

第 13 回全国弓道指導者研修会

月刊「武道」掲載

中学校武道必修化関連資料

公益財団法人 日本武道館

【目次】

■新春特別対談

「弓道から学び得たことを経営に活かす」(2025年1月号) ジェローム・シユシャン・高村正彦 …………… 2

■随筆

私と弓道との出会い(2024年4月号) 学校法人ヴィアートル学園 洛星中学校 高等学校 弓道部顧問 ニコルソン・ダグラス …………… 17

■文部科学省だより

「今後の教育課程、学習指導及び学習評価等の在り方に関する有識者検討会 論点整理」について(その1)(2024年12月号) …………… 18

「今後の教育課程、学習指導及び学習評価等の在り方に関する有識者検討会 論点整理」について(その2)(2025年1月号) …………… 24

■武道の可能性を探る

体罰・ハラスメントのない、これからの武道指導のあり方とは(2023年8月号) 南部さおり …………… 30

■中学校武道 授業の充実に向けて

「今」の時代の武道授業を追い求めて(弓道授業を通して、生徒に伝えたいこと)(2025年2月号) 頌栄女子学院中学校・高等学校 専任教諭 窪田 瑞恵 …………… 35

■私の稽古法

齋藤 往子(2021年11月号) …………… 42

■私の修業時代

澤田 欣一(2024年10月号) …………… 50


新春特別対談

弓道から

学び得たことを

経営に活かす

至
ゴディバ ジャパン代表取締役社長
ジェローム・シュシャン



高村正彦 日本武道館会長と
ジェローム・シユシヤン
ゴダイバジャパン代表取締役
社長による新春特別対談
をお届けします。

日本武道館会長

高村 正彦



ジェローム・シュシャン

1961年フランス・パリ生まれ。83年大学在学中に初来日。以来、日本文化に興味を持ち、29歳から弓道を始める。フランス国立造幣局、ラコステ北アジアディレクター、LVMHグループ・ヘネシーディレクター、リヤドロジャパン株式会社代表取締役社長などを経て、2010年ゴディバ ジャパン株式会社代表取締役社長に就任。現在、国際弓道連盟理事、弓道錬士五段。

ゴディバジャパンの現在

高村 本日は、皆様もよくご存知の世界的なチョコレートブランドであるゴディバ ジャパン株式会社のジェローム・シュシャン代表取締役社長にお越しいただきました。お忙しい中、ありがとうございます。

シュシャン こちらこそお招きいただきまして、ありがとうございます。ど

うぞよろしくお願いいたします。

高村 シュシャンさんには、昨年10月号「武道」4月号「武道人の肖像」のコーナーで登場いただきました。弓道人であり、経営者としても素晴らしいご活躍をされている。いろいろなことを伺いましょう。

シュシャン 恐れ入ります。

高村 ゴディバといえばベルギーの高級チョコレートですが誕生はいつ頃で

すか。

シュシャン 1926年ですから創業98年ほどになります。

高村 日本で販売されたのはいつ頃からですか。

シュシャン 1972年に東京・日本橋三越本店に1号店ができましたから50年以上前になります。

高村 そうですか。日本でも半世紀の歴史がある。現在、ゴディバジャパンの売り上げが大変好調ということですが。

シュシャン 2010年にゴディバジャパンの社長に就任して以来、およそ10年間で売り上げは3.5倍となり、日本単独で他の地域の売り上げを超えました。現在、日本のマーケットが世界一になりました。昨年はもう一つ、親会社がベルギーのピエールマルコリーニというブランドの買収を行い、傘下にゴディバ ジャパンとマルコリーニの二つのチョコレートブランドが存在することになりました。



高村 正彦（こうむら・まさひこ）

1942年生まれ。1980年衆議院議員に初当選、通算12回当選。94年国務大臣経済企画庁長官、98年外務大臣、2000年法務大臣、07年防衛大臣、07年外務大臣。12年から18年まで自由民主党副総裁。日本武道館にあっては1996～2004年監事、04～07年、09～17年常任理事を務めた後、17年会長に就任。ほかに現在、日本武道協議会、全国都道府県立武道館協議会、日本古武道協会の各会長も務める。

ゴディバジャパン売却、怒濤の日々

高村 凄いですね。ところがご著書によると2018年、ゴディバグループの会長から「ゴディバジャパンは売却することにした」と言われたそうですね。

シュシャン あの時本当に驚き、動揺しました。上場するとか、他の会社

を買収するとか前向きなことを考えていましたが、自分が任されている会社が売却されることになったわけですが、しかも売られる会社の社長でありながら、売却を進めるチームの一員としても仕事を進めなくてはならない。私は利害が相反する立場におかれました。

高村 それは難しい立場ですね。

シュシャン ゴディバジャパンの社員たちはどうなるのか。会社が売られ

た後の私の立場はどうなるのか。これはグループの最高機密でしたから、社の誰にも相談できない。

高村 売却を進める一員としては、グループに最大の利益をもたらさなくてはならない。売られる側としては自分の立場も守られ仕事しやすい会社にした。二律背反の状態ですね。

シュシャン 怒濤の毎日でした。結果、ファンド会社を買収されましたが、ゴディバジャパンを存続会社とする吸収合併でグループから独立しましたが「ゴディバジャパン」として事業を継続、ベルギーの工場も所有することになりました。

高村 なるほど、それは大変な毎日だったでしょう。やるべきことは全てやった、あとは念じて待つ。「人事を尽くして天命を待つ」心境だったそうですね。

シュシャン その通りです。後でその日本の格言を知りました。

弓道、正射必中の教え

高村 初めて日本に来られたのは学生の時だったそうですね。

シュシャン 大学生の時に禅の本を読みまして、日本文化に興味を持ちました。在学中の1983年に初めて日本を訪れました。ヒッチハイクで福井の永平寺を目指しました。永平寺の佇まい、風景は圧巻でした。日本との感動的な出会いでした。

高村 弓道との出会いは。



浦上博子範士十段

シュシャン 『弓と禅』（オイゲン・ヘリゲル著）という本がありますが、武道と禅は深い関連があると思います。禅とともに弓道にも関心がありました。私が日本で働き始めたのは25歳でしたが、日本語もできませんし、仕事とか人間関係にいきづまっていて、何かしないといけない、心と体を強くしようと考えていて弓道を始めました。師匠は故・浦上博子範士十段です。29歳から始めましたので、もう30年続けています。

高村 それは凄い先生に習われた。今、何段ですか。

シュシャン 錬士五段をいただいております。

高村 国際弓道連盟の理事も務められている。国際的な企業の経営者であり、武道の伝道者でもある。冒頭で会社の売却の時の大変なお話をお聞きしましたが、その時も弓道を経験したことから多くのヒントをもらったとお書きになっている。弓道とビジネスについて語っていただきましょう。まず「正射必中」についてお願いします。

シュシャン 的に中あてたいという気持ちの前に出すぎると射がどうしても乱れます。正しい射に集中すると、自然と的に中あたるといふ教えなのです。正射だけで頑張ればよい、感動した教えでした。結果だけを追い求めても成績は上がりません。ビジネスも同じです。私が初めて日本に来た80年代、日本のメーカーは絶対調で世界をリードしていました。「ジャパン・アズ・ナンバーワン」でした。ところがグローバル化

の波に乗り遅れるなの掛け声のもと、成果主義、利益偏重主義を追求した日本企業は元気がなくなってしまう。日本企業の中にあった「道」の精神を失ってしまったからだと思います。

高村 なるほど。「正射必中」とは、結果を狙うよりもプロセスを大切にしろ、という教えですね。

シュシャン おっしゃるとおりです。高村 今のお話を伺って思い出しました。日本武道館では、現代武道9武道と古武道からなる武道代表団を結成して海外で演武会を行っております。2006年に団長としてスペインのサラマンカという今では世界遺産に指定されている美しい街を訪れました。サラマンカ大学という中世に創られた大学がある学園都市です。体育館の中に4500名もの観客が集まりました。日本の地方都市で演武会を開催してもそんなに観客がくることはないですね。シュシャン そうかもしれませんね。高村 もう一つは、弓道の演武で中つても中らなくても同じように、一射ご



「第31回ジャパンウィーク2006年」の一環として、スペイン派遣日本武道代表団がサラマンカ市で演武会を開催。日本の武道を一目見ようと訪れた現地の観客が客席を埋め尽くした

とに大きな拍手が起きました。日本でも同じようなことが起こるのかな、と思いました。「知を求める者はサラマンカに行け」ということわざがあったそうで、この地の人は、意識が日本よりもずっと高いのかと思ったくらいでした。

シュシャン それは素晴らしいお話で

す。

高村 日本は、先の大戦で負けて武道が一切禁止されました。やがて武道も復活してくるわけですが、普通のスポーツのように試合を中心とする形で復活した部分が大いにありました。弓道でいえば、正しく射る作法とか、精神的な部分は伝わりにくかったかもしれませんが。むしろヨーロッパのほうが日本のどうか、精神的な部分に惹かれたということがあるかもしれません。ヨーロッパは武道全般が盛んで、柔道人口だって日本よりもフランスのほうが多いんです。

シュシャン そうです。先のオリンピックでご覧いただいた通りフランスは柔道がとても盛んです。

高村 ヨーロッパの観客が正射必中という言葉を知っていたかどうかはともかく、弓道の精神的に深い教えについて、正しく射る作法、その様式美を理解しているような態度に感動したことを覚えています。

シュシャン プロセスを大事にして最

最終的に人格の向上を目指す「道」という考え方は、ヨーロッパにはなかったように思います。戦後、武道にしても禅にしても、欧米人にとって新鮮な驚きをあたえられた考え方だったと思います。

高村 そうだと思います。

ゴディバ流ハッピーマネジメント 一人一人が主となる

シュシャン ビジネスで「的」と言えば数字、利益と売り上げです。どんな利益と売り上げが増えればよい。企業によつてはノルマ、ノルマという。これはよくないと思います。弓道の稽古に行くとき先生からもっと中てなさいとは、一切言われぬ。正射に集中する。ビジネスも売り上げが伸びない時、良い商品を作ることや、お客様のサービス向上、社員の働く環境づくりを考えるなどいろいろな視点、切り口で考えてみるのが大切だと思います。私はオフィスに「正射必中」の掛け軸を

掛けています。何か迷ったときに、この掛け軸を見て心を落ち着かせます。

高村 そうですか。

シュシャン この額はどなたが書かれたものですか。（対談が行われた会長室には嘉納治五郎直筆の額が掲げられている）

高村 これは柔道の嘉納治五郎先生の直筆で「精力善用」と書かれています。講道館柔道の指針として掲げられた言葉ですが、柔道を通して磨いた心身を世の中を良くすることに使いなさいという教えです。この言葉はさらに「自己共栄」と続きます。「自己と他者ともに助け合い栄えていく」という意味です。

シュシャン とても素晴らしい言葉ですね。企業も社会の中に存在しているわけですから、我が社が生き残ればよいでは通用しませんね。社会と共に歩んでいかなければなりません。ゴディバのキーワードは「高級」でしたが、私が社長になってからキーワードを「ハピネス」に変えました。ゴディバ





会長室に掲げられている嘉納治五郎直筆の「精力善用」

のチョコレートを食べるとハッピーになる、お客様にハッピーをお届けする。社員もハッピーになっていく。

高村 ゴディバ流ハッピーマネジメント。まさに自他共栄ですね。

シュシャン ありがとうございます。

高村 社員一人一人が楽しく仕事をできる場をつくることをマネジャー、社長は考えなくてはならない。西洋の哲学者であり科学者でもあったブルーレズ・パスカルの言葉に「人間は考える葦である」という言葉があります。人間は自然界では葦のようにか弱い存在でしかない。しかし考える存在である。考える葦というのは一本一本が考える葦なのです。仏教にも「随处に主となれ」という教えが出てきます。臨済義玄りんざいぎげんという唐代末の禅者の言行をまとめた語録に出てくる言葉です。

シュシャン 「随处」というのは。

高村 自分が置かれたあらゆるところで主となれ。随处に主となれ。これは社長や親分だけが主じゃないよと。一人一人がみんな主となって、それぞれ





れが楽しく、考えてやらなきゃ駄目だよと。西洋の科学者が到達したことと仏教哲学の「随处に主となれ」は、私は同じだと思っているのですが。シユシヤン 西洋の科学者と東洋の仏教哲学との比較、非常に興味深いお話です。

企業のブランドとは

高村 世の中にはブランド企業と呼ばれる企業がありますよね。「ゴディバ」はまさにブランド企業だと思いますが。

シユシヤン 弓道を稽古していると心身に変化が起こり、10年前の自分との違いが出てきます。ビジネスも10年前のマーケット、今のマーケットでは変わっています。時代状況とともに変化していくものはブランドの価値とはなりません。

高村 すぐに変わってしまうものをブランドとは呼ばないですね。

シユシヤン 私が社長になった時ゴデ

イバは、高級ブランドとして名前は知られていましたが、親しみやすさに欠けていました。もつと気軽に行けるお店を増やそうと考えました。ゴディバは他の高級店が並んでいるような場所にあるべきで、どこにでもあったら高級感が薄れてブランド価値が下がるという反対の声も一部でありました。

高村 なんとなく分かる気もしますが。

シユシヤン 銀座にあるから高級なのではありません。どこに店舗があるかは結果であつて、スタートではありません。今はインターネットで何でも購入できる時代です。チョコレートだけを電車に乗って買いに来る人は少ないと思います。やがて実店舗での商品売買が行われなような社会になったら、都心の一等地に店舗があること自体に意味がなくなるでしょう。

高村 なるほど。

シユシヤン ブランドとは、企業が変わらずに持ち続けなければならぬのです。それは長い時間の中から生み



出された顧客との信頼関係だと思いません。弓道の審査会では、審査員は的を見てはいません。弓を引く人の姿勢を見ています。なぜ的を見ないか。悪い姿勢でも的に中ることがあるからです。数多く射れば中るといいうわけです。ビジネスでも同じで、質の悪い商品がまぐれで当たることがあります。

高村 しかしすぐ飽きられる。

シュシャン その通りです。そして、その企業は消費者の信頼を失います。いったんブランドを失った企業が信頼関係を取り戻すことは、困難をきわめるはずで。常に企業も姿勢を正す努力をしていかなければなりません。

