



弓道

的に向かい、心をととのえる「弓の道」



この教材の使い方

1

見て・ふれて・感じる

写真や実物、動画でも確かめてみましょう。身近な行事や食べ物の中にも、日本文化はたくさんあります。

2

「なぜ？」を考える

行事やしきたりには、それぞれ意味や願いがこめられています。由来を知ると、ぐっと面白くなります。

3

「やってみよう」で体験する

答えは30ページにあります。家族や地域の人に話を聞くのもおすすめです。地域によるちがいも楽しみましょう。



Ken (ケン)

日本の中学生。地元のお祭りが大好き。



Emma (エマ)

カナダから来た留学生。日本文化を勉強中。

もくじ

弓道を知る	3～6
射法八節を学ぶ	7～10
弓道の場と修行	11～15
たしかめよう	16～22
まとめと発信	23～28
ふり返り	29～30

弓道がどんな武道か知しましょう。

「弓の道」と書くように、技を身につけるだけでなく、心を育てる修行としても大切にされてきました。



- 弓道は、学校の部活動やクラブなどでも取り組まれている武道です。
- 年齢や性別に関係なく、多くの人を楽しんでいます。

1. 弓道について知っていることを1つ書いてみよう。

ワンポイント 弓道場では、はだしや靴下のまま歩かず、決められた場所以外に入らないなど、独自のルールがあります。

弓道の歴史

弓道の歴史をたどってみましょう。

弓道の歴史

弓矢は、もともと狩りや戦いの道具として使われてきました。武士の時代には、武芸の1つとして弓術が重んじられたといわれています。

明治時代以降、的中だけでなく礼儀や心を大切に「弓道」として整えられ、今の形に近づいていったと考えられています。

ポイント

- 弓道の歴史には諸説あり、時代によって役割や作法が少しずつ変化してきました。
- 武士の時代の弓術が、今の弓道の土台になっているといわれています。

やってみよう

1. 弓矢が、もともとどんな目的で使われていたか書いてみよう。

書いて覚えよう

和弓の特徴・矢と的

弓道で使う道具について知ましょう。

和弓

わきゅう / Japanese bow

日本で古くから使われてきた、長さのある弓

的

まと / target

矢を射て当てる目標

和弓

全長が2メートルをこえる、世界でも珍しい長い弓です

矢

まっすぐ飛ぶよう、羽根がついていま

す

的

近的競技では直径36センチほどの的を使います

ポイント

- 和弓は、弓の中ほどより下を持つ、独特の形をしています。
- 的までの距離や的の大きさは、種目によって異なります。

やってみよう

- 和弓の特徴を1つ、自分の言葉で説明してみよう。

書いて覚えよう

足袋

動きやすさと、安全のための工夫がされています。

- 弾（ゆがけ）は、弦を引く手を保護するための、専用の手袋です。
- 服装にも、姿勢を美しく見せる工夫がされています。

1. 弓道の服装で、気になる道具を1つ書いてみよう。

6

矢を射るまでの、決まった型を見てみましょう。

しゃほうはっせつ / the eight steps of shooting

矢を射るまでの、8つの決まった動作

あしぶみ / ashibumi

的に向かって足の位置を決める、最初の動作

- 射法八節は、足踏み・胴造り・弓構え・打起し・引分け・会・離れ・残心の8つからなります。
- 胴造りでは、体の軸をまっすぐに整えることが大切にされています。

1. 射法八節の最初の2つの動作を書いてみよう。

弓構えと打起し・引分けと会

弓を構えてから、矢を放つ直前までの動きです。

会

かい／kai

引き分けた弓を保ち、心を静める段階

残心

ざんしん／zanshin

矢を放ったあとの、心と姿勢を保つ時間

弓構え

矢をつがえ、弓を持つ形を整えます

打起し

弓を静かに持ち上げます

引分け・会

弓を引き分け、心を静めてねらいを定めます

ポイント

- 「会」は、ただ止まっているのではなく、心と体を整える大切な時間とされています。
- 落ち着いた呼吸が、安定した動作につながるとわれています。

やってみよう

- 「会」の時間に、どんなことを意識するとよいと思いますか。

書いて覚えよう

離れと残心

矢を放つ瞬間と、そのあとの心構えを知りましょう。

ポイント

- 「離れ」は、矢を放つ瞬間の動作で、力を込めるのではなく、自然に放たれることが大切にされています。
- 「残心」では、矢を放ったあとも姿勢を崩さず、心を静かに保つことが求められます。
- 結果だけでなく、矢を放つまでの過程を大切にすることがあります。

やってみよう

1. 「離れ」と「残心」、それぞれどんな動作か説明してみよう。

ワンポイント 弓道では、的に当たった・外れたという結果だけでなく、動作の美しさや心の整え方も大切にされています。

書いて覚えよう

弓道場

きゅうどうじょう／archery hall

弓道の稽古や試合を行う専用の施設

ポイント

- 弓道場には、矢を射る射場と、的が置かれる的場があります。
- 礼儀を大切にする場所として、入退場や道具の扱いにも決まりがあります。

やってみよう

1. 弓道場を見学したり、写真を見たりしたことがあれば書こう。

書いて覚えよう

審査と段位

弓道には、上達を確かめる審査があります。

審査と段位

弓道には、初段・二段といった段位や、級位が定められており、審査を受けて認定されます。審査では、的中だけでなく、射法八節の動作や、礼儀作法も見られるといわれています。

