

奈弓連だより

通巻 170号

平成 28 年 4 月号 No 1

発行 奈良県弓道連盟

会長 西中 正

編集担当 土谷尚敬 野尻賢司

会長メッセージ

28年度は多忙な年となります、会員の皆様のご協力をお願いします



平成 28 年度が始まりました。4 月 10 日の評議員会で 27 年度の行事報告、決算報告、28 年度の行事計画、予算が承認されました。今年

度は連合会行事も加わり、多忙な運営となります。5 月には、京都都メッセにおいて、近畿地域錬士臨時中央審査会、奈良市弓道場で近畿地区指導者講習会、6 月には近畿地区指導者育成講習会を奈良県弓道連盟で運営することになります。ご協力の程よろしくをお願いします。

▲ 3 月 20 日（橿原公苑弓道場）の地連審査会での出来事です。行射中、矢道に人が入るアクシデントが発生しました。すぐに、公苑事務所と安全対策を行っています。皆様も、今以上に各支部の活動にも事故防止に配慮して楽しく、且つ慎重に弓を引けるようにお願いします。

奈良県弓道連盟 会長 西中 正

平成 27 年度称号者研修会開催 吉本清信範士九段を主任講師に実施

奈良県連称号者研修会が 2 月 27 日（土）と 28 日（日）の 2 日間、橿原公苑弓道場で錬士 36 名、教士 10 名が参加して実施されました。主任講師は吉本清信範士九段。講師は須田三郎教士七段、竹村邦夫教士七段、西中正教士七段、新司正人教士七段、西浦範光教士七段でした。



射技指導を受ける受講生

第 1 日目の研修内容

矢渡しは射手：吉本清信範士九段、第一介添：西中正教士七段、第二介添：深田紀美子教士六段で行われました。その後、須田先生から「矢渡し」に関して次のお話がありました。

・矢渡しの良否は介添で決まる ・全体の雰囲気や 3 人の呼吸が合うことが大切（射手の息合いに介添が合わせていく） ・「呼吸」は日本文化であり、他者への気遣い・配慮につながっている ・介添になった場合は射手に対する信頼や、「この人の介添ができて幸せ」という感謝の気持ちが大切。この気持ちが「気を送る」ことにつながる。（参考：YouTube 動画「2012.12.2 臨時中央審査の矢渡し」が紹介された。）

次に、全員の一手行射が行われ、その後、吉本先生から講評がありました。

・入場の姿勢が大切 ・会が 2 秒以下はダメ ・体配は息合いが大切 ・縦線と十字、伸び合いが大切 ・取り懸け、大三、会において勝手の形を保つ ・引き分け時の顔の動きは、射品射格に影響 ・胸にゆとりをもって、弓の中に割り込む ・ゆるみ離れ防止には、納まる場所に肩・肘を納めて伸びて離れるように ・離れは、最後は丹田を意識して。これができないと弓の力に負けて矢所が安定しない。

午後は入場から退場までの基本体（姿勢・動作）の研修、そして新司先生、西中先生、西浦先生による射技研修が行われました。

夕食後に、奈良県立医科大学教育開発センター教授藤本眞一先生による講義「弓道に必要な筋肉の知識」がありました。主な内容は次のとおりです。

・前鋸筋・棘下筋・三角筋等、射を行うにあたって必要となる筋肉とその働き ・伸び合いやゆるみ防止に必要な筋肉のひとつが前鋸筋 ・筋肉は「動かそうと思う」と「動く」。どの筋肉がどのように動いているのかを理解することも大切など。スライドや資料を使っの 1 時間あまりの講義でした。

第 2 日目の研修内容

吉本先生が朝の挨拶の中で、射礼について「基本体の集大成が射礼。」「息合いを合わせること、心をひとつにすることが大切。うまくいくと充実感が得られ、普段以上の射が出来る。」「射礼は空間、時間、人の間の芸術である」などの話をされました。

