國學院大學学術情報リポジトリ

報告
イギリス弓道界の活動状況と教育プログラムの現状と課題：学習を促進させるための教育プログラムの導入

メタデータ	言語: Japanese
	出版者:
	公開日: 2023-02-06
	キーワード (Ja):
	キーワード (En):
	作成者: 山田, 佳弘
	メールアドレス:
	所属:
URL	https://doi.org/10.57529/00001345

〔報告〕

イギリス弓道界の活動状況と教育プログラムの現状と課題
―学習を促進させるための教育プログラムの導入―

山　田　佳　弘

【要旨】

國學院大學の国外派遣研究員制度を利用し、国際弓道連盟発足10年が経過した国外加盟国の弓道活動の状況調査を実施するため、弓道活動の歴史がもっとも古い国の一つであるイギリス弓道連盟に1年間（平成27年4月～平成28年3月）の長期視察に赴いた。イギリスにおける弓道活動は会場を体育館アリーナに設営して、週1回の頻度で設備の設営撤収も含めて3時間を確保して実施されている。その実力を示す称号・段位で他国と比較すると、2015年度実績では指導資格保有者(教士、錬士)の上級者と中級者の所属率がヨーロッパ加盟国の平均よりも高く、武道としての弓道を正しく実践する取り組みがなされていた。しかし、近々に対処の必要な課題として教育プログラムの見直しが急務となっている。特に全体の4割を占める無段者会員の育成である。この対策として、従来の指導方法に加えて学習効率の高い指導プログラムを導入する必要があろう。そのため、筆者が実践してきた教育プログラムを提案し、一つの支部において実験的に実施を試みた。

【キーワード】

イギリス　弓道　教育プログラム　ICT活用　補助教材

１.はじめに

日本の弓道がヨーロッパをはじめ国外に広く知られるようになったのは、1948年に出版されたドイツ人哲学者であるオイゲン・ヘリゲル氏（Eugen Herrigel）の著書「Zen in der Kunst des Bogenschiessens」(『弓術における禅』)であろう。本書は英語、ポルトガル語、日本語にも翻訳され、著者が日本滞在中に体験した弓道修業の体験を禅との関わりから紹介している。この本をきっかけに、スポーツ化・競技化を進めていない精神性重視の弓術が紹介され、その修行内容から神秘性をも抱かせて合理主義的思考性の強い外国人の興味関心を引いたのではないだろうか。

それ以降、弓道が世界に認知されるようになり、ビジネス、留学などにより来日する外国人の中に弓道を体験し、さらに継続する人達が出てきている。これらの人達が日本で学んだ弓道を帰国後、母国においても団体を組織して活動を続けている。柔道や空手には到底及ばないが、こうして弓道が徐々に世界に広がってきたのである。

その後、各国において団体での組織化が進められ、諸外国の愛好家たちからの要望に応える形で、2006年に日本を含む17ヵ国によって国際弓道連盟（IKYF）が発足した。連盟発足10年が経過した2016年には加盟国が24ヵ国にまで拡大し、国際連盟非加盟団体も22ヵ国に達している。[1)]

筆者は、2006年の国際弓道連盟設立記念式典に参加した際、諸外国から参加者の弓を引く姿を直に観察する機会を得ることができた。高段者に至っては率直に立ち居振る舞いも弓射技術も遜色のない段位に相応しいパフォーマンスができる方が多いと判断できた。その時より、諸外国における弓道活動に関心を持つようになり、現地に赴き視察する機会を探していた。

昨年度、國學院大學国外派遣研究員制度を活用する機会に恵まれた。この機会を利用し、世界に広がる弓道が外国においてどのように実践されているか、また教育プログラムの運用状態を調査するために、世界の中でもいち早く活動を行っていた国の一つであるイギリスに着目して調査視察を行った。今回はその視察と滞在中に実践した教育プログラムの報告を行う。

2.ヨーロッパにおける弓道の歴史

1970年代にはドイツ・フランス・イギリス・スウェーデンにおいて弓道連盟が相次いで設立されている。加賀[2)]の調査によると、1980年に旧西ドイツ・ハンブルクにおいて全日本弓道連盟（ANKF）主催の第1回海外セミナーが実施され、イギリス・フランス・ドイツ・オランダ・イタリア・スイスの6ヶ国が参加した。期間中には全日本弓道連盟の下部組織としてのヨーロッパ弓道連盟規約が批准され、1980年にヨーロッパ弓道連盟（EKF）が11ヶ国・約1100名によって正式に発足したことも報告されている。

EKFの発表によると、2015年には23ヶ国・3,296名で構成されている。その内訳は、「教士・錬士」の称号者52名（1.6%）、有段者1,385名（42.0%）、無段者1,858名（56.4%）である。会員数の多い国として、ドイツ1,264名、フランス650名、イタリア218名、ロシア158名、スイス141名、イギリス110名が挙げられる。[3)]

EKFでは、年1回、ANKFから講師を招聘して講習会（3日間）、昇段審査を開催し、加盟国による欧州競技会も開催し、連盟会員の資質向上に努めている。その成果は2010年に開催されたIKYF主催の第1回弓道世界大会において、フランスが団体優勝を成し遂げ、その実力の高さを証明している。

3.イギリス弓道連盟の活動

3-1.連盟設立

イギリス弓道連盟（UKKA）は1975年に設立され、ヨーロッパにおいてスウェーデンやドイツに次いで古い組織である。連盟設立に中心的に尽力したのはリアム・オブライエン（Liam O' Brien）氏である。彼は1972年に来日し、鎌倉で弓道を開始。四段までを日本で取得して1974年に帰国。その後、イギリス連盟設立ならびに運営に尽力した。1984年に2度目の来日を果たし、

9年の滞在期間中にもさらに本格的な弓道修行を継続し、指導者資格の錬士、ならびに六段を取得した。1992年に帰国し、1997年にヨーロッパで初めての七段を取得した。[4)]

オブライエン氏は長く会長としてイギリス弓道連盟を牽引してきた。途中、連盟運営方針の違いから分裂騒動があり、一部の退会者を発生させるも順調に会員数を伸ばし、組織の拡大に成功してきた。ここまでのイギリス連盟の歩みはオブライエン氏の歩みといえよう。