ポイント

- 段位上がるにつれ、より高いレベルの技術や心構えが求められます。
- 審査を目標に稽古を積み重ねることも、弓道の楽しみ方の1つです。

やってみよう

1. 審査で、的中以外にどんなことが見られると思いますか。

書いて覚えよう

Lesson
14-15

弓道の心・流鏑馬

弓道に込められた心と、関連する伝統行事を知りましょう。

流鏑馬

やぶさめ/yabusame

馬に乗りながら矢を射る、伝統的な神事・競技

Emma

弓道って、当てることより大切なことがあるって聞いたよ。



Ken

うん。心を落ち着けて、正しい姿勢で射ることが大切にされているんだ。

ポイント

- 弓道では「礼に始まり礼に終わる」という考え方が大切にされています。
- 流鏑馬は、神社の祭礼などで行われることがある、弓術に関わる伝統行事です。

やってみよう

1. 弓道の心と、流鏑馬のような伝統行事のつながりを考えてみよう。

書いて覚えよう

弓道の稽古・弓道のマナー

稽古の進め方と、大切にされているマナーを知りましょう。

ポイント

- 弓道の稽古は、基本の姿勢や動作を、くり返し練習することから始まります。
- 道具や弓道場に対しても、感謝と敬意をもって接することが大切にされています。
- 先生や先輩、仲間へのあいさつも、稽古の大切な一部です。

やってみよう

1. 弓道の稽古で大切にされていることを1つ書いてみよう。

ワンポイント 弓や矢は、人に向けたり、遊び道具として扱ったりしてはいけません。安全のためのルールを必ず守りましょう。

書いて覚えよう

弓道を体験しよう・弓道の魅力

弓道の魅力を、体験を通して感じてみましょう。

弓道の魅力

姿勢が美しくなる

集中力が高まる

礼儀作法が身につく

年齢に関係なく続けられる

体験教室を開いている弓道場もあります。

ポイント

- 初心者向けの体験会では、ゴム弓などを使って安全に基本の動作を学ぶことがあります。
- 続けることで、姿勢や集中力の変化を感じる人も多いといわれています。

やってみよう

1. 弓道のどんなところに魅力を感じますか。

書いて覚えよう

写真や実物を見てみよう

本物や写真から、弓道をもっと身近に感じましょう。

見てみよう

和弓や矢の写真

弓道場の見学

弓道の試合や演武の映像

弓道着や磔（ゆがけ）

実物を見ると、弓や矢の大きさや作りがよくわかります。

ポイント

- 学校や地域の弓道場で、見学を受け入れているところもあります。
- 映像で見ると、射法八節の流れがつかみやすくなります。

やってみよう

1. 弓道の写真や映像を見て、気づいたことを書こう。

ワンポイント 弓道場を見学するときは、まわりの人のじゃまにならないよう、静かに見学しましょう。

書いて覚えよう

体験教室に参加する

安全のため、本物の弓矢を自己流で扱うことは絶対にしないようにします。

- 姿勢だけでも真似してみると、体の使い方の難しさに気づけます。
- 本格的に体験したいときは、必ず弓道場や指導者のいる教室で行いましょう。

1. この中から1つえらんで、実際に試してみよう。
2. 試してみて気づいたことを書こう。

一般社団法人文化芸術支援協会 | 弓道 個人の学習目的に限り利用できます（商用利用・再配布禁止）

由来と意味をおさらい

学んだ言葉の由来と意味を確認しましょう。

ことば	由来・意味
射法八節	矢を射るまでの8つの決まった動作
会	弓を引き分け、心を静める段階
残心	矢を放ったあとも姿勢と心を保つこと
流鏝馬	馬に乗りながら矢を射る伝統行事

