

弓道教育課程の考察

A Study on the Program Of “Kyudo” (Japanese Archery) Lesson

川崎 正美¹⁾

Masami KAWASAKI

Our government guideline for teaching has been revised, and from 2012, Japanese junior high school students have to learn “Martial Arts” in the health and physical education as compulsory subjects. Both boys and girls have to take “Martial Arts”, when they are in the 1st and 2nd year. And when they are in the 3rd year, they are to choose either a ball game or “Martial Arts.” There must be many students, especially girl students, who don't want to scuffle with other students. “Kyudo” (Japanese Archery) players never scuffle with other players; their opponents are only the targets and themselves. Students' demand for Kyudo would be great, and there are many things we must prepare in two years. The lesson program is one of these. In this paper, I tried to make up one Kyudo lesson program for junior high school students, hoping that they can have good experience and improve their mind condition.

Keywords: Japanese junior high school students, “Martial Arts”, “Kyudo” (Japanese Archery), Kyudo lesson program.

1. はじめに

平成 24 年から中学校正課体育において、武道が必修化されることになっている。第 1・2 学年で武道を履修し、第 3 学年では武道か球技かのいずれかを選択するというシステムが取り入れられることになったのだ。つまり、全国 11,000 校の中学校で、男女全ての生徒が武道を履修することになる。この教育課程の大改訂を目前にして、文部科学省の対応は遅々として進まない。武道場の整備、指導者の確保・育成、教科書の策定、武道関係備品・消耗品の充実など問題は山積しているが、政権交代の余波などが手伝ってか、武道必修化実現のための道程が見えてこない。弓道は他の多くの武道とは異なり、相手と格闘することはない。また、相手の弱いところを突くことによって勝利に近づくという競技でもない。的に矢が至らないのは全て自己の責任である。「発して中らざる時は己に勝つものを恨みず、かえてこれを己に求むるの

み」なのであるから、自分の心のありようが特に重要視される。また、入場から退場まで、定められた動作を丁寧に行う必要があるため、体配も意識することになる。更に、礼節を知ることによって、多くの学習者に、生きるための「人格の芯」を与えることが出来る。弓道は青少年が取り組むことによって自己の人間性を高めるにうってつけの種目であると考えられる。本論文は、平成 24 年以降の中学校武道教育の一助となるよう、全くの初心者向けにどのような弓道教育課程が考えられるかを考察したものである。ただの机上の空論にならないように、実際に初心者の中学生に弓道を教えることによって、あるべき弓道教育課程を考えることとした。平成 22 年度本校オープンキャンパスにおいて弓道講座を開講することとして、都内の中学生を募集したところ、6 名の応募があった。6 名の内訳は 3 年生 1 名、2 年生 3 名、1 年生 2 名である。まず、この 6 名を対象に行った講座の内容を紹介する。

1) 東京都立産業技術高等専門学校 ものづくり工学科 一般科

2. オープンキャンパス中学生対象弓道講座

募集段階で計画した通り、1回2時間、全8回のコースで、礼法の理解を深め、弓射についての一通りの約束事・技術を修得し、矢が安土に届くようになるまでを到達目標とした。更に、この教室を通じて多少なりとも協力の精神、向上心、集中力などが身につくよう配慮した。

第1回目では、自己紹介に始まり、「礼」に対する考え方についての講義を行い、基本体(基本の姿勢・動作)について説明し、実際に四つの姿勢・八つの動作について体を動かして実践練習した。基本体は、実生活でも役立つことなので、受講生も興味深く取り組んでくれた。普段の生活で気を入れて立ったり跪坐をしたりする経験のない受講生たちは、翌日足の筋肉痛に苦しむことになる。しかし、礼儀作法の基本を身につけたという満足感が得られたように見てとることができた。その後、道具とその扱いの説明に続き、執り弓の姿勢を練習した。執り弓の姿勢は基本中の基本であるだけに時間をかけ、2回目以降も何回も指摘していくことになるが、満足できるところまでは至らなかった。

