

## 弓道での安全について（弓道専門部）

埼玉県高体連弓道専門部

飯能高校 鈴木 紗希子

埼玉県高体連弓道連盟では、顧問総会や指導者講習会等で指導者及び競技者に対し安全指導を行ってきた。しかしながら、比較的認知度が低い競技であること、埼玉県の場合、秩父や所沢を除くと高校から弓道始める生徒が大多数であることを考えると、初心者が弓道全般に対する知識を他の武道に比べ持っていないことは事実であると考えられる。

今回は、初心者指導から始め、次に生じやすい事故と怪我について、そしてその予防策について考えていきたい。最後に今後の取り組みと課題についてまとめていく。

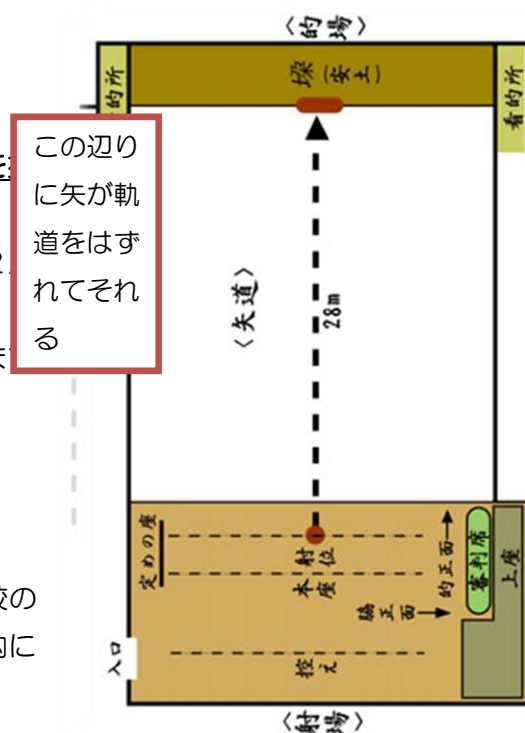
### 1. 初心者指導について

#### ① 実技

- 自分が武器を扱っているということに対する意識をたせる。
- 弓道体操→ゴム弓→巻き藁→的の前（半分の距離→2.3→全部28m）
- 基本的には個人指導、巻き藁で引けるようになるまでつきっきりで指導を受ける

#### ② 矢取り

- 一年生の最初の部としての仕事である。
- 的の前と射場内との相互の声かけが非常に重要。（本校の場合、後ろを線路が通っているため、ブザーが射場内についている）



DVDで学ぶ『基本の弓道』参考

### 2. 典型的な事故と怪我について

#### 的の前・巻き藁・遠的にて典型的な事故

- 平成 5年 神奈川県 練習中に他の部員の矢が当たって死亡矢がそれで、後ろを通りがかりのテニス部 の部員に矢が刺さる。
- 平成 7年 熊本県 練習用アルミ製矢が男子部員の頭(左マユの数センチ上)に刺さり死亡
- 平成18年 山口県 遠的的場付近にいた顧問に矢がささる
- 平成19年 東京都で顧問の放った矢が男子生徒の頭に刺さり重傷
- ☆平成24年 長野県で矢道にいた女子生徒の耳の下を縫う怪我
- ☆平成24年 静岡県女子生徒の頭に刺さる事故 見学用の小窓を通りぬけた

#### 予防策

- 弓道場の安全管理・事故防止の徹底（例：防矢ネットの徹底）
- 用具の点検（例：巻藁の跳ね返り）
- 弓道部以外の生徒への周知徹底（例：注意喚起の看板の設置）
- 保険加入を推奨
- 熟練指導者の確保

#### 練習中の典型的な怪我

- 矢の引き込み事故
- 初心者が顔（右頬や右耳）や腕（左手の肘と手の間の内側）などを技術不足により弦が当たる

#### 予防策

- 道具の準備（適正な弓力・矢の長さ）
- 準備運動の実施
- 一人ひとりの上達に応じた練習メニューの提示

### 3. 安全指導の取り組みと今後の課題

#### 安全指導の取り組み

埼玉県内では、加盟校85校と全国的に見ても愛知県に次いで高校で部活動の競技者が多い。弓道に対する専門的な知識を有するものはまだ少なく、各顧問は苦勞しているのが現状である。地元の弓道連盟の方が外部指導者として来校し指導していただいているケースもあるが、まだ指導者不足に悩まされている学校は少なくない。卒業生には弓道連盟より入会の案内を配付し、高校卒業後の弓道連盟の入会への道を繋げ指導者を増やしていこうという取り組みも続けられている。専門部としては、春の顧問総会、2月の顧問研修会、3月末の練習試合（役員顧問・生徒の動き方の指導）、各支部での定期的な講習会等を通して顧問・部員のへの安全指導対策を徹底する講演会を開いている。