**日本企業、仕事をもっと楽しもう
完璧主義には落とし穴がある**

高村 全ての人間は褒められて伸びると言っておられますが、私もまことにその通りだと思えます。

シュシャン 日本は逆で弱いところばかり見つけて指摘するのです（笑）。



ゴディバでは、えりすぐりのチョコレートを毎月送付するサブスクリプションを行って、新たなブランドイメージを創出している

だから結果として、自分自身も弱くなるのです。

高村 例えばオリンピックピックを見ていて思いますが、褒める指導者が日本のスポーツの世界にもだんだん出てきたのではないですか。

シュシャン まだ少ないですね。

高村 そう思われる。
シュシャン はい。

高村 アメリカの大リーグで大活躍している大谷翔平さんは、野球を楽しんでいますよ。昔はオリンピック選手が「楽しんで」とか言ったら、税金使って練習させてもらっているのと怒る人もいた時代があったんですよ。

シュシャン そうですか。会社を見てもチャレンジが成功したとき、日本では静かというか、アメリカでしたら「Oh, amazing!」「Congratulations!」と大騒ぎしますが、日本では良くて当たり前。良くなかったときは「反省しましょう」「弱いところはどこか」。これは国民性の違いでしょうか。日本はもう少し楽しむということが必要だと思います。

高村 完璧主義には常に落とし穴があるということもいわれている。

シュシャン 今の時代は、特にスピード感が大事ですから完璧主義には問題があると考えています。弓道には理想

の射があります。しかし同時に私たちには完璧な射を打つことはできないことも分っています。このパラドックスが稽古を続けていける源泉でもあるのです。日本のビジネスマンは完璧じゃないからまだ発信しないとか、まだ行かないとか。

高村 石橋をたたいて渡らないと。シュシャン そうです（笑）。以前、浦上先生に言われましたが、審査は自分の調子、コンディションが悪くても行きなさいと。完璧な状態を待っていると現状維持に留まると言われました。

高村 「石橋を素早くたたいて渡る」ですね。

日本資本主義の精神とは

高村 シュシャンさんはご著書で新一万円札の顔になった渋沢栄一の『論語と算盤』についてふれていますね。

シュシャン はい。渋沢栄一の『論語と算盤』は今の時代でも大変勉強にな

る本だと思います。

高村 渋沢は「経済活動には正しいモラルが必要であること」「経済活動と道徳が両立できること」を『論語と算盤』で言っているわけですが、同時代にドイツにマックス・ウェーバーという社会学者がいました。このウェーバーが『プロテスタンティズムの倫理と資本主義の精神』という本を書いた。技術革新と資本が蓄積されたら資本主義が自動的に誕生するわけではないと。資本主義の精神がなければできないんだと。プロテスタントの国にはやっぱり勤儉貯蓄、一生懸命働くことが神の御心にかなうんだという精神、エートスがあったからこそ資本主義が誕生した。キリスト教国以外で資本主義は成功しないということをウェーバーが唱えました。日本語訳が出たのは渋沢が亡くなった後でしたから、渋沢はこの本は読んでいないはずですよ。

シュシャン 日本は見事に資本主義の国になった。「プロテスタンティズムの倫理」に対応するものがあるのでは、



マックス・ウェーバー
写真：アマナイメーجز

© Archives Charmet/Bridgeman/amanaimages



渋沢栄一

写真：国立国会図書館「近代日本人の肖像画」
(<https://www.ndl.go.jp/portrait/datas/104/>)

ということになりますね。

高村 明治期に渋沢が資本主義の基礎をつくり、戦後日本は廃虚の中から立ち上がって、瞬く間に世界第2位の経済大国になった。何故、キリスト教と縁が深くない国である日本の資本主義は成功したのか。学者の間では、資本主義の歴史に関してさまざまな論争があるらしいのですが。

シュシャン なるほど。

高村 山本七平という評論家であり大教養人で、書店を経営されていた方ですが、この山本さんが著書の中で日本の資本主義のエートスについて述べています。江戸時代の禅僧・鈴木正三や儒者・石田梅岩らの世俗の生業なりわいが宗教的修行であり、それを一心不乱に行えば成仏できるという思想が勤勉を生み、資本主義の精神を生み出したと。働くというのは、はた（周り）を楽にすること、働くこと自体が尊い、という思想が江戸時代には既にあったというわけですね。

シュシャン 日本人の勤勉さというの



雪の中の近江商人銅像（滋賀）。彼らは「三方よし」の経営哲学のもと、行商を行っていた【写真：田口郁明／アフロ】

は近代以前に醸成されてきた国民性の一つと云うのは腑ふに落ちる話ですね。近江商人の「売り手によし、買い手によし、世間によし」という「三方よし」の経営哲学。これなどまさに日本資本主義精神の代表ですね。

高村 以前、中国の資産家と話した時、中国のお金持ちの間では「日本人と付き合うな。社会主義に染まるから」という話があったそうです（笑）。日本は戦後、資本主義によって平等で豊

かな、分厚い中間層を持つ社会を創り上げました。言ってみれば社会主義の理想を実現したわけです。最近是我が国でも格差の拡大、中間層の没落といわれるようになりました。

シュシヤン 中国でも渋沢の考え方を研究する人が増えてきたと聞いたことがあります。

高村 そうだと思います。渋沢さんの考え方の根本は『論語』ですから。

大変革の時代、 生き残っていくためには

高村 我が国では1990年代初頭のバブル経済崩壊後、30年におよぶデフレ経済が続き不況に苦しみ続けました。その間、アップル、グーグル、アマゾンなど新しい時代の寵児ちやうじが世界を席卷、中国も台頭してきて現在にいたっています。現在、ようやく日本の経済も活気を取り戻しつつあります。シュシヤンさんは、日本企業は本当に衰退しているのか、そうではないと言わ

れていますか。

シュシヤン 製品の質、安全性、デザインなど完成度の高さ、それを支える技術力・優秀な労働力は、現在でも世界に通用します。そして根底に流れる考え方、先ほどお話が出ました日本資本主義の精神は、今でもビジネスの世界に通用する大事な考え方だと思います。

高村 日本人でないシュシヤンさんが

日本文化の可能性、美德についておっしゃる。もう本当に「かたじけなさに涙こぼるる」という感じです。

シュシヤン 今日はこの株を買う、この株は下がったら売ると経営者がそんなことばかりしている。「コスト削減して、いっちょ上がり」とか、弓道で言えば、中てるだけになっている。これは危ないです。私がかここ数年特に感じていることは、現在の爆発的なデジ



タル革命・技術革新は、世界史レベルで見てもかつての産業革命に匹敵するような大変な時代を我々は生きているということですよ。

高村 おっしゃる通りです。大きな変化を日々、痛切に感じますね。

シユシヤン 巨大プラットフォーム企業、ソーシャルネットワーク企業などが覇権を競い合い、いずれ新しい技術に取って代わられる。一つの企業や業種が王者であり続けるのは困難な時代になりました。ですから過去の成功体験に固執してはならないと思います。失敗や挫折のない人生がないように、ビジネスの世界でも連戦連勝はありません。弓道で百発百中がないのと同じです。弓道人なら誰でも知っている「礼記射義」というのがあります。儒教の古典『礼記』の中にある「射義」編。この一節を弓道の稽古を始める前に皆で唱和します。

高村 よく弓道場に掲げられていますね。
シユシヤン はい。こういう言葉が出

てきます。「発して中らざる時は、則ち己に勝つ者を怨みず 反つてこれを己に求むるのみ」。弓が中らない時、その原因を自分に求めなさい、という意味です。今、世界は加速度的なスピードで変化し続けています。「この時」「この瞬間」をどうするかです。「一射一射」です。「うちの商品が売れないのは、この不景気のせいだ」などと外部のせいにしていく暇はありません。

武道は普遍的な価値がある日本からのメッセージである
武道人よ、武道の価値を社会に向けて発信しよう

高村 月刊「武道」というのは、武道指導者、武道関係者が読んでいる雑誌です。今までのお話全体が読者へのメッセージになっていると思いますが、



最後にこれだけというメッセージを
ぜひお願いします。

シュシヤン 日本の伝統から生まれた
武道は、世界的に見てもすごく貴重な
ものだと思います。もっと武道の価値
を社会に向けてアピールするべきだと
思います。我々経営者も武道スピリッ
トを学びながら、もっと良い会社をつ
くることができないのではないかと。武道
の根幹をなす思想からビジネスマンも
多くのことを学べるはずで。武道を
稽古している方々は、もっと社会に向
けて武道の価値を発信してほしいです
ね。

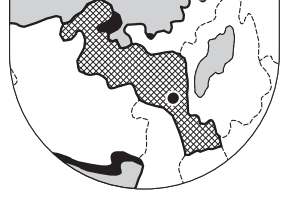
高村 おっしゃる通りです。

シュシヤン 私も何か協力できればと
思います。皆さんと一緒にやりたいと
思います。日本、日本人をもっと元氣
にしたいです。

高村 シュシヤン社長の言葉、まことに
ありがたいです。本日は感激の対談
でした。ありがとうございました。

シュシヤン こちらこそありがとうございました。
ございました。





私と弓道との出会い

学校法人ヴィアートル学園
洛星中学校 高等学校
弓道部顧問

ニコルソン・ダグラス



弓道は日本の伝統的な競技であり、とても素晴らしいと思います。日本では弓道は人気の競技で、学生から社会人まで多くの人が愛好しています。しかし弓道は海外ではあまり知られていないので、私はこの素晴らしい文化が、もっと世界に知られたらいいのにと常に感じていました。

私と弓道の出会いは、カナダから英語教師として来日した10年前でした。日本語がまだ苦手で、友人もいない中で始まった日本の生活はとても不安なものでした。放課後にいろいろな部活動を見て回って生徒たちと仲良くなり、文化交流ができるようになってから日本の生活が楽しくなりました。日本の部活はレベルが高く、種類も多いのにびっくりしました。ある日、いろいろな部活を見る中で弓道場を見つけました。綺麗な芝生、広い道場には長い弓がたくさん並んでいました。そこにいた部員たちが袴姿で矢を放つ姿がとても格好良かったのを覚えています。当時の私は、弓道はアニメの中や伝統行事の世界だと思っていたので、高校の部活に

弓道があることに驚きました。そして10年経った今、勤務校で弓道部の顧問をしているのは不思議なものです。私が弓道と携わり始めて感じている三つのことをお話します。

一つ目に、弓道のすごいと感じるところは集中力です。気持ちを集中して36cmの小さな的中^あてます。他の競技でも集中力が必要としますが、4本しかチャンスが与えられずミスが許されないこの競技は、プレッシャーが桁違いです。そのプレッシャーはオリンピックの金メダルのようではないでしょうか。

二つ目は弓道の射法です。ゆつくりとした全ての動作に意味があります。一步の距離、足の広さ、弓を上げて引くこと。この「待つ力」はすごいと感じます。なぜならば、私の国の人はアイスホッケーが好きで、ハイスピードな試合展開が人気の理由の一つだからです。弓道を見ていると、「急がなくていいのだ」と感じます。

三つ目は伝統についてです。弓道には長い歴史があり、それがきっちり守られています。選手は道場に入るとき礼をして、試合が終われば

ば清掃をします。そういった礼儀正しき、忍耐強さという武道の精神が長い間受け継がれていることも、とても素晴らしいです。

私が顧問になりはや1年経とうとしています。生徒たちの練習や合宿、試合を通して弓道に魅せられています。弓道は奥が深い。

私の思いは、弓道がポピュラーになれるように弓道関係者にはもっと弓道の素晴らしさをアピールしてほしいです。相撲、柔道、空手は海外でも非常に人気です。弓道は大変魅力的であり、これらの競技と同じように人気を得られると感じています。大相撲の場所を皆が待っているように、弓道の大会をみんなが楽しみにしている、そこには外国人もたくさん見に来ていて、そんな日が近い将来来ればいいなと思います。私が弓道に魅せられたように。



初めて全国大会の引率をした2023年夏のジュニアオリンピック大会。会場の明治神宮弓道場の厳粛な雰囲気感動し撮影した一枚

文部科学省だより

スポーツ庁政策課 教科調査官

綱島 毅

「今後の教育課程、学習指導及び学習評価等の在り方に関する有識者検討会 論点整理」について（その一）

文部科学省では、9月に「今後の教育課程、学習指導及び学習評価等の在り方に関する有識者検討会 論点整理」を公開いたしました。本論点整理は、教育課程、学習指導および学習評価等の在り方に関し今後検討を深めるべき具体的な論点等について、有識者としての意見をまとめたものであり、今後、教育課程の改善の検討を行っていく際の基礎的な資料として活用されることとなります。以下にその内容をお知らせします。

◎はじめに

・これからの社会において人間に求められる資質・能力とは何か、人間が学ぶとはどういうことか、その中で学校はどのような役割を果たすべきかといったことについて、近年、一層社会の関心が高まっている。その背景には人口減少をはじめ様々なものがあると考えられるが、例えば、加速度的に速くなる社会の変化や、そうした社会変化の基礎となっている情報技術の進展、中でも大量の情報から瞬時に情報をまとめたり分析したりすることができる生成AIの出現・発展等がある。

・こうしたことを踏まえつつ、これからの社会を生きる子供たちに必要な資質・能力の確実な育成を指して、どのような教育活動を計画し、子供たちの学びをどのように展開し、そしてそれをどのように見取って次の教育活動に繋げていくのか。学校における教育課程、学習指導及び学習評価をより質の高いものとしていくことや、新たな視点で改善することの重要

性が高まっている一方で、その在り方については、今後の社会の先行きの不透明さ等もあり、多くの学校関係者が日々悩んでいるのが実情と考えられる。

・具体的には、子供一人一人に応じた多様で柔軟な教育活動が展開されることが望ましい一方で、適切な学習環境の設定や教師による適切な指導・支援など、具体的な計画や取組を欠いたままでは、子供たちに必要な資質・能力を育成することは難しい。また、育成したい資質・能力についての理想があったとしても、実際に各学校が実現可能な教育課程を編成し、その実施のために必要な条件や環境を適切に整えることができないければ、持続可能な取組とはならない。

委員間で一定の共通認識を得たものを中心として、教育課程、学習指導及び学習評価等の在り方に関し今後検討を深めるべき具体的な論点等について、有識者としての意見をまとめたものであり、これからより多くの関係者や様々な識見を有する方々の参画を得つつ、具体的な検討を行っていくことが望まれる。今後、本論点整理については、教育課程の改善の検討を行っていく際の基礎的な資料として活用されることを期待したい。

