

■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。

本校と弓道部の歩み

1

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。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。

校内でも、弓道部員は挨拶や礼儀がしっかりとっ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」との強い薦めがあった。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

た。

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。

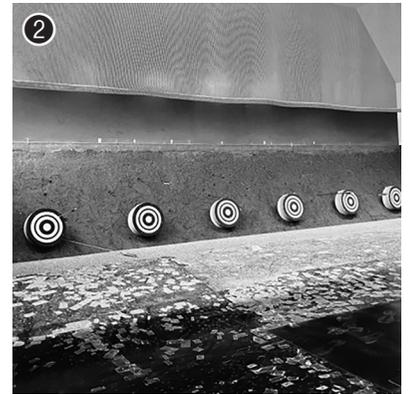
◎表1 導入・体操の種類
◎人間サーフィン

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。

◎二人組くるくるくるり

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。

◎二人組くるくるくるりのアレンジ

二人組くるくるくるりを基本に、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、さっ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 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じる、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行けない。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しをさせない。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。これができないと、矢が真っ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



2024年の日新館での弓道体験の様子

点付け表



四半弓を使った授業の様子（中学2年）

本校では、中学2年時の修学旅行で、福島県の会津を訪問している。その行程の一つである日新館では、弓道場での実技体験を行っている。

日新館とは、享和3(1803)年に文武両教科を教授するためにできた藩校で、人材の育成を方針とし、会津藩士の子弟が心身の鍛錬に努めるための教育施設であった。生徒たちにとっては、白虎隊の少年たちがなじみ深い存在である。

当時の施設を忠実に再現した現在の日新館は、江戸建築や当時の学習の様子を見学し、各種武士道の体験ができる施設になっており、弓道体験(四半弓)も行うことができる。そこで修学旅行中にクラスごとの弓道体験を実施し、それを武道授業にあてた。

しかし2011年の東日本大震災の影響で、福島県への修学旅行が断念され、2022年までは、上記の体験授業ができなくなっていた。そのため、学校で実施できる本校道場での四半弓の指導に変更した。当初指導は、教員とコ

チの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いった。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」「初めてのことがばかりで楽しかった」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。自分自身を見つめ、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、日々授業を行っている。