当該連盟は図１に示す通り、110名の会員（2015年）がイギリス全土に10支部に分散して活動を実施している。2015年のイギリス弓道連盟HPでは12支部が登録されていたが、2ヵ所の支部において会員不足を理由に近隣支部に吸収されており活動実態がない。10支部は北部エリア4支部と南部エリア6支部に分かれて、講習会、競技会、合同練習会も実施している。

図１　イギリス連盟 支部一覧

3-2.会員構成

2015年は、表１が示すように指導者資格を指す称号者4名（教士2名、錬士2名、3.6％）を筆頭に、有段者62名（56.4％）、無段者44名（40.0％）の総勢110名で構成されていた。この各所属比率を

表１　ヨーロッパ弓道連盟加盟国一覧（EKF 加盟国メンバー一覧表を一部改変）

称号/段位	AT	BE	CH	CZ	DE	DK	ES	FI	FR	GB	HU	IS	IT	LT	LUX	LV	NL	NO	PL	PT	RO	RU	SE	合計
教士七段										1		1												2
教士六段					1				3	1							1							6
錬士六段	1	1	2		4				6	1			4				1							20
錬士五段			3		3		1		11	1			4				1							24
五　段	1	3	15		20		1	4	31	7			3				4	1			2	2	2	96
四　段	2	9	13	1	46		3	5	35	7		1	6		3	1	5	2	2	2		8		151
参　段	4	11	26		75	1	14	4	75	14		1	13	1		1	12		2		2	3	9	268
弐　段	11	10	32	7	144		25	7	143	22	3	3	21	4	2	1	13	9	5	4	4	18	10	498
初　段	12	10	19	5	124	4	13	10	68	12	4	3	21	2	1	3	6	7	5	2	8	25	8	372
無　段	52	30	31	7	847	24	22	30	278	44	41	7	146	9	6	9	36	11	35	10	27	102	54	1,858
合　計	83	74	141	20	1,264	29	79	60	650	110	48	16	218	16	12	15	79	30	49	18	43	158	83	3,295
称　号	1	1	5	0	8	0	1	0	20	4	0	1	8	0	0	0	3	0	0	0	0	0	0	52
段位合計	30	43	105	13	409	5	56	30	352	62	7	8	64	7	6	6	40	19	14	8	16	56	29	1,385
参･四･五段	7	23	54	1	141	1	18	13	141	28	0	2	22	1	3	2	21	3	4	2	4	13	11	515
初･弐段	23	20	51	12	268	4	38	17	211	34	7	6	42	6	3	4	19	16	10	6	12	43	18	870
無　段	52	30	31	7	847	24	22	30	278	44	41	7	146	9	6	9	36	11	35	10	27	102	54	1,858
称号(%)	1.2%	1.4%	3.5%	0.0%	0.6%	0.0%	1.3%	0.0%	3.1%	3.6%	0.0%	6.3%	3.7%	0.0%	0.0%	0.0%	3.8%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	0.0%	1.6%
段位合計(%)	36.1%	58.1%	74.5%	65.0%	32.4%	17.2%	70.9%	50.0%	54.2%	56.4%	14.6%	50.0%	29.4%	43.8%	50.0%	40.0%	50.6%	63.3%	28.6%	44.4%	37.2%	35.4%	34.9%	42.0%
参･四･五段	8.4%	31.1%	38.3%	5.0%	11.2%	3.4%	22.8%	21.7%	21.7%	25.5%	0.0%	12.5%	10.1%	6.3%	25.0%	13.3%	26.6%	10.0%	8.2%	11.1%	9.3%	8.2%	13.3%	15.6%
初･弐段	27.7%	27.0%	36.2%	60.0%	21.2%	13.8%	48.1%	28.3%	32.5%	30.9%	14.6%	37.5%	19.3%	37.5%	25.0%	26.7%	24.1%	53.3%	20.4%	33.3%	27.9%	27.2%	21.7%	26.4%
無段(%)	62.7%	40.5%	22.0%	35.0%	67.0%	82.8%	27.8%	50.0%	42.8%	40.0%	85.4%	43.8%	67.0%	56.3%	50.0%	60.0%	45.6%	36.7%	71.4%	55.6%	62.8%	64.6%	65.1%	56.4%
道場/クラブ数	4	4	10	2	56	2	5	3	49	10	3	1	15	1	1	3	6	3	3	2	2	19	5	209

AT:オーストリア，BE:ベルギー，CH:スイス，CZ:チェコ，DE:ドイツ，DK:デンマーク，ES:スペイン，FI:フィンランド，FR:フランス，GB:イギリス，HU:ハンガリー，IS:アイスランド，
IT:イタリア，LT:リトアニア，LUX:ルクセンブルグ，LV:ラトビア，NL:オランダ，NO:ノルウェー，PL:ポーランド，PT:ポルトガル，RO:ルーマニア，RU:ロシア，SE:スウェーデン

EKF全体と比較してみると、EKF全体では、称号者1.6％、有段者42.0％、無段者56.4％であり、称号者、有段者比率はイギリスが上回っており、無段者の割合が低いことがわかる。すなわち、イギリスにおいては各会員の向上心が高く、弓道を本格的に学習する姿勢があることがわかる。無段者割合が低いこともそれを反映していると考えられる。

3-3.活動形態

会員総数は近年では100名程度を維持している。会員数の多い支部で約30名、少ない支部で5名程度である。各支部とも時期を問わずに会員募集を行っており、練習日には見学者の訪問があり、会員が弓道や練習プログラム、必要経費について説明している。連盟としてもホームページを立ち上げており、その中に各支部情報も掲載されている。[5] さらに支部によっては図２のように新聞への会員募集広告掲載、また初心者教室を開催して募集活動を精力的に行っているところもある。筆者が1年間所属していたOxford支部における2015年度の入会問い合わせと見学は、問い合わせが20件、入会者が6名、退会者4名（他支部への移籍1名を含む）であった。