これらを一例に、学校の教育活動の在り方には様々なジレンマやトレードオフが存在するが、それらを乗り越え、教育関係者が方向性を共有しつつ、それぞれの教育課程、学習指導及び学習評価の在り方を常に前向きに改善し続け、

質の高い教育を子供たちに届けるためにはどうすればよいか、そして、そのために学習指導要領はどのような役割を果たすべきかに向き合い、検討する必要がある。本検討会においては、このような問題意識を常に持ちながら、国内外の動向や過去の検討の経緯等も踏まえつつ、議論を行ってきた。

・本検討会における議論と時期を同じくして、中央教育審議会においても、個別最適な学びと協働的な学びの一体的な充実に向けた学校教育の在り方や、デジタル学習基盤の在り方、質の高い教師の確保に向けた環境整備の在り方など、様々な視点から多角的に議論が深められてきた。そうした中央教育審議会における議論にも参画している有識者が多く本検討会に委員として参画し、それぞれが持つ知見や議論の動向を互いに共有しながら、教育課程、学習指導及び学習評価に関わる現状の課題や今後の論点について、令和4年12月以降、整理を進めてきた。

本論点整理は、そのような議論や整理を経て、本検討会に参画した



写真＝ PIXTA

1. これからの社会像とこれまでの

学習指導要領の趣旨の実現状況

(1) これからの社会像

○人口減少・少子高齢化や地球環境の有限性を踏まえた持続可能な社会づくり

・一人一人が可能性を开花させなければ国が立ち行かない状況

・資源や環境の有限性を踏まえつつ、環境・福祉と経済を両立していく必要性

・コミュニティ存続が現実問題となる中、地域におけるヒト・モノ・カネの循環や幸福・福祉 (well-being) の向上も喫緊の課題であり、当事者意識を持った社会の創り手を育てる必要性

○公正な社会における多様な子供たち一人一人の豊かで幸福な人生の実現

・不登校児童生徒や特別支援教育の対象となる児童生徒、外国人児童生徒など、特異な才能を有する子供を含め、教育的支援を要する子供が増加し、子供たちの多様性が顕在化

・子供の貧困など、世帯の経済的困窮等を背景に教育や体験の機会に乏しく、様々な面で不利な状況に置かれてしまう傾向にある子供たちの存在

・こうした多様な子供たちを学校教育の中で包摂し、特定分野に突き抜けた興味や関心を示したり特異な才能を有する子供等も含め、一人一人の強みを伸ばしつつ、より良く資質・能力を育んでいくことにより、豊かで幸福な人生を送ることができるようになることが重要

○グローバルな協働

・グローバルな競争が進む中にあって、国内外で異なる価値観を持つ人々と、協働による課題解決も求められる。一方、国際的な分断や対立等も鮮明となっており、インターネットやSNSを通じてデジタルリズムで選別された自分の好む情報のみを取得することになる現象 (フィルターバブル、エコー

チェンバー) がそうした分断や対立を加速化させているとの見方もある。

○生成AIの加速度的発展など変化の加速化・非連続化

・生涯に亘って学び続ける資質・能力がこれまで以上に重要に
・テクノロジーと持続可能な社会の実現が重なる部分で価値を生み出せる社会へ

・既存の情報を整理・分析するだけならAIの方が有能。AIやデータを十全に使いこなすことは前提としつつ、豊かな人間性を育むこと、個々の情報の意味を理解し問題の本質を問うこと、課題を発見したり設定したりすることの重要性が高まる

・そうした中で得られる質の高い知識が社会をよりよい方向に革新していく重要な基礎や基盤となる

○前回改訂時に2030年頃の未来として描いた社会像が想像以上の速さで現実化。これを危機と捉える議論に正対しつつ、むしろ未来を切り拓く絶好のチャンスと考える必要。

その際、非連続的な変化が予想

される未来に向き合って教育の在り方を考えることと、学校の現在の課題に向き合って連続的な今を生きる子供たちのよりよい学びや幸福を確かなものにしていくこと、よりよい教育を通じてよりよい社会の創り手を育てるという発想のいずれも大事にしながら今後の教育課程の在り方を検討する必要。

○学校の本質的な役割の再認識

・新型コロナウイルス感染症拡大の防止のための臨時休業や様々な接触防止の対策等を経る中、学力の保障のみならず、全人的な発達・成長を保障するという役割、他者と安全・安心につながるができる居場所・セーフティネットとしての福祉的役割など、学校が持つ様々な役割が改めて実感を伴って理解された。

・学校は、学年・学級という生活を共にする集団の中で、多様な他者に出会い、共感や軋轢 (あつれき) の中での自己を知り、高めるとともに、他者とのように共存するかという、社会を形成していく上で不可欠な人間同士のリアルな関係づくりを子

供たち相互の関係で学ぶ貴重な場
となつている。

・このような多様な背景を持つ児童
生徒が学ぶ場所としての学校の役
割は、包摂的で、他者への信頼に
基づく民主的・公正な社会を実現
していく基盤として一層重要とな
つており、社会の分断や格差を防
ぎ、持続可能な社会の創り手を育
てる観点からも更なる充実が必
要。この点について考える際、
教育基本法、学校教育法等の教育
関係法規に加え、令和5年度から
施行されていることも基本法の趣
旨・内容も踏まえることが重要。

(2) 現行学習指導要領の目指したものと その趣旨の実現状況

○現行学習指導要領は(1)のような時
代状況を一定程度踏まえて改訂さ
れたものであり、以下のような前
文と総則のコンセプトは優れてお
り、現在においても概ね妥当との
意見。

・「生きる力」の理念や「習得・活用・
探究」の学習過程に関する考え方
・学力観を「内容」中心から「資質・
能力」を基盤としたものへと拡張

・「資質・能力」の育成に向けた授
業改善の視点として「主体的・対
話的で深い学び」を提起

・深い学びの視点を契機に、知識相
互の関連や概念形成に言及し、「知
識の質」の考え方を提起

・各教科等の「見方・考え方」の提
起により、各教科等の特質に応じ
た物事を捉える視点や考え方を明
らかにし、各教科等を学ぶ本質的
な意義を明確化

・「社会に開かれた教育課程」の理
念により、社会の変化に目を向
け、それを柔軟に受け止めつつ、
求められる教育課程の在り方を不
断に探究し続けることの重要性を
提起

・「カリキュラム・マネジメント」
の考え方を打ち出し、カリキュラ
ムを改善し続けることの意義とそ
の方向性を明確化

○「主体的・対話的で深い学び」に
取り組んだ児童生徒は、社会経済
的背景が低い状況にあつても、各
教科の正答率が高い、自己有用感
が高いといった傾向。

○現場の授業改善に一定の効果が見
られているが、知識の概念として

の理解や、自分の考えや根拠等を
説明するといった「思考力、判断
力、表現力等」の育成には課題も
見られるとの調査結果。

○PISA2022では、世界トッ
プレベルの学力を維持し、社会経
済文化的背景による学力の格差が
小さい国の一つであるとの評価も
受けているが、感染症等により再
び休校になったときに自律的に学
習を行う自信が低いといった状況
も見られる。

(3) 現行学習指導要領の実施上の課題 (指摘されている課題)

○前回改訂時による前文と総則の優
れた趣旨の実現に向けた学校現場
の積極的な取組により、授業改善
に一定の効果をもたらした一方、
地域や学校によつて差があるな
ど、趣旨の浸透は道半ばであり、
以下のような課題も指摘。

・新教育課程実施のタイミングがコ
ロナ禍と重なり、「主体的・対話
的で深い学び」の実践の妨げとな
つたのではないか。

・学習指導要領における記載にわか
りにくい側面があることが趣旨の

浸透の妨げになつていのではない
か。(例：曖昧な用語、多義的
な用語、誤解を招く用語)

・前文や総則の理念を第二章の各教
科の目標・内容や検定教科書にお
いて更に実質化していくことが必
要ではないか。

・文部科学省⇩都道府県教育委員会
⇩市町村教育委員会⇩学校という
固定的な経路での情報伝達や、指
導資料を中心とした情報発信のみ
では学習指導要領の趣旨やねらい
が必ずしも十分に伝わらないの
ではないか。

・入試が必ずしも十分に変わつてい
ない中で、授業改善の方向性と入
試の出題傾向にズレが生じ、結果
として教科書の内容も授業も変わ
りづらいのではないか。

・学習指導要領の趣旨やねらいが保
護者や産業界などの社会的ニーズ
と整合している必要。乖離(乖離)が大
きいと、学校が取組を実施しにく
くなり、公立学校離れを招いた
りするなど、意図せざる結果を招
きかねないのではないかという点
に留意が必要。一方で、保護者や
社会のニーズ自体に課題がある場

合もある点に留意が必要。

・教師の多忙化や教師不足等が学習指導要領の趣旨実現を妨げている側面があるとともに、教育課程の実施に伴う負担感が大きいのではないか。

(検討すべき方策)

○概念間の関係性の整理や、用語の定義の明確化などを前提として、理念が学校現場で実装されるまでのシステムを全体として捉えて、理念の具体化をさらに図る方策を検討する必要がある。

○複雑な要因があるが、現実として不登校児童生徒数が小・中学校で30万人、高等学校で6万人（令和4年度 児童生徒の問題行動・不登校等生徒指導上の諸課題に関する調査）にのぼる現状。通常の学級にいる多様な子供の実態が顕在化する中で、多様な子供たちを一層包摂する方向で学校教育を改善する観点から、学習指導要領の在り方を検討する必要がある。

○教育課程の実施に伴う負担への指摘に真摯しんしに向き合う必要性はあるが、その負担感がどのような構造により生じているのか精緻に議論



すべき。その際、教師の「ワーク・オーバーロード」と、いわゆる「カリキュラム・オーバーロード」との呼称で指摘されている諸課題は区別して議論し、学習指導要領や同解説の在り方に加え、厚い教科書・入試の影響・教師用指導書も含めた授業づくりの実態などを全体として捉えて対応し、教育課程の実施に伴う過度な負担感が生じにくい仕組みを検討すべき。

○こうしたことも踏まえながら、子供一人一人への包摂性を高めつつ、資質・能力の育成により効果的な教育課程の基準の在り方を追求すべき。

2. これからの社会像や

現状の課題を踏まえた資質・能力

(1) 学習指導要領における資質・能力の枠組み

○「知識及び技能」「思考力、判断力、表現力等」「学びに向かう力、人間性等」の三つの柱で資質・能力を整理したことは、これからの社会像や現状の課題を踏まえても基本的には妥当。

○しかし、これらの資質・能力については、理解のブレが見られ資質・能力の育成の障害ともなっているため更なる整理・具体化が必要。

○例えば、「知識及び技能」については、個別的知識及び技能と概念的知識・方略の関係をより整理すべき。また、「学びに向かう力、人間性等」については「今の学びに向かう力なのか、その先の学びに向かう力なのか」といった視点に向かう力なのか」といった視点から多義的な解釈がなされており、更に

整理すべき。

○さらに、「資質・能力の三つの柱」と「教科固有の見方・考え方」「主体的・対話的で深い学び」「習得・活用・探究」に加え、学習指導要領改訂後の令和3年1月26日中央教育審議会答申で補足的に提起された「個別最適な学びと協働的な学びの一体的な充実」等、重要なコンセプト間の関係性についてはより分かりやすく整理して示すことが必要。

(2) 学習の基盤となる資質・能力

○言語能力、情報活用能力、問題発見・解決能力といった「学習の基盤となる資質・能力」については重複する部分も多く、現場の具体的な実践に繋がっていない場合もある。

○この「学習の基盤となる資質・能力」については、各教科等における学びを進めていく上で共通的に必要となる重要な資質・能力であ

るといふ点を改めて明確にしつつ、これらの3つで求められる資質・能力が十分に表現されているかどうか、デジタル学習基盤との関係も含め、関係性の整理と具体化を図ることが必要。

○このうち特に情報活用能力については、生成AIの加速度的発展により Society5.0 のリアリティが増す中、教育課程全体での扱いに加え、各教科等を通じた具体的な充実方策も併せて検討すべき。その際、情報活用能力の向上とそれによる探究的な学びの充実を一体的に考えていくべき。

(3) 学校におけるデジタル学習基盤の整備を踏まえた学びの在り方

○手軽に回答を得られるデジタル時代であるからこそ、人間中心の発想で生成AI等を使いこなしていくためにも、「知識及び技能」「思考力、判断力、表現力等」「学びに向かう力、人間性等」といった各教科等で身に付ける資質・能力が一層重要となるという認識に立ち、体験活動の充実をはじめとして、デジタルとリアルのバランス

を取りながら資質・能力の育成に
取り組むことに留意が必要。

○GIGAスクール構想の下、クラウド環境やアクセシビリティ機能を含むデジタル学習基盤を効果的に活用している学校では、多様な子供たちを包摂する実践が進むとともに、多様な教材の活用や思考過程の可視化などにより、個別最適な学びと協働的な学びが促進され、「主体的・対話的で深い学び」の視点からの授業改善が進んでいる例も見られている。一方で、従前からの指導においても同様であるが、育成すべき資質・能力を十分に意識しない実践が行われることにより、ICT等のツールが先に述べたような役割を果たすことなく、「深い学び」に繋がっていない例も見られることに留意する必要。

○デジタル学習基盤は、今後の学習者主体の学びを支える極めて重要なインフラである。このため、教師の指導のツール（教具）としての側面のみならず、学びやすさの提供や合理的配慮の基盤であることなど、学習者のためのツール（文

房具）という側面にも十分な目配せをして、課題に向き合いつつ積極的な活用を推進することが重要。

○このため、既存の学習基盤と何が異なるのか、それによってどのような学びが実現できるのかを踏まえて、デジタル学習基盤を前提とした学びのデザインの方向性として何を示すべきかを検討すべき。一方で、デジタルツールを用いた具体的な教育方法を示すことについては、テクノロジーの進化が速い点や、各教科の領域固有性

があるかどうかという点を踏まえ、その適否も含めて検討すべき。

○情報技術など変化の速い領域については、技術の変化に即応して最新の状況に応じた学びを確保するためにどのような方策が考えられるか検討すべき。

○生成AIが教育にどのようなインパクトを与え、資質・能力の在り方や教育方法にどういった影響を及ぼすのかを踏まえた検討が行われるべき。

(次号に続く)



