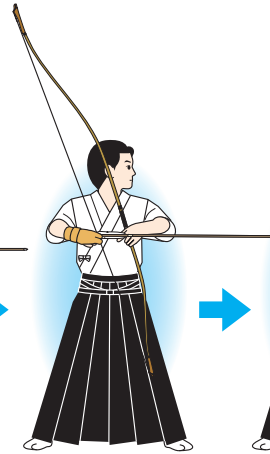


- ・下半身の基本姿勢の上に上半身の姿勢を乗せる。
- ・頸椎、脊柱、腰の縦線に対して両足、腰、両肩が平行になる。
(三重十文字の基本体型)

胴造り

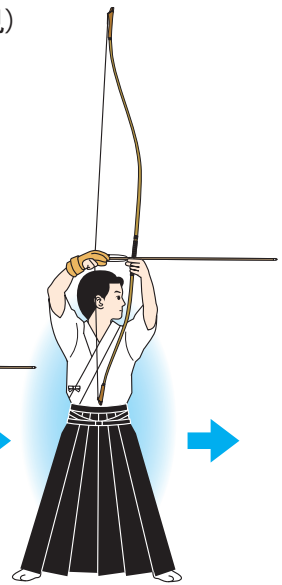


弓構え
(取懸け～手の内～物見)



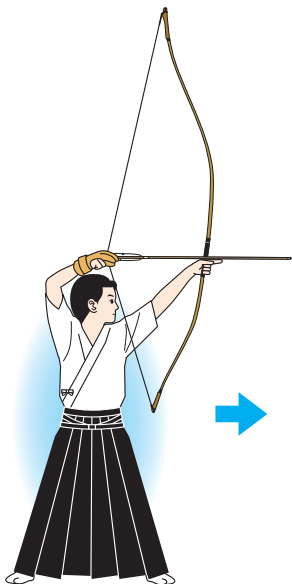
- ・正面に取りかけ、手の内を整え、物見を定める。
- ・「弦調べ」、「籠調べ」
- ・「取懸け」「手の内」

打起こし



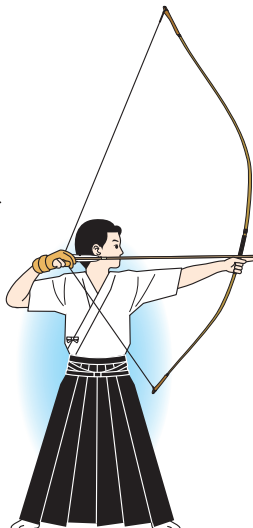
- ・弓矢を持った両腕を、矢を床と平行に保ちながら両肘を目の高さまで打起す。

引分け



- ・弓手（左手）と妻手（右手）で左右に引分ける。
- ・矢を床と平行に保つ。
- ・両肘はおよその目の高さ。

会



- ・ねらい
- ・「胸弦」
- ・「頬付け」・「口割り」
- ・「詰め合い」・「伸合い」

離れ
～残身（心）



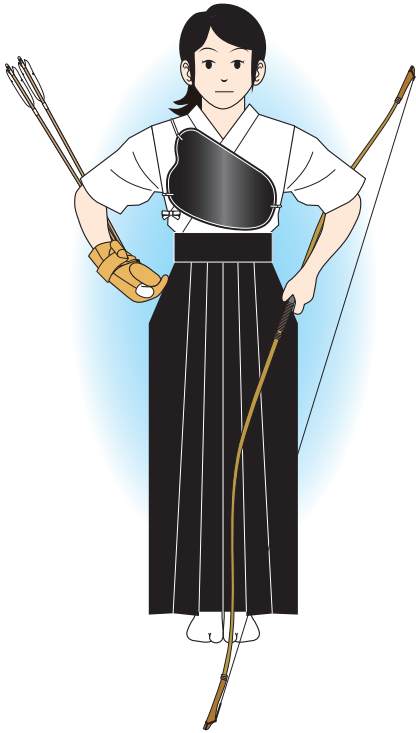
- ・胸を左右に開くように矢を発する。
- ・発動によって離れた姿勢を保ち心と体の緊張をもどす。

弓倒し～物見返し
～足を閉じる



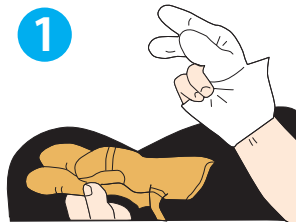
- ・呼吸に合わせて静かに弓を倒す。

執弓の姿勢



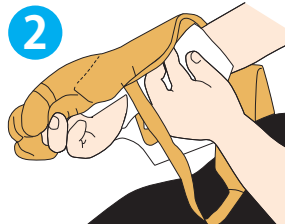
蹠のつけ方

1



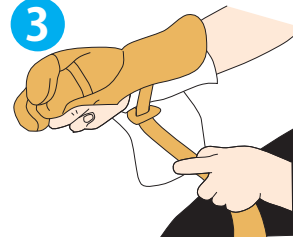
右手に下掛けをつける

2



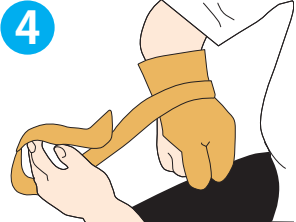
その上に蹠をつけて下掛けをととのえる

3



右手を取懸けのかたちにしたまま小紐をほどよくしめる

4



紐を手首に巻きつける

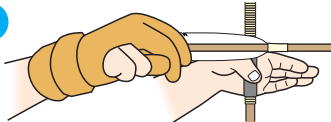
5



右手首の内側で、紐の先を輪にしてとめる

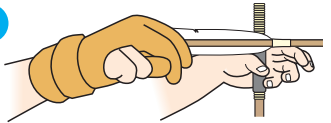
手の内の整え方

1



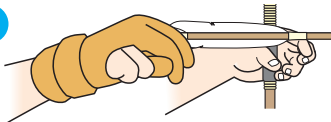
親指と人差し指の股（虎口）のところに深めに当てる。

2



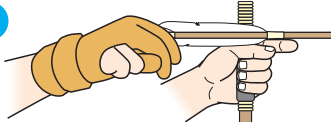
天文筋を弓の外竹左角に当てる。小指の第一関節（指先からひとつ目）を弓の外竹右角に当てて握る。

3



薬指、中指の順に握る。

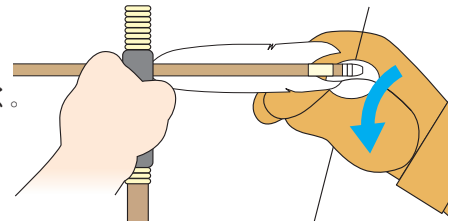
4



手の内がぐずれないようにしっかり握る。

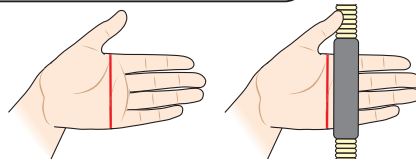
取懸けの動作

親指の付け根辺りに弦を当てて引く。

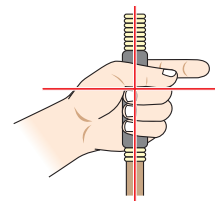


- ・弦と帽子が直角。
 - ・親指は曲げない。
 - ・親指の爪辺りに中指の第一関節をあて、人差し指を揃える。
 - ・人差し指の付け根辺りに矢筈やはずを付ける。
 - ・右肘を張りながら右手拳を内側に少しひねって矢を押さえる。
 - ・矢に当たったところで止め、右手を内側（手前）に少しひねって矢を押さえる。
- 右手親指と弦の角度は直角を守る。