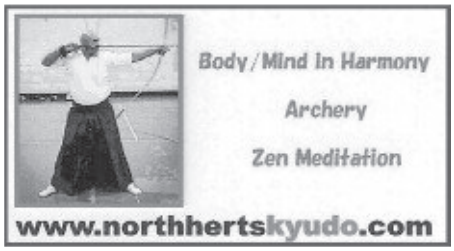

図２　会員募集広告

連盟公式行事は、講習会、国内競技会、総会の３つが設定されている。講習会は2種類の講習会が設定されている。ひとつが半日講習会（12：00-18：00）で3回実施される。もう一つが宿泊型講習会（２日間）で、全支部から集散しやすいようにイギリス中央部にあるバーミンガム北部郊外のスポーツセンターにおいて、２回実施されている。

競技会は全会員を対象に取得段位を３部門に編成して、それぞれの部門で入賞者を決定している。イングランド北部の支部とスコットランドの支部については遠方からの参加が不可能なため、別の機会にイギリス北部地域での競技会を開催している。

総会は毎年6月にロンドンの支部で開催され、会計報告、議事の審議、役員改選、会長方針発表、各支部報告などを実施している。この他には季節的行事として、射初会、納射会を支部単位で実施している。

図３　体育館での支部活動

3-4.支部の活動

イギリス国内にある10支部の内、９支部で週1回の頻度で的前練習を３時間程度実施している。残り１支部が週１回の巻藁練習（束ねた藁に２ｍの近距離から矢を打ち込む練習）と月１回の的前練習を実施している。イギリス国内には日本の本格的

な弓道場が存在しないため、図３のように体育館アリーナ（バスケットボールコート１面分相当）に弓道施設用具を設営して実施されている。しかし、それが叶わない支部もあり、３支部では公民館や文化センターのホールを利用している。正規距離を確保できないために、図４のように変則的な的前練習か、もしくは図５のように巻藁練習のみとしている。

イギリスでは行政による活動支援制度がなく、各支部会員から徴収している会費で会場をレンタルしている。そのために会員数の少ない支部、もしくは会場の賃貸料金が高額な場合は、的前練習用会場を週１回のペースで出来ない支部もある。

図４　変則的な会場

図５　巻藁練習

3-5.指導体制

UKKAでは、連盟所属会員への指導育成に関わる部門が設置されている。指導委員会がそれで、指導者資格である「錬士・教士」を保有している高段者で編成されている。2015年度においては、教士七段、教士六段、錬士六段、錬士五段の4名によって構成されていた。全員が弓道経験25年を超えた熟練者である。２名は日本に１年以上の滞在経験があり、その際に全日本弓道連盟所属支部に在籍して活動を始めている。イギリス帰国後も他の２名と同様に定期的に日本を訪問して、講習会、昇段審査を通して自身のスキル向上に努めている。

指導委員会では、国内における各種セミナー、競技会などの行事企画を主導的に運営している。特に各種セミナーにおける講習内容については、教士七段の最高段位を保有する会長が計画を立案し、主任講師として他3名とともに指導を実施していた。

図６　宿泊型講習会風景

3-6.講習会

例年、半日（６時間）と２日間（８時間×２日）

の２種類の講習会をイギリス国内で実施している。2015年度では、半日タイプをロンドン西部郊外にある支部で3回（６月，10月、３月）、宿泊タイプを図６のようにイギリス中央部に近いBirminghamの北にあるスポーツセンターで２回（４月，８月）、イギリス北部Newcastle upon tyneで１回（９月）実施した。すべての講習会では称号者が講師を務め、受講者の射技研修、昇段審査を想定した体配研修をテーマに実施している。この内容は日本国内におけるものと大きな違いはない。

2015年度の参加者数はロンドンの支部での半日講習会が約40名、宿泊型講習会が約50名であった。どちらのセミナーも無段から五段までの幅広いレベルのメンバーが参加していた。そのため、各レベルに適応したプログラムが提供しにくく、効率的な指導とは言えない状況であった。また、イギリス北部の２支部については、本部道場であるロンドンの支部における講習会への参加は移動時間と諸経費の観点から参加は実質不可能な状態となっていた。北部ならびに中部地域会員のためのセミナーを連盟執行部は協議し、彼らの学習意欲に応える必要があろう。

さらに、UKKAは会員へ国外セミナーへの参加を促している。対象となるセミナーはEKF主催のセミナー（3日間）と日本国内で開催される外国人特別セミナー（3〜4日間）である。

欧州セミナーは、毎年、持ち回りで加盟国内の大型体育館において夏季に実施されている。講師陣はANKYFより範士が派遣されて、初心・初級クラス、中級クラス、上級クラスに分割されて実施される。図7は四段〜称号の上級クラスの講習風景である。セミナーでは、日本国内と変わらない内容が丁寧に提供され、弓道経験のある通訳者を通して講師の指導内容が伝えられている。3日間の講習終了の翌日には講師陣を審査員とした昇段審査も設定されており、初段〜五段までの受験が可能となっている。

日本国内における外国人特別セミナーは春と秋の年2回開催されている。片方は五段以上の高段者限定で指導者養成の意味合いが強い。もう一方のセミナーは、無段者から受講ができ、外国人特別審査が講習会後に設定されている。

UKKA会員も含めて、外国人弓道家が昇段審査を受験する機会は日本人と比較してかなり少なく、ヨーロッパセミナー時と日本国

図７　欧州セミナー風景

内セミナー時の2、3回程度である。日本国内では四段までの審査であれば、東京都を例に挙げれば年間８回以上は受験が可能である。

3-7.練習会場ならびに設備

一部の支部を除いて、週1回3時間の練習を設定している。多くの支部が公共の体育館、教育機関の体育館、公民館を会場として借用して活動している。そのため、会場の借用料は支部会員で負担をしている。ロンドンなどの都市部にある支部における借用料は高額（£50.0～£70.0／時間）で、一定数の会員を維持しなければ借用時間の短縮をしなければ継続が難しい状況となっている。地方においては賃貸料が£10／時間に満たない支部もあり、イギリスにおける地域格差が大きく表れている。

イギリスにおいては専用の弓道場は存在しないため、図8のように体育館アリーナに移動可能な発泡スチロール材の安土（矢を受け止める緩衝材）を設営して的を設置している。さらに床や壁を矢から保護するための防矢ネットと養生シートも準備される。設営撤収に各30分を要する複雑な作業であるため、ある程度の会員数が集まらなければこの作業時間が長引いて、練習時間が短縮されてしまう。