写真= PIXTA

文部科学省だより

スポーツ庁政策課 教科調査官

綱島 毅

「今後の教育課程、学習指導及び学習評価等の在り方に関する有識者検討会 論点整理」について（その2）

前回に続き、文部科学省が令和6年9月に公開した「今後の教育課程、学習指導及び学習評価等の在り方に関する有識者検討会 論点整理」についての内容をお知らせします。

3. 各教科等の目標・内容、方法、評価

(1) 資質・能力の育成に向けた効果的な目標・内容の構成方法
(目標・内容の構成)

○既存の情報から大量のアウトプットを出すことが得意な生成AIの出現なども踏まえ、単なる個別知識の集積ではない深い意味理解を

促すことや、学ぶ意味や社会とのつながりの更なる明確化が求められる。

○平易かつ端的で、学年を超えた教科の系統性や単元の本質的な問い・探究課題などをイメージしやすく、日々の授業づくりや授業改

善、教師の力量形成に直結する理解しやすいものとすることが重要。

○各教科等の本質的な内容についての深い理解を伴う資質・能力の育成を前提としつつ、子供たちが個性・特性を活かして多様な学び方ができるようなものとしていく必要性。

○こうした観点から、各教科等における目標・内容を中核的な概念や方略を中心にして分かりやすく一層構造化することについて、その意義や具体的方法を検討するべき。その際、理解すべき「概念」をイメージしやすい教科等と、習得すべき「方略」をイメージしやすい教科等との特性の違いに留意

して検討する必要。また、発達段階の異なる小学校低学年と中学年以上、中学生・高校生の違い等にも留意して検討する必要。

○単に学習指導要領の内容の量を削減すればよいといった短絡的な議論とならないようにすべき。

○その際、他国でのカリキュラム・スタンダードの好事例を踏まえ、

図表の形式を活用して示すことや、カリキュラム文書やその解説等を一体的に確認できるようにデジタル技術を活用することなど学習指導要領及び同解説の形態の工夫の在り方を検討すべき。

(教育方法の取扱い)
○教育方法の記述は具体のイメージを豊かにする一方で、深い納得を伴う実践とならず結果的に十分に効果が見込めない恐れもある点に留意が必要。

○「主体的・対話的で深い学び」の基本的な考え方は維持し、学習指導要領の趣旨の実現に向けた教育課程の編成や授業改善における指導観や教材観等は明確にできるよ

うにしつつも、個々の指導方法に関する制約や留意点を増やすこと

は避け、教師に様々な裁量が生まれるよう目標・内容の示し方を工夫すべき。

○デジタルツールを用いた具体的な教育方法を示すことについては、テクノロジの進化が速い点や、各教科の領域固有性があるかどうかという点を踏まえ、その適否も含めて検討すべき。(再掲)

(現状)

②学習評価の現状と育成すべき資質・能力を踏まえた今後の対応
○資質・能力の育成につながるよう学習評価の質を高めていくことは、教師の力量形成や授業改善に直結するものであり、「指導と評価の一体化」を一層進めることが重要。

○学習評価を「知識・技能」「思考・判断・表現」「主体的に学習に取り組む態度」の3観点で行うこととした現行の観点別評価は、授業改善に重要な役割を果たすものである一方、特に「主体的に学習に取り組む態度」の観点については、「主体性」の意味が具体的に整理されていないこともあり、依

然としてノート提出の頻度などの「勤勉さ」の評価に留ま^{とど}まっている学校もある。

○また、毎回の授業で3観点全てを見取らないといけないといった誤解により、評価材料を集めることのみを目的に毎時間振り返りを書かせるなど、評価のための指導に追われるいわゆる「指導の評価化」の状況が生まれるなど、教師・子供にとつて息苦しくなっている場合もある。

○さらに、見取り・形成的評価・総括的评价が区別されず、学習評価の全てが総括的评价(評定の対象)として行われることにより、評価の結果が学習の改善に結び付きにくいという課題も指摘されている。

(今後の対応)
○こうした現状を踏まえた上で、教師の力量形成や授業改善に効果的

で、子供の学習の改善に資するよう、学習評価の観点や頻度の在り方、また形成的評価と総括的评价の効果的な使い分けの在り方を検討すべき。

評価項目	評価	
	達成度	達成状況
読書活動	○	○
調べ学習	○	○
グループワーク	○	○
発表活動	○	○
実習・体験活動	○	○
その他	○	○

「度」の観点については、資質・能力としての「学びに向かう力、人間性等」の整理の状況を踏まえて、子供がより主体性を発揮できるようにする観点から検討すべき。

○各教科等の目標・内容の構成の在り方自体も、学習評価の効果的な実施の在り方と適切に連携が図れるよう、一体的に検討することが重要。

4. 多様な個性や特性、背景を有する

子供たちを包摂する柔軟な教育課程

(1) 現行の「個に応じた指導」の記述と充実の在り方

○現行の学習指導要領においても、児童生徒の発達の支援の観点から「個に応じた指導」は重要視され、個別学習やグループ別学習など、一定の指導方法の具体例の記載もあるが、令和3年1月26日中央教育審議会答申の趣旨等も踏まえ、と、学習者自身が主体的に学習を調整していく観点からの記述が不足。

○子供が興味・関心や能力・特性等に応じて自ら教材・方法・ペース等を選択できる学習環境を教師が適切にデザインすることなど、学習者が主体的に学ぶ中で自ら学習を調整しつつ資質・能力を身につけることの重要性やその中で教師が発揮すべき指導性について、具体的に議論し、位置付けを検討すべき。

○多様な個性・特性を有する全ての子供に資質・能力を育成する上で

子供一人一人を見取り、適切な指導や関わりを行う教師の指導性はより積極的かつ高度なものが求められるし、時には教師が主導することが重要な場面もある。「教師は教えなくてもいい」「全て子供に委ねればよい」といった誤ったメッセージとして伝わることのないよう、最大限の注意を払うべき。

(2) 教育課程の柔軟性の在り方

(教育課程の編成・実施の柔軟性)

○多様な個性・特性を有する子供たちに応じた適切な支援・指導を行う観点から、

・学校が教育課程を編成する際の柔軟性

・子供一人一人に応じて教育課程を実施する際の柔軟性の両面から具体的な方策を検討すべき。

○学校の教育課程編成の柔軟性の視点からは、現行の教育課程の特例

制度（教育課程特例校、授業時数特例校、小中一貫、中高一貫など）

をより活用しやすくするとともに、各教育委員会の判断や学校のカリキュラム・マネジメントにより、各教科等の標準授業時数についてどのような柔軟性を持たせられ得るのかなど、各学校の教育課程編成に係る教育委員会（学校）の裁量拡大の在り方について検討すべき。（例えば、①午前は教科等の授業を実施し、午後は探究学習や教科・領域に該当しない多様な学びを重点的に実施する取組、

②情報活用能力に係る時間を創設して各教科等の情報教育に関連する内容をまとめて指導するといった取組も行われており、こうした柔軟な取組をより行いやすくするためにどのようなことが考えられるか。）

○年間の最低授業週数（35週以上）や、単位授業時間（小学校1単位時間45分、中学校1単位時間50分）については、現在でも学校に裁量が認められているが、当該規定が硬直的な教育課程編成を助長しているとの指摘もあり、取扱いを検討すべき。

○子供一人一人に応じた教育課程の

実施の柔軟性の観点からは、子供が興味・関心や能力・特性等に応じて自ら教材・方法・ペース等を選択できることを改めて整理しつつ、どのような実施上の課題があるのか丁寧に検討し、示していくことが考えられる。

（その他）

○高等学校については、全日制・定時制・通信制の3つの課程に区分されているが、それぞれの課程の特質を組み合わせて実施したいというニーズもあることから、3つの課程の区分の在り方やその一体的運用の在り方を検討すべき。



○不登校児童生徒など、個別の支援や特別な配慮を要する子供への指導については、「困難に着目」するだけでなく、「良さを伸ばす」視点を踏まえて考えることが重要。特に学校が編成する一つの教育課程では包摂が難しい多様な子供についても、その良さを伸ばしつつ資質・能力の育成に繋げていく包摂的（インクルーシブ）な教育環境の構築に向けて、教育課程における取扱いの在り方やそれに付随する環境整備の在り方を検討すべき。

(3) 学校段階間の連携・接続の在り方
○学校段階間の連携・接続については、幼児教育から高等学校段階までの発達を連続的に支えるものとして重要であり、義務教育9年間を通した教育課程・指導体制等の在り方や高大接続の観点も含め、引き続きその在り方について検討すべき。
○特に幼児教育と小学校教育の連携・接続については、「架け橋プログラム」の成果も踏まえつつ、資質・能力の育成に向けて、幼児

教育の学びと連続性のある学びを小学校教育でも実現するといった観点のみならず、小学校教育以降の資質・能力の育成に繋がる多様な体験をいずれの幼児教育施設でも経験できるようにするといった観点も含め、幼児教育と小学校教育が相互にその教育の良さを取り入れていくためにはどうすればよいか検討すべき。

5. 学習指導要領の趣旨の 着実な実現を担保する方策や条件整備



○その上で、総授業時数については、現在以上に増やすことがないように検討すべき。

○1コマ1コマの授業づくりに追われるのではなく、学年や学期といった長いスパンも念頭に、単元をベースとして授業を構想することや必要な評価場面を精選することは指導や評価の負担感を防ぐとともに、授業づくりを通じて学びに関する高度専門職としての教師の成長を促し、資質・能力のよりよい育成や多様な子供を包摂する上でも重要な手立てである。現行の学習指導要領においても、単元や題材など内容や時間のまとまりを見通しながら授業改善を図っていくことについて明記されているが、その意義や考え方が必ずしも十分に明確になっていない状況もある。あらためて、3(1)で述べた目標・内容の構造化との関連も踏まえつつ、単元をベースとして授業を構想することの重要性や示し方を検討すべき。その際、単元という単位で授業を構想することの具体的な意義や単元という概念の指し示すところについて整理し、

(1) 教育課程を実施する上での学校現場

の過度な負担を防ぐための在り方
○教育課程の実施に伴う負担への指摘に真摯に向き合う必要性はあるが、その負担感がどのような構造により生じているのか精緻に議論すべき。その際、教師の「ワーク・オーバーロード」と、いわゆる「カリキュラム・オーバーロード」との呼称で指摘されている諸課題は区別して議論し、学習指導要領や同解説の在り方に加え、厚い教科

書・入試の影響・教師用指導書も

含めた授業づくりの実態などを全体として捉えて対応し、教育課程の実施に伴う過度な負担感が生じにくい仕組みを検討すべき。(再掲)
○学習指導要領の分量や、教職員定数といった教育環境のいづれか一方で全てを解決するといった短絡的な議論に陥ることなく、負担が生じる原因に丁寧に向かい、適切な教育課程と教育環境整備が全体として機能するようにすべき。

学校現場に分かりやすく伝わるように示していくことが重要。

(2)教科書・教材の在り方

○発展的内容の充実や、新しい学習指導要領への対応などにより教科書の内容は格段に充実し、ページ数が大幅に増えている現状。

○入試の在り方に関連し、教科書の内容を全て教えなくてはいけないという考え方は依然として根深く、教科書のページ数の多さが、授業進度の速さや教育課程の実施に当たっての負担感を生んでいる実態も指摘されている。

○教科書が経験の浅い教師でも充実した指導ができるように工夫されていることが、かえって教師の創意工夫や教師の指導力向上を阻んでいるのではないか、といった指摘もある。校内の研修や教育委員会の支援等を通じて、単に教科書を教えるのではなく、どのような資質・能力を育みたいかという視点から、一人一人の教師が教育計画を立てられるようにしていくことが重要。

○一人一台端末の整備により、子供



たちが多様な学習材に自らアクセスできるようになってきたという状況の変化も踏まえて、新しい学びにふさわしい教科書に掲載する内容や分量のほか、デジタル教科書の在り方等についてあらためて検討すべき。

○教科書のみならず、多様な学びの充実を図るための教材の充実も重要。その際、AI等のデジタル教材をはじめ、学校用家具や学校施設（学校図書館や特別教室等を含む）など子供の学ぶ環境全体に

目を向けて、資質・能力の育成に必要な教材等の整備を行っていくことが求められる。

(3)カリキュラム・マネジメントの実態と今後の推進の在り方

○教職員同士が協力して、学校全体でカリキュラムの編成・実施・評価・改善のPDCAサイクルを確立していくことは、子供の社会経済的背景を乗り越えて学力を向上させていく学校の特色の一つとして指摘されている。

○学校におけるカリキュラム・マネジメントについては、学校における実施の認識が高まってきているが、計画を立ててそれを遵守することに注力してしまい、子供や学校の実態に応じ年度途中でも柔軟に見直しながら実施していくことに課題があるとの指摘もある。

○学習指導要領が変化しても学校を取り巻くシステムや組織文化が旧来の状態に留まる、という状況を脱却するのが現行学習指導要領におけるカリキュラム・マネジメントの提起の趣旨の一つであったが、十分に具現化するところま

では至っていない。学校の「組織原理・文化」等も含めて、学校のシステム・組織全体のマネジメントの観点からも、カリキュラム・マネジメントの充実の在り方について検討すべき。

(4)教育課程の円滑な実施に向けた学校への支援と環境整備

○指導主事を配置していない基礎自治体があることも踏まえ、教育委員会や学校がそれぞれの地域や学校の実情を踏まえつつ、自主的・自律的に取組を進めることができるよう、地方教育行政を充実させ、学校への支援体制の強化を図ることが重要。

○学校での学びを社会に繋げ、「社会に開かれた教育課程」を持続可能な形で実現できるよう、コミュニティ・スクールの充実を含む地域と学校、産学官と学校の連携促進方策を検討すべき。

○資質・能力を育成するための教育課程の改善・充実と教職員定数の改善をはじめとする教育条件整備は一体的に行っていく必要がある。

6. 学習指導要領の趣旨の実現に向けた

政策形成・展開

(1) 学習指導要領・解説等の形態

○例えば「学びに向かう力、人間性等」のように、用語が多義的に解釈され結果的に誤解を招くといった事例が見受けられる。用語の解説を設けるなど、用語間の関係や関連性など全体の構造を分かりやすくするにはどうすればよいか検討すべき。

○その際、他国でのカリキュラム・スタンダードの好事例を踏まえ、図表の形式を活用して示すことや、カリキュラム文書やその解説等を一体的に確認できるようにデジタル技術を活用することなど学習指導要領及び同解説の形態の工夫の在り方を検討すべき。(再掲)