手の内の作りかた



左手の手のひらに、天文筋という線がある。弓の外竹、左角とこの線を合わせて握ると腕全体が無理なく動くようになる。

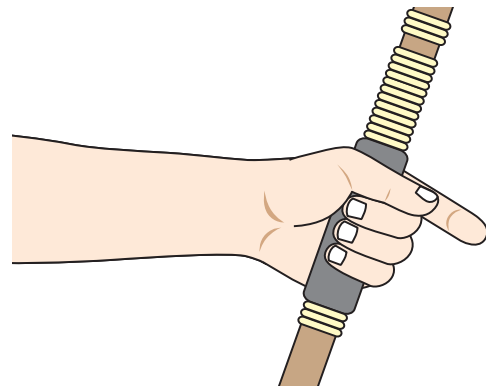


弓と左手の角度が、いつも十文字（直角）になるように心がける。

離れの練習



右手 (妻手)

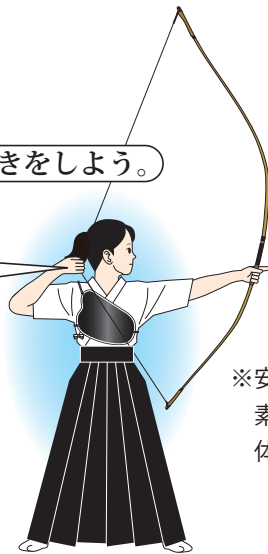


左手 (弓手)

素引きの練習

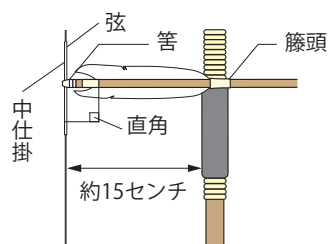
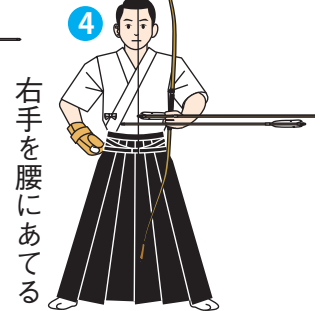
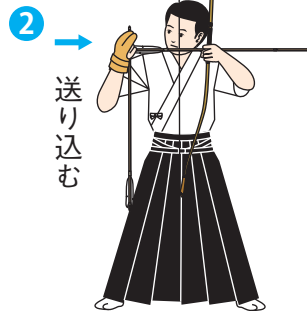
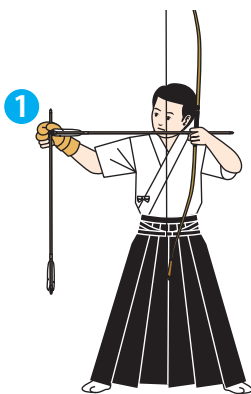
弓だけを使い素引きをしよう。

弓だけを使い、右手4本の指で弦をつかんで引き、離さずにもどす。



※安全に関する注意事項
素引きで離すと、弦が切れたり体を打ったりする。

矢番え動作



弓と弦の間が約15cmの位置に、矢と弦が直角になるように番える。

矢取りの手順

指導者の指示で

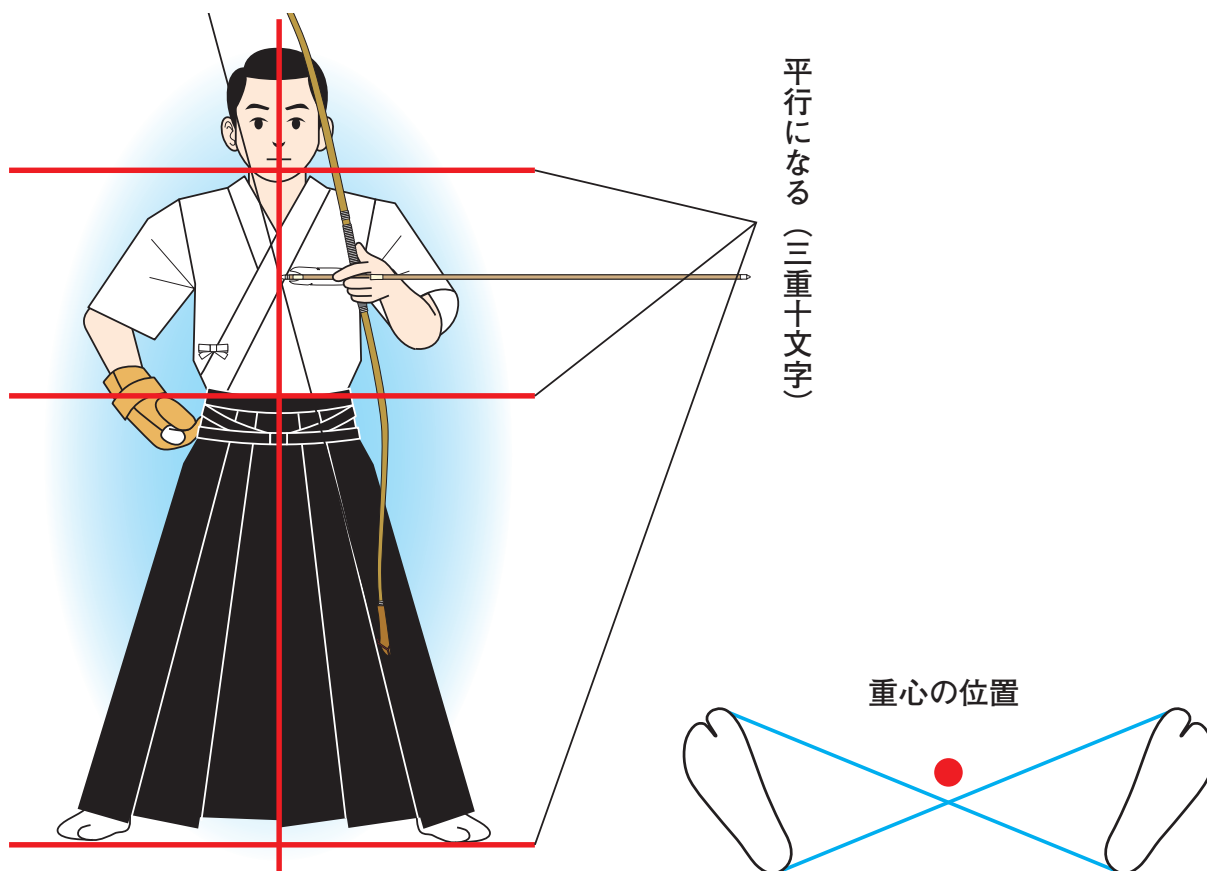
- 1 赤旗を出す。
- 2 指導者からの「矢取りお願いします」。
- 3 生徒「矢取りします」。
- 4 矢取りをする。
- 5 赤旗をしまう。