図８　安土設営作業

4.イギリス弓道連盟の活動とオブライエン氏の影響

4-1. オブライエン氏の弓道理念

オブライエン氏の弓道観に大きく影響を及ぼしたのは次の2つと考えられよう。1つ目は来日前に目にした『弓と禅』(オイゲン・ヘリゲル著）である。本人も何度も読み返したと語っている。この本をきっかけに日本に興味を持ち、日本で弓道を始めることとなった。2つ目は二度の日本訪問で弓道の指導を受けた武田行雄範士、竹内修範士である。両範士より武道としての弓道を厳しく指導を受けてきたと、武道系雑誌『道』[6] でのインタビューの中で答えている。

オブライエン氏が日本で弓道を習い始めたのは1972（昭和47）年のことである。当時の弓道は、現在ほど競技化、あるいはレクリエーション化しておらず、武道としての弓道指導を受けていたと思われる。その時代に最高指導資格を持つ範士の先生方に直接指導を受けていた内容は技術論以上に精神論的内容が多かったと考えられる。それを裏付けるようにオブライエン氏は武道系雑

誌『道』でのインタビューのなかで次のように述べている。

オブライエン氏は、竹内範士が道場内の掛け軸の「無心」という書について述べられたことを紹介している。掛け軸は会員が無心でないことを戒めるために掛けられていると。そして無心の前にある有心を踏み台にして無心という理想に向かって修行を続けることの重要性をオブライエン氏に説いていたという。さらには弓道が「観徳の器」であることも諭されたと述べている。これは「本多利実翁射道百首」の一句に出てくる言葉で、射は射手の徳の高さを示しているので欲を捨てなければならない。よって卑しい心のままに弓を引いては弓を引く意味がないことを表現している。これらの指導を受けたオブライエン氏は、「8年間の弓道修業によって自分の弱さをしり、これが内省の始まりでした。」と述べて、弓道における精神面の重要性を強く自覚していることがわかる。同じく竹内範士からは武道における気配りの重要性についても強く指導を受けたとしている。また、日本に興味を持つきっかけとなった『弓と禅』に登場する阿波研造範士の考え方にも影響を受けて、「とらわれない」ことを重視して弓道を実践していると述べている。

さらにオブライエン氏は弓道以外にも日本文化への取り組みが多く、座禅や茶道にも取り組まれていた。茶道の指導者からの「力をすべて取り除くと気の力が出てくる」という話に強い関心を持ったと述べている。何にもとらわれないことで、筋肉の硬直を避け、呼吸を無理せず、中心の力を熟み、心身のバランスを生じさせて、自然な流れに習うことが重要だと解説している。

以上のインタビュー内容から、オブライエン氏の弓道観は、昭和初期に修練を積んだ2名の範士の弓道理念を土台に他の日本の伝統文化からもエッセンスを取り込んで構築されてきたことが伺える。自己の精神の正しい制御から正しい射術を生み出す。すなわち「正射正中」を理想に弓道を正当に追い求めようとしていることがわかる。

4-2.イギリス弓道連盟の会員心得について

UKKAでは、会員に「Protocols to Observe in the Practice」を周知し、順守することを求めている。これは弓に携わる弓道人として練習中に持たなければならない心得を示している。総論部分で弓道の目的について次のように述べられている。

The purpose of kyudo is the moral cultivation of the person through honest and sincere application to the training.（弓道の目的は練習に対する真面目で誠実な態度を通して人としての道徳性を育成することである。）

この後、弓道人として実践しなければならない内容が、安全面や対人関係、組織的思考などについて22項目にわたり列記されている。これらを弓道活動の中で意識して実行していくことで会員各自が人間性を磨き上げることを重視している。

日頃の練習会で会場に集まってくる会員たちを観察していると、彼らの礼儀正しさに驚きを持った。その一つの場面が会員相互の挨拶である。まさしく日本同様に、会場に到着すると、会員は指導者や称号者を「Sensei（先生）」と呼んでお辞儀をして挨拶を済ませる。イギリスでは、

職場における上司や年配者に対してもファーストネームでお互いを呼び合う習慣があるが、会員は指導者へ対する敬意を態度で示している。また、弓道の経験年数や取得段位による上下関係を大切にしていて、「Senpai & Kohai（先輩・後輩）」と日本語を採用して敬意を表している。

これらの風景は、日本の多くの武道団体でも当たり前に位置づけられてきたものである。しかしながら、近年の日本弓道においては、連盟に所属しない弓道愛好家も増え、さらに所属会員の中にも弓術のみに価値を見出す者も出てきており、各連盟支部において指導者の下、統率が維持できていないところが出てきている。イギリス連盟の取り組みは近年の日本弓道界の現状と比較するとリスク管理がされており、古き良き日本の仕組みが継続されている。

5.練習内容と指導プログラムについて

イギリス国内にある10支部で行われている練習会で展開されている練習プログラムは概ね次の通りである。①一手行射、②射込み練習（巻藁練習含む）、③一手行射である。会員数の多い支部では一手行射を一部高段者のみとしその他の会員はその行射を見取り稽古することなっている。２回目の一手行射を取り止めにする場合もある。これらの練習メニューは日本国内の支部活動とほぼ同じである。

概ね、どの支部でも練習時間を３時間確保しているが設営や撤収に時間を要するため、実質2時間ほどの練習時間となる。練習中にできる射数は会員数の少ない支部（10名以内）で20-30射、最大規模の支部（約30名）で15射前後であった。

１回目の一手行射は、各支部の指導者または責任者が体配と呼ばれる立ち居振る舞いの基本的な姿勢や動作に注目して指導を行う。その様子を観察して見えてくることは、指導者が指摘している事項が毎週重複することが多いことである。特に弐段までの低段者に至ってはその傾向がかなり強い。原因としては、第1に練習機会が週1回と少ないため、反復練習をする機会がないこと。第2に練習会場が広くないために体配練習をするスペースが確保できない支部が多いこと。第3に練習時間が限られているために体配練習に時間を十分に設けられないこと。第4に予習復習用の体配練習の視聴覚教材（解説付き）が日本のように入手しにくいこと。これらの要因から低段者の体配学習の上達は日本と比較して遅い。さらに、跪座姿勢（足先を爪立てて座る姿勢）の維持が困難な会員が多い。多くの外国人にとってこれは辛い姿勢である。欧米の日常生活の中にはない姿勢で、特に洋ナシ型の体型で体重過多が多い外国人には負担が大きい。

