

祝合格

中国臨時中央審査にて
六段 岡本ハツ子さん
東京定期中央審査にて
教士 明崎静代さん
が合格されました。
おめでとうございます。

◆「ねんりんピックおいでませ！山口2015」に参加して

10月17日（土）～20日（火）山口県で開催された全国健康福祉祭（ねんりんピック）やまぐち大会に奈良県代表として参加してきました。

10月16日（金）午後新大阪を出発して広島市に1泊後、17日早朝山口市にバス移動し、維新百年記念公園陸上競技場にて、常陸宮ご夫妻をお招きして総合開会式が行われました。

奈良県選手団約113名はスタンドを埋め尽くした観衆に迎えられ堂々の行進を行いました。大会期間中はすべて好天に恵まれ、秋空の下で開催されました。

弓道の交流大会は、下関市の山口県立下関武道館の弓道場2射場を使って18日～19日の日程で全国から集まった69チームによって競技が行われました。奈良県チームは（小林英一、大井清源、岡本薫子、千葉健一、中嶋義久）県代表の決定後、小林監督の指導のもと奈良市弓道場での合同練習を重ねて、まずは予選通過を第一目標に大会に備えてきました。しかし結果は本来の実力を出せず残念ながら予選敗退でした。会場の県立武道館は大きくて立派な施設で、この広い館内に多くの大会関係者、ボランティアの方々のキビキビとした仕事ぶり、タイムリーな案内と情報提供といったサービスの徹底に感心し、そして大会全体の運営もスムーズになされ、気持ちよく競技することができました。

山口県、下関市の皆さんの心のこもった温かいさまざまなおもてなしに驚きそして感激し、他県チームとの交流もでき、国民4人に1人が65歳以上という超高齢化社会を迎えた日本のシニアの元気な競技姿に感動し、非常に意義深い大会でした。

今回の第29回は長崎県、第30回（2017年）は秋田県での開催予定です。適格年齢の方が増えてきており、県内予選も厳しくなることが予想されますが、積極的に参加をしていただき、大会で上位入賞を狙って欲しいと思います。
(大井清源)



◆第18回 奈良県近似的選手権大会

日時：平成27年11月3日、場所：橿原公苑弓道場
参加者数：（男子）62名（女子）55名
競技内容：近的16射

今大会は、総勢117名もの大勢の参加者があり、時間の都合上、当初予定していた20射での競技から16射に変更しての競技となりました。

大会当日は気候にも恵まれ、熱戦が繰り広げられました。特に成年女子の部での優勝決定の射詰競射では、9本目まで続く見ごたえのある競射が行われました。

《大会結果》

（成年男子の部）

1位	山口 亮二	14中	（生駒）
2位	乾 光孝	14中	（香芝）
3位	新司 正人	13中	（奈良）

（成年女子の部）

1位	林 秀子	12中	（橿原）
2位	山内 雅美	12中	（奈良）
3位	土谷 ひろみ	12中	（奈良）

（競技部：長濱正伸）

◆第1回中堅層特別講習会

10月18日(日) 橿原公苑弓道場に於いて、表記の講習会が行われました。講師は吉本名誉会長、須田顧問、西中会長、西浦指導部長、阪中理事長。受講者は男性13名、女性11名。

この講習会は中堅層会員の射技、体配の向上、連盟指導者としての心構えおよび資質の向上を目的とし各支部推薦の50歳以下の4段、5段の方々を対象として年間3回実施されるもので、今回はその第1回目です。

開会式では西中会長から「若いうちにしっかり基本体を身に付けておくことが大切」との挨拶がありました。一手行射後5人の先生から講評がありました。午後からは射礼研修をした後、3班に分かれての射技指導がおこなわれました。その際、弓を引く者以外は他の人々がどのような指導を受けているかを周りで聞くようにとのアドバイスがありました。

当日の先生方からの講評の主な内容は下記のとおりです。

- 形だけでなく、また無難にこなそうとするのではなく、「武」の構えを持つ
- 気合の入った体配と射技
- 体配では呼吸を意識し、他の人と合わせる
- 執弓の姿勢を大切にす (入場時の最初の一步に注意する。矢の角度など)
- 打起こしの際、縦線をしっかり保持する
- 上体に力がこもらないよう動作をする。(息が詰まると両肩が揃わず、伸び合いもできない)
- 足、腰、肩の三重十字をしっかりと構成する。これが決まらなると離れに響く
- 離れは矢線に(勝手切りにならないように)
- 離れの形でそのままに執弓の姿勢に戻れるような手の内を研究する
- 退出時、次の立の大前の末弭に袴がかからないよう曲がる
- 普段の稽古、練習でも一人稽古は避け、他の人に見てもらって行う
- 習ったことを日々の稽古で実践してみる
- 自分の弓に対する目を肥やす(良い射を見て自分を高める)

吉本先生の講話では、錬士合格の頃から周りの人たちの自分に向けられる目が違って来たことなどの自分の経験を話されました。先生は「教える心得」「教わる心得」の大切さについても述べられました。教える心得では具体的に「弓を教えるのではなく、弓で教える」という中野慶吉先生の言葉を引用されたほか、褒め言葉は直接伝えなくても良いが、改善すべきことなどは直接本人に伝えるようにすることが大切と解説されました。(右上へ)

また、教わる心得では、先生の指導を受けるときは、前回の指導時に指摘されたことを治しておくこと。体配は余興と同じでやる気にならないと身につかないこと。稽古は一人稽古でなく、弓仲間に見てもらいながら稽古をすることなど、お話されました。なお、吉本先生は弓道の指導について弓道誌に2010年5月号から連載されていますので参考にしてください。