指導者の「始め」の合図で行射する。

矢の抜き方

- ①周りの安全を確認する。
- ②左手で的を押さえ右手で矢の根元を持ち矢筋に抜く（昼使用の場合矢じりが抜ける事があるので回しながら抜くと良い）。
- ③右手で抜いた矢は羽根を前にして左手に持ち替え、他の矢も同様に抜き左手に持ち替える。
- ④抜き終わった矢は右手で矢尻部分、左手で矢の中ほどを持ち退場する。
- ⑤安土が土の場合矢取終了後、矢の土をふき取り、射場に戻す。

三重十文字と重心の位置



年 年 日 () / 8		年 年 日 () / 8	
本時の 課題		本時の 課題	
反省及 び感想 (努力 したと ころや 難しか ったと ころ等)		反省及 び感想 (努力 したと ころや 難しか ったと ころ等)	
評価	◎努力した ○普通 △努力不足	評価	◎努力した ○普通 △努力不足

年 年 日 () / 8		年 年 日 () / 8	
本時の 課題		本時の 課題	
反省及 び感想 (努力 したと ころや 難しか ったと ころ等)		反省及 び感想 (努力 したと ころや 難しか ったと ころ等)	
評価	◎努力した ○普通 △努力不足	評価	◎努力した ○普通 △努力不足

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		評価基準	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・籠調べ」をする。			
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。			
		右手手首を少し内側にひねり手首が曲がらないようにする。			
	弓ゆ 構え	左手の天文筋に弓の外竹を左角にあて、三指（中指・薬指・小指）を揃えて握る。			
	小指の第1関節を外竹右角にあて、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、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。			
		口割りまで矢束いっぱい引いている。			
		ねらいは的についでいる。			
		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) (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、物見を正面4m先にもどす。			

Ⅵ章 部活動での指導

弓道部における指導計画

段階	はじめの段階		進んだ段階				さらに進んだ段階	
	1~4	5~8	9~12	13~17	18~22	23~27	28~32	33~
流れ	基本技能の習得							
活動内容	基本技能の確認と定着							
週	射技向上と安定							
導入	<ul style="list-style-type: none"> (1) 整列・あいさつ (2) 出欠確認・健康観察 (3) 準備・準備運動 (4) 講師紹介 (5) 礼記射義・射法訓唱和 							
展開	<ul style="list-style-type: none"> (6) オリエンテーション (班編制・歴史・特性・弓具との出会い・演武見学) (7) 礼儀について <ul style="list-style-type: none"> ・坐礼・立礼・揖・立ち方・坐り方等 (8) 安全について (9) 紐を使って射法八節 (10) コム弓を使って射法八節 (11) 素引きで射法八節 (12) 取懸けと手の内 (13) 矢番え動作 (14) 離れの分習 (15) 安全な矢取り (16) 巻裏練習 (17) 的筋練習 							
閉	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>① 的筋射</p> <p>② 見取り練習</p> <p>③ 体配練習</p> <p>④ 紐(コム弓)</p> <p>⑤ 巻裏射</p> </div> <div style="width: 40%; text-align: center;"> <p>的筋射</p> <p>・詰め合い・伸び合い</p> <p>・離れの不正(癖)と矯正</p> <p>・失の心得</p> <p>巻裏射</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>的筋射</p> <p>① 個人戦</p> <p>② 団体戦</p> </div> </div>							
まとめ	<div style="display: flex; justify-content: space-between;"> <div style="width: 20%;"> <p>① 整理運動</p> <p>② 本時の振り返りと次回の予告</p> <p>③ 片付け</p> <p>④ あいさつ (坐礼)</p> </div> <div style="width: 40%; text-align: center;"> <p>的筋射</p> <p>・詰め合い・伸び合い</p> <p>・離れの不正(癖)と矯正</p> <p>・失の心得</p> <p>巻裏射</p> </div> <div style="width: 20%;"> <p>的筋射</p> <p>① 個人戦</p> <p>② 団体戦</p> </div> </div>							

■ 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 	<p><評価></p> <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、右手弾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。		○	○	
		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。		○	○	



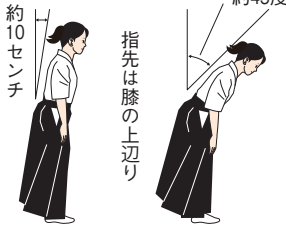

技能完成度自己評価用紙

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 		



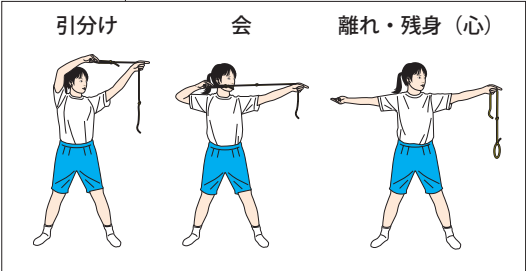
【プロローグ】



【射法八節】



【基本姿勢・動作】

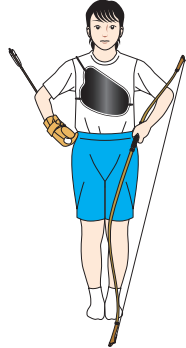
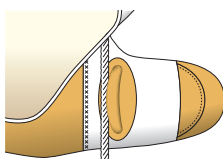
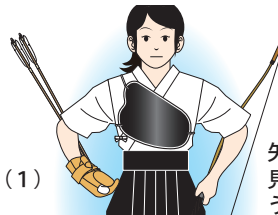

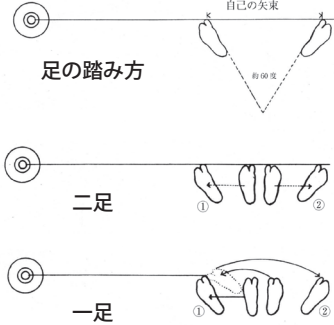
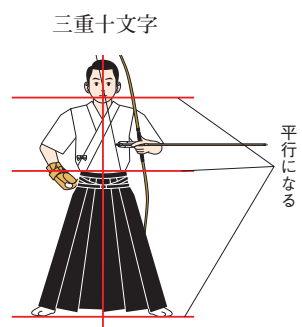
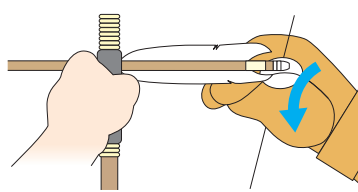
段階	活動内容	指導内容◆外部指導*安全指導○評価
9. 演武見学	<p>・上級生による模範演武見学。</p> <p style="text-align: center;">紐弓やゴム弓・弓を使って射法八節を覚えよう</p>	<p>・静寂な雰囲気で見学をさせる。</p>
10. 紐弓の作り方	<p>・150cmくらいの紐（紐の太さは伸縮性のあるものが良い）。</p> <p>・紐の端に約10cmの輪を作り、輪ゴムで止める。</p> <p>・紐を持ち、矢束を取り、自分の体に合わせて矢束と引分けの位置を確認して2カ所結び目を作る。</p>	<p>○紐弓の作り方を理解しようとしているか。</p>
11. 射法八節	<p>81 ページ参照</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 style="text-align: center;"> <p>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、次に視線を足下に押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>自己の矢束</p> <p>足の踏み方</p>  <p>三重十文字</p>  <p>平行になる</p> 



