群馬県高体連弓道専門部

新人弓道基礎講習会(地区別)　指導事項

テーマ１：競技上のルールの確認

※スライド資料を参加者に配付し、競技規則を参照しながら確認

テーマ２：安全意識の確立と事故・怪我予防

　※以下の各項目について確認

１．参加者に持たせたい基本的な考え方

(1) 弓矢は、もともとは武器であり、殺傷能力のある道具である。不注意な取り扱いが、命にもかかわる重大な事故につながる。

　　ふざけながらの部活動は絶対に許されない。

(2) 弓道は他の競技に比べてゆっくりとした動きが多いが、日常生活ではあまり使わないような筋肉を使う。準備運動やストレッチを怠ると、手首・肘・肩・腰などを痛めることにつながる。

２．具体的な指導内容

(1) 弓道の事故例(実際に起きた事故)の紹介。

①発生時期：令和６年　場所は不明

４校で県高校総体（団体戦）のために試合形式での練習中、大前の選手が会の状態で離そうとしたときに弦枕（かけ口）に引っかかって離れた。離れた矢は前方にそれて、矢取り道を矢取りから帰ってきている生徒の左胸部下に中った。矢は刺さることはなくその場に落ちたが、すぐに救急車を呼んで病院に搬送した。病院ではCT検査を実施し２針縫った。

②発生時期：場所　平成２７年１０月：千葉県の私立高校弓道場

１年生女子部員が素引き練習をしていたところ、手が滑り、弓手を誤って離した。

弓が顔面を強打し、前歯が欠け、下唇を２針縫う怪我を負った。

③発生時期：場所　平成２５年４月：鹿児島県の県立高校弓道場

２年生男子部員が巻藁の練習中、巻藁上方のしめ縄部分に矢が当たり、はね返ってきた矢が左まぶたに当たった。

病院で診察を受け、点眼薬による治療。

(2) 弓具の点検整備や取り扱い方（理由を踏まえ）。

①矢摺籐は６㎝以上あるか。　　　　　　　　　　　　　　→照準になるためルール違反

②矢摺籐は擦り切れていないか。　　　　　　　　　　　　→弓の破損

③弦は著しく傷んでいないか。　　　　　　　　　　　　　→弦は切れるようにできている

④弦輪の大きさは適当か。　　　　　　　　　　　　　　　→弦の裏返りや腕を打つ原因に

⑤中仕掛けの長さや太さが適当か。　　　　　　　　　　　→矢こぼれ防止

⑥握り革が擦り切れて、弓がむき出しになっていないか。　→手にマメや角見の効果

⑦弝の高さは１５センチ程度になっているか。　　　　　　→関板の破損

⑧矢の筈、羽、シャフト、矢尻は傷んでいないか。　　　　→様々な事故

⑨矢拭きがきれいにされているか。　　　　　　　　　　　→拭ききれていない砂で指の怪我

⑩矢の長さは、自分の体に合っているか。　　　　　　　　→引き込みの危険性

(3) 巻藁や的前での注意事項。

①巻藁との距離は、腕を伸ばした状態で測る。（近すぎや遠すぎは危険）

②巻藁矢を抜くのは、前後の射手が射終わってからにする。

③巻藁矢を抜くときは巻藁を押さえ、根本からまっすぐ静かに引き抜く。

④古い巻藁は中心が硬くなっているため、跳ね返りの危険があることを知っておく。

⑤矢番え位置が悪いと、離れで弓手親指を擦ることがある。

⑥手の内の働き・妻手の使い方により、離れで耳を払うことがある。

⑦矢を引き込まないように、引きの大きさや手繰りに注意する。

⑧矢こぼれした状態で離さない。

⑨矢口が開いたまま離さない。

⑩弓構えや弓倒しの際は、前の射手の弓の間に、末弭が入らないように注意する。

⑪狙いは、右目でつける。基本的には、半月または新月。

⑫暴発や跳ね返りの危険があるため、行射中の射手には気を配り、むやみに近づかない。特に、近距離で背中を見せるようなことはしない。

⑬矢番え以降、矢先を人の居る方向に向けない。

⑭前髪は耳の後ろに掛けるなど、弦で払ったり巻き込んだりしないようにしておく。

⑮巻藁矢など、羽がない矢や著しく羽が傷んでいる矢で的前に立たない。

(4) 矢取りや応援での注意事項。

①矢取りに入る際には、射場と声を掛け合うとともに、誰も行射していないことを必ず自分の目で確認する。→射場からの掛け声を信じすぎない

②応援中は射場に気を配り、常に暴発矢に注意する。矢は射手よりも前方に飛ぶので、射手よりも的場寄りに居る限り、絶対に安全ということは有り得ない。

(5) 怪我の予防について。

①練習前には準備運動を行うとともに、ストレッチを念入りに行う。

②関節などが痛くなった場合には、早めに顧問に知らせる。

③水分補給や塩分補給のほか、日頃から睡眠時間の確保を心掛ける。

④体調が悪くなった場合には、無理をせずに顧問に申し出て、休憩する。

＜補足＞

・弦輪の作り方

・中仕掛けの作り方と道宝の使い方

・握りの作り方と握り革の巻き方

・弦巻への弦の巻き方

・矢摺籐の巻き方

・入来弓と出来弓の見分け方

・利き目の確認方法

　　・矢の抜き方

各校顧問の先生へお願い

※各校すでに取り組まれていると思いますが、部活動において技術指導だけではなく、生徒指導を行ってください。

　→部活動は生徒と近い関係で指導ができる

　　　→学校内において生徒指導を行う最適な場である