次の射込み練習は、自らの射技課題に取り組む自主練習形式で進められる練習である。各会員が行射しているところを指導者が巡回しながら射技指導を行っている。５ヵ所で同時に行射しているため、会員は全ての行射に対して指導を受けられるわけではない。また、この練習時間帯には会員同士による指導は禁止されている。四段以下の会員には他者に助言できる観察眼はまだ育成されていないとの判断である。この方針は日本においてもあるが、近年の弓道場では蔑ろにされる傾向があるので、イギリスにおいては旧来の規則が順守されている。

イギリスの多くの支部では、会員の上達のペースが停滞気味と言わざるを得ない。それは指導者不足から起因している。UKKAの称号者数は4名と少なく、全ての支部に所属しているわけではない。そのため、称号者不在の支部では四段以下の会員が道場リーダーとして任命されて実質的な指導を行っている。本来は、他支部への出稽古は認められていないが、その代り道場リーダーは称号者の支部で指導を受けることが許可されている。称号者のいる支部といない支部においては指導の質に差が生じているのが現状である。

6.初心者指導法について

今回の研究テーマの一つが、どのように初心者指導が行われているかを確認してくることであった。まず結論からの先に述べると、どの支部においても日本の弓道場で行われているプログラムと大きく変わらない内容であった。

内容は次の通りである。①既存会員の行射動作の見取り稽古（観察学習）から始まり、大まかな射法の順序について図解資料を基に理解する。②徒手による射法八節の練習（道具を使わない射法学習）。③ゴム弓を利用した射法八節の練習（ゴムの抵抗力を弓に見立てて利用した学習）。④素引き練習（弓を利用した射法学習）。⑤巻藁練習（藁束に向けて矢を放つ射法学習）。⑥的前練習（正規距離の28m離れた射場から実射する学習）。多くの支部において四・五段の中級レベルの会員が指導補助を行っていた。ただし称号者の所属する支部においては、巻藁練習ならびに的前練習になると彼らが直接指導を行っていた。しかしながら、いずれの支部においても四・五段の指導内容は未熟で指導経験が乏しいために効率よく指導が進められておらず、初心者の学習理解は決してスムーズではなかった。

イギリスにおける練習頻度は週1回である。そのため、昨年度視察していた際の新入会員が的前練習に到達するまでの期間は、個人差はあるものの、おおよそ5ヶ月から半年を要していた。少ない練習機会でスムーズにレベルアップをさせるには、日本と同じメニューと指導方法では難しいと言える。何故ならば、的前練習に進んだ初級者の中にはまだそこに到達する技術が身についていな者が多くいたからである。要するに長く基礎練習を続けることで的前練習に進めずに退会しまう危機を避けるために早期に的前練習に進めているようであった。しかしながらこの対処には多くの危険要素が潜んでいる。まず一つ目は、的前練習に進む前までに身に付けておかなければならない基礎を確立しないまま的前練習に進むと、的に矢を的中させたい欲求や的までの距離が遠く感じることによる不安によって、弓射動作が力んだり、脱力が起こる。これによりフォームの崩れが起こりやすくなる。2つ目は、技術的に未熟な会員が的前練習に進むと、放たれた矢が的に正常な形で届かずに不都合な形で停まってしまうことで他の会員の的前練習を一時中断することになる。

以上のような危険要素を回避するためには的前練習に進む前までに十分な射技指導を行ってフォームと精神力の安定感を構築する必要がある。では、週1回の練習環境でトラブル無く初心

者をどう育成すればいいのか。日本でも行われている教育プログラムをそのまま採用するのではなく、工夫を加えていかなければならない。

そこで筆者はイギリス滞在中に補助教材を活用した初心者指導法を紹介し、助言指導を行ってきたので、それを次の項で示す。

7.新しい発想からの指導法の確立

筆者は、大学の正課授業において受講学生に弓射技術を効率的に指導するプログラムに取り組んできた。[7) 8)] それらを次のように絞って提供することとした。１つ目は従来の指導法にこだわらず、補助教材を活用して射法学習を可能な限りシンプルにして、動作中に学習者自身が感じる筋感覚を重視して進める教育プログラムである。２つ目は視覚情報を提供して、学習者自身がフォームを理解させるプログラムである。学習者へ自身のフォーム映像もしくは画像を提供し、行射中に作られている動作イメージと実際の動作映像を比較させて、修正箇所の特定と課題を明確にさせる。これらを以下で具体的に紹介する。

図９　初心者の「会」フォーム

7.1　補助教材を活用した射技指導

(1) 矢束紐による射法八節

矢を放つ前のフォームである「会」のフォームを安定させることは矢を的中させるためには非常に重要となる。しかし図9のように右腕を視界の外で、肘を一定角度に曲げながら要求されるフォームにすることは初心者にとって非常に難しく、右肘角度が大きくなり過ぎたり、小さくなり過ぎたりしてしまう。弓を使用しない徒手による射法八節の学習段階においても直ぐには習得できない。そこで、図10のように輪にした麻紐（矢束紐）を両親指に装着させる。麻紐がしっかりと張った状態にすることで、弓を最大に撓らせるフォームを筋感覚の手応えで学習させることができる。

図 10　麻紐（矢束紐）の活用

(2) 筋力トレーニング用ゴムシートの活用

弓を使用しない徒手のみによる射法のフォーム練習が概ね表現できるようになると、次の学習が図11に示すゴム弓と呼ばれる道具を使用したフォーム学習である。日本においてもほとんどの初心者が経験するプ

図 11　ゴム弓による練習

ログラムである。また、左手の弓の握り方も同時進行で学習するのが一般的になっている。この左手の弓の握り方は非常に難しい技術の一つで、握り方の良し悪しがパフォーマンスに大きな影響を及ぼす重要な学習項目である。しかし、ゴムの抵抗力が強すぎると左手の弓の握り方が正しく学習できないケースが日本において多く見受けられ、以前より改善が必要と感じていた。イギリスにおいても同様の練習場面を見ることが多くあった。