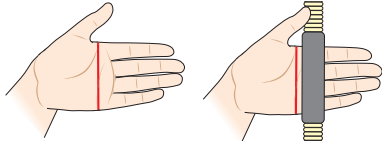
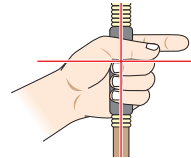
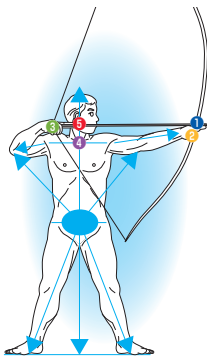
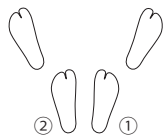

【取懸け】




【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		

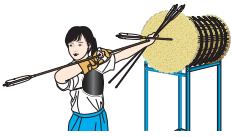
段階	活 動 内 容	・ 指導内容◆外部指導*安全指導○評価
矢番えをして横一文字離れに挑戦しよう		
12. 蹠、胸当ての付け方	<ul style="list-style-type: none"> ・ 正坐をして胸当てを付ける場合は蹠を付ける前に行う。 ・ 下がけを付け蹠を付ける。 ・ 紐を丁寧に結ぶ。 ・ ギリ粉の効用と使い方を学ぶ。 	○蹠の紐はきつくならないように手首に巻かせる。
13. 素引き練習 	<ul style="list-style-type: none"> ・ 蹠を付けて取懸け、正しい手の内をつくり素引きで射法八節の一連の流れを学習する。 ・ 離れの動作は行わず、会から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】


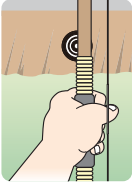
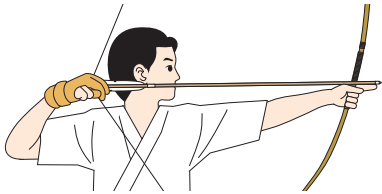
段階	活動内容	・指導内容◆外部指導*安全指導○評価
進 ん だ 段 階	<p>(3) 矢を番えて「打起し」</p> <p>16. 巻藁に矢を離す。 ① 30cm引いて離す。 ② 顔まで引いて離す。 ③ 耳まで引いて離す。 ④ 「会」まで引いて離す。</p> <p>17. 巻藁練習 (1) 巻藁練習の重要性 (2) 練習を始める前の注意事項 (3) 弓矢を持つての基本姿勢や動作の確認 (4) 巻藁に矢を放つ。</p>	<p>・矢の送り方は(1)の「坐って矢を番える」に準じて行う。 ・矢は弦に直角になるように番え、右手で筈を奉持し、右手を腰の辺に置く。</p> <p>① ② ③ 送り込む 右手を腰にあてる</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></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>

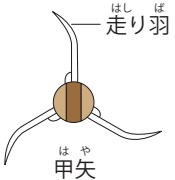
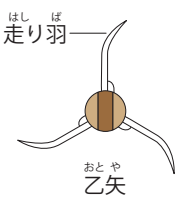
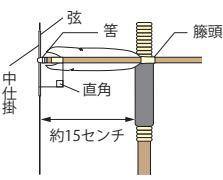


【矢番え】



【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、坐射に準じて行う。</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>

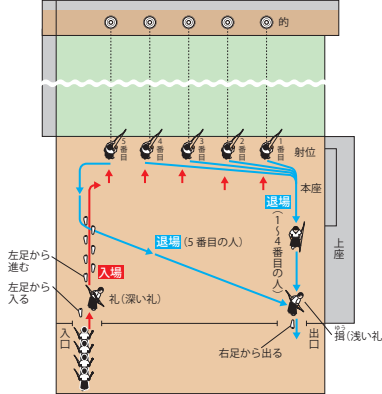


【安全な矢取り】



【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 進 段	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>



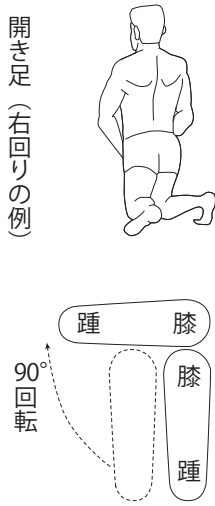
【的の前練習】



【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。 ・矢を保つての立ち方。 ・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。

Ⅶ章 資料

礼記 — 射 義 —

射は進退周還しゅうせん必ず礼に中あたり、内志うちこころざし正しく、外体そとたい直なおくして、然る後に弓矢とを持とることを審固しんこなり。弓矢とを持とること審固しんこにして、然る後に以もつつて中あたると言いうべし。これ以もつつて徳行とくぎょうを觀みるべし。

射は仁の道なり。射は正しきを己おのれに求もとむ。己おのれ正しくして而して後發ごはつす。發して中らざるときは、則すなはち己おのれに勝かちつ者を怨うらみず。反かへつてこれを己おのれに求もとむのみ。

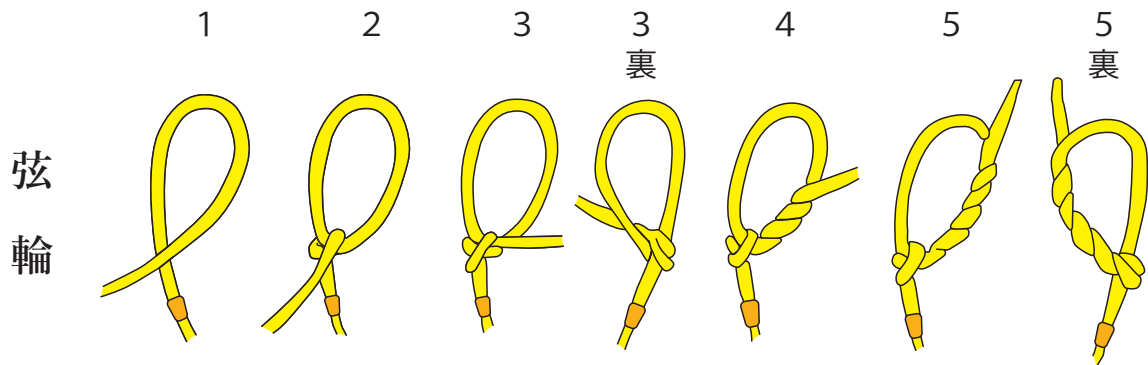
吉見順正

射 法 訓

射法は、弓を射やずして骨を射やること最も肝要かんえいなり。心を総体の中央ちゅうじょうに置き、而して弓手ゆんで三分の二弦しんを推おし、妻手めて三分の一弓きやうを引き、而して心を納なむ是れ和合わがくなり。然る後胸なかの中筋すじに従したがい、宜しく左右さゆうに分かるる如くこれを離はなつべし。書に曰く、鉄石てつせき相剋あいくして火の出ずる事急いそなり。即ち金体白色きんたいはくしき、西半月せいげつの位なり。

