

導入期の指導について

弓道専門部

山形県立新庄南高等学校

鎌水 浩二

1 はじめに

今年で弓道部の顧問となって8年目、2校目である。高校、大学と自身が弓道に取り組んできたので、早く弓道部の顧問となって指導をしたいと思っていたし、ある程度の指導はできるものと思っていた。しかし新規採用から6年間は弓道部を持たず、その間に自分自身が弓道から遠ざかってしまっていたこともあり、ようやく顧問になった時には、自身では弓を引かず口だけの指導になってしまい、しっかりとした指導ができていないと感じていた。そこで現在の勤務校に転任したのを機に、師について弓道の修練を再開することにした。自分自身が弓を引くようになって改めて気づいたこともあったし、また師について学んだことで今までの我流のやり方の誤りにも気づくことができたように感じている。

それでもなお難しいのは、生徒への指導である。どうしても、自分自身が弓を引くことと生徒に教えることとの間に大きな隔たりを感じないわけにはいかない。自分自身が試行錯誤しながらいつの間にか身につけてきた技術を系統だてて伝えることの難しさ、自分自身なんとなく分かっている感覚を言葉で表現することの難しさである。特に導入期での指導を誤ると悪い癖が染みついてしまい、それを修正していくのにその倍の期間、倍の労力を要することも多い。

もう1つ、部員数の減少という問題もある。弓道の団体戦は高校の場合5人が基本であるが、秋の新人大会では高校2年生だけで5人の団体が組めないという学校も多い。そうなれば当然1年生を団体メンバーに

入れざるを得ないし、県大会で上位を狙うとすれば入部から約6カ月という短い時間で相応の力をつけさせなければならない。

ほとんどの生徒が高校に入学して初めて取り組む弓道という競技、それを実質2年間のうちに相応のレベルに育て上げるためには、導入期の指導のあり方についてもっと研究する必要があると実感している。そこでこの研究の場を与えていただいたことを機に、導入期の指導の在り方について考えてみることにした。

2 研究の方法

大会などの折、顧問の先生方に話を聞いてみると、私と同様の悩み、あるいは自身が弓道未経験者であり指導に困っているなどという話を多く耳にした。また部員数の減少により団体が組めないというチームも少なくないようであった。そこで県内高等学校弓道部の顧問の先生方へのアンケートを実施し、問題点を整理することとした。

- (1) 調査方法 アンケート
- (2) 調査対象
 - ①県内高等学校弓道部顧問
 - ②県内高等学校弓道部コーチ（顧問からの聞き取りによる）
- (3) 調査期間 平成22年6月～7月
- (4) 調査内容
 - ①部員数の状況
 - ②1年生への主たる指導者
 - ③1年生指導で重視している点
 - ④1年生指導のおおよそのスケジュール
 - ⑤1年生指導における効果的な指導法
 - ⑥1年生指導における悩みや考え

3 結果と考察

(1) 結果

県内で現在弓道部として活動している37の高等学校の顧問の先生にアンケートを郵送し、24の回答を得た。

①部員数の状況

選 択 肢	男子	女子	計
A. 毎年2年生で団体が組めるだけの部員がいる。	7	4	11
B. 2年生の部員だけでは団体が組めない学年もある。	6	10	16
C. 2年生の部員だけでは団体が組めない学年が多い。	4	5	9
D. 1・2年生の部員を合わせても団体が組めないことが多い。	3	4	7

②1年生への主たる指導者

A. すべて上級生が指導している。	0
B. 主に上級生が指導しており、顧問が一部助言している。	7
C. 主に上級生が指導しており、外部コーチが一部助言している。	9

D. 主に顧問が指導しており、上級生は補助的役割である。	4
E. 主に外部コーチが指導しており、上級生は補助的役割である。	4

③ 1年生指導で重視している点

- ・射法八節に則った基本に忠実な射 11
- ・手の内 7
- ・礼儀や服装 5
- ・体を使った大きな射 4
- ・一文字のまっすぐな離れ 3
- ・素引き 2