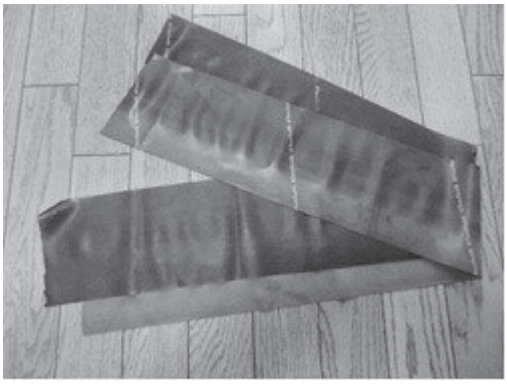

図 12　トレーニング用ゴムシート

そこでイギリスでは、ゴム弓から図12に示すような筋力トレーニング用のゴムシートに変更して練習させることとした。このゴムシートの利点は厚みの違いから抵抗力が異なり、使用者の筋力に合わせて適切な抵抗力を選択できることである。また、ゴムシートの長さを任意に変更できるため、細かく抵抗力を変更することができる。これによって、学習者の筋力に応じてフォームを正しく学習させられる。

さらに、左手の弓の握り方についても、ゴム弓の棒状のプラスティックを持たせると初心者は無意識に握り締めてしまう。ゴムの抵抗力が強すぎるとその傾向は強まり、正しい形を形成することができなくなる。それに対しゴムシートは、もともと左手で握る棒が無いので五指で握り締めるものがない。そのため正しい形を作り、その形をゴムの抵抗力に崩されないようにすることに意識を集中させやすくなる（図13）。このゴムシートによるフォーム学習を進めた後にゴム弓の練習に移ることがスムーズな弓射フォーム獲得に繋がると考える。

図 13　ゴムシートによる練習

(3) 視覚情報を活用した射技指導

日本に在ってイギリスの練習会場にない備品のひとつが大型の鏡である。本人がフォームのチェックに利用するもので、指導者からの助言を元にフォームを改造している際にもその変化の具合を自身の目で確認するときに利用する。

弓道では、射法が決められており、正しいフォームを習得することが求められる。指導者から指導されるフォームを自身がどこまで表現できているのかを学習者本人が定期的に確認することは大変重要である。また自身のフォームの状況を知ることは課題の明確化につながる。これをセルフチェックできる方法が鏡の利用である。自身で描いているフォームのイメージと実際のフォームを刷り合わせる作業をする機会がイギリスのどの支部にも無いので学習効果が上が

らないと実感した。そこで1年間所属したOxford支部の練習に、筆者が大学授業で活用している視覚的フィードバック指導システムを利用して射技指導を実践した。

図14に示すように巻藁練習をする会員の正面にWebカメラを設置し、弓射動作の映像をノートパソコンに取り込めるようにしている。取り込まれた映像は映像分析ソフトの遅延再生機能によって任意の時間が経過した後に映像をPC画面へ流れるように設定されている。弓射動作を終えた会員はパソコン画面によって、射終った弓射動作を自身によって確認することができる。この映像を確認することで、自身のフォームのチェックを行い、弓射動作の変化させた箇所とその時に変化した手応えとすり合わせをすることが可能となる。

このシステムを利用する時に重要となるのが、動作中に起こしたフォームの変化とその時の変化した手応えを学習者本人が学習することである。すなわち、新しい手応えを感じた時のフォームの変化を映像で確認をすることにより、もし正しいフォームへの変化であれば、その手応えを頼りに繰り返し練習を続ければ映像がなくともフォームの矯正ができるようになるはずである。そのため、筆者は本人と共に映像を見ながら改善した箇所の確認とその時の手応えについて意見交換をして課題を共有した。その後、各会員は自身や他会員の助言も受けながら、フォーム改修に取り組む。

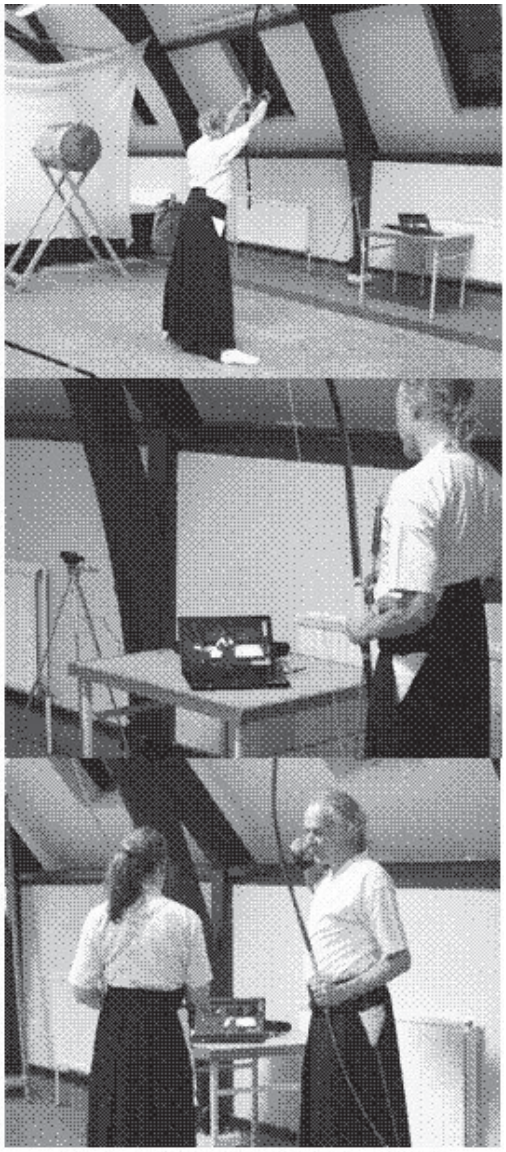

図 14　視覚情報を利用した練習

日本とイギリスの違いなく、フォームの改修箇所の指摘を受けてもなかなか納得できずにフォームを変化させられない者は大勢いる。これを改善する方法のひとつが先に紹介した視覚情報の活用といえよう。これら機器の活用に関しては、日本において以前より提唱されている。平成23年４月に文部科学省では、初等中等教育段階における教育の情報化に関する総合的な推進方策を「教育の情報化ビジョン」を公表し、情報通信技術（ICT：Information and Communication Technology）を活用した学校教育のあり方を提言した。その中に「ICTを効果的に活用した分かりやすく深まる授業の実現」が他の2項目と合わせて3本柱として示された。[9)]