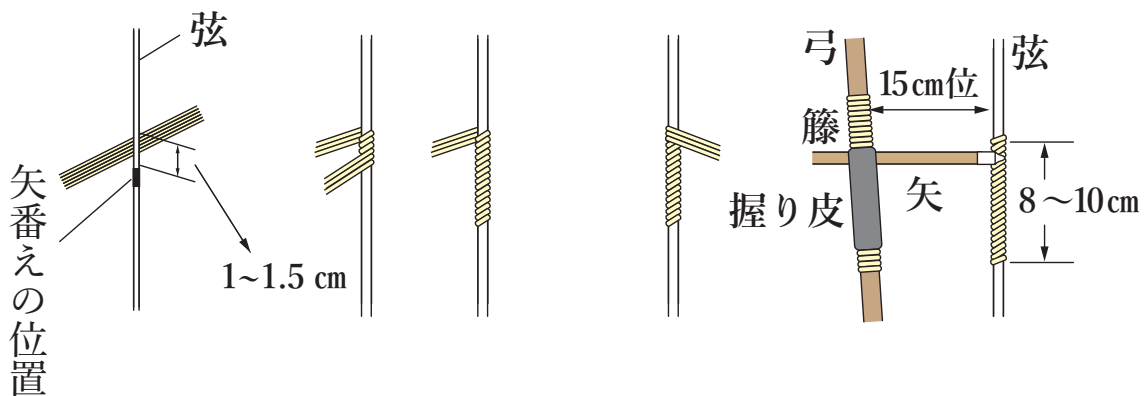
弦輪の作り方

- ・弦輪は一重結び、二重結びなどがありますが、図には二重結びを示しました。
- ・たびたび弦輪を修正すると弦が切れやすくなります。
- ・末弭に対して、弦輪が小さすぎると弦は切れやすくなります。
また、弦輪が大きすぎると不安定で弓のために良くありません。



中仕掛^{なかじかけ}の作り方

- ・弦に矢を番える部分を中仕掛^{なかぜき}（中関）といいます。
- ・中仕掛の作り方は、「まぐすね」で麻弦をよく摩擦します。
- ・くすねを弦によくしみこませ、15cm位の麻で、矢番えの位置より1～1.5cm上から作ります。
- ・最後に「道宝」でよく締め付けます。
- ・握りに対して矢番えの位置が低いと左手（弓手）の親指を負傷する原因になります。
- ・中仕掛けが筈に対して太すぎたり、細いと、矢を射るとき失敗しやすくなります。



弓道用語の説明 (五十音順)

- ◎射付節（いつけぶし）…的矢の板付（矢尻）から第一の節をいう。
- ◎上押し（うわおし）…弓を左手で手首を立てて握り、上から下に向かって押す押し方。
- ◎内竹（うちだけ）…弓に弦を懸けたとき弓の内側の竹。外側を外竹（とだけ）という。
- ◎送り離れ（おくりばなれ）…左右の肩、手の働きにより、「離れ」で右手が的の方へ戻って離れること。
- ◎押大目引三分一（おしだいもくひけさんぶんのいち）…「引分け」で力の配分を左へ三分の二、右へ三分の一とする教え。現在、中力、肘力、大三などという。
- ◎懸口十文字（かけぐちじゅうもんじ）…取り懸けの方法で蹠の親指と弦とが正十文字になるように取り懸けて、その形（正十文字）が「引分け」から「会」にまで変化しないこと。
- ◎介添（かいぞえ）…射礼のとき、射手の補佐役。第一（主として射手の補佐役）、第二（主として矢取）介添えがある。
- ◎霞的（かすみまと）…的の一種で小的と大的がある。小的は直径36cmである。
- ◎空弦（からづる）…矢を番えないで弦を引き、離すこと。
- ◎皆中（かいちゅう）…離れた矢が全て中ること。束中（そくちゅう）ともいう。
- ◎替弦（かえづる）…弦切れのとき、すぐ使えるようにあらかじめ準備しておく弦。予備弦。
- ◎替弓（かえゆみ）…射礼などで、弦切れ、弓の破損のときなどに備え、あらかじめ準備しておく弓。
- ◎切り下げ（きりさげ）…「離れ」のとき、弓手が著しく下がるものをいう。
- ◎ぎりこ…蹠の帽子につけ、すべらずに離れやすくするために使う。蹠の保護にもなる。
- ◎天鼠（くすね）…麻弦の補強のために塗る。
- ◎口割り（くちわり）…会で矢が右頬につき、口の高さに水平になること。口より上でもよいが下がない。
- ◎候串（ごうぐし）…的をあづちに付けるための串。
- ◎甲矢・乙矢（こうや・おつや、はや・おとや）…矢を引いたとき、脇正面に羽の表が見えるように短い矢が甲矢、裏が見えるのが乙矢。
- ◎失（しつ）…射での失敗のこと。弓を落とす。弦が切れる。筈こぼれで矢を落とすなど。
- ◎射位（しゃい）…射場で弓を射る位置として定められた位置をいう。近的は的より28mの位置。
- ◎射法訓（しゃほうくん）…吉見順正の弓道の教え。
- ◎澄（すまし）…水底の沼をかき混ぜ静かに澄むのを見るように、体勢を整え、力の具合を考え、心気を安定させること。
- ◎索引き（すびき）…弓に矢を番えないで、弦のみ引くこと。
- ◎体配（たいはい）…行射の起居進退の作法をいう。
- ◎角見（つのみ）…左親指根が弓の内竹の右角に接する部分で親指と人差し指の股の親指よりのところ。弓力を発揮させる重要な働きをするところ。

- ◎詰あい(つめあい) …「弓構え」「打起し」から「引分け」「会」まで、各関節(ことに手の内、左肘、左肩、右肩、右肘)の正常な組み合わせによって筋骨が緩まないように適度に締めること。この「詰あい」に引き続き「伸あい」に移る。
- ◎弦音(つるね) …矢が弦を離れるとき、弦の振動で弓の関板を強く打つ音。清く冴えた単音がよいとも。
- ◎突き上げ(つきあげ) …「離れ」で弓手が正常に働かず、左拳を上突き伸ばすこと。
- ◎弦調べ(つるしらべ) …「弓構え」ののち「取懸け」に入る前に番えた矢の筈から順に上弦、下弦、筈、的、そして的から筈とみる動作、心を静め、安定を得るのが主。
- ◎弦道(つるみち) …
 - 1 射術上、「弓構え」から「打起し」「引分け」「会」までの右手の運行の筋道、即ち弦を引いてくる道筋。
 - 2 彗の名所で、懸口、すなわち彗の親指に弦を懸ける溝
- ◎出木弓(できゆみ) …弓がねじれていること。
- ◎手の内(てのうち) …左手の弓の握り方(外形、締め方、働かせ方を含む)。弓射の巧拙を握るポイント。
- ◎握り革(にぎりかわ) …弓を握る部分(弓把)に巻いてある革。各自の掌に合わせ、押し手がすべらず、いたまないように工夫する。
- ◎筈(の) …矢の竹のこと。
- ◎筈ぞり(のぞり) …筈押しともいう。「引分け」から「会」に入って右手を過度に内に捻ったり、右手に力が入りすぎて、矢がしなうこと。この矢のしなりのこと。
- ◎筈こぼれ(はずこぼれ) …矢を番えてから「打起し」「引分け」「会」「離れ」までの間に、番えた矢が弦から外れて落ちること。
- ◎早気(はやけ) …「会」に入るか入らないうちに矢を離してしまうこと。
- ◎びく …「会」で離そうとしないのに、無意識のうちに右肘が戻り、矢束がつまること
- ◎平付け(ひらづけ) …「会」のとき、彗の甲が正常より脇正面の方に向くこと。
- ◎振込み(ふりこみ) …「離れ」のとき左手を的に対して左の方へ振り込むこと。
- ◎ふで粉(ふでこ) …手の内の滑り止めに使う粉。いかの甲羅、白い灰など。
- ◎星的(ほしまと) …近的用的の一種で、的中心に的の直径の3分の1の円形の黒点を描いたもの。
- ◎本座(ほんざ) …射場の射位より数歩手前の位置(2 m)。
- ◎的前(まともえ) …射場で的に向かって矢を射ること。
- ◎前離れ(まえばなれ) …「離れ」のとき、右拳が前面に出ること
- ◎胸弦(むなづる) …弓を引いて「会」になったとき、下弦が胸につくこと。
- ◎矢口(やぐち) …「引分け」から「会」まで、左親指上及び弓と筈の接触部分をいう。
- ◎矢こぼれ(やこぼれ) …「打起し」から「引分け」「会」までの間に、左拳の親指の付け根の上から、矢が外れて落ちること。
- ◎矢摺籐(やずりとう) …弓の握りの上部に巻いてある籐。
- ◎矢所(やどころ) …発射された矢の着点。
- ◎矢羽(やばね) …矢に使われる羽。
- ◎弓返り(ゆがえり) …「離れ」のとき手の内の働きにより、弓が左手の握りの中で回転し、弦が手の甲の方に回る状態。弓の力を的の方へ働かす方法。

