

弓道初心者への指導と意識に関する研究

森 俊男 (体育科学系), 弘瀬公雄 (体育科学研究科)

A study on consciousness and instruction
of Japanese archery (Kyudo) for the beginner

Toshio MORI, Kunio HIROSE

Abstract

The purpose of this study was to examine that the merit and the demerit of the method which are three most essential concept of techniques: Tsunomi-no-hataraki, Nobiai and aiming within the short distance from target. In fact, this method has been used for long time in University of Tsukuba. At every lesson of Kyudo, the beginners were required to make an effort at practicing that. The beginners were students and the residents near the university. And the questions and the problems while they're practicing would be examined. In addition, beginners were asked to reply the questions such as the motivation of taking the Kyudo class, impression of Kyudo and evaluation of their drawing. Then the answers would be analyzed and compared.

In conclusion, it can be expected that if the examined results is adopted, then it might able to increase the beginners' interest and also realize the important technique of Kyudo.

一般社会人の中でも弓道を始めたいという人は多く、また同様に大学の体育の授業で弓道実技の履修を希望する学生も多い。本大学近隣に居住する市民のための弓道の公開講座や本学学生の履修申請および種目選択時の現状を見ると通常受講定員の2から3倍の希望者がある。

平成元年に出された高等学校学習指導要領では、格技が武道と改称され、弓道を正課体育で取り扱うことができるようになった。しかし、学校体育での現状は弓道の授業が行われているところは少なく、おもに部、必修クラブでの活動が中心である。高等学校正課体育で扱われない原因の1つに弓道の指導法が

あると考えられる。なぜなら、従来の指導方法では弓道の初心者が基本技術を習得し、正規の距離の的前練習に向かうまでに、ゴム弓による素引き動作、矢番えなしの素引き、巻藁発射という段階を踏む単調な練習を長時間必要としていた。江戸時代に広瀬弥一によって書かれた『矢数精義書』（発行年不明：延宝～天和年間）に「十八万ノ数ニ満ザルウチニ的ヲ射サシムル事ナカレ。」とあるように、的に向かうまで巻藁で多くの矢数をかける必要があるといわれてきた。しかしそのような指導方法では学校体育等の限られた時間のなかで弓道の楽しさを知り、射法を身につけることは難しい。

また片居木 (1974) らの大学弓道受講者に対する調査結果からは、弓道初心者の方々の多くは的中への興味が大きいことが報告されている。本大学では開学当時から初心者に対し、弓道の正しい技術と楽しさを学ばせることを目標に授業を行ってきた(森, 佐藤, 1979)。その授業方法とは、初日から近距離的に向かわせ、弓道の技術で最も基本的で重要な角見の働き、伸合、狙いに注意させ、的中への興味を持たせながら練習をさせるというものである。この指導法は、本学体育専門学群の学生(ほぼ同質の高い運動能力を持った集団)と公開講座の受講生(さまざまな年齢、職業、運動歴を持った近隣に住む市民)に対して、ほぼ同じ要領で展開されてきた。しかし、運動能力等の異なる人々に対して同じ要領の指導法で良いのかという問題がある。そこでさらにきめの細かい指導を行うための資料を得るために、本研究ではこの授業方法を、初心者が感じる弓道の疑問や問題点から長所と短所について検討を行うこと。学生と本学近隣に居住する市民という対象者の違いによる履修動機や弓道への印象、自己の行射の評価を比較することを目的とした。

方 法

弓道理論・実習、公開講座の概要：調査対象者は、本学弓道理論・実習履修者(以下履修者)、および公開講座受講者(以下受講者)であった。履修者は、体育専門学群の学生で弓道以外の専門種目を普段行っており、それぞれの競技でレベルの高い学生が多い。受講者は本学近隣に居住する13才から65才の市民(平均年齢32.72才, SD=12.98)で、中には以前弓道を行った経験がある人や現在も継続して練習している人も含まれている。弓道の基本事項である角見の働き、伸合、狙いについて指導した後は個別指導を中心に行った。どちらの対象者もその多くが弓道経験は初めてか、ほとんどなかった。指導は授業担当教