④ 1年生指導のおおよそのスケジュール

的前に上がる時期

6月			7月			8月		
上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬	上旬	中旬	下旬
2	1	0	4	2	8	6	0	1

⑤ 1年生指導における効果的な指導法

- ・ひも弓を使った練習 2
- ・上級生が教えることにより伝統を絶やさないことが大切 2
- ・一斉打ち起こしによる会の充実
- ・師弟制度を取り入れて上級生に責任を持たせる
- ・巧拙にかかわらずスケジュール通りに進める
- ・徒手練習

⑥ 1年生指導における悩みや考え

- ・技術以前に基礎体力が不足している。 2
- ・2年生が中心のため、1年生は矢数をかけられない。 2
- ・学年間で部員数の格差が大きく、上級生が指導しきれない年がある。 2
- ・部員不足。的前に上がるまでが単調で途中でやめてしまう生徒も多い。 2
- ・最近の生徒は向上心が低く、的前に上がるのが遅い。 2
- ・部員が多すぎて十分な指導ができない。
- ・離れが大切とはよく聞かすが、どのように指導したらよいか分からない。
- ・じっくり育てた方がよい。早く仕上げると結局は伸び悩むケースが多い。

(2) 考察

① アンケート結果の分析

項目①より、毎年充分な部員数の確保ができていないチーム(A)は、男子で7/20(35%)、女子で4/23(17%)という結果である。逆に部員数の不足が常態化しているチーム(C、D)は、男子で7/20(35%)、女子で9/23(39%)とかなりの割合を占めている。項目⑥では「部員数が多すぎる」「矢数をかけられない」というような悩みも挙げられたが、それはどちらかと言えば少数派で、部員数の減少が重大な悩みになっている学校が多いようである。

項目②から、主たる指導者が上級生であるケース(B、C)は16/24(67%)、主たる指導者が顧問やコーチであるケース(D、E)は8/24(33%)であった。その要因としては、「顧問が未経験者である」「顧問やコーチがなかなか部活に顔を出せない」ということが推察される。項目⑤では「上級生が教えることにより伝統を絶やさないことが大切」「師弟制度を取り入れて上級生に責任を持たせる」というようなことを意識的に行っている学校もあったが、「学年間で部員数の格差が大きく、上級生が指導しきれない年がある」(項目⑥)という現実もある。顧問やコーチがしっかりと指導を行うことが理想ではあるが、指導者の考えを上級生がしっかりと理解して、指導者の不在時にもしっかりと指導

ができるようにしておく必要がある。

項目③より、技術面では「射法八節に則った基本に忠実な射」「手の内」「体を使った大きな射」「一文字のまっすぐな離れ」、その他の部分では「礼儀や服装」という武道としての面を重視しているという意見が多かった。大会等で見ても、弓道部員の服装や挨拶は大変素晴らしいと感じており、ここに特に挙げていなくとも、同様に力を入れて指導している学校は多いはずである。技術面についてはいずれも尤もなことであるが、問題はこれをいかに指導するかという方法論であろう。

項目④では、1年生が的前に上がる時期としては「7月下旬から8月上旬」という学校が14/24(58%)と最も多かった。しかし「6月上旬から中旬」というかなり早い時期に的前に上がるという学校も3/24(13%)あるが、これは飽海地区の学校に集中していた。その理由は、巻き藁練習に1ヵ月間時間をかけるよりも前で引いた方が成果は大きいという考えがあるようである。また2年生の練習と1年生の指導の二元指導を解消して、的前だけで練習ができるというメリットもあるように思う。

項目⑥では「じっくり育てた方がよい」というご意見をいただいた。これについては今回の研究テーマの設定に際して地区代表者会議等で相談した時にも同様のご意見をいただいたが、尤もなことである。ただ今回の研究は、同時に部員不足という現実との兼ね合いの中で「じっくりと且つ着実に」成長させることで1年秋の段階で相応のレベル（的中率で言えば羽分け程度）にできないかという考え方を軸にしている。「促成栽培」という意味合いではないことをご理解いただきたい。