全日本弓道連盟 『弓道競技規則』 (一部抜粋)

◇弓具の規定

- ◎弓…日本弓(和弓)とする。
- ◎矢…箆の材質は、竹・木または新素材(グラスファイバー、カーボンなど)でもよい。
3枚の羽根がついている。
長さは各自の矢束(プラス5～10cm)に従い安全な長さとする。
- ◎弦…麻または新素材などでもよい。
- ◎蹠…行射では、必ず右手に蹠を着用する。
控、帽子、および弦枕がある。
素材は鹿革とする。

◇近的競技に関する規定

- ◎射距離…28 mとする。
本座から射位までの距離は、立射の場合、標準1.1 m(2歩)とする。
- ◎的…直径36cmの霞的とする。
- ◎的中の判定…「あたり」「はずれ」の判定は、矢の根が的面を射ぬき、的枠内にとどまっているか否かによる。

〈参考〉 『審査規程』一部抜粋

審査における行射の要領 (5人立ちの場合)

(公財) 全日本弓道連盟

	1 番	2 番	3 番	4 番	5 番
甲	間をおかず行射する。	1番の「胴造り」の終わる頃立つ。	1番の弦音で立つ。	2番の弦音で立つ。	3番の弦音で立つ。
矢		1番の弦音で取懸け、打起し行射する。	2番の弦音で取懸け、打起し行射する。	3番の弦音で取懸け、打起し行射する。	4番の弦音で取懸け、打起し行射する。
乙	4番の弦音で弓を立て矢を番えて待つ。	4番の弦音で弓を立て矢を番えて待つ。	4番の弦音で弓を立て矢を番えて待つ。	5番の弦音で弓を立て矢を番えて待つ。	射終われば直ちに弓を立て矢を番えて待つ。
矢	5番の弦音で立ち、間をおかず行射する。	1番の「胴造り」の終わる頃立つ。 1番の弦音で取懸け、打起し行射する。	1番の弦音で立つ。 2番の弦音で取懸け、打起し行射する。	2番の弦音で立つ。 3番の弦音で取懸け、打起し行射する。	3番の弦音で立つ。 4番の弦音で取懸け、打起し行射する。

- (注) 1. 射場への入退場にあたっては、必ず上座に意を注ぎ、順次礼(揖)をする。
2. 本座に進み、跪坐し、揃って揖を行い、射位に進む。
3. 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。
4. 射終わったら1番より順次退場する。
5. 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。
6. 行射の前後動作が殊更に間延びしないようにする。
7. 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。要領は「弓礼・弓法問答集改訂版(平成28年4月1日施行)巻末『立射の作法』」を参照すること。

〈参考〉『弓道競技規則』一部抜粋

別紙 15 条① 競技の要領 (坐射)

競技における行射の要領 (一手・坐射・3人立の場合)

(公財) 全日本弓道連盟

	1 番	2 番	3 番
甲 矢	間をおかず行射する。	1番が立ち、右拳を腰にとる頃立つ。 1番の「弦音」で、打起し行射する。	2番が立ち、右拳を腰にとる頃立つ。 2番の「弦音」で、打起し行射する。
乙 矢	射終われば跪坐し、矢を番えて立つ。 3番の「弦音」で、取懸け行射する。	射終われば跪坐し、矢を番えて立つ。 1番の「弦音」で、打起し行射する。	射終われば跪坐し、矢を番えて立つ。 2番の「弦音」で、打起し行射する。

(平成 26 年 4 月 1 日施行)

- (注) 1. 入場口では、必ず上座に意を注ぎ1番は礼、2番以降は揖(二息)をする。
 2. 本座に進み跪坐し、揃って揖(三息)を行い射位に進む。
 *前立がいる場合は、3番の甲矢の弦音で入場し、本座で跪坐して待つ。
 *最後の弦音で揃って揖を行い、弓倒して立ち、選手が後退し右に1歩踏み出すとき、射位に進む。
 *進行係の「始め」の合図で揃って揖を行い、射位に進む場合もある。
 3. 射位で跪坐し、脇正面に向きを変え、弓を立て、矢を番える。
 4. 射終われば1番より順次、退場する。
 5. 退場口では、必ず上座に意を注ぎ、揖(二息)をする。
 6. 行射の前後の動作は、間延びしないこと。
 7. 4射(二手)および4人立の場合も上記に準じて行射する。
 8. 制限時間が設定されている場合は、順立を崩さず間合を詰めてもよい。

競技における行射の要領 (一手・坐射・5人立の場合)

(公財) 全日本弓道連盟

	1 番	2 番	3 番	4 番	5 番
甲 矢	間をおかず行射する。	1番が立ち、右拳を腰にとる頃立つ。 1番の「弦音」で、打起し行射する。	2番が立ち、右拳を腰にとる頃立つ。 2番の「弦音」で、打起し行射する。	3番が立ち、右拳を腰にとる頃立つ。 3番の「弦音」で、打起し行射する。	4番が立ち、右拳を腰にとる頃立つ。 4番の「弦音」で、打起し行射する。
乙 矢	射終われば跪坐し、矢を番えて立つ。 5番の「弦音」で、取懸け行射する。	射終われば跪坐し、矢を番えて立つ。 1番の「弦音」で、打起し行射する。	射終われば跪坐し、矢を番えて立つ。 2番の「弦音」で、打起し行射する。	射終われば跪坐し、矢を番えて立つ。 3番の「弦音」で、打起し行射する。	射終われば跪坐し、矢を番えて立つ。 4番の「弦音」で、打起し行射する。

(平成 26 年 4 月 1 日施行)