官1名とティーチング・アシスタント(T・A)1~3名で行われた。弓道理論・実習は週1回全9回、公開講座は週2回全8回行った。授業の進み具合は受講生により多少違いがあったが、内容はほぼ統一されている。

授業内容(新出技術内容)

1回目：安全確認、近距離発射、角見の働き(注1)、伸合(注2)、狙い
2回目：弓道の基本動作、正規に引く矢の長さをとる、残身
3回目：和弓の狙いの付け方(注3)
4回目：和弓の取懸による発射(注4)
5回目：手の内の整え方とその働き
全体的な技術説明は以上の項目について行い、この後は個人の行射の状態を見て個別に指導をし、必要に応じて上記以外の指導も行った。練習での的中への距離は3メートル程度から始め、最終的に15メートル程度まで延ばした。各授業の後半には各種試合を行った。また正規の距離からの発射も行った。

調査内容

調査1 弓道の技術に対する問題点と意識について

平成6年度2、3学期の実技の履修者(2学期38名、3学期34名)に毎授業終了時に調査用紙(資料1)を配布した。調査用紙はそ

資料1

今日の授業の最も重要な点を簡潔にまとめてください。

今日感じたこと、説明でわからなかったこと、質問などを3つ以上あげてください。

- (1)
- (2)
- (3)
- (4)
- (5)

次回の授業に向けて自分自身の課題をあげてください。

の日の授業時に感じたことや疑問点、不明点を3つ以上自由記述させた。記述された内容は調査者が弓道における技術的内容および意味から18項目（足踏、弓構・取懸・手の内、引き分け、伸合、離れ、残身、角見の働き、馬手、射形、狙い、矢飛び、的中、道具、行射時の意識、集中力、おもしろい、難しい、痛み）にまとめ、授業を前期、中期、後期の3期に分け（各3回）、その出現数を数えた。

調査2 弓道に対する印象、自分の行射への評価

平成4年度1学期の履修者および平成8年度春季受講者のうち最終日に出席した人（それぞれ40名、36名）に、この調査のために作成した質問紙（資料2-1、2-2）を配布しその場で記入させた。質問紙の質問項目は、