②具体的な指導法の研究

ア ひも弓を使った練習

「射法八節に則った基本に忠実な射」を行うために、多くの学校でゴム弓を始める前に徒手練習を行っているようである。徒手練習でおおよその形を作った後すぐにゴム弓を使い始めた場合、ゴム弓の特性として「自分勝手に自由に引ける」という問題点がある。肩をずらしても手首で引っ張ってもゴムの張力ならば引けてしまうわけであり、これが射法八節が正しく身につかない原因の一つであろう。そこで徒手とゴム弓の間に、ひも弓による練習を取り入れるのも効果的である。ひも弓はあらかじめ自分の適正な矢束に合わせて作っておけば強引に引っ張ることはできないし、また手の内への巧拙も問題にならない。さらに張りを弱めればすぐにひもがたるんでしまうので、伸びながら離れる意識も持ちやすいと思われる。

ウン(五)懺ワユバ(水)桜エ

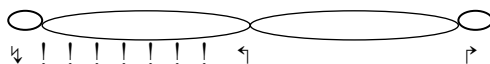
舒脰ワ寶ヅ→ [↑ ⇒ ⇒ 縦側ワ腐(名)管標0 → ↙ → ← ↑ ⇒ 縦側ワ驛ヅ(名)碓掩ベ(木)み

↑ ↳ ン(五)名諭吉レヘヨ 筈(特)控ヨ腔ヅ(木)

→ ↳ 湫レわ俱纏レ斥旨(名)榴ヤ皓ヒ(木)錫(名)克(木)み 俱纏ワ錫又(火)錫(一)ヨワ驛ヅネ管標レル(木)み

↓ ↳ 錫レ懺レ懺ワ斥旨歎わ錫レ 呀攪ワ斥旨歎(名)榴ヤ皓ヒわ腔ヅ(木)既ヤヨ 窩碗(一)ヨ克(木)わマ(金)僞鬚半榴ノ吉ヒレ成ヤヨ(一)又(火)レ 呀攪(名)綆哲へわ壽レ藪(木)み

ε 俱纏ワ錫キ克(火)ルヅ(木)⑤(特)五ッ(木)へわ斥旨(五)榴ヤ皓ヒルヅ(七)水桜(五)ッ(木)月デヨッ(木)み



イ 手の内練習の注意点

手の内の練習をする際、斜面打ち起こしの要領で手の内を入れる練習をすることが多い。しかし意味も分からずに形だけで練習をしても全く意味がない。手の内の形（作り方）については教本に従うものとして、初心者が手の内練習を行う際の留意点を次に列記する。

- ・手の内は的に向かって押し開いていくのであり、体の側方に開いても意味がない。
- ・弓手を押し開く際に妻手を一緒に流してしまえば意味がない。妻手が支えることによって弓手を押し開くことができるのである。
- ・角見の角度を意識することが重要である。角見が働くためには弓手と妻手の位置関係を意識して行う必要がある。
- ・初心者のうちはどうしても弓を握り込んでしまうので、角見の位置が弓の内竹の直角まで回りきらないケースが多く見られる。結果として弓手肩を上げたり前に出したりして押すことになってしまうようである。角見の位置はよく確認してやりたい。

ウ 妻手の取り懸けの練習

妻手の取り懸けも手の内同様大切であるが、矢こぼれ等の不安からどうしても弦をつかんでしまいがちであるし、またそのまま打ち起こせば弓手の手の内を握り込むことにもなりがちである。弦をつかまずに弾帽子を弦にあずけるための練習として、妻手一本で打ち起こす方法がある。

- ・通常通り妻手の取り懸けをして、弓は他者が手を添えて垂直になるよう支えるか、自分の弓手で握り皮の下部を持つかして、妻手一本で打ち起こす。その際、妻手肘を張り、押し出すような気持ちで打ち起こすイメージが大切である。
- ・弦をつかむと妻手の人差し指の付け根が開き、矢こぼれしてしまうはずである。拇指根を弦にあずけて、妻手全体の張りで矢を支える感覚を覚えさせたい。



