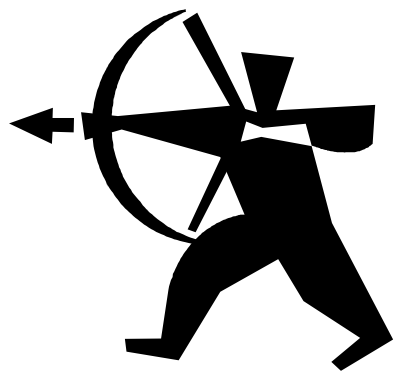


弓道



KYUDO

## 競技の特性

弓道競技は、日本古来の武道の伝統とスポーツ性を加味したもので、動きの少ないスポーツである。弓道は老若男女誰でも取り組める武道で、体力に合わせて道具を選択でき生涯スポーツとして最適であると思う。大会においては、年齢・経験・段位に関わらず平等に闘える競技で、高段者が必ず勝てることはないため非常に面白く闘える競技である。

弓道年齢は、ある程度体が出来ている中学生の高学年から高校入学してはじめる場合が多く、スポーツとして取り入れている。

競技の内容として、平素練習している近的（距離 28m）遠的（距離 60m）がある。

近的の的寸法は 28cm での的の中に当てる競技で、遠的競技は的寸法 1 m で中心から 10 点、9 点、7 点、5 点、3 点と得点制の大会がある。

## 実際のトレーニング

### 【指導上の具体的ポイント】

#### 12歳以上

ある程度の力が必要な為、無理をしない事。




- ・弓道に興味を持たせるための弓を持たせる。（必ず指導者のもとで実施のこと）
- ・ゴム弓による弓道の形を覚える為の反復練習
- ・弓を持たせて、動作（歩き方・座り方・回り方）の反復練習
- ・弱い弓による形（射法八節）の反復練習


#### 13～15歳

- ・弱い弓を使用して押し手をマスターするための反復練習
- ・弓道の動作、作法を習得するための反復練習
- ・巻藁練習による射形の取得
- ・形の取得げできた人よりの前練習（距離は 10m 程度より）
- ・形がある程度できた人より正規の距離での前練習開始

## **16歳以上**

- ・射法八節（正しい弓の引き方）を徒手練習にて反復練習
- ・基本体（基本の姿勢・基本の動作）について反復練習
- ・巻藁練習による射形の取得
- ・形の取得げできた人よりの前練習（距離は15m程度より）
- ・形がある程度できた人より正規の距離での前練習開始
- ・的前に向日々練習（矢数稽古）
- ・大会に参加しての雰囲気（場慣れ）になれる
- ・近的が十分取得できた人より、遠的の反復練習
- ・対外試合等により経験を積む

区分		年齢	技術・戦略	体力
弓道を知る	小学校高学年	11	<u>弓道の特性</u> 弓に触れる  弓引いているのを見せる 弓道を体験させる(弱い弓)	<u>引く力をつける</u> ゴム弓での引き方の練習
		12	 弓道に対し興味を持たせる	
基本の習得	中学生	13	<u>基本の重要性</u> 射法八節の反復練習 基本の動作の習得	<u>弓力の克服</u> 体力に合った弓の選定 的に向反復練習により体力(力)UP
		14	的中への興味を持たせる	
		15		
基本の反復練習	高校時代とそれ以降	16	<u>射法・射技重要性</u> 癖の修正 自分の弱点を知る	<u>体力と精神力</u> 心・技・体の充実を図る 射法のイメージトレーニング実践 実践練習の積み重ね  日々練習で力をつける
		17	基本に忠実な弓を引くための努力 	
		18	生涯スポーツとしての取り組み	

中心となるトレーニング	指導のポイント	年齢
<u>引く力をつける</u> ゴム弓での引き方の練習	<u>興味を持たせる</u> 興味を無くさせないように指導する ゴム弓と弱い弓とで基本の形を 反復練習させる	11
		12
<u>基礎練習</u> 基本の動作の反復練習 悪いところの修正	<u>的中への興味</u> 練習の積み重ねの重要性を教える 的中の面白さを継続させる 当てるため形を崩さないような指導	13
		14
		15
<u>巻藁による基本練習</u>  的中前での実践練習での力をつける 精神面のイメージトレーニング実践 試合に対する場慣れの必要性	いかなる大会でも自分の力が出せるよう 精神面の指導 長所を生かすような指導方法を取る 基本の繰り返しで指導する	16
		17
		18