(2) 学習指導要領の改訂プロセス、学校や教育委員会との共有・浸透の在り方

○文部科学省↓都道府県教育委員会↓市町村教育委員会↓学校という固定的な経路での情報伝達や、指

導資料を中心とした情報発信のみでは学習指導要領の趣旨やねらいが必ずしも十分に伝わらないのではないか。(再掲)

○中央教育審議会等における改訂の審議の最中においても、資料を学校や教育委員会にとって徹底的に分かりやすいものとしたり、審議状況をウェブサイトで・動画等で積極的に発信したりするなど、改訂



プロセス自体を通じて子供や保護者等を含む多くの関係者を巻き込み、学校や教育委員会と趣旨や内容を共有しつつ、浸透を図っていくことが重要。

○令和5年度から施行されていることも基本法について、同法に定める基本理念を含め、その趣旨を踏まえることが重要。

○改訂後においても、教師一人一人が自らの課題に引きつけて当事者意識を持つて理解できるよう、より対話的な関係の中で趣旨を伝えることができるような機会など、趣旨の共有・浸透の方法にどのような工夫が可能か検討する必要。

こうした、絶えず研究と修養が求められる学びの高度専門職として相応しい教師の在り方を実現するためにも、令和6年8月27日中央教育審議会答申に基づき、学校における働き方改革の更なる加速化、学校の指導・運営体制の充実、教師の処遇改善を一体的・総合的に推進することが不可欠。

(3) 社会的ニーズとの整合性

○学習指導要領の趣旨やねらいが保

護者や産業界などの社会的ニーズと整合している必要。乖離が大きいと、学校が取組を実施しにくくなったり、公立学校離れを招いたりするなど、意図せざる結果を招きかねないのではないかという点に留意が必要。一方で、保護者や社会のニーズ自体に課題がある場合もある点に留意が必要。(再掲)

○新たな社会で求められる資質・能力やそれを育成する学びの在り方、それに対する支援について、学校関係者だけでなく、幅広く社会的合意を調達していくことが重要。

論点整理は以下のURLまたは2次元コードから閲覧できます。

(https://www.mext.go.jp/b_menu/shingi/chousa/shotou/184/mext_01892.html)



を	可	武
探	能	道
る	性	の

体罰・ハラスメントのない、

これからの武道指導のあり方とは――

第172回

日本体育大学教授
医学博士・法学修士

南部 さおり

私は日本体育大学で、武道を含むスポーツ全般での安全指導の授業を担当しています。授業では、特に体罰やハラスメントの問題を重点的に扱っています。「武道では、正式な技や稽古の中に体罰が隠されています」

これは、ある学生の言葉です。別の人は、「道場の中で、道着を着て行われた行為は、すべて武道として片付けられてしまう」と言いました。この方の息子さんは、中学時代に武道系部活動の指導者に目を付けられたことで、道場で稽古と称するリンチまがいの暴行を受け、重度の後遺障害を負いました。警察に被害届を出し、捜査も行われたのですが、先ほどの趣旨の言葉を警察から言われ、不起訴とされたというのです。

毎年、大学の授業で、学生の体罰の経験に関するアンケートを取ります。そうすると、武道のクラスでは「何が体罰なのか、よく分からない」と書いてくる学生が少なくありません。そこで授業にお



第10回全国合気道指導者研修会（日本武道館・合気会主催）で「武道指導とハラスメント」について講義（令和4年）

いて、体罰やハラスメントとは具体的にどのようなものが含まれるかについて丁寧に説明すると、「それなら、体罰を受けたことがある」や、「そんなのはいつも受けていた」という回答に変わるので

私は小中学校時代に空手を習っていたが、自分の経験を振り返ると、先生との相手の後半に防御が甘くなる隙を突

かれ、集中的に技のラッシュを浴びて、青あざを作るようなことは常でした。これも、今の基準では体罰ということになるのかもしれませんが、当時の私はそういう厳しさ、身体の痛さも含めて、空手が大好きだったのです。

もし、当時そのような稽古を見かねた保護者が本部道場や協会などに通告し、先生が道場を追われることになったとしたら、私は泣きながらその保護者に抗議したと思います。そして実際、スポーツ指導の現場では、よくそのようなことが起きています。

武道指導と体罰

体罰の定義を確認すると、2013年3月13日に文部科学省が出した、「体罰の禁止及び児童生徒理解に基づく指導の徹底について」という通知に行き着きます。そこでは、個々の事案ごとのさまざまな条件を総合的に考慮すると前置きがされつつ、「身体に対する侵害を内容とするもの、児童生徒に肉体的苦痛を与えるようなもの」であれば、体罰に該当すると明記されています。これを文字通り



●プロフィール

南部 さおり（なんぶ・さおり）

日本体育大学スポーツ文化学部武道教育学科教授・医学博士・法学修士。明治大学大学院法学研究科（刑事法学）博士前期課程修了、横浜市立大学大学院医学研究科（法医学）博士課程修了。医学部法医学教室の教員として10年間勤務した後、2016年に日本体育大学へ移り、20年から現職。著書に『反体罰宣言 日本体育大学が超本気で取り組んだ命の授業』（春陽堂書店）、『児童虐待―親子という絆、親子という鎖』（教育出版）ほか。

に解釈すると、武道の鍛練のようなものはすべて体罰に該当することになってしまいうすです。しかし実際には、「武道」

という条件によって体罰性が否定される

ことがほとんどでしょう。

ところで、武道で暴力的な指導が問題

となった時には、必ずといっていいほど、過去の指導内容の中にも体罰的言動

がなかったかについて調査が行われま

す。そこでは、それまでの稽古の一場面

が切り取られ、外部の人間から「体罰

的」「不適切な内容」などと評価されて

しまうことがあります。つまり、指導者

や生徒が考える「普通の稽古」が、ある

時点で突然、誰かに違法なものと同指摘さ

れ、糾弾される可能性があるということ

です。これは考えてみると、とても怖い

ことです。

私は法学部を出ていますが、最初の刑

法の授業では、「罪刑法定主義」という

大原則を習います。これは、いかなる行

為が犯罪とされ、それにいかなる刑罰が

科せられるかということをあらかじめ法

律で定めておかなければ、人を処罰する

ことはできないとする原則です。どのよ

うな行為が犯罪に当たるかということが

きちんとして示されていることで、それ以外

の活動は自由に行つてよいということが

国民に保障されるのです。しかし、こ

と「体罰」の場合には、違法な行為であ

るとされているにもかかわらず、「相手

と時と場所と条件による」とされています。

そのため、武道の稽古において何が

許されて何が許されないのかということ

を、あらかじめ明示しておくことはとて

も難しいことなのです。

だからこそ武道においては、指導者と

生徒との間で日頃から良好なコミュニ

ケーションを取ることによって、指導者

が個々の生徒のニーズや個性、コンディ

ションをしっかりと把握することが重要

日本体育大学が取り組み続ける「命の研修会」

日体大では、通称「命の授業」と呼ばれる研修会を毎年開催しています。

東京大学大学院総合文化研究科教授で、

柔道家、空道家である松原隆一郎氏は、著

書『武道は教育でありうるか』（イースト

新書、2013年）で、「現役時代に強かつ

た選手は投げる側、負けない側に属してい

るので、弱い側、投げられる側に対

する想像力が乏しいため、安全性への配慮

に乏しく、安全な指導に関する知識を持た

ずにいる可能性があります」と述べていま

す。この言葉は、当時被害者とともに柔道

事故を防止するために活動していた私の心

に、すくと落ちました。関わったどの部

活動事故も、まさしくそのような指導者の

もとで起きていたからです。

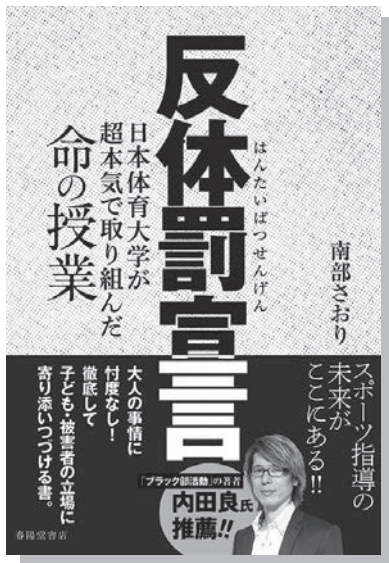
そして、私の所属する日体大の学生は、

まさにスポーツエリート、「投げる側、負

けない側」の人間がほとんどです。また彼らの多くは、まさしく体育教師で部活動指導者、あるいはスポーツ指導者を志しています。彼らが指導現場に羽ばたく前に、「弱い側、投げられる側への想像力」をどう養い、安全性に配慮する人材として育成することができているのか。

そこで考えたのが、2016年から毎年開催している「学校・部活動における重大事件・事故から学ぶ研修会」です。この研修会では、専門家や偉い先生ではなく、実際にわが子を部活動などの学校管理下で亡くしたご遺族などの「当事者」に語っていただいています。

当事者が、体罰などの不適切指導と、そ



日体大が開催する「命の研修会」の詳細は、著書『反体罰宣言 日本体育大学が超本気で取り組んだ命の授業』（春陽堂書店）で紹介しています。

れによって引き起こされた悲劇について「自らの経験」として語る時、学生たちはその内容に自分や家族の姿を重ね、当事者の経験を追体験することになります。その体験の中で学生は、被害者とともに痛みを感じ、遺族とともに涙を流し、責任を認めようとしないう指導者や学校に対して、怒りを持つのです。そして学生たちは、その強烈な体験によって、「絶対に体罰・ハラスメント指導をしない」「他の指導者がやっていたら全力で止める」「生徒のことを一番に考え、生徒の命と健康を守る指導をする」と、固く決意してくれます。

事故の犠牲になってしまう生徒、そしてその家族の立場になること。「自分が指導者だったら」と想像すること。これができる学生は、間違いなく指導者になった時、様々なバックグラウンドを持った生徒たちと真剣に向き合い、対話し、安全に導くような人材になってくれるものと信じています。

日体大の「命の研修会」は、毎年10〜12月に開催します。外部の受講者も歓迎していますので、関心のある方は是非ご参加いただき、当事者の話に耳を傾け、これまでになかった価値観を取り入れて頂きたいと思えます。

前の鍛練であっても、ある生徒にとって体罰に他ならないということは、よくあることだからです。

武道における コミュニケーションと インクルージョン

暴力とは、コミュニケーションの成立しないと発生します。ここでいうコミュニケーションは、非暴力的コミュニケーションであり、自分自身と相手の心の声に耳を傾け、感情や大切にしていること（ニーズ）を互いに明確にして、共感的なつながりを構築する関係性のことと指します。そこでは、お互いの価値観を尊重しつつも、対話を通じて、互いがよりよく変化しようとする柔軟な姿勢を持つことが求められます。この「変化しようとする姿勢」というのが、とても大事です。そうした姿勢を持たない人を相手とした対話は、常に一方通行である

ため、他方の人にとってはやがて苦痛となります。これが、ハラスメントの本質です。さらに苦痛が大きくなってくる、それは暴力として自覚されるようになります。

武道という活動には、身体に対する侵害や肉体的苦痛が含まれます。しかし、それらの侵害や苦痛が必要な鍛錬であることを生徒が理解し、しっかりと納得していれば、それは体罰にはならないでしょう。しかし他方で、生徒がそれを理解できなかつたり、納得できなければ、それらは体罰になりかねません。だからこそ、武道という活動にはコミュニケーションが不可欠であり、相手に合わせてやり方を変える姿勢を持つことが大事になってくるのです。

ないという状態を感じた時に、その人は理不尽を感じるのです。

ある程度武道を極めた人は、武道という活動にはすべて、所与のものとして道理や道筋が存在していると理解しています。だからこそ武道においては、指導者から課される稽古のメニューであれば、ただ黙ってそれをやるべしとされがちです。加えて武道は、「身体に覚えさせる」という特徴を持っています。だからこそ、そこでは言葉でのコミュニケーションがおろそかにされがちとなります。「とにかく皆がやっていることを見て、真似して覚えなさい」というような指導をすることも少なくないかもしれません。しかし、なかには身体感覚がきわめて乏しく、一つのことを修得するまでに信じられないほどの時間を要する人もいます。きちんと言葉で説明され、理屈が頭で理解できなければ、他の人の動きを自分の動きと連動させることがなかなかできない人もいます。かくいう私が、その

タイプです。

そのような生徒が、訳も分からないまま、とにかく言われるままに稽古に励んでいても、なかなか身に付きません。すると、稽古の内容が理不尽に思えてくる可能性は高くなります。また、一向に上達しない、真剣に取り組んでいるようにも見えない生徒を見て、指導者はイライラしたり、諦めたり、軽視したりしがちです。そうなってくるとますます、生徒はその武道に真剣に取り組む意欲をなくしていきます。

多様性を尊重すべきだといわれる時代です。「ついてこられる人間だけを相手にする」という、従来の価値観は通用しなくなりました。「いろいろな個性や違いがあることを認め、それぞれに武道と向き合うことを助け、励ますこと」。これが武道におけるインクルージョンであり、体罰やハラスメントとは一線を画した、これからの武道のあり方となるべきでしょう。

■シリーズ■ 中学校武道

授業の充実に向けて 191

——「今」の時代の武道授業を追い求めて——
(弓道授業を通して、生徒に伝えたいこと)

20

頌栄女子学院中学・高等学校 専任教諭 窪田瑞恵

私は大学時代に弓道部に在籍し、小笠原流弓馬術礼法の宗家に指導を受けた。1989年に頌栄女子学院中学・高等学校（東京都港区）に保健体育科専任教諭として着任してからは、授業のほか、弓道四段の実績を活かし弓道部顧問としても指導を続けている。

教員になったばかりの頃は、弓道はクラブ活動だけで活かされるものであったが、中学校保健体育武道必修化により、体育科で弓道を実施することになった。自分の弓道経験が、部活動だけでなく、授業でも活かせる時が来たということに、弓道と私の人生の巡り合わせを感じ、非常な喜びと驚きを得た。

本稿では、体育科目としての弓道授業について、私の実践を紹介しようと思う。

1 本校と弓道部の歩み

本校での体育科弓道授業を紹介するにあたり、頌栄女子学院弓道部の歩みから説明を始めたい。私が着任して6年目の1994年、前任教員の退職に伴い、私は弓道部の代表顧問となった。本校弓道部は創部以来、「強い弓道部」を信念とし、戦績を上げてきた。私が代表顧問になってからは「強く礼儀正しい弓道部」をモットーとし、顧問と歴代コーチ諸氏の手厚