- (注) 1. 入場口では、必ず上座に意を注ぎ、1番は礼、2番以降は揖(二息)をする。
 2. 本座に進み跪坐し、揃って揖(三息)を行い射位に進む。
 *前立がいる場合は、2番の乙矢の弦音で入場し、本座で跪坐して待つ。
 *最後の弦音で揃って揖を行い、弓倒して立ち、選手が後退し右に1歩踏み出すとき、射位に進む。
 *進行係の「始め」の合図で揃って揖を行い、射位に進む場合もある。
 3. 射位で跪坐し、脇正面に向きを変え、弓を立て、矢を番える。
 4. 射終われば、1番より順次退場する。
 5. 退場口では、必ず上座に意を注ぎ、揖(二息)をする。
 6. 行射の前後の動作は、間延びしないこと。
 7. 4射(二手)の場合も上記に準じて行射する。
 8. 制限時間が設定されている場合は、順立を崩さず間合を詰めてもよい。

別紙 15 条② 競技の要領 (立射)

競技における行射の要領 (一手・立射・3人立の場合)

(公財) 全日本弓道連盟

	1 番	2 番	3 番
甲矢	間をおかず行射する。	1 番の「弦音」で、打起し行射する。	2 番の「弦音」で、打起し行射する。
乙矢	射終われば、矢を番えて待つ。 3 番の「弦音」で、取懸け行射する。	射終われば、矢を番えて待つ。 1 番の「弦音」で、打起し行射する。	射終われば、矢を番えて待つ。 2 番の「弦音」で、打起し行射する。

(平成 26 年 4 月 1 日施行)

- (注) 1. 入場口では、必ず上座に意を注ぎ、1 番は礼、2 番以降は揖 (二息) をする。
 2. 本座に進み、立ったまま揃って揖 (三息) を行い射位に進む。
 * 前立がいる場合は、3 番の甲矢の弦音で入場し、本座の 1 歩手前で立って待つ。(椅子の使用可)
 * 最後の弦音で本座に進み、揃って揖を行い、選手が後退し右に 1 歩踏み出すとき、射位に進む。
 * 最後の弦音で本座に進み進行係の「始め」の合図で揃って揖を行い、射位に進む場合もある。
 3. 射位で脇正面に向きを変え、弓を起し、矢を番える。
 4. 射終われば 1 番より順次退場する。
 5. 退場口では、必ず上座に意を注ぎ、揖 (二息) をする。
 6. 行射の前後動作は、間延びしないこと。
 7. 4 射 (二手) および 4 人立の場合も上記に準じて行射する。
 8. 制限時間が設定されている場合は、順立を崩さず間合を詰めてもよい。

競技における行射の要領 (一手・立射・5人立の場合)

(公財) 全日本弓道連盟

	1 番	2 番	3 番	4 番	5 番
甲矢	間をおかず行射する。	1 番の「弦音」で、打起し行射する。	2 番の「弦音」で、打起し行射する。	3 番の「弦音」で、打起し行射する。	4 番の「弦音」で、打起し行射する。
乙矢	射終われば、矢を番えて待つ。 5 番の「弦音」で、取懸け行射する。	射終われば、矢を番えて待つ。 1 番の「弦音」で、打起し行射する。	射終われば、矢を番えて待つ。 2 番の「弦音」で、打起し行射する。	射終われば、矢を番えて待つ。 3 番の「弦音」で、打起し行射する。	射終われば、矢を番えて待つ。 4 番の「弦音」で、打起し行射する。

(平成 26 年 4 月 1 日施行)

- (注) 1. 入場口では、必ず上座に意を注ぎ、1 番は礼、2 番以降は揖 (二息) をする。
 2. 本座に進み、立ったまま揃って揖 (三息) を行い射位に進む。
 * 前立がいる場合は、2 番の乙矢の弦音で入場し、本座の 1 歩手前で立って待つ。(椅子の使用可)
 * 最後の弦音で本座に進み、揃って揖を行い、選手が後退し右に 1 歩踏み出すとき射位に進む。
 * 最後の弦音で本座に進み進行係の「始め」の合図で揃って揖を行い、射位に進む場合もある。
 3. 射位で脇正面に向きを変え、弓を起し、矢を番える。
 4. 射終われば、1 番より順次退場する。
 5. 退場口では、必ず上座に意を注ぎ、揖 (二息) をする。
 6. 行射の前後動作は、間延びしないこと。
 7. 4 射 (二手) の場合も上記に準じて行射する。
 8. 制限時間が設定されている場合は、順立を崩さず間合を詰めてもよい。

別紙 15 条③

四つ矢のさばき方 (坐射) 簡易法

- ①脇正面に向きを変えるとともに弓を倒して (末弭を床につけ)、矢の一手 (2 本) を体の前方 (板付が中央) に置く。
- ②残りの一手 (2 本) を持ったまま (射付節または板付) 右手拳を腰の辺におく。
- ③弓を矢の内側にして体の中央に立て、矢を番える。
- ④次の一手は、矢を持ち (射付節または板付) 右手拳を腰の辺にとる。
- ⑤弓を体の中央に立て、矢を番える。

日本武道協議会設立 45 周年記念
『少年少女武道指導書』
弓 道 編

【執筆者】

桑田 秀子 (公財) 全日本弓道連盟ジュニア育成部会委員 (授業担当)
雨宮美知子 栃木県弓道連盟理事 (スポーツ少年団担当)
福田ふみよ 栃木県弓道連盟会員 (部活動担当)

【協力校】

岩本裕美 栃木県栃木市立大平中学校教諭 授業指導
小嶋陽介 栃木県宇都宮市立鬼怒中学校教諭 部活動指導 映像撮影

【参考文献】

文部科学省『中学校学習指導要領 総則編』2017年7月
文部科学省『中学校学習指導要領解説 保健体育編』2017年7月
(公財) 全日本弓道連盟『弓道教本』
(公財) 全日本弓道連盟『弓道指導の手びき』
(公財) 全日本弓道連盟『弓道授業指導の手引』
(公財) 全日本弓道連盟『弓道競技規則』
シリーズ日本の武道3『少年弓道』(アリス館) 2009年04月

武道憲章

武道は、日本古来の尚武の精神に由来し、長い歴史と社会の変遷を経て、術から道に発展した伝統文化である。

かつて武道は、心技一如の教えに則り、礼を修め、技を磨き、身体を鍛え、心胆を錬る修業道・鍛錬法として洗練され発展してきた。このような武道の特性は今日に継承され、旺盛な活力と清新な気風の源泉として日本人の人格形成に少なからざる役割を果たしている。

いまや武道は、世界各国に普及し、国際的にも強い関心が寄せられている。我々は、単なる技術の修練や勝敗の結果にのみおぼれず、武道の真髓から逸脱することのないよう自省するとともに、このような日本の伝統文化を維持・発展させるよう努力しなければならない。

ここに、武道の新たな発展を期し、基本的な指針を掲げて武道憲章とする。

(目的)

第一条 武道は、武技による心身の鍛錬を通じて人格を磨き、識見を高め、有為の人物を育成することを目的とする。

(稽古)

第二条 稽古に当たっては、終始礼法を守り、基本を重視し、技術のみに偏せず、心技体を一体として修練する。

(試合)

