

# 源氏物語 チェックシート



第1部

行った日を  
記入しよう。

行った運動に  
○をつけよう

その他、頑張った運動  
を記入しよう。

巻順	巻名	読み方 (例)	行った日	行った運動	その他 がんばった運動
			6/1 ( 月 )	櫛・窓・スツレ・立位	(例) 30 分散歩した。
1	桐壺	きりつぼ	/ ( )	椅子・床・スツレ・立位	
2	帚木	ははきぎ	/ ( )	椅子・床・スツレ・立位	
3	空蝉	うつせみ	/ ( )	椅子・床・スツレ・立位	
4	夕顔	ゆうがお	/ ( )	椅子・床・スツレ・立位	
5	若紫	わかむらさき	/ ( )	椅子・床・スツレ・立位	
6	末摘花	すえつむはな	/ ( )	椅子・床・スツレ・立位	
7	紅葉賀	もみじのが	/ ( )	椅子・床・スツレ・立位	
8	花宴	はなのえん	/ ( )	椅子・床・スツレ・立位	
9	葵	あおい	/ ( )	椅子・床・スツレ・立位	
10	賢木	さかき	/ ( )	椅子・床・スツレ・立位	
11	花散里	はなちるさと	/ ( )	椅子・床・スツレ・立位	
12	須磨	すま	/ ( )	椅子・床・スツレ・立位	
13	明石	あかし	/ ( )	椅子・床・スツレ・立位	
14	滯標	みおつくし	/ ( )	椅子・床・スツレ・立位	
15	蓬生	よもぎう	/ ( )	椅子・床・スツレ・立位	
16	関屋	せきや	/ ( )	椅子・床・スツレ・立位	
17	絵合	えあわせ	/ ( )	椅子・床・スツレ・立位	
18	松風	まつかぜ	/ ( )	椅子・床・スツレ・立位	
19	薄雲	うすぐも	/ ( )	椅子・床・スツレ・立位	
20	朝顔	あさがお	/ ( )	椅子・床・スツレ・立位	
21	少女	おとめ	/ ( )	椅子・床・スツレ・立位	

## 第1部

## 玉鬘十帖

巻順	巻名	読み方 (例)	行った日	行った運動	その他	がんばった運動
22	玉鬘	たまかすら	/ ( )	椅子・床・スロレ・立位		
23	初音	はつね	/ ( )	椅子・床・スロレ・立位		
24	胡蝶	こちょう	/ ( )	椅子・床・スロレ・立位		
25	蛍	ほたる	/ ( )	椅子・床・スロレ・立位		
26	常夏	とこなつ	/ ( )	椅子・床・スロレ・立位		
27	篝火	かがりび	/ ( )	椅子・床・スロレ・立位		
28	野分	のわき	/ ( )	椅子・床・スロレ・立位		
29	行幸	みゆき	/ ( )	椅子・床・スロレ・立位		
30	藤袴	ふじばかま	/ ( )	椅子・床・スロレ・立位		
31	真木柱	まきばしら	/ ( )	椅子・床・スロレ・立位		
32	梅枝	うめがえ	/ ( )	椅子・床・スロレ・立位		
33	藤裏葉	ふじのうらは	/ ( )	椅子・床・スロレ・立位		

## 第2部

巻順	巻名	読み方 (例)	行った日	行った運動	その他	がんばった運動
34	若菜上	わかなじょう	/ ( )	椅子・床・スロレ・立位		
35	若菜下	わかなげ	/ ( )	椅子・床・スロレ・立位		
36	柏木	かしわぎ	/ ( )	椅子・床・スロレ・立位		
37	横笛	よこぶえ	/ ( )	椅子・床・スロレ・立位		
38	鈴虫	すずむし	/ ( )	椅子・床・スロレ・立位		
39	夕霧	ゆうぎり	/ ( )	椅子・床・スロレ・立位		
40	御法	みのり	/ ( )	椅子・床・スロレ・立位		
41	幻	まぼろし	/ ( )	椅子・床・スロレ・立位		
	(雲隠)	くもがくれ	/ ( )	椅子・床・スロレ・立位		

### 第3部 竹河三帖

巻順	巻名	読み方 (例)	行った日	行った運動	その他	がんばった運動
42	匂宮	におうみや	/ ( )	椅子・床・スモレ・立位		
43	紅梅	こうばい	/ ( )	椅子・床・スモレ・立位		
44	竹河	たけかわ	/ ( )	椅子・床・スモレ・立位		

### 第3部 宇治十帖

巻順	巻名	読み方 (例)	行った日	行った運動	その他	がんばった運動
45	橋姫	はしひめ	/ ( )	椅子・床・スモレ・立位		
46	椎本	しいがもと	/ ( )	椅子・床・スモレ・立位		
47	総角	あげまき	/ ( )	椅子・床・スモレ・立位		
48	早蕨	さわらび	/ ( )	椅子・床・スモレ・立位		
49	宿木	やどりぎ	/ ( )	椅子・床・スモレ・立位		
50	東屋	あずまや	/ ( )	椅子・床・スモレ・立位		
51	浮舟	うきふね	/ ( )	椅子・床・スモレ・立位		
52	蜻蛉	かげろう	/ ( )	椅子・床・スモレ・立位		
53	手習	てならい	/ ( )	椅子・床・スモレ・立位		
54	夢浮橋	ゆめの うきはし	/ ( )	椅子・床・スモレ・立位		

#### 源氏物語とは……

『源氏物語』は平安時代中期の1008年頃に成立した長編小説。  
作者は女性歌人で作家の紫式部で、『源氏物語』は彼女が遺した唯一の物語作品です。およそ70年間におよぶ時代を描き、  
タイトルの中の「雲隠」を含めて全54帖(巻)から成っています。(巻数については諸説あり)  
これも諸説ありますが、3部構成と考えるのが一般的です。

第1部「桐壺」から「藤裏葉」まで。主人公光源氏の誕生と栄光を描いている。

第2部「若菜」から「幻」まで。光源氏の苦悩と老いを描いている。

※「雲隠」:タイトルのみで本文は無し。光源氏の死を示唆している。

第3部「匂宮」から「夢浮橋」まで。光源氏の死後を描いている。

第3部の最後の10帖は宇治を舞台としており、「宇治十帖」とも呼ばれています。  
各帖は1帖完結の構成で、その集合体として長大な物語ができあがっているのです。