#### 今後の課題

若手顧問育成への取り組みとして、全国や関東各地で行われている指導者講習会等に参加を推奨し、国体監督資格取得への支援等を通して専門部全体の指導者育成に努めている。

#### 参考資料

「弓道指導の手引き」財団法人全日本弓道連盟

運動部活動指導資料 埼玉県高等学校体育連盟各専門部・埼玉県高等学校野球連盟作成資料【安全対策について】平成22年3月 埼玉県教育委員会作成

<http://ecoecomam.com/kyudo/attention/>

## 弓道における安全について

埼玉県高体連弓道専門部  
鈴木紗希子(飯能高校)

## 安全に弓道をするために

1. 弓道って？
2. 初心者指導
  - ① 実技
  - ② 矢取り
3. 典型的な事故と怪我
  - ① 射場での典型的な事故と予防策
  - ② 練習中の典型的な怪我と予防策
4. 安全指導の取り組みと今後の課題

## 弓道って？

- 弓を射る術。鉄砲の伝来などで弓が**武器**としての威力を失って以後も武士の心身修養のために盛んに行なわれた。
- 弓(七尺三寸=221cm) 弦
- 矢(矢束:それぞれ首から手先までの長さ)
- かけ(右手に装着)

## スポーツとしての弓道

	的まで	人数	競技方法
近的	28m	3(5)人団体戦 個人戦	的中制 得点制 採点制
遠的	60m		的中制 得点制 採点制

## 埼玉県高校弓道について

- 高体連弓道専門部登録校 85校  
成績(今年度)
- 平成27年インターハイ(奈良)個人**準優勝**  
(川越高校 松本君)
- 平成27年 国体(長崎)少年女子  
近・遠的**七位入賞**
- 平成27年全国選抜(栃木)団体**三位 技能優秀校** 春日部女子高校

## 1.初心者指導について①実技編

一、自分が扱っているのは**武器**である

二、ほぼ全員が初心者

三、実技指導は基本的に個人指導で個人の力量によって進度が異なる

→**段階的個人指導**が必要

## 段階的指導とは

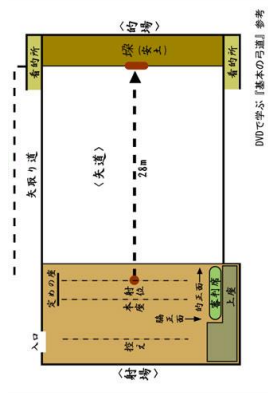
- ①弓道体操  
(射法八節: 弓をひく形を覚える)
- ②素引き(実際に弓を使ってひいてみる)
- ③ゴム弓練習
- ④巻き藁練習(顧問付添のもと引く)
- ⑤的の前練習(顧問付添のもと引く)

## 1. 初心者指導について②矢取り編

- 一年生の**最初**の仕事(ボール拾いの様なもの)
- 的の前と射場内との**相互**の声かけ  
 <矢取り時の声かけ例>  
 的の前「パンパン: 拍手は矢取りの合図」  
 射場内「次の取り掛けお待ちください」  
 的の前「入ります」\* 矢取り中は**赤旗**を出す  
 射場内「お願いします」  
 \* ブザーで知らせる学校もある。

## 弓道場での事故について

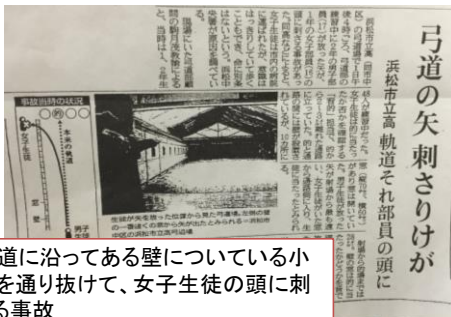
矢が**本来の軌道**を離れて後ろにそれて矢とり道(看的)にいる生徒にあたることが多い。



## 弓道場(矢道左)



## 事故①(矢道脇にて)



矢道に沿ってある壁についている小窓を通り抜けて、女子生徒の頭に刺さる事故

## 事故②(防護ネット通り抜け)



防護ネット上部を通り抜け矢道にいた女子生徒の耳の下にあたる

### 予防策(防矢ネット)



### 練習中の怪我①矢の引き込み



### 3. 安全指導の取り組みと今後の課題

#### 安全の取り組み

- 顧問総会・顧問研修会での注意喚起
- 練習試合での役員校等への仕事指導
- 各支部での定期的講習会

#### 今後の課題

- 指導者の育成

### 最後に

- 高校生から新たなスポーツを始めることで、自分に**自信のない生徒にも達成感**を持たせたい。
- インターハイ、全国選抜、関東大会に出場して結果を残している生徒達のほとんどが**高校生から弓道を始めた**生徒達である。
- 年齢・性別関係なく出来るので是非生涯スポーツとして**安全に**続けて欲しい。

ご静聴ありがとうございました！



### 参考資料

- 「弓道指導の手引き」財団法人全日本弓道連盟
- 運動部活動指導資料 埼玉県高等学校体育連盟各専門部・埼玉県高等学校野球連盟作成資料【安全対策について】平成22年3月 埼玉県教育委員会作成  
<http://ecoecomanager.com/kyudo/attention/>