資料2-1（履修者用）

氏名（ ） 専門種目（ ）

1. 弓道の授業を受講しようと思ったのはなぜですか。

2. 実際に弓を引く前の弓道の印象はどのようなものでしたか。

3. 今回の講座が終わって最初の印象と今のものとはどのように変化しましたか。

4. 弓を引いているとき自分の運動を意識することができましたか。

ハイ イイエ
1-2-3-4-5

5. 伸合は十分のできましたか。

（弓をねじって少しずつ引っぱること）

ハイ イイエ
1-2-3-4-5

6. 自分の運動に毎回目標を持ってできましたか。

ハイ イイエ
1-2-3-4-5

資料2-2（受講者用）

この調査は今後の公開講座に役立てる目的で行います。

以下の質問に対する答えを簡潔に記入してください。また4以下は今回の講座を振り返ってみて、自分に最もあてはまる数字に○をつけてください。

性別 男・女 年齢 歳

今回の所属班 上級者・中級者・はじめて

1. 弓道の公開講座を受講しようと思ったのはなぜですか。

2. 実際に弓を引く前の弓道の印象はどのようなものでしたか。

3. 今回の講座が終わって最初の印象と今のものとはどのように変化しましたか。

4. 弓を引いているとき自分の運動を意識することができましたか。

ハイ イイエ
1-2-3-4-5

5. 伸合は十分のできましたか。

（弓をねじって少しずつ引っぱること）

ハイ イイエ
1-2-3-4-5

6. 自分の運動に毎回目標を持ってできましたか。

ハイ イイエ
1-2-3-4-5

7. 今回の受講は何回目ですか。

_____ 回目

履修動機、履修前後の弓道の印象を自由記述させ、自己の行射への評価を5段階尺度で記入させた。自由記述された内容は言葉の意味から3～5項目にまとめ、出現数を数えた。

結果

調査1：図1は、各期間の項目の度数を集計したものである。期間および項目ごとに χ^2 検定を行った結果、全期間（前期： $\chi^2(17) = 326.61, p < .01$, 中期： $\chi^2(17) = 366.83, p < .01$, 後期： $\chi^2(17) = 326.07, p < .01$ ）と、弓構($\chi^2(2) = 72.03, p < .01$)、伸合($\chi^2(2) =$

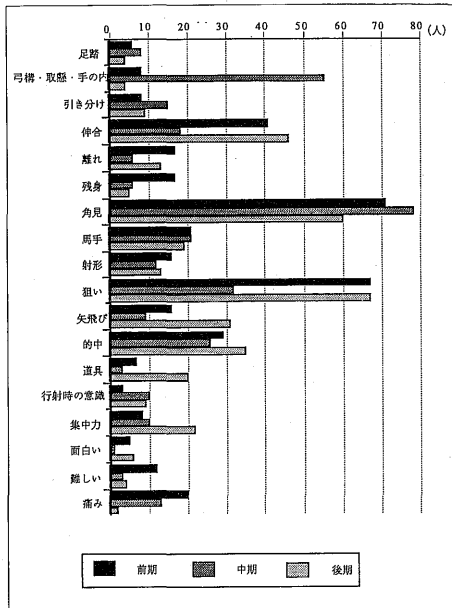


図1 授業各期の履修者の疑問点・不明点

12.74, $p < .01$), 残身 ($\chi^2(2) = 9.50, p < .01$), 狙い ($\chi^2(2) = 14.76, p < .01$), 矢飛び ($\chi^2(2) = 13.54, p < .01$), 道具 ($\chi^2(2) = 15.8, p < .01$), 集中力 ($\chi^2(2) = 8.60, p < .01$), 難しい ($\chi^2(2) = 7.68, p < .01$), 痛み ($\chi^2(2) = 14.11, p < .01$) の度数の偏りは有意であった。

調査2

履修動機：図2は、履修動機の項目別に履修者と受講者の度数を集計したものである。 χ^2 検定の結果、度数の偏りは有意である ($\chi^2(2) = 21.44, p < .01$)。残差分析の結果、「減多にできない」という、弓道を行う機会に差が見られた。受講者の少数意見には、指導を受けられる、運動不足の解消、他人に薦められたなどの理由があった。

受講前の印象：図3は、受講前の印象の項目別に履修者と受講者の度数を集計したものである。 χ^2 検定の結果、度数の偏りは有意傾向であった ($\chi^2(4) = 8.13, p < .1$)。残差分析の結果、簡単であると捉えていた人が履修者に多く、おもしろいものと捉えていた人が受

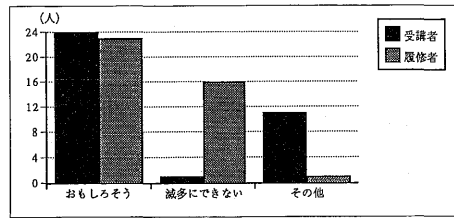


図2 弓道の履修動機

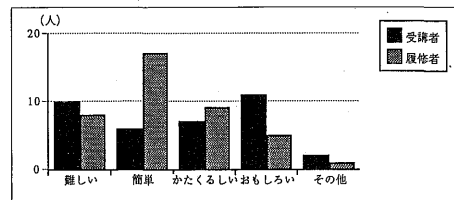


図3 受講前の弓道の印象

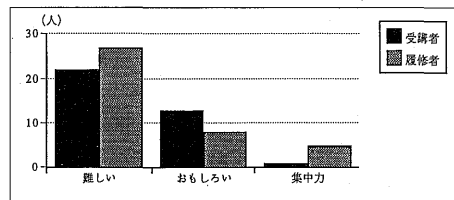


図4 受講後の弓道の印象

講者に多かった。少数意見には、かつこよい、危険である、精神的なものというのがあった。

受講後の印象：図4は、受講後の印象の項目別に履修者と受講者の度数を集計したものである。 χ^2 検定の結果、度数の偏りは有意ではなかった ($\chi^2(2) = 4.17$)。