い指導のもと実績を上げてきた。

本校の運動部の中で唯一、関東大会やインターハイ、全国大会に出場し続けている部である。なかでも近年、最も光栄だったのは、2016年の関東大会で「技能優秀賞」を受賞したことである。これは生徒たちが、常に集中してコーチの教えを体得し、強い気持ちを持って戦い続けてきた結果である。

大切にしているのは、競技としての「強さ」だけではない。社会生活でも必要とされる「礼儀」を生徒に身に付けさせること、これは私が弓道部指導の信念として掲げていることのうち、譲れないものである。

人と接する際の礼儀や武道人としての心構えを指導してきた結果、生徒たちは、弓道部で人として成長できたこと、技術、精神力のみならず礼儀まで身に付けられたことを喜び、卒業してゆく。教員・コーチに対して感謝の念を伝えてくれる生徒の様子をみることは、思いが通じたと実感できる瞬間であり、私の誇りでもある。学

校内でも、弓道部員は挨拶や礼儀がしっかりしていると一目置かれることが多い。弓道部の生徒たちにとって、人生の学びの場としてふさわしい「道場」であるよう、人格形成の一端を担う責任と決意を胸に指導している。

2 本校における弓道授業のはじまり

2012年から、中学校の保健体育で武道が必修化された。本校では、試験的な実施を含めて、前倒しして2009年から武道を導入することになった。

種目について、2008年より学校内でさまざまな検討が行われた。弓道の他に、例えば専用マットを利用しての相撲、合気道などが候補として上がった。特に合気道については、不審者の撃退に使える護身術として、外部コーチを依頼しようかというところまで話が進んだこともあった。

一方で本校は、以前から部活動のための弓道場を保有しており、

当初から弓道は導入種目の候補として名前が上がっていた。しかし、弓道指導の実際を知る身としては、限られた数回の授業時数、しかも40名以上に一度に指導するという状況で、何がどこまで身に付くのか非常に不安があった。そこで、道具を使わずに、指導者を確保でき、多人数の生徒がとりか

かりやすい種目は何かないかと、弓道以外の案を考えていた。そんな折、ある管理職から「弓道の経験者であり、指導できる教員が体育科にいるのだ。弓道の選手を育成するのではなく、初心者にできることを、環境に合わせてやればよい。あなたが授業をしたほうが生徒のためによい」との強い勧めがあった。弓道指導者としては、やはり先述のような懸念があったのだが、体育科教員として考えてみると、中学生に短い時間で武道の心得を伝えようとするならば、既に関係性ができている専任教諭の私が指導の中心となる

ことが最適なのかもしれないと考えた。そこで本校では、武道として弓道を実施することに決まっ

3 体育弓道授業 ① 概要と体操

弓道の授業は8回しか時数が少ない。そして1クラスの人数は40名を超えている。この環境でどのような授業構成にするのか、そこから検討を開始した。弓道の性質上、一人では指導が行き届かない可能性があるため、学校と相談し、弓道部のコーチが授業の指導に参加することとなった。40名以上の生徒に対して、教員とコーチ2名での弓道指導が始まった。

中学1年の授業は〈表1〉のように計画した。構成は、「導入・体操」「弓道冊子を使つての講義」「弓道実技」を基本とし、内容的には体操のパートと弓道のパートの2本立てとすることにした。

〈表1 導入・体操の種類〉

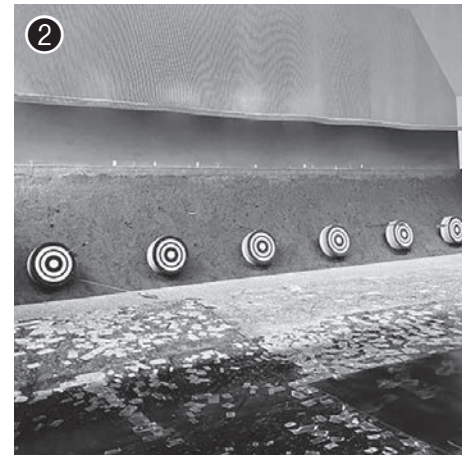
◎人間サーフィン

1チーム10人、4チームつくる。9人は、寝そべってうつぶせになり丸太のような役割をする。



①中学1年の授業の様子＝コーチ（手前・右）が巡回指導

②校内・弓道場



全員でくっついて寝る。その上に一人はうつぶせでのり、上の生徒を反対側まで運ぶ。丸太がごろごろ動き、上の人はボディーマッサージをするイメージ。

◎二人組ぐるぐるくるり

二人で向かい合って手をつなぐ。かけ声に合わせて、左右に手を振り、合図で手をつないだまま背中合わせになる。また、かけ声に合わせて、手をつないだまま元の向かい合わせに戻る。

◎二人組ぐるぐるくるりのアレンジ

二人組ぐるぐるくるりを基本に、二人は手を離してはいけない。一人はその場で動かない。もう一人は工夫して、相手の周囲を1周してもとの位置に戻る。

◎人間知恵の輪

8人ほどで、向かい合って輪になる。全員右手を中心に出し、隣ではない人と手をつなぐ。次に左手を中心に出し、隣の人、さつき手をつないだ人以外で手をつなぐ。この手を離さずに、知恵の輪を解いていく。一つの円、または、2重円ができれば完成。また、ある程度時間をとってもで

きない場合は、1カ所だけ手を離し、直線になればそれも完成とする。

以上のような体操は、生徒たちが互いに距離を近くとり、心と体のコミュニケーションを図りながら、肩まわりを含め体全体をほぐすことを目的としている。コロナ禍の際は、あざらし歩き（下半身を床につけ手の力を使い前へ進む）をしてボールを取りに行く競争や、ラジオ体操を行うなどした。

4

体育弓道授業

②弓道の講義と実践

次に、弓道のパートであるが、ここではまず資料を使つての講義を行った。資料として配布している弓道冊子は、指導者によるオリジナルのページに加え、窪田史郎先生の『少年弓道』（アリス館）、小笠原流三十一世宗家小笠原清忠先生の『小笠原流こどもの礼法』（一般財団法人礼法弓術弓馬術小笠原流）から、一部抜粋して使わせていただいております、いずれも筆

〈表1〉

時 数	導入・体操 (屈伸・伸脚・アキレス腱伸ばしなど基本の体操の後)	弓道冊子を使っ ての講義	弓道実技の内容	弓道の目当て
1	指導者紹介 体操 ◎人間サーフィン	礼儀 弓道用語	<ul style="list-style-type: none"> ・ 武道をする心得——なぜ武道が現代の中学生体育で必須種目になったのか ・ 正しい立ち方、座り方、正座の仕方、立礼座礼の練習 	武道と他のスポーツとの違い、武道の特性を理解する
2	体操 ◎二人組くるくるくるり	弓道で身に付くのはどんなこと こども武道憲章 弓道徒手体操	<ul style="list-style-type: none"> ・ 前回の復習 ・ 手の内を作らないと弓が引けない理由 ・ 指導者が弓を持ち、手の内を使った時と、使わずに弓を引いた時の違いを見せる。 ・ 手の内指導：手だけで形を作る。ゴム弓を持ち、手の内の形を作る ・ 射法八節：道具を持たずに型だけ 	安全に弓を引くための手の内の習得 射法八節の形を徒手で実施
3	体操 ◎二人組くるくるくるりのアレンジ	こども武道憲章 射法八節	<ul style="list-style-type: none"> ・ 前回までの復習 ・ 手の内を作ってゴム弓の持ち方、射法八節 (特に大三) 	徒手で射法八節を理解する
4	体操 ◎人間知恵の輪	射法八節	<ul style="list-style-type: none"> ・ 前回までの復習 ・ 手の内練習 ・ 射法八節の徒手体操 ・ ゴム弓で射法八節の練習 	ゴム弓を使用して射法八節を理解する
5 6	体操 ◎人間知恵の輪	まとめ	<ul style="list-style-type: none"> ・ 前回までの復習 ・ 射法八節の徒手体操 ・ ゴム弓で射法八節の練習 	ゴム弓を使用して射法八節をよりスムーズに実施できるようになる
7		筆記テスト	実技まとめ	筆記テストを通して、より弓道の理解を深める
8			実技テスト	まとめ

者の許可を得て使用している。

冊子の内容を簡単に紹介すると、まず「礼儀」に関する知識「技術用語、弓具」に関する知識に触れる。礼の種類「首礼、指建礼、折手礼、拓手礼、双手礼、合手礼」に対する各解説を行い、加えて、人の目を見て話をする、返事をする、挨拶をすることなど基本的な礼儀の大切さを生徒に説明している。技術用語や弓具の名称などについても、基礎からの説明を丁寧に行う。

こうした知識に触れながら、武道としての心得を伝えることも大切な授業内容である。弓道とは礼に始まり礼に終わるものであること、心の鍛錬が目標であること、生徒たちが強く認識できるように促している。そして、普段の学校生活や授業時とは違う緊張感、凛とした空気を意識してつくり上げ、武道に集中して取り組む時間を設けている。

武道では、余計な行動を一切してはいけない。たとえば、友達と目配せをする、礼の際に髪を気にしている、手をもじもじ動か

す、誰かと話す、あくびをする、

これらはすべて我慢しなくてはいいけない。弓道では、射場で余計な話をしてはいけないし、矢が中つても笑ってはいけないということが決められている。それは、いつでも平常心を保ち、淡々とその技術に没頭することにつながるからだ。その「平常心」のあり方を、授業内で30分間は実践できるように配分している。体操の時間は楽しくやつてもよいが、弓道になったら一切話をさせない。生徒たちは、武道授業に集中し、本当に凛とした空気をつくり上げ、良い緊張を味わう時間になっていった。弓道実技の時間は、次のような段取りで行っている。

1、礼

- ・正しい姿勢で立ち座りをする。
- ・正座する。

- ・立礼、座礼の実践。
- 2、弓道実践

・手の内指導

(手の内とは、左手で弓を握る方法のこと。これができるないと、矢が真つすぐに飛ばないなどの危険

が伴うので、二人で1本のゴム弓

を持たせ、手の内の指導を行う。全体に指導した後、個々に手の内を点検する。指導者2名でクラスを見る)

・徒手体操

(道具を持たずに、射法八節を行う。大三の形をとることの指導に時間がかかる。ゴム弓を持って射法八節の実践。二人に1本のゴム弓を持たせ、どちらかは徒手体操、どちらかがゴム弓を持って行う。何度も繰り返す)

特に「礼」は、弓道の授業時だけでなく、あらゆる場で実践できるマナーである。正しい礼を身に付けることは、人生の宝となる。

また、道場と同じように、玄関での靴の脱ぎ履きも、出船入り船のやり方を指導している。これも今後永く役に立つマナーである。技術だけでなく、弓道の精神を生徒たちに伝え、それを実生活の中にも宿してゆくことも、体育の武道授業として重要なことだと考えている。

授業科目として、最後にテストと評価を行う。

〈テスト内容〉

- ① 立った状態から跪座・正座までして、座礼をし、立つところまでを採点する。
- ② 正座の姿
- ③ 発声に合わせて、ゴム弓での射法八節

体操後の授業の40分間、生徒たちは、待ち時間はすべて正座をしている。足がしびれないよう、正座と跪座を繰り返すことが大切であり、待ち時間の座っている姿も採点対象である。当初は3分ほどしか正座ができなかった生徒たちだが、最後のテストでは、実技で何度か立ち上がり、その合間時間は正座をして、きちんと美しく座ることができるようになった。

その他、筆記小テストを行い、基礎的事項を確認する。その中には、弓道で何が身に付くか、礼儀に関するものも含まれる。

5

中学2年の取り組み

子の2名。6的を2人で指導するので、大変時間がかかった。その後、3人体制で指導することになった。

四半弓は、かけを使わず、それほど力がなくても安全にできるため、実施に踏み切った。必要となった道具は、お世話になっている弓具店からお借りした。

実施の方法は、本来の弓道と同じ距離の28mは危険なので、的前5mから膝について立て膝で行った。足元がぐらぐらせずに固定され、近距離の的に対して立った状態で狙いを下げるより引きやすいことから、その形になった。弓手をしっかりと伸ばせば、初めての生徒でも希に中ることがあり、生徒たちは大変楽しんでた。的中表を渡し、班ごとに自分たちで記入させた。

中1での授業をふまえ、できることが増えている中2の弓道授業は、コーチの人数を増やし授業内容の充実をはかった。福島県への修学旅行が再開してからは、日新館での特別な演習を通して、弓道が生徒たちにとって、礼儀と楽し

さを持ち合わせたより身近な武道として心に残ったことと思う。

こうした弓道授業の取り組みは、生徒たちから概ね好評を得ている。「初めての種目だったので珍しかった」「もつと本物の弓と矢で引きたい」「正座ができるようになった」「初めてのことはかきで楽しかった」など、肯定的な意見が多く聞かれる。

もちろん、「もつと体を動かしたい」「静かに行動することに気疲れた」などの率直な意見をくれる生徒もいる。こうした生徒たちも、授業中しっかりと緊張感を味わい活動しているように見受けられる。弓道という武道の授業を通して、生徒たちが非日常的な経験をすることも、良い刺激になるのではないかと考えている。

6 武道授業で大切にしたいこと

武道授業を実施するにあたり、生徒たちには「こども武道憲章」を読ませている。「こども武道憲

章」には、次のような一節がある。

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行の方法です。

「こども武道憲章」には、武道が武技や武術から発生した日本文化であり、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ことを目的としたものであることが、わかりやすい言葉で説かれている。

私も武道の授業では、技術だけではなく「心の鍛錬」に重きを置くことにしている。心が健康な青少年を育成するために、武道を通して心を鍛えることは非常に有効だ。

緊張感を持つこと、それと同時に平常心を保つことなどは、まさに「心の鍛錬」である。気疲れするとの感想をくれるような生徒

は、まさに「心の鍛錬」の最中なのである。それを感じてくれることは、弓道指導者として、体育科教員として、率直に嬉しいことだ。伝統を継承し技術を磨くことだけでなく、個々の心の鍛錬こそが武道の本懐であることが伝わるような授業をしていきたい。