今回は特に、講師の先生方、受講生ともに一生懸命で熱い講習会となりました。あと2回ありますが、受講生の皆様が大きく成長されることを期待します。

(指導部：野尻 祥枝)

◆平成27年 奈良市弓道遠的選手権大会

平成27年10月18日(日) 秋晴れに恵まれ、さわやかなお天気のもと、奈良市鴻池運動公園 多目的広場において 奈良市遠的選手権大会を行いました。

競技は、来春の三十三間堂参加の二十歳の若者を含めた10チーム、28名の参加者により、3人立ち、2射場で、四ツ矢2回 的中数の上位から団体(1チーム3名・男女混成)と個人の3位までを決定しました。

〈結果〉

〈団体戦〉

優勝

Iチーム： 栗栖 久夫 中山 誠一郎 中井 達男

二位

Cチーム： 徳田 四郎 馬場 雄一 山内 雅美

三位

Hチーム： 中川 亨 中西 宏樹 高木 政彦

〈個人戦・男子〉

優勝 中井 達男、二位 徳田 四郎、三位 栗栖 久夫

〈個人戦・女子〉

優勝 西田 ゆり、二位 山下 常子、三位 山内 雅美

遠的競技は、日ごろの練習の機会が少ないことを勘案し、競技開始前に射込み練習時間を設け調整を行いました。なかなか的付けが決まらず悪戦苦闘をしながらも和氣藹々とした射会となりました。

最後に 新司 正人先生より「遠的は、広々とした空間でのびのびとした射が行えるところが良いところ！」とのお言葉をいただき、次回への意気込みを胸に納会となりました。(奈良支部：中井 達男)

◆全日本選手権に出場して

今年度は伊勢市神宮弓道場で行われ、皆さんご周知のように今年度も不甲斐なく予選敗退をしました。六年連続予選敗退です。点数だけを見れば何の向上もなく終わったように見えますが、自分の中では毎年射は向上していると思います。そう思い試合に臨んだのですが…。しかし、私には一番試合に必要な要素、精神力の強さ、もしくは平常心が欠けていたように思います。一度も普段の射が出来なかったことはあまりにも情けないことです。

私は今年度で全日本選手権出場を最後にしようと思っていました。結果が全てですから言い訳や悔いを残さないようにしたいと思います。これからは若手が育つ後押しをしようと思います。中堅層特別講習会もその一環です。

長い間ご声援・ご支援をいただきありがとうございました。不甲斐ない結果で終わってしまうことに深くお詫び申し上げます。
(石打支部：西浦範光)

◆第2回審査講習会

10月25日(日) 橿原公苑弓道場に於いて、表記の講習会が行われました。

初めに、主任講師の吉本先生より、午前の一手は本番のつもりで、やり直しなし。覚悟を決めて行う事。

失敗は自分で反省し、人の射は自分のものとして見るように。午後の班別研修は、各講師が行う指導の様子を拝見し、個々の持ち味を勉強する事。実のある研修会になるよう期待しますとご挨拶がありました。

一つの射礼(七段受審3名、教士受審3名)、持的射礼(錬士受審11名) 一手行射(六段受審5名、一般5名)と各自覚悟を持って行いましたが、反省の射が多かったようでした。

須田先生の講話では、受審に際しては自分の状況を理解し、自信を持って受審出来るまで時間をかけて人間作りをする事。弓道誌1993年1月号に記載された、志々目義宏先生、柴田猛先生、吉本清信先生の記述と同10月号の魚住文衛先生の記述、石岡久夫先生の著書「近世日本弓術の発展」を示され、①着装から始まる射品、射格。②呼吸と一体となる動作。③隙のない視線。④起居動作は目立たぬよう、なめらかに修練。⑤狂いのないねらい。⑥軽く鋭い離れ。⑦会、離れで神の力を借りる。以上を審査考とし、更に、組織に必要とされてる人材かを判断される、と教えていただきました。

班別研修では、西中先生、新司先生、西浦先生の指導方法も拝見し、個々にあった指導を行わなければいけない事を勉強しました。講師の先生方ありがとうございました。
(指導部：松村由喜子)

◆橿原市弓道協会合宿

10月31日・11月1日に京都縦貫道の全面開通により2時間少しでアクセス可能となった綾部市弓道場にて毎年恒例の合宿研修を行いました。

今年は「弓射における正しい筋肉の働きを考える」をテーマに市協会の県立医大藤本真一教授の講義を交えて行いました。

普段なかなか理解しづらい伸び合い・詰合いを具体的にどのような筋肉が関連しているか、また射に関連する筋肉の特徴など普段の射技練習において体感のみで理解しようとしているいろいろな感覚を医学的・科学的な根拠を元にその働き・働かせ方を説明頂きました。更に射技の為に鍛えることが必要な筋肉は何か、またその鍛え方についても説明を受け、翌日には上半身裸のモデルを元に実際の射技における筋肉の動きを解説頂きました。

「教えてもらい頭で考え一度できたことがなぜか一人ではできなくなる」とは、脳で考えたことが筋肉への指令の中で様々な経路を通る上で楽な選択をしてしまうこと、また「頭の中で無理しなくていいや」という考えが働いてしまうことや「基本的に楽をしようとする人の脳」のお話しなどなるほどなあとと思う説明を沢山頂きました。

今回の合宿ではこの講習以外にも広い道場ならではの射礼研修や介添え研修、更には併設の遠的道場を利用した遠的研修等、2日間とは思えない内容盛り沢山の充実した合宿研修を行うことができました。

(橿原支部：衛藤博史)