これらは体育、保健体育の学習においても当然期待されるところで、その後に小学校や中学校における教育現場ではデジタルカメラやビデオカメラの活用や、近年ではタブレットを活用している事例も報告されている。[10) 11)]

弓道のように繰り返し行うことによって技が獲得できる技術系種目では、指導者と学習者が技術獲得のために情報共有をし、学習者に効率的な技術獲得をさせることが重要である。特に初心者はなかなか上達しない不安と苛立ちで学習意欲を維持することは非常に難しいことであるので、課題を明確に提示して上達の過程も視覚的に提示することはモチベーション維持にも大いに役立つ。学習途中のリタイアを防ぐためにも重要であろう。

さらに、筆者は帰国前に、このシステムの代用手段について当該支部に助言を行ってきた。それは、タブレット機器の活用である。近年はタブレット機器とともに様々なアプリケーションが開発されてきている。特にスポーツの動作分析を狙った映像分析関連のアプリケーションが低価格で多く発表されている。その中には、筆者がイギリスに持ち込んだパソコン用動画分析ソフトと同じ遅延再生機能を持つアプリケーションも公開されている。これをタブレットにインストールし、三脚に固定して弓射動作を撮影すると、任意の時間経過後に弓射動作が確認できる。

弓道はゴルフ同様に被写体が場所を移動することなく動作を行うため、映像を撮影しやすく分析もしやすい。両者ともフォームがパフォーマンスに大きく影響する種目なので、上達の鍵は自身のフォームを正確に把握し、必要に応じて修正することである。よってこれらの機器も利用価値は高い。

7.2　少ない練習頻度を補う復習プログラムの導入

イギリスにおける概ね週１回の練習では技術向上というよりは現状維持が妥当なところであった。練習頻度を拡大することは会場の借用費用増加に伴う経済的負担から、都市部では実現が難しい。そこで、練習日以外の時間帯を活用して、練習日の的前練習もしくは巻藁練習の質を向上させる復習活動が重要となろう。

そこで筆者は、上述もしたWebカメラを利用してパソコン画面に映像を再生した映像ソフトを活用して弓射動作の映像から復習資料を作成し、会員へオンラインストレージサービスのデータ共有機能を利用し、その資料を共有する仕組みを構築して会員とともに利用を試みた。具体的には次のとおりである。

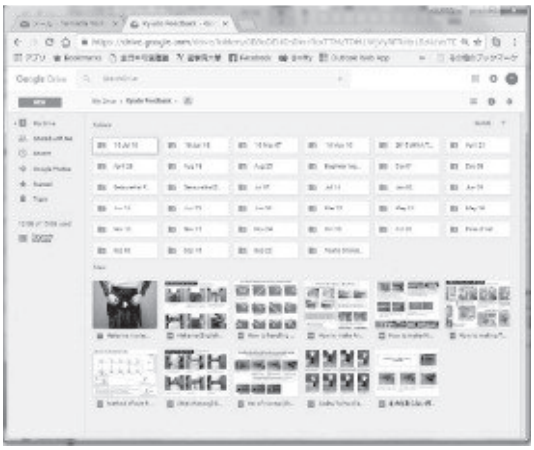

図 15　GoogleDriveのフォルダ画面

まず、図15に示すように支部で共有するフォルダをGoogleDrive上に開設し、全会員がデータ

らび関連ソフトが充実してきた現代において、直接指導には適わないものの、それに近いものが提供可能となってきていることを実感できた。このシステムは、指導資格保持者のいない支部においても有効な手段であると考える。イギリスのように支部間の距離が遠く、指導者のいる支部に毎週練習に通えない支部が存在している。その場合、指導者からアドバイスを受けることが可能であるばかりか、指導経験の浅い中級者が初心者の射技指導時にも的確なアドバイスが受けられる点でも有効な手段といえよう。

8.まとめ

2015年４月より１年間、イギリス弓道連盟の活動をロンドン本部とオックスフォード支部の2箇所を拠点に毎週の活動を観察してきた。その視察回数はそれぞれおよそ50回になり、教育プログラムを各種セミナーなども含めて観察することができた。イギリスにおける弓道環境は日本に比べ決して十分な環境とはいえない中、連盟指導委員会の指導の下で各支部各会員は日本の伝統文化としての弓道を正しく学ぼうと真摯に努力を続けていることが十分に伝わってきた。

イギリス国内には専用の弓道場がないために、会場を賃借しての練習活動は、経済的にも負担があるため週1回の2時間の練習に抑制されている。この頻度と時間は大学の正課授業と形態がほぼ同じで、昇段審査を目指して活動を継続するには厳しい環境といわざるを得ない。しかしイギリス弓道家の弓道に対する変わらぬ情熱と日頃の練習に対する真剣な取り組みがこの厳しい環境下でペースはゆっくりであるが上達している姿には頭の下がる思いである。また同時に、会員の上達を少しでも早めるためには幾つかの改善もしなければならないとも感じた。

視察を行ってきたUKKAの活動方針の基盤となっているのが昨年8月に急逝された前会長のオブライエン氏が日本で学んだ弓道である。特に1984年から1992年までの来日で体験した弓道修行が現在のイギリスの弓道活動の土台となっている。これはUKKAの会員心得にも反映されており、その中には指導者からの指導を受け入れ質問を許可しない、指導者以外が指導をしてはいけない、他支部に許可なく行ってはいけないなどの規制も盛り込まれている。師弟関係を重視して日本で学んできた正しい弓道の継承を目指したオブライエン氏の思いが反映されている。