仄聞したところによると、中学校武道授業で弓道を実施している学校は非常に少ないようだ。弓道は一見華々しく見えるが実は、自分の心、己の内実との静かな戦いの側面を持つ厳しい種目である。弦で身体を払うこともある。自身を見つめ、甘くなりがちな自分をいさめ、正しい射を引くことに心身を注ぐ。道場では礼節を重んじ、その空気の中で緊張した時間を持つ。そのような弓道の精神がほんの一部でも、生徒たちの心に響けば、今後の成長の助けとなるのではないかと期待して授業を実施している。中学校の体育で武道を導入し、今後も青少年の健全な育成に少しでも貢献できればと考えて、日々授業を行っている。

私の稽古法

第67回

弓道

齋藤

往子

弓と出会って40年が過ぎました。仕事を卒業し、弓と向かい合う時間が増えて2年目になります。ここまですべての方々からご指導や手助けをいただきながら、どうにか弓とともに歩んできた私です。運良く全日本選手権大会に4回も優勝できたうえ、信じられないことに最高得点賞もいただくことができました。今となれば、なぜそのような結果となったのかわかりません。わからないことがわかったと感じている私にとりまして本稿の執筆は大変な重荷ですが、これも学びと捉え、書かせていただきました。

私の歩んできた道

●弓道との出会い

大学入学後、知り合いから誘われてバレーボール部の練習に参加しました。疲れ切って休憩時間、体育館の床に寝転びました。その時、下窓から見えた芝生が青々として美しく、惹かれて外に出ました。そこは弓道場でした。3人の女子学生が弓を引いていました。黒い袴はかまに白い道着、黒い弦滑り（胸当

て）で、姿勢良く美しく凛とした姿にしばらく見とれていました。このうちの一人は、のちにノーベル物理学賞を受賞した2年先輩の梶田隆章かじたたかあきさんの奥様となる鈴木美智子先輩でした。部員の方が「弓、引いてみない？」と私に声をかけてくださり、弓道にチャレンジし始めました。

初心者であるため、道場に先

プロフィール



齋藤 往子

(さいとう・ゆきこ)

東京都出身。昭和54年、埼玉大学に入学し、弓道部に入部。現在、東京都弓道連盟第一地区足立支部に所属。教士七段。

〈主な戦績〉

- ・全日本女子弓道選手権大会優勝4回(1994、2002、07、12)、最高得点賞(2013)
- ・全日本女子遠的選手権大会優勝(1994)
- ・国民体育大会成年女子の部入賞(1984、85、86)
- ・全日本学生選手権大会女子の部 優勝(1980)
- ・全日本王座選手権大会団体優勝、最優秀選手賞(1981)

〈指導歴〉

- ・東京都第一地区指導部員
- ・埼玉大学弓道部師範
- ・東京武道館錬成講習会講師



第63回全日本選手権大会で4度目の優勝を果たした筆者(2012年)

輩がいなければ稽古ができません。先輩がいれば稽古、いなければ仕方なく授業に向かいます。授業は欠席か遅刻です。そのため、大学1年の前期は、多くの単位を落としました。しかし、弓道を学びたいという熱意は人一倍あり、先輩、同輩、そして師範から多くのことを教えていただきました。

前述の梶田隆章先輩は道を歩くとき、「馬手(弓を引く右手)の離れ(矢を離す瞬間)」の練習をいつもしていました。180

を超える長身ですから、道行く人はひっぱたかれるのでは、と恐れたことと思います。兄弟で部員だった先輩からは弾(右手にはめる鹿皮の手袋)の使い方を習いました。同じ学年にはインターハイの出場選手がいて、いろいろと教えてもらいました。師範の内田晴孝先生は、毎週末に大学の道場に来られ、丁寧に指導してくださいました。

内田師範の次男の浩先生からは「弓は会(矢を十分に引いた状態)が一番楽しい」と言われ、早く離してはいけないと心に決めました。

夏になり、ようやく一人で稽古することを許されました。ほぼ毎日稽古し、100射引く日もありました。結果は黒板に記録しますが、中りはいつも数本しかありませんでした。



第28回全日本学生弓道選手権大会で優勝（1980年）

秋になり、新人戦が行われ
ました。同期の初心者仲間が羽
分け（引いた本数の半分が中
こと）を出していました。しか
し、私は12射2中でした。反省
会では情けなくて涙が止まりま
せんでした。もう弓道をやめよ
うと思いました。その時、イン

ターハイ選手で夏の全日本学生
選手権大会で入賞もしていて、
すでに選手として活躍してい
た同年の部員が「もう少し続
けようよ。あなたはいつも同じ
く引いているから、中りだした
ら中るから」と慰めてくれまし
た。それならもう少し続けてみ

ようと思いました。この一言が
なければ、弓道から離れ、人生
は変わっていたことでしょう。

そして冬を迎え、雪の降る
中、一人、道場のシャッターを
開けて、稽古を始めました。20
射16中が出ました。その後、弓
力を上げたこともあり、よく中
るようになりました。

2年生になり、正選手になり
ました。夏の全日本学生選手権
大会では、八寸的に6本詰めて
初めて優勝しました。秋には伊
勢神宮で行われた学生東西対抗
に出場しました。

3年生では学生王座対抗戦に
出場し、優勝しました。

秋シーズンに中てなければ、
夏稽古が大事。春シーズンに中
てなければ冬稽古が大事と言わ
れて育ちました。シーズン中は
もちろん稽古の日々でしたの

で、一年中引きました。しか
し、私の射技はなかなか独特で
した。先日、当時の私の射を知
っている方から、「離れの時に
弓手（弓を持つ左手）が随分下
がっていたよね。どうしてそれ
で中るのか、みんなが不思議が
っていたよ」と言われ、私もそ
うだったなと改めて思いまし
た。

当時、大学では3年生の秋の
大会が終了すると引退すること
が慣例でしたので、ここでしば
らく弓から遠ざかることとなり
ました。

●教員生活と弓道

大学卒業後、東京都内の小学
校の教員となり、家と学校の往
復の日々が始まりました。朝か
ら晩まで、寝ているとき以外は
仕事のことを考えました。

ある日の朝、「1時間目の授

業はこう進めよう。いや、その前に子どもたちが登校してきたら、これを伝えておこう。そのためにはこの準備が必要だ。あつ、今日はプールの管理当番だから、水の浄化もしなくては……」と、声に出して話をしている自分がいました。校務に追われ、何かもう一つないと思いき、墨田区にある窪田弓道研究会に入会しました。そこには学生以上によく中る会員がいました。その方々にいろいろな射会に連れていってもらいました。仕事と家に道場が加わり、三角形の生活リズムができあがりました。

国体にも挑戦しました。チームに恵まれ、選手となった3回

すべて国体の本戦に駒を進め、入賞することができました。昭和61(1986)年の山梨国体は、福原郁郎みくはらいくろう範士が総監督で「東京の大前おおまえ(最初に弓を引く人)は面白い射を引くが抜かない(的を外さない)！」という言葉をいただきました。学生時代から射型も良くなり、さらに射品など微塵みじんもなかったのですから、その通りだと思いました。それでも私は中りに集中していききました。

同年、第19回全日本女子弓道選手権大会に初めて出場しました。予選は得点制(得点上位20名のみが決勝進出)で行われ、私は4射皆中しても得点は伸びず、ギリギリの20位で予選を通過しました。

決勝は的中制(各自10射行い、的中数で順位を決める)で



1980年に行われた第19回全日本弓道選手権大会で準優勝(右から3人目が筆者)

行われました。私は10射9中で

第2位でした。このとき、私と

同じく初出場ながら10射皆中

(引いた矢がすべて中る)で優

勝したのが小牧(旧姓塚本)佳

世さんでした。立派な射を目的

当たりにし、同世代でもこれほ

どまでも異なるのかと暗澹とし

た気持ちになりました。

その後も上達を目指して稽古

を続け、翌年も国体と選手権の

選手となりました。しかし、夏

に体調を崩し、入院して療養し

ました。このため11月に予定し

ていた結婚式は延期となりました。

冬に療養を終え、翌春4月に

復職しました。そして、待つて

いてくれた主人と5月に結婚し

ました。主人はずっと私に寛容

で、好きなことを自由にさせて

くれました。それは今も変わり

ません。結婚するまでは、両親

が同じように私に接していまし

た。感謝しかありません。療養

後は弓から離れ、一生引かない

かもしれないと思いました。

●再び弓を引く

娘が1歳となった時、大学の

前師範森戸泰之先生の13回忌を

行うという連絡が入りました。

弓を引くのは今回限りと心に誓

い、大学の道場に向かいまし

た。しかし、それを機に、再び

弓道とともに歩む人生が始まり

ました。

それから週に1回程度の稽古

を開始しましたが、行射中の集

中力の低下に愕然としました。

たった1分弱の集中ができな

いのです。さらに体力の低下も感

じました。それらと折り合いを

つけるのに2、3年かかりまし

た。そして再開して3年目、足

立区民大会で優勝し、少し進歩

した気がしました。

平成4(1992)年、全日

本選手権に再び出場しました。

1次予選を通過し、2次予選に

進みました。2次予選で同じ立

(一緒に並んで弓を引く)の大

前の選手は1次予選で最高得点

を出していました。私は足下に

も及ばない得点でした。なぜこ

のように違うのか知りたいと思

いました。

その選手は射場への入場前に

控えて「大前を務めさせてい

ただきます。『吸う、吐く、吸

う、吐く(動作のリズム)で

まいります。どうぞよろしくお

願ひします」と立のメンバーに

挨拶をして入場しました。落

(最後に弓を引く人)の私にも

大前の選手の息合いと気が通っ

ていました。見ていた人からは

「5人がびったりとそろってい

た」と感想をいただきました。

その5人はそろって決勝へ進み

ました。すばらしい経験をさせ

ていただき、自分の未熟さがは

つきりとわかりました。そして

弓の世界が広がりました。入場

から始まり、体配(立った姿勢

や座り方、歩き方)、行射、退

場までのすべての動きを、息合

い、気合いとともに行えるよう

稽古しようと思ひました。この

出会いに心から感謝していま

す。

●全日本2冠達成

平成6(1994)年7月、

第1回全日本弓道遠的選手権大

会が山口県で行われました。的

までの距離は60mです。私が出

場していた国体は50mでした。最後の10mで矢は失速します。それでも国体選手だった心意気



第27回全日本女子弓道選手権大会で初優勝を飾る。7月の全日本女子弓道遠的選手権大会に続く優勝で2冠を達成（1994年）

から遠的は抜いてはいけな
自分にプレッシャーをかけて臨
みました。

的に吸い込まれていきました。
まさかの優勝でした。

1次予選は100^{チツ}射的で4射3中
で通過。2次予選も2射2中
で通過しました。決勝は50^{チツ}射
で。これは中らなくても大丈
夫と気持ちを楽にして、のびの
びと行射しました。放った矢は

9月に行われた第45回全日本
女子弓道選手権大会も優勝し、
2冠を達成しました。その後、
弓道の中心は全日本選手権とな
りました。そこに向けて射を整
えていく。少しでも上達したい
と思い、稽古を続けました。

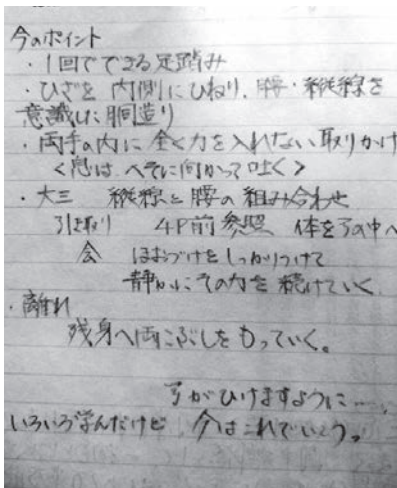
私の稽古法

学生時代は、中りを求めて毎
日稽古をしました。国体に挑戦
した時もほぼ同様でした。しか
し、家庭を持つてからは、週に
2回ほど道場に行くことで精
いっぱいでした。

返すと、以下の5点に関わる記
述が多くありました。
(1)「こゝろなき弓に心の弦かけ
て、ひくもゆるむもこゝろなり
けり（竹林派稽古修行心得の
歌）」（春原平八郎範士九段著『現
代弓道小辞典』。社会人となつ

行射するときの心構えは、大
学の道場訓の一つである「乱射
は害ありて、益なし。一射たり
とも、急にすべからず」です。
私は一射一射を大切に引くこと
を心がけており、巻藁まきわらの一射も
稽古の一射も全日本選手
権の一射も同じ心構えで
引くようにしています。
また、いつも小さな手
帳を持ち歩き、これから
取り組みたいことを書き
ました。その手帳を読み

手にするのができて感謝して
います。弓をはじめ、道具はと
ただき今に至っています。気候
に合わせて、弓力の異なる弓を
代弓道小辞典』。社会人となつ
てからよい竹弓と出会わせてい
ます。弓をはじめ、道具はと



筆者が取り組みたいことを記した手帳

ても大切です。よい状態で使わせていただくように気をつけています。

(2)首筋(胸鎖乳突筋)が的の方に突っ込んでいましたが、やつと会で矢と直角になりました。

三重十文字(足底・腰・肩の線が上から見たときに一枚になる状態)も意識しないとすぐに崩れます。馬手肩が詰まりやすいので、常に注意を払います。磔もひねりが甘くなると十文字ができません。弓手の手の内はさらにハードルが高く、残身での崩れがでます。縦横十文字(足、腰、脊柱、頸椎の縦線と両肩、両腕、両肘、両手指の横線が十文字になること)と五重十文字(①弓と矢、②弓と押手の手の内、③磔の親指と弦、④胸の中筋と両肩を結ぶ線、⑤首筋と矢の五カ所での十文字)を

常に整えるようしています。

(3)「巻藁ではできるのですが的に立つと射が崩れます」と言う方がよくいます。的に心を捉われしまうのでしょうか。打起こす(弓矢を打ち上げる方法)前的に的に目を注ぎますが、見るのは自分自身です。自分で行うと決めたことを行っているかを見るのです。私は的にねらいを合わせるようにはしていませんがどの射も同じところに矢先との関係があります。時々弓友にねらいを見てもらいますが的心をねらっているようです。

(4)執弓の姿勢(弓と矢を持った正しい姿勢)がそのまま会から離れにつながります。入場から退場まで呼吸に合わせて動きまわります。細かい動作は特に気を付け、吸う息で始めます。以前、「行射は一息で」と指導された