ネわ幟的
ヨ寓碗名

エ 体配指導の時期

多くの学校で体配の指導は的前に上がった後に行っているが、執り弓の姿勢あるいは矢番え動作や弓を立てての跪坐などを練習することで、自然と弓の執り方が身につくということもあるように思う。基本動作は入部直後に指導する学校が多いものと思われるが、手の内の指導の時期に合わせてこれらの体配練習を取り入れてみるのも1つの方法である。



オ 直線引き

「射法八節に忠実に」という観点から言えば少し脇道に逸れることにはなるが、直線引きの練習は弓手の使い方並びに会での張り合い、そして離れの感覚を養うのに優れた方法であると思われる。これはゴム弓はもちろん、巻き藁練習や的の前練習においても可能である。

- ・ゴム弓の場合、手の内を完成させた形で弓手を理想的な会の形に整える。弓の場合には、弓構えから斜面打ち起こしの要領で手の内を入れた後、弓手を会の形または引き分けの目通りのあたりの形に整える。

- ・そのまま妻手をまっすぐに会の形まで引き分ける。その際、手だけの力で引っ張るのではなく、下すじ及び背中を使う（縦線を生かす）意識を持つことがポイントである。
- ・妻手が不安定で思うように引けない場合には、拇指で弦をつかんでいるなど取り懸け方に不都合な点があるか、弓手と妻手の位置関係がずれている（妻手が弓手よりも体に近い位置にある）可能性がある。
- ・直線引きの会からそのまま離れに至ると、矢勢はやや落ちることもあるが、狙いがあったりすれば十分に的中する。また弓手は必要以上に押さず、肩根から押し返すような意識を持つ必要がある。弓手を押すばかりで妻手をしっかり引き分けないと矢は失速する。
- ・慣れるにしたがって、斜面での打ち起こしの高さを上げていけば、正面打ち起こしの大三の形に近づいていく。



ム田ワメ
 じへわマ
 り庫笹ワ
 ワヨ蔓ネ
 ホヒ(木)ビ

カ 離れの練習

力強い離れを出すために不可欠な弓手の練習には、先に述べた手の内の練習や直線引きが有効であるが、初心者にとっては難しい方法であることも事実である。そこで初心者が伸び合いを緩めることなく離れにつなげるための練習法として、2つの方法を紹介したい。

- ・初心者が離れをうまく出せない理由の1つに、巻き藁を外してしまうのではないかとという恐怖心があると思われる。それを緩和するために遠的用の大的を巻き藁の代わりに用いたり、矢道の途中から安土に向かって離れる練習を行ったりしている学校も多いようである。また、巻き藁ネットなどの市販の道具の代わりに毛布などを吊るして巻き藁に代用する方法もある。ただし弦で顔をぶったり、矢こぼれしたまま発射したりすることのないように上級生や指導者が注意深く見ておくのはもちろんのことである。
- ・初心者のうちから遠的練習を取り入れている学校もあるようである。遠的であれば、伸び合いを止めてしまうと矢は飛ばないので伸び合いを離れにつなげていく必要があるし、力強い一文字の離れを意識しやすいと思われる。

4 まとめ

私は山形県高体連弓道専門部の強化委員長という役割を拝命している関係で、幸いにも多くの県外の強豪

校の指導者の方々にお話をお聞きする機会を得られた。強豪校と言えども部員数が少ない学校もあり、秋の大会では1年生が選手として活躍しているケースも珍しくない。それらの学校から聞いた指導法や講習会などで聞いた内容、あるいはアンケートにお答えいただいた指導法などについて、試してみたもののまとめが今回のレポートである。実際には入部したばかりの1年生ではなく、シーズン終了後の秋から冬にかけて1、2年生全員を対象に様々な指導法を試みたわけであるが、自分自身手探りでやっているものであり、また実際どれほどの成果が出るのか、現時点では未知数の状態である。もちろん今回成果が出たとしても、誰に対しても万能な指導法などなく、その時々の実情に応じての工夫は不可欠であろう。その意味でこのレポートは叩き台と考えていただき、各顧問の先生方にもあれこれ試していただきながら、より効果的な指導法の探求に努めていただきたいと願うものである。