しかしながら、初心者初級者のスキルアップも重要で、この層が早く上達することは、新入会員にもいい影響が期待できる。この課題を改善できる方法の一つが、分かり易い指導法への改善と新しい指導プログラムの構築だと考える。旧来の指導法に囚われずに、効率的で効果的な指導法の導入も検討する必要があろう。その一つが視覚情報であり、補助教材の活用である。弓道においては、どんなに便利な機材や補助教材を使っても最終的には学習者自身による努力と理解によって向上していく。よって指導者は教え過ぎてはいけないとの苦言もあろうが、射の完成は永遠にないとも言われる弓道において、初心者段階の指導は分かりやすく行い、癖のない素直なフォームを定着させることが何よりも重要だと考える。

現在の国外の活動環境を考慮すると、日本で行われている従来の指導方法に囚われすぎること

の共有ができるようにした。会員はいつでも支部フォルダにアクセスして必要な資料をダウンロードできるように設定した。

次に、練習日に撮影した会員の弓射動作映像を映像解析ソフト（ＤＡＲＴＦＩＳＨ）によって分析して、改善が見られた点や修正が必要な点を映像からキャプチャした静止画面上に文字や線や角度情報などを書き込んで、会員が課題を理解しやすいような資料を作成する。それをGoogleDriveの専用フォルダに動画と一緒にアップロードする。

各会員には、次回練習日までに資料をダウンロードさせて、前回の練習時のフォームを資料から理解し、次回の練習時の課題を明確にしておくことにした。また、図16のように初心者会員へは、フォームを月ごとに比較した資料も提供して上達過程を視覚的に示してモチベーション維持向上にも配慮した。さらにこのシステムでは、会員が自身の課題を理解するだけではなく、他会員の射形資料も見ることによって、正しいフォームの理解とフォーム改善への方策についても知識を得ることができる。弓道界では他者の射技指導を観察することで、正しいフォームを目で学習する稽古方法があり、これを見取り稽古と呼んで、上達するための重要な稽古方法として位置づけている。この見取り稽古もできる様にしている。特に中堅以上の会員が初心者指導をする際の参考資料ともなり、初心者特有の癖やその修正方法についても学ぶことができる資料として提供した。

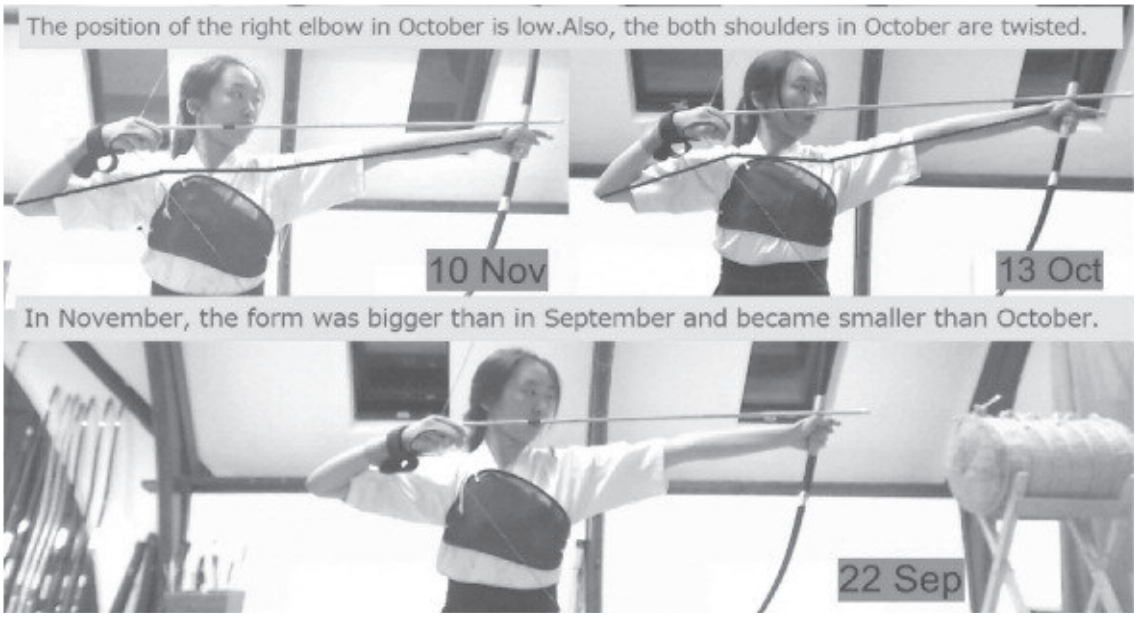

図 16　初心者のフォーム比較資料

このシステムについて、支部会員からは好評を得て1年間継続して射技指導資料を提供し続けた。また、筆者の帰国後も、支部における的前練習時には映像が送られてきて分析を依頼されている。企業のテレビ会議が可能となっているのと同様に、インターネット環境とデジタル機器な

なく、新しい指導アイデアの導入が必要となろう。今回の２つの指導プログラムを実践してみて会員の反応とスキル向上をみるとそう感じざるを得なかった。

引用文献

1）国際弓道連盟ホームページ（http://www.ikyf.org/），（2016.10.25閲覧）
2）加賀 勝（1991）:「ドイツにおける弓道の実態調査」岡山大学教育学部研究集録85号
3）EUROPEAN KYUDO FEDERATIONホームページ（http://www.ekf-kyudo.org/）(2015.10.30閲覧）
4）EUROPEAN KYUDO FEDERATIONホームページ（http://www.ekf-kyudo.org/）(2016.10.28閲覧）
5）UNITED KINGDOM KYUDO ASSOCIATIONホームページ（http://kyudo.org.uk/）(2015.05.15閲覧）
6）季刊紙「道」(2007):「とらわれない世界へ 教士七段リアム・オブライエン」No.153
7）山田佳弘（2008):「スポーツ場面における動作分析の視覚的フィードバックの有効性について」國學院大學平成19年度「特色ある教育研究」研究成果報告書
8）山田佳弘（2009):「大学授業における弓道の初心者一斉指導法の開発　－矢束紐装着の実射による「会」期生の有効性－」身体運動文化研究 第14巻第1号
9）賀川昌明（2012):「体育におけるICT活用とその課題」体育科教育5月号
10）大槻朋広（2012):「iPadでマット運動の学習成果を高める」体育科教育5月号
11）原 祐一（2012):「デジタルカメラを活用した評価システム」体育科教育5月号

（やまだよしひろ　國學院大學人間開発学部健康体育学科教授）