第三条 試合や形の演武に臨んでは、平素錬磨の武道精神を発揮し、最善を尽くすとともに、勝っておごらず負けて悔まず、常に節度ある態度を堅持する。

(道場)

第四条 道場は、心身鍛錬の場であり、規律と礼儀作法を守り、静粛・清潔・安全を旨とし、厳粛な環境の維持に努める。

(指導)

第五条 指導に当たっては、常に人格の陶冶に努め、術理の研究・心身の鍛錬に励み、勝敗や技術の巧拙にとらわれることなく、師表にふさわしい態度を堅持する。

(普及)

第六条 普及に当たっては、伝統的な武道の特性を生かし、国際的視野に立って指導の充実と研究の促進を図るとともに武道の発展に努める。

昭和六十二年四月二十三日制定

日本武道協議会

あとがき

刊行総括責任者 吉川 英夫

勝ち負けではなく、少年少女の健全育成を目的に、「安全で、楽しく、充実した武道指導」を目指して、武道9種目の少年少女指導書を刊行しよう。

日本武道協議会が令和4年4月に設立45周年を迎えるのを機に、記念事業として広く少年少女武道指導者を対象とした「指導書」を刊行することとなったのが、令和元年度当初のことでした。長年現場指導を経験された学識経験者と、日本武道協議会加盟9団体から実行委員の先生方をご推薦いただき、日本武道館事務局内に三藤芳生常任理事・事務局長（当時）を中心とした12名のプロジェクトチームを立ち上げました。準備委員会での検討を経て、次の三つの目的を定めました。

- 1、武道で少年少女を立派に育てる
- 2、少年少女武道を活性化し、武道人口の増加を図る
- 3、将来の小学校高学年への武道導入の布石とする

そして、「勝ち負けではなく、健全育成に重点を置いた指導書」「武道経験のない先生にも使える指導書」「小から中・高・大と継続実施できる指導書」「小学生指導にも中学生指導にも使える教育的な指導書」を編集方針としました。

この背景には、少年少女武道人口減少という大きな課題があります。出生数が毎年過去最少を更新しているとおり、日本では少子化が確実に進んでいます。一方、指導者の高齢化により町道場、スポーツ少年団などは減少傾向にあり、地方では過疎化が進んで小中学校の統廃合によって部活動が成立しないという状況が起こっていると聞いています。その他にも、習い事やスポーツの選択肢の増加、保護者の意識の変化、学力偏重、価値観の多様化など、社会と子どもをとりまく環境が昔とくらべて大きく変化しています。

このような中で、私たちの願いは、「武道で子どもたちが立派に育つこと」です。「武道をやって良かったと思う少年少女を一人でも増やすこと」です。それには、武道で良い指導が行われることが大事であり、良き指導者の育成が大切です。町道場やスポーツ少年団などの地域指導者、授業、部活動での教員、外部指導者など多くの武道指導者が日々、子どもたちの指導にあたっておられます。その指導現場で生かしていただきたいと、この事業が企画されました。

令和2年度からは実行委員会を結成し、各道において実行委員の先生を中心に令和4年4月の刊行に向けた具体的な作業に入りました。同時に、日本武道館発行の月刊「武道」誌上で、連動企画として特集「武道で少年少女を立派に育てよう」を連載し、各道の現状と課題の確認、活性化策の取り組みを紹介しました。

途中、令和元年度末頃に発生した新型コロナウイルス感染症の世界的な感染拡大の影響を受け、作業を休止せざるを得ない状況がしばらく続きました。各道においても大会・講習会等の中止や延期など、すべての活動が止まってしまいました。この時は、刊行に関わる私たち全員にとっても、「自然体」「平常心」の実践が試されているように感じました。しかし、新型コロナ収束後の作業再開の際は、各実行委員の先生方と日本武道館プロジェクトメンバーは以前と変わらぬ熱意で粘り強く作業を進め、今般、ようやく刊行の運びとなりました。この間、デジタル活用が大きく進展したことに伴い、本指導書・映像集をインターネットで広く公開することとし、QRコードを取り入れ動画がより視聴しやすいように工夫しました。

日本の未来は、子どもたちの双肩にかかっています。本指導書が全国各地の武道指導現場において活用され、武道で子どもたちが立派に育つよう願ってやみません。

終わりに、刊行にご尽力をいただきました学識経験者委員の田中裕之先生、各道実行委員の先生方、武道編にご執筆いただいた先生方、委員の仲間たち、印刷製本の（株）三友社、映像制作の（株）クエスト、イラスト制作の（株）集賢舎と（有）デザイン春秋会、サイトページ制作・運営の（株）ブレインズ・ネットワークの皆様は厚く御礼を申し上げ、本書が少年少女武道の活性化に役立つことを切に願い、後記といたします。

令和6年12月吉日

（公益財団法人日本武道館常任理事・事務局長 日本武道協議会常任理事）

日本武道協議会設立 45 周年記念
『少年少女武道指導書』
刊行委員会

〈日本武道館プロジェクトメンバー〉

総括責任者

(公財)日本武道館常任理事・事務局長 吉川 英夫

副責任者 事務次長

片岡 正徳

振興部長

永嶋 信哉

教育文化部長

三好 秀明

振興部副参事・振興課長

端 春彦

教育文化部副参事・出版広報課長

中島 昭博

教育文化課主事

和田 健

教育文化課主事

松尾 貴之

業務課主事

田谷 将俊

振興課主事

沢登 英徳

普及課副主事

末吉 潤

研修センター主任

石井 政利

普及課主任

松林 裕樹

総務課主任

白石 智之

出版広報課主任

大倉 優貴

〈実行委員〉

学識経験者

(公財)全日本柔道連盟

田中 裕之

連盟・団体推薦実行委員

(公財)全日本柔道連盟

竹澤 稔裕

(公財)全日本剣道連盟

百鬼 史訓

(公財)全日本弓道連盟

桑田 秀子

(公財)日本相撲連盟

桑森 真介

(公財)全日本空手道連盟

日下 修次

(公財)合気会

金澤 威

(一財)少林寺拳法連盟

谷 聡士

(公財)全日本なぎなた連盟

今浦 千信

(公社)全日本銃剣道連盟

衛藤 敬輔

映像監督

北原 直哉

印刷・製本担当

西野 浩史

映像制作担当

山口 一也

(株式会社三友社)

安達 直人

(株式会社クエスト)

後閑 信弥

玉川 美里

サイトページ制作・

大村 洋隆

イラスト制作担当

関 美奈子

運営担当

茂手木 史

(株式会社集賛舎)

完倉 正師

小原 怜

(有限会社デザイン春秋会)

國分 薫

(株式会社ブレインズ・ネットワーク)

日本武道協議会設立 45 周年記念
『少年少女武道指導書』

令和 7 年 2 月 1 日 初版第 1 刷 印刷

令和 7 年 2 月 17 日 初版第 1 刷 発行

発行人 川 端 達 夫

編集人 吉 川 英 夫

発行所 日本武道協議会

〒102-8321 東京都千代田区北の丸公園2-3 日本武道館内

TEL 03-3216-5134 / FAX 03-3216-5117

印刷・製本 株式会社 三友社

《不許複製・禁転載》

< 非売品 >