第2回目では、前回の復習に続き、執り弓の姿勢を保つての基本体の練習を行った。前日の基本体の練習で、足が筋肉痛になっているところに加えて、この不慣れな姿勢での練習の結果、翌日は腕が筋肉痛になることになる。弓道においては日常生活ではあまり使われない筋肉を使うので、結果として意識的に自己の肉体を動かすことになる。この経験を通じて、体の使い方に新たな視点が導入される。弓道の徳目の一つである。次に、蹠の着脱の練習を行った。次第に慣れてくるとはいえ、この後、最後まで蹠の着装には時間がかかり(15分ほどかかってしまう)、蹠を着けさせるタイミングに工夫が必要だと痛感した。次に手の内の原理を説明し、正面に打ち起こしてから大三に移行するまでに手の内を整える練習を行った。離れ同様、弓射においては修得しなければならない基本的な技術であるので、一人一人弦道をとって丁寧に練習させた。最後に離れの原理を説明し、その練習を行ったが、そもそも離れは瞬間的な出来事であり、なかなか理屈通りには行かない。加えて、貸し出している蹠ということもあり、すぐには手になじまない。射手の性格によっても離れが濁るので、勇気づけたり、気合いを入れたり、励ましてやる必要がある。

第3回目では、前回の復習を行った後、立射での矢番え動作の練習を行った。巻藁練習をするためには、是非覚えていなければならない動作なので、手本を見せながら何度も繰り返して練習させた。続いて打ち起しから大三までの引き分けで手の内を作り、大三あたりで安全ネットに向かい、離れの練習を行った。技術的に未熟であり、初めての経験ということもあり、恐怖心も手伝って弓手が縮み、矢は大きく右方向に外れていく。安全ネットのすぐ近くから、弓手を強制的方向に伸ばし続けるよう指導しても、思うように離れない受講生がほとんどである。ここで嫌気がささないように励まし、褒めながら

練習させる必要がある。

第4回目では、前回の復習を行った後、入退場動作の練習を行った。弓道では入場から退場まで、行うべき動作が定められているので、この修得も必須事項である。5人一組で入場する場合、一番先頭の射手と二番目以降の射手とではいくつかの動作の違いがあるので、理解できるまで何度も繰り返した。更にプリントを配布し、射法八節について総合的に説明してから、立射で大三から更に10cmほど引き分けての離れの練習を行った。手の内については、まだ満足できるものとはほど遠いが、現時点では多少なりとも角見の働きがあればよしとした。これ以降、射術に関してはほぼこの繰り返しで、少しずつ十分に引き分けられるところまで指導していくことになる。

第5回目では、前回の復習を行った後、座射での矢番え動作の練習を行った。正座よりも足に負担のかかる跪座の姿勢を保ちながら行わなければならない動作で、受講生は苦しんでいたが、試合であれ審査であれ、弓道においてはこの座射が基本であるので、この動作の修得も必須事項である。ただし、足の怪我などでやむを得ない場合は立射で行うことも許されている。現に足に怪我をしている受講生の1人には立射での矢番えを行わせた。続けて、大三から更に大きく引き分けてのネット練習を行った。この回までは全て室内で、安全ネットを張ったところでの練習であったが、次回からは戸外に出ることになる。

第6回目では、座射、立射の復習を室内で行ってから、戸外の本校弓道場に会場を移して、より本格的な練習段階に移行した。立射でのネット練習を10射ほど繰り返した後、射位からの28mの本間で矢を放つのだが、誰一人的まで矢は届かない。的までの距離感がつかめていないことに加え、恐怖心で離れが濁り、弛んだり縮んだりして放すことで起こる現象である。加えて角見の働きも弱いので、矢は右方向にそれていく。一人ずつ弦道を取ってやり、10射ほど繰り返すと、少しずつ射は安定してくる。それでも強い気持ちを維持できない場合は離れで失敗する。特に、それなりに引き込んだ状態で弛み離れをしてしまうと、弓手前腕を弦ではたくことになる。弓道修練の途上で誰も経験する痛みなのだが、痛みに弱い受講生に配慮して、緩い離れをする生徒にはサポーターを着けさせた。また、上からの筐押しが強い射手は矢が乗っている弓手拇指に摩擦が生じ、擦りむけて出血することが多い。これに対処するために押し手蹠の準備もしておいた。

第7回目では、本校弓道部員との合同練習を行った。前回までの体配・矢番え動作、ネット練習などの総復習の後、本間での的前練習を繰り返し行った。始めに指導してあることでも、弓を引き始めると夢中になってしまい、つい約束事を忘れてしまうことが多い。失敗するたびに冷静に説明してやり、正しい引き方を説明してやる。何度もあきらめずに、励ましながら、繰り返し練習することによって、少しずつ射が身につく

