

東京都立東高等学校 弓道部

部活動の概要

部員数	指導者	教職員数	部活動指導員数	外部指導者数
6 7 名		5 名	0 名	1 名
部活動の特色等				
部員全員が高校で初めて弓道に触れる初心者です。1 年余で関東大会や全国大会に出場する機会が多く、東京の強豪校としていろいろなところに遠征に行き、大変ですが楽しく稽古しています。				
部員数に比べ道場が極端に狭いので、2 グループに分け平日は1 日交代で練習しています。				

活動日及び活動時間

	月	火	水	木	金	土	日
活動時間 (学期中)	16:40～ 17：50	15：40～ 17：50	16:40～ 17：50	15：40～ 17：50	15：40～ 17：50	9:00~16:00	休養日
指導担当	顧問	顧問	顧問	顧問	顧問	顧問 外部指導員	
活動内容	射込み練習	射込み練習	射込み練習	射込み練習と 記録会	射込み練習と 記録会	射込み練習と 記録会	
活動時間 (長期休業中)	7：30～ 13：30	7：30～ 13：30	7：30～ 13：30	7：30～ 13：30	7：30～ 13：30	休養日	休養日
指導担当	顧問	顧問	顧問	顧問	顧問		
活動内容	射込み練習	射込み練習	射込み練習	射込み練習	射込み練習		

主な活動内容

月	主な活動内容
4 月	新入生入部。紐弓、徒手練習、体幹トレーニング。2, 3 年生は大会に向けての的前稽古。
5 月	紐弓、ゴム弓、徒手練習、体幹トレーニング。2, 3 年生は大会に向けての的前稽古。
6 月	ゴム弓、素引き、体幹トレーニング。2, 3 年生は大会に向けての的前稽古。
7 月	安土前練習、射込み練習、体幹トレーニング
8 月	夏期合宿、体配練習、射込み練習、体幹トレーニング、大会に向けての的前稽古
9 月	射込み練習、体幹トレーニング、大会に向けての的前稽古
1 0 月	射込み練習、体幹トレーニング、大会に向けての的前稽古
1 1 月	射込み練習、体幹トレーニング、大会に向けての的前稽古
1 2 月	遠的練習。体幹トレーニング、大会に向けての的前稽古。
1 月	遠的練習。体幹トレーニング、大会に向けての的前稽古。
2 月	遠的練習。体幹トレーニング、大会に向けての的前稽古。
3 月	大会に向けての的前稽古

参加大会 等

月	参加大会・発表・成績 等
4 月	関東大会都予選・女子団体、女子個人優勝。
6 月	都総体・男子団体優勝、女子団体 3 位入賞、女子個人準優勝。関東大会・ベスト 8、技能優秀賞受賞。
8 月	都個人選手権・男子優勝、女子 2 名入賞。 インターハイ・男子団体、女子個人予選敗退。紫灘旗全国高校遠的大会・女子団体 3 位入賞。
9 月	関東個人選手権・男子予選敗退、女子 5 位入賞。
1 月	都新人大会・女子団体優勝。
2 月	都遠的大会・女子団体優勝、個人準優勝。
3 月	東日本大会女子団体ベスト 16

指導体制及び主な指導内容・分担 等

		指導内容・分担等
顧問 (教職員)	1	射技指導全般
	2	校内での指導
	3	校内での指導
外部の 指導者		射技指導

指導の工夫と成果

指導の工夫と成果
振り返りシートを活用し、練習の時の感覚を体と頭で覚えさせ試合で再現できるようにしています。



○夏期合宿



○インターハイ