ことがあります。凝るところがないように息合いと連携を研究します。気にならないときに

は無理に呼吸は意識しませんが、気になったら、整えます。

(5)心の安定を図ることを目指します。「Go for it! 今、今に集中する」この射は中るか中らないかと結果を気にするとその場で射の流れが止まります。一心に残身(心)まで進むことを行います。

以上の5点については、弓道教本にある「射法・射技の基本」と関係しています。多くの方々よりご指導いただき、稽古の中に位置づけることができま

した。

退職してからは弓道に向き合う時間が増えました。次から次へと課題に挑戦してきましたが、今後は、身につけるまで稽古を重ねたいと思います。感覚を研ぎ澄まして射を行うこと、複数の角度からの映像により射形(一連の身体の動きや姿勢)の改善を進めること、指導者や弓友から教えていただいた内容を振り返ること、そして、書物に学ぶことを始めました。

また、すべての土台は身体の安定です。弓道が続けていける身体づくりも今後の課題です。

大会前の準備

さまざまな大会があります。が、選手権の場合で振り返って

みます。仕事や家庭における役割はできる限りきっちり行いま



第64回全日本選手権大会で
最高得点賞を獲得した筆者 (2013年)

す。職場と家を空けることに憂
いがないように努力しました。

2週間ほど前には、体調・射
技において絶対に行うことを10
項目以下に絞ります。絞ること
ができるようにそこまでの稽古
を進めます。

前日には、各項目の確認を行
いながら稽古をします。当日、
射場への入場前に各項目を盛り
込んだイメージトレーニングを
射数分行います。

いざ、射場では心臓の高鳴り

に逃げ出したくなることもあり
ますが、「ドキドキして我を忘
れたら、私は射が成り立たな
い。未熟なのだから、ドキドキ
を言い訳にせず、やるべきこと
をやりきりなさい」と自分に言
い聞かせます。

以上は、うまくいった時を後
から振り返った内容です。やり
きれなかったことの方が多かつ
たと思います。

若い人たちへのメッセージ

若いとはどういうことでしょ
うか。卒寿を迎えた大先輩は先
日、「最近やつと、これだと思
える射が出るようになったの。
弓はいつでもこれからよ」とお
っしゃっていました。私はこの
大先輩も若いと思います。

弓道は一射一射、課題を持つ
て行射し、すぐに結果が出て、
次へと進んでいく修業道です。
続けている限りは若いと思いま
す。

年齢の若い人たちは、これか
ら進学、就職、結婚、出産、子
育て、介護など大きな環境の変
化があります。その時々に応じ
て工夫し、辞めることなく弓と
ともに過ごしてほしいと思いま
す。もし、弓から離れることが

あつても、時が来たらまた弓と
ともに歩んでほしいと願いま
す。そして、自分自身を含め、
弓と出会った人が「また、引い
てみよう」と思える関わりを私
は大切にしています。

稽古は試行錯誤の連続です。
弓とともにあること、道場に身
を置くことができることの幸せ
を感じながら、明るく、くじけ
ず、前向きに稽古を続けていき
たいと思います。

ここまで私と関わり、私を導
き、支えてくださった多くの
方々に心より感謝するととも
に、これからもよろしくお願
いしますという気持ちをお伝えし
てペンを置きます。

私の修業時代

54

全日本弓道連盟中央審査委員

澤田 欣一

弓道修練の目的は、生涯学習として広い視野を持った豊かな人間性を形成することであり、「弓によって、首（おのれ）を之（はこぶ）」ことです。弓道には、「競技力向上」「心身の鍛錬」「健康維持増進」などの要素がありますが、弓道に対する考えを異にしても、それぞれに目標を持って修練し、目標を異にする相手に対しても、礼節を重んじることが必要と考えます。

弓道との出会い

私は、昭和37年に愛知県豊橋市の豊橋工業高校で弓道を始め、教士六段・石川泉先生と錬士六段・大林弥先生に師事しました。

高校時代は、目立った成績を残すことができませんでした。しかし入部当初、先輩から「型をしっかりと作った方がいいよ」と言われ、徒手（弓を持たず型を行う）や素引（ゆがけ 弾を付けず弓を引く）などの基本練習から正しい型を作ることを重点に取り組みました。このことが、現在でも私の礎となっています。

そして、弓道の持つ楽しさと奥深さを知り、社会人になってからも続けたいと思ひ、トヨタ自動車の弓道部に所属して、（当時）教士七段・山下正平先生に師事しました。

入部後6年間は職場と弓道場が近く、朝昼晩、そして時折弓道場へ泊まり込ん



トヨタ自動車の5代目弓道場（昭和49年）

で矢数を掛けました。弓手（左手）親指の腹が割れることもありましたが、その際は早く治すために患部へギリ粉（松脂）を溶かし込み、包帯を巻いて練習を続け、師範の指導は全て吸収しようと努力しました。

3年以内に国体へ出場すると心に決めて、人一倍努力したつもりでしたが、師範からは「左右のバランスが悪い」「弓

手（左手）が弱い」「妻手（右手）で放

ことに気付きました。

している」「型は良いのに何故当たらぬ」

そこで、離れについて悩まず、思い切

など指導を受けました。しかし一向に芽

って離すことを念頭において練習をした

が出ず、後輩たちには先を越され、全国

り、昭和44年に全日本勤労者弓道選手権

大会への出場は縁遠いものでした。

大会（団体）へ初出場、5位に入賞する

ある時、自分の不甲斐なさに寮へ帰る

ことができました。

バスの中で涙しながら、練習方法につい

入部7年目に入った昭和46年に初出場

て省みることにしました。その結果、指

した国民体育大会（和歌山）では、遠的

導を受けるばかりではなく、自分の意思

2位・近的6位に入賞しました。その

を持つて取り組むことが大切なのではな

後、国体は7年連続で出場することがで

いか、離れでの決断力に乏しく、迷いな

がら手で放しているのではないかという

ききました。

ききました。

プロフィール

澤田 欣一

（さわだ・きんいち）



昭和21（1946）年、愛知県生まれ。弓道範士八段。

【役職】全日本弓道連盟中央審査委員／愛知県弓道連盟相談役／

豊田市弓道連盟名誉会長／トヨタ自動車弓道部師範

【指導歴】全日本弓道連盟海外セミナー講師（北米2回／南米1

回／欧州3回／アジアオセアニア2回）。日本武道館国際交流事

業（日本武道代表団トルコ派遣〈平成15年〉／国際文化セミナー

講師〈日本武道館研修センター・平成26年〉

【競技歴】全日本男子弓道選手権大会「天皇盃・個人」（優勝1回

／4位1回）。全日本遠的弓道選手権大会「個人」（優勝1回／2

位2回）。全日本勤労者弓道選手権大会「団体」（優勝1回／2位

2回）。国民体育大会 近的・遠的「団体」（優勝1回／2位5回）

師の教え

全国大会での個人成績が2位止まりの状態が続いた頃、師範の範士九段・山下正平先生が「平常心是道なり」とご教授下さり、虚心坦懐たんかいに引くことを心掛けて修練するようになり、各種大会で優勝を収められるまでになりました。

山下師範の厳しさと熱意は、妥協を許さず「正射必中（正しく引けば必ず的中する）」が大前提であり、的中しても正射でなければ意味がないと指導を受けました。そして、スポーツとしての弓道ではなく、武道としての弓道を求めることを強調されました。

山下師範は、弓道一筋に歩まれ、筋肉・骨格などの生理学までも学ばれました。また、小笠原流礼法の宗家にも師事され、弓道をさらに究めるべく精進され、原理的な研究や後進の指導に邁進まいしんされました。

その後、山下師範は昭和62年に逝去されましたが、病床で「勉強には限りがない、多くの先生から指導を受け、仲間を大切に、自分の弓道を作り上げるように」と話されました。その言葉が、その後の私の弓道人生において大変励みになっております。

山下師範の亡き後は、師の盟友であった範士十段（元）全日本弓道連盟会長・鈴木三成先生に師事しております。鈴木先生は、あまり細かい技術的な指導はされませんが、鈴木先生と同じ空間に身を置くだけで、学ぶことが多くあります。先生の弓道談義の中では、よく話をされていた「百錬自得」「射正求己」が、私の弓道精神の柱となっています。

れたと思います。

クラブ活動では、勝利を収めることを目指していますが、立派な社会人への成長や人間関係を仕事に活かすことも狙いとしています。

特に仕事との両立、職場での連携、チームの和に重点を置き、組織の中で明確な目的・目標を共有することで、自己研鑽けんざんに励み、より良い信頼関係の構築や組織の成長が見られるようになります。

そして職域に留まりませんが、こうして取り組む過程が重要で、その中には、精神修養や克己こつき心を養うなど、武道としての弓道が持つ特性が息づいていると言えます。

〈職域における修練8カ条〉

1. 自主活動であること
2. 仕事とクラブ活動の両立を図る
3. 勝利を収めるために最大限の努力をする
4. 道場は修養の場である
5. 礼節を重んじる

修行時代に心掛けたこと

振り返れば、職域（クラブ）活動で切磋琢磨せつたくましたおかげで、自分の弓道が育ま

6. 部員相互の連携に努める
7. 職場での責務を重んじる
8. 感謝と謙虚な気持ちを持つ

思い出の試合・演武

全日本勤労者弓道選手権大会が開催された初期の頃は、日本が敗戦から立ち直ろうとする活気に溢れ、企業も家族的な雰囲気**あふ**が強く和を大切にしていた時代でした。弓道の職域（クラブ）活動は、そのような中で発展を遂げていきました。

昨今、企業の支援も徐々に薄れ、クラブ活動そのものが衰退してきているように見えますが、人の価値観や企業の氣質自体が変わりつつあることも一因のように思えます。環境が厳しく変化するなかでも、できる限り和の心を失わず、弓道を継続することが大切であると思います。

勤労者大会は愛知県との深い縁があり



鹿沼市で開催された全日本勤労者弓道選手権大会で優勝
後列左から2人目が筆者（昭和54年）

ます。昭和39年の第11回大会から、それまで東西別々に開催されていた大会が統一して全日本大会となり、その記念大会が地元豊田市で開催されました。また平成5年には、愛知県で2度目の同大会が津島市で開催されました。その大会で私は納射の射手を任されることとなり良い思い出となっています。

勤労者大会には、昭和44年の出場以来、選手として14回、監督として15回参加しました。

職域弓道で選手として印象に残る大会は、初優勝した昭和54年6月に栃木県鹿沼市で開催された大会です。決勝の対戦相手は当時苦手としていたチームでした。あえて「あのチームには勝ち目がなから、おのおのが最善の弓を引こう」と、皆で臨みました。結果、勝利を収めることができ、「戦う相手は自分の中にある」と再認識することができました。

監督としては、平成6年の福島県河東町での優勝が印象的です。その大会の時は、県予選を辛うじて通過したような状態で調子も悪く、本大会でも、予選から決勝を通じて苦しい試合展開ばかりでした。しかも、主力選手の調子が上がらず、この状態が続くと他の選手にまで悪影響が出ると判断し、思い切って主力選手と補欠選手を入れ替えました。その結果、その先にあったのが優勝でした。弓道は、周囲の状況やその日のコンディションなどさまざまな影響が一射に表出します。ただし、いかなる時も一射に最善



全日本遠的弓道選手権大会で優勝
(昭和53年5月・京都三十三間堂)

を尽くすことが大切で、勝負は最後まで諦めないこと。チームとして全員が一つの目標に向かって一丸となり努力することが重要です。結果を追求するものではなく、後からついてくるものと学びました。

個人としての全国大会初優勝は、昭和53年5月、京都三十三間堂で行われた全日本遠的弓道選手権大会でした。予選から16連中して優勝することができました。その年の秋、9月に行われた全日本男子弓道選手権大会(近的)に、初めて出場しましたが、予選で敗退しました。

その大会では多くの先生方の気迫に満ちた射を目の当たりにし、自分の未熟さを知り、先生方の行射を一射漏らさず見取り稽古して帰りました。翌年も、幸運に恵まれ同大会への出場

場が決定してからは、一所懸命に集中力と決断力、また平常心を心掛けて練習を重ねました。予選では、ただ最善を尽くすことだけを考えて行射しました。幸いにも決勝戦に出場できることとなり、その夜は、出場者として恥ずかしくない射をしようとして、決意を新にして床につきました。翌日の朝は、明治神宮本殿に参拝をして「常に平らで静かな気持ちで、自分の持っている全てを表現できるように」と念じ、会場へ向かいました。そして、巻藁まきわらを丁寧まきわらに引き、心を澄まして大会開始を待ちました。



▶全日本男子弓道選手権大会で前年の雪辱を果たし優勝(昭和54年9月)

いよいよ決勝戦開始となり控えに入るところ、立派な先生ばかりで身が縮む思いをしました。控えでは、入場・行射・退場と順を追って頭の中でイメージし、気持ちを落ちつかせましたが、いざ射場に入ると、緊張感でいっぱいとなり、無我夢中で一射一射に精魂を込めて行射したことを覚えています。そして優勝して天皇賜杯を拝受できることになるとは夢にも思えず、本当に幸せな出来事でした。それまでの良き師の教えとそれに則した修練、周囲の支えが実を結んだ結果となりました。

私の信条

「正射必中」を目指して、動作が流れるように自然の理を射行の上に表現し、精神修養に励み、範を示すことができるように実践躬行きんこうしていくこと。そして「円熟すれども完成はなし生涯研鑽」を掲げ、自分を律して「仁の道の弓」を究めることを信条としています。

読者へのメッセージ

弓道の最高目標は、真善美を具現化することとされています。これを徳目として修練を積むことが重要です。

では、どのように修練を積むのが理想なのでしょう。今よりも上達するためには、ビジョンを持って取り組むことが不可欠です。大所高所に立ち、短中長期の目標を設定し、貫徹することが大切です。日々の修練の中では、我流に走ることもなく、教本や指導者の教えに素直に習って励んでほしいと思います。そうして見識が深まり、本質に触れられるようになれば、弓の道が拓ひらけて開花することでしょう。的たじと対峙しては、己を省みる。その繰り返しですが、正射への近道だと確信しています。また道場では、仲間と一緒に弓道を志ながら、慎みと敬いの心を持って研鑽され、さらなる飛躍と活躍されることを祈念しております。



全日本勤労者弓道選手権大会での納射（平成5年）



▶ 範士祝賀巻藁射礼（平成22年）