自己の行射への評価：履修者と受講者の行射への評価得点をt検定をした結果、仲合の評価のみに有意差が見られ ($t(74) = 3.35, p < .01$), 評価得点は受講者の方が大きかった (受講者平均値3.10, $SD = 0.99$, 履修者平均値2.40, $SD = 0.78$)。

考察

調査1の結果から、角見の働きの度数が各期間にわたって多いのは、授業の初回から指導していたことに加え、矢の着点が的の右側に行ったり、自分の手を弦で打ったり、矢飛

びなどで学習者自身が自分で角見の働きの良否を判断できるからと考えられる。また授業の前期に出現数が多かった痛みの度数がその後減少しており、角見の働きの技術習得の結果によるものと考えられる。技術獲得のためにも弓道の技術の中で角見の働きは瞬間的なものであるため、自動的にできるような反復練習が必要である。次に狙いの度数が多かったのは、前期は中への興味、関心が高かったため増えたものと考えられる。後期に再び増加したのは、角見の働きや伸合ができていないと矢は狙ったところに正しく飛んでいかないため、矢飛びの度数が増えたこととも関連して狙いの度数に現われたと考えられる。しかし伸合については、角見の働き、狙いとともに繰り返し指導してきたが、それらに比べて度数がかなり少ないのは、伸合の運動は動きが小さいために行射中に自覚することが困難なためであると考えられる。また中期の伸合の度数が少ないのも、弓構・取懸・手の内などの新たな技術的課題が増えたため、弘瀬(1996)が示すように伸合にまで同時に意識を配分することができなかつたものと考えられる。しかし集中力の度数が後期になって増加してきていることから、自分の意識で行射しようとしていることが伺える。伸合はより良い角見の働きで矢を発射するためには不可欠な運動であり、伸合の良否と角見の働きの関係、および行射での重要性を学習者に理解させる指導法が求められる。これは矢の着点や矢の飛行状態など学習者が感じ取りやすい方法と結び付ける知識を学習者に理解させることに加え、可能であればビデオを用いて自分の行射を客観的に観察したり、川向(1982)の実験で行われたような行射中の同時的フィードバックを与えることも必要であると考えられる。有意差が見られた項目の残身の項目に関しては、初め右手先のみで行っていた離に右腕全体を伸ばすというこれまでとは違う動きを加えたためであると考えられる。同様

に道具の項目に関しては、磔(ゆがけ)を初めて使用した後、これまで使用していた作業用手袋よりも手首の自由が利かないため、取懸の感覚が変化し、矢こぼれ(引分け中に矢が弦から外れ落ちること)が生じたり、矢口が開く(矢と弓の接触が保たれないこと一狙いが変化して的中しない)といった問題が起こったためであると考えられる。難しさの項目が減少したことに関しては、授業のなかで競技を実施させるなど、集中力を必要とした反復練習を重ねた結果であると考えられる。