ポイント

- 由来を知ると、動作や作法の意味がより深く理解できます。

やってみよう

- この中から1つえらび、家族に説明してみよう。

書いて覚えよう

地域によるちがい

弓道には、地域や流派によるちがいもあります。

共通すること

多くの弓道に見られること

射法八節を基本とする

同じ流れで動作を行う

礼儀を大切にする

礼に始まり礼に終わる

ちがうこと

流派や地域によってちがうもの

弓の構え方の細かな違い

流派によって作法が少し異なる

行われる行事

流鏝馬など地域独自の行事もある

ポイント

- 「弓道は必ずこの通り」と決めつけず、流派や地域によるちがいを大切にしましょう。

やってみよう

1. 自分の地域に弓道場や弓道に関わる行事があるか調べてみよう。

書いて覚えよう

昔と今をくらべよう

弓矢の役割は、時代とともに大きく変わってきました。

昔

以前の弓矢の役割

狩りや戦いの道具だった

命を守る実用的な武器だった

武士の武芸の1つだった

戦のための鍛錬として行われた

今

今の弓道

心と体をきたえる武道

礼儀や集中力を養う場になっている

学校や地域で楽しまっている

年齢を問わず取り組める

ポイント

- 役割は変わっても、まっすぐに的と向き合う姿勢は今も受け継がれています。

やってみよう

1. 弓矢の役割が、昔と今でどう変わったか書いてみよう。

書いて覚えよう

よくある疑問

弓道について、よくある疑問を確認しましょう。

よくある疑問

Q. 弓道は、力が強い人が有利ですか？

A. 力だけでなく、姿勢や技術、集中力が大切とされ、体格に関係なく続けている人が多いです。

Q. 弓道とアーチェリーは同じものですか？

A. どちらも弓で的をねらう点は似ていますが、弓の形や作法、考え方に大きなちがひがあります。

ポイント

- わからないことは、そのままにせず、本や詳しい人に聞いてみましょう。

やってみよう

1. あなたが弓道について疑問に思うことを1つ書こう。

書いて覚えよう

マナーと注意点

弓道にふれるとき、気をつけたいことがあります。

ポイント

- 弓道場では、決められた場所以外に立ち入らないようにしましょう。
- 本物の弓矢は危険な道具でもあります。指導者のいないところで自己流に扱ってはいけません。
- 見学するときは、静かに、稽古のじゃまにならないようにしましょう。

ワンポイント 弓道は、安全のためのルールがとても大切にされている武道です。必ず指導者の指示に従いましょう。

やってみよう

1. 弓道にふれるときに気をつけたいことを1つ書こう。

書いて覚えよう

用語をおさらい

この教材で出てきた言葉を確認しよう。

道具のことば

☐ 和弓

日本で古くから使われてきた長い弓

☐ 檠（ゆがけ）

弦を引く手を保護する手袋

☐ 的

矢を射て当てる目標

動作と心のことば

☐ 射法八節

矢を射るまでの8つの動作

☐ 会

心を静める段階

☐ 残心

放ったあとも心と姿勢を保つこと

ワンポイント 覚えたことばに✓をつけよう。ことばを知ると、弓道の動作の意味がよくわかります。

書いて覚えよう

- | | | |
|--------------------------|-------------------|------------------|
| ☐ | 弓道がどんな武道が説明できる | 的中と心を大切にできる武道 |
| ☐ | 射法八節の流れを1つ以上言える | 足踏み・胴造りなど |
| ☐ | 弓道場でのマナーを1つ言える | 決められた場所以外に入らないなど |
| ☐ | 弓道の魅力を自分の言葉で説明できる | 姿勢・集中力・礼儀など |

- ✓がつかなかった項目は、もう一度そのページを読み返してみましょう。

① 弓道は、～な武道でした。② とくに、～が印象に残りました。③ 今度、～してみたいです。

- 伝えるときは、覚えたことばを1つ使うと、より詳しく伝わります。

1. 家族や友だちに、どんなことを伝えたいか書き出してみよう。

26

英語で紹介してみよう

日本文化を、英語でも紹介できるようになろう。

弓道

kyudo (Japanese archery)

和弓を使い、的に向かって矢を射る武道

的中

hitting the target

矢が的に当たること



Ken

「kyudo values good form and a calm mind, not just hitting the target」
のように伝えるといいよ。

Emma

弓道を英語でどう紹介すればいいかな？



ポイント

- すべてを直訳しようとせず、意味を簡単なことばで伝えることが大切です。

やってみよう

1. 弓道を短い英語で紹介してみよう。

書いて覚えよう

もっと知りたい人へ

弓道の世界は、まだまだ広がっています。

調べる方法

弓道場で

見学や体験教室を調べる

図書館で

弓道や武道の本を借りる

映像で

試合や演武のようすを見る

次に学びたいテーマ

剣道

刀を扱うもう1つの武道

柔道

組み合ってきそう武道

茶道

心を整える、もう1つの「道」

ポイント

- この教材の次は、剣道や柔道など、他の「道」の文化へとつながっていきます。

書いて覚えよう

弓道チャレンジ

教室の外でも、弓道の心にふれてみよう。

調べよう

近くの弓道場を1つ調べる

見てみよう

弓道の試合や演武を映像で見る

伝えよう

弓道の魅力を友だちや家族に紹介する

こたえ

L28 和弓→イ 射法八節→ウ 会→エ 残心→オ 流鏑馬→ア 2. 8つ
／ 残心

L33 (例) 弓道とは、的に向かって矢を射ながら、姿勢と心を整える日本の武道のこと。

書いて覚えよう

弓道 (Season 6 | No.58)

発行：一般社団法人文化芸術支援協会

この教材の著作権は一般社団法人文化芸術支援協会に帰属します。個人の学習および家庭内での利用に限り、閲覧・保存・印刷ができます。

有料の講座・塾・研修での使用、販売・再配布、改変しての公開、生成AIへの入力などの商用利用は禁止しています。

くわしくは当協会ウェブサイトの「ウェブサイト利用規約」をご覧ください。