てくる。この営みを通じて教えるものと教えられるものの信頼関係が醸成され、精神の成長が促されるのである。

第 8 回目では、明治神宮至誠館第 2 弓道場を貸し切って行った。本校弓道部員の模範演武を見学の後、受講生のみで立ちを組み、一手を 3 回審査形式で繰り返して総まとめの練習とした。的に当たった受講生はいなかったが、この段階では当たる方がおかしい。しかしながら、全員の矢が安土まで届いたので所期の目標は達成できた。射場から別室に場所を移して本講座の感想などを求めるアンケート調査に協力してもらってから、一人ずつ修了証を授与して全 8 回、無事終了した。

3. 年間授業時間の時間配分について

本講座は 2 時間、全 8 回で行ったわけだが、最終回は実質 1 時間ほどで、全 15 時間ということも出来る。これは週 1 時間、半期の時間数である。本講座において、弓道という種目を総合的に体験したと言える事柄をほとんど学修したという見方も出来るが、まだまだ学修すべき事柄も多い。弦の張り方、安土の整備の仕方、的張りの仕方、矢の処理の仕方、狙いの付け方、試合の運営の仕方、などである。これらを含めて、週 1 時間年間 30 時間で弓道を体験させれば、ほぼ完全であるが、そのためにはどのようなプログラムが適正であろうか。以下に、弓道初心者に弓道というものを一通り経験させるのに必要な時間配分の私案を述べてみた。

下表 1 では、前半 15 回で扱うべき事項をあげてみた。表中中黒で示してあるのはその回で重点的に扱う項目である。

(表 1)

項目	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	⑨	⑩	⑪	⑫	⑬	⑭	⑮
弓道の特性・歴史	・														
概要															
弓具の扱い・基礎知識	・	・													
道場でのマナー	・														
基本															
姿勢	・	・													
動作(礼法)	・	・	・												
執り弓の姿勢	・	・													
体配															
入場～本座									・	・					
立射の矢番え				・	・										
座射の矢番え				・	・										
射位～退場									・	・					
射法															
足踏み			・	・											
胴造り			・	・											
弓構え			・	・											
打起し					・	・									
大三						・	・								
引分け								・	・						
会									・	・	・				
離れ									・	・	・				
残身(心)											・	・	・		
弓倒し												・	・	・	
ゆがけの着脱				・	・										
手の内						・	・								
離れの原理								・	・						
狙い															

下表 2 に示したものが後半の 5 回で扱う項目である。

前半で扱ったものでも、手の内のような重要なものや修得が難しいものについては適宜反復練習することになる。

(表 2)

項目	⑮	⑯	⑰	⑱	⑳	㉑	㉒	㉓	㉔	㉕	㉖	㉗	㉘	㉙	㉚
狙い				・	・										
失の処理					・	・	・								
巻き糞練習		・	・												
的張り										・	・				
安土ならし・的立て										・	・				
試合・審査															
立射(四矢)													・	・	
座射(四矢)													・	・	
審査の間合い													・	・	
競技の間合い													・	・	
個人戦															・
団体戦															・

弓道を通じて、楽しく自己を成長させる助けとなるよう、今後更に内容を精査していきたい。

4. 終わりに

6 名で開始して、1 名が途中放棄してしまったものの、5 名が最後まで続けてくれた。サンプル数としては少ないが、この講座に関する感想を寄せてくれたので、そのいくつかを紹介しよう。受講料を頂戴しているので、この額が適正かどうかについては気になっていたのだが、4 名が「普通」、1 名が「安い」と回答している。講座全体については 1 名が「よかった」と回答している以外は、残り全員が「とても良かった」と回答している。その他の意見として、「最後が道場で出来てよかった」という回答があり、外の道場に連れて行けて良かったと実感した。また、最終回には受講生の保護者 2 名の見学があり、保護者(社会人)向けの講座も行ってほしい旨の意見をいただいた。この講座を開講して良かったと、意を強くしたところである。

来年度も是非本講座を開講して、潜在的な弓道学修希望者の要求に応えつつ、更に中身を充実させて、中学校武道教育の現場で役に立つような指導法作りを進めていきたい。

本校オープンキャンパスで本講座を実施するのは初めてのことであり、準備段階から多くの関係者、特に事務担当者にはご尽力頂いた。深く感謝している。

最後になるが、本講座を実行するには、本校弓道部員 4 名のアシストが絶対的に必要であった。快くアシスタントを引き受け、講座の間も様々な業務をこなしてくれた 4 人に心からの感謝を述べ、本論文を閉じることにする。