調査2の結果から、弓道の履修動機については、弓道を行う機会に差が見られた。この結果は、履修者は自分の専門種目以外を行う機会が少なく、弓道はどこでも練習できるわけではないので、授業で弓道を行うことをよい機会であると考えているようである。受講前後の弓道への印象は、受講前には、簡単であると捉えていた人が履修者に多く、面白いものと捉えていた人が受講者に多かった。履修者は自分の専門種目で高い競技レベルの運動能力をもっている学生が多いため、簡単に見えたと回答した人が多かったと考えられる。一方、受講後には度数の偏りが有意ではなかったため、授業を通して履修者も受講者も、弓道に対してほぼ同じ印象を受けたと考えられる。弓道の基本事項である角見の働き、伸合、狙いを習得することは、初心者にとって困難で難しいことであるが、弓道の面白さの一つである的中を得るためには体得しなくてはならない技術である。そのためこれまで行ってきたこの指導方法は、さまざまな初心者の弓道への印象が、難しいもの、面白いものとなったことから、弓道の基本事項を学ばせるための初心者への指導法として、効果的なものであると考えられる。次に、自己の行射への評価は、受講者の伸合の評価得点が大きかった。しかし自分の運動への意識の評価得点に有意差が見られず、どちらの群も高い意識で弓を引いているため、履修者の伸合に関

する努力が足りないとは言い切ることはできないと思われる。また履修者は普段からトップレベルの競技を行っており、自分の運動を厳しく評価するために差が生じたものと考えられる。

まとめ

今回行ったこの授業の指導方法では、弓道の技術すべてを学ぶことは授業時間数の点からも不可能である。しかし従来の方法ではゴム弓、素引きに4～5時間は必要であり、その間の発射動作の伴わない指導と比較すれば、最初の授業時から弓道のもつ面白さや、技術の重要な点について理解してもらえするという長所が見られ、授業時間数に応じてさらに高度で正確な技術を学ぶことができると考えられる。また学生と本学近隣に居住する市民という対象者が違っていても、弓道に対して同じような学習効果を与えることができた。運動能力の相違から同じ指導法だと学習効果に違いが出現すると思われたが、実際にはなかった。一方、角見の働き、伸合、狙いを中心とした授業を展開したにもかかわらず、伸合の運動を理解し体得できるようにすることに課題が残された。今回の授業をきっかけに弓道を継続して行う動機づけとなったり、履修した学生が教師となり学校の現場へ出たときに弓道を取り上げる契機になる可能性があると思われる。

脚注

注1：発射の際、弓の右内角を左手親指根(角見)にて、的の中心に向かって瞬間的に押すこと。勢いのある矢をまっすぐに飛ばすのに不可欠な働きである。

注2：矢が頬に付いた後、心身ともに充実して発射に至る射手の最大の努力の時期で、

行射中最も大切な時期。

注3：授業1回目の狙いは正規の矢の長さを引いていないので、矢を通して狙いをつけさせた。授業3回目の時点では正規の矢の長さを引いており、矢を通して狙いをつけることができないため、和弓独特の狙い方の説明を行った。

注4：授業の前半では拇指を強化した作業用手袋を用い、和弓の取懸動作を習熟した段階で蹠を使用させた。取懸とは、右手を矢を番えた弦にからませ、同時に矢を保持することである。

引用・参考文献

弘瀬公雄 弓歴による意識の焦点と応分の力の相違 筑波大学体育研究科修士論文 1996

稲垣源四郎 易しく教える新・弓道教本 東京書房 1994

入江康平編 弓道資料集第三巻 広瀬弥一弓道論集 用射録、矢数精義書・同追考 p.79 いなほ書房 1988

片居木栄一、川村自行、石岡久夫 大学体育の弓道に関する調査研究 武道学研究7-1 p.14 1974

川向洋子 弓道の伸合習得における同時的フィードバックの効果に関する実験的研究 筑波大学体育研究科修士論文 1982

森 俊男、佐藤 明 新・実技指導講座 新体育 49-5 pp.78-85 1979

森 俊男、佐藤 明 新・実技指導講座 新体育 49-6 pp.61-69 1979

森 俊男、佐藤 明 新・実技指導講座 新体育 49-7 pp.93-99 1979

森 俊男、佐藤 明 新・実技指導講座 新体育 49-8 pp.70-78 1979