模範演武では西中先生、新司先生、竹村先生が一つの。続いて 5 人（赤松、乾、松澤、白井、松村各受講

生)による持ち的が行われました。全員で射礼研修を行った後、前日に引き続き射技研修が行われました。閉講式では吉本先生から次の講評がありました。

- 一人稽古はダメ
 - 他の人がどのような指導を受けているかを見取り稽古することは指導者として大切なこと
 - 腕組みや、壁際から眺めるなど、受講する際の態度についても留意
 - 指導を受ける際、言い訳はしない
 - 競技会も稽古であり、単に的中を競うのではなく、その中で指導者としての範を示してほしい
 - 体配にスランプはない、さらなる修練を
 - 講師は限られた時間内で指導するよう工夫すること
 - 自らの理想を押し付けず、何を指導するのがその人のためになるかを考えて指導することが大切
- また、来年度の開催に関し、研修の充実を考えると、例えば講師3名ならば、36名ほどの受講生が妥当な数であり、どのような方法で参加者の選定を行うかを考える必要が有るとの課題について言及されました。また、外から講師を招く予定であり、いろいろな面で修練し、心して臨んでほしいと締めくくられました。

今年も講師の先生方の熱意が伝わった講習会でした。ありがとうございました。研修内容を自分の修練に活かすとともに、支部で伝えていただきたいと思えます。今年は講習内容をビデオ撮影して、これをDVD教材として各支部で利用できるようにする予定です。

(指導部 野尻 祥枝)

第一回審査講習会の開催

中央審査を目指す44名が真剣に受講

平成28年4月10日(日) 樫原公苑弓道場に於いて、中央審査受審者対象に標記の講習会が行われました。総勢44名の受講生が、切磋琢磨し各自の課題に取り組みました。

射礼の研修で一つの射礼は八段2名、七段4名、教士6名。持的射礼は錬士14名。一手行射は六段9名、一般参加9名の受審者が行いました。奈弓連だより3月号の竹村先生の呼びかけに従い、皆さん予習をされて参加された事と思います。予習の成果は現れたでしょうか。

吉本主任講師の講話では、弓道誌2000年9月、10月号に掲載された、鴨川信之名誉会長の「弓道人の日常の心掛け」を資料に道場内外でのマナー、弓具の取り扱い、行射の注意点、指導の受け方、指導の仕方など再認識しました。特に弓引きとしての品格を保持する為の知識として、一読されると良いかと思えます。

後半の射技研修を終え、閉会式では、須田講師より、当れば良いと言う指導でなく、落ちこぼれを作らず、弓道を長く続けられるよう、正しい事を伝える指導者であって欲しいとお言葉がありました。また、吉本主任講師からは動作に合わせた呼吸でなく、呼吸に合わ

せた動作を行う事。また、流れるような美しい動作にも、残心が必要であり、丁寧な動作にも残心をつけすぎると間延びする。その兼ね合いを試行錯誤し修練していきましょうとお話がありました。受講生は各支部に戻られましたら、是非、今回の講習で得た知識、内容を復習の意味も込めて、伝達していただきたいと思えます。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)

弓道人の日常の心掛け (抜粋)

審査講習会で吉本先生が弓道誌2000年9月、10月号に掲載された鴨川信之名誉会長の「弓道人の日常の心掛け」を使い、その大切さを説明されました。その一部を掲載します。鴨川先生はこれらのことを「聞き捨てにしないで心に留め置いてください。」と書いておられます。

- ◇ 稽古は基本を重視し、的中のみを考えた手技に偏らず、心技を一体として修練することを忘却しないように。
- ◇ 講習会など指導を受ける時に、反論・言い訳は慎む。
- ◇ 人に教えたがる者が多いが、みだりに人に教えたがらない
- ◇ 人の名を呼び捨てにせず、同僚といえども道場内では人の名前には敬称を付けて呼ぶ。
- ◇ 的の懸かり具合を道場から指示する時は、跪座して行ったほうがよい。
- ◇ 道場内での躰の着脱は下座に向かい、正座または跪座して行う。
- ◇ 射込みは決してしない。特に師と同じ的に立たない。矢に損傷を与えては大変である。但し、許しがあればそれに従う。
- ◇ 躰・襷・胸当てをしたまま矢取りをしたり、その他いろいろのことをしない。
- ◇ 矢をあげる時は、外れた矢から先に、中り矢も的心より遠い矢からあげる。
- ◇ 「何本うった」などの表現は使わない。「何本引いた」「何射した」などと言う。

平成28年お城まつり弓道大会

中岡 稜さん(参段以下)、佐藤 峻さん(四段以上)が優勝

4月3日(日)やまと郡山城ホール弓道場において、「平成28年お城まつり弓道大会」を開催しました。当日はお城まつりにふさわしく、弓道場から郡山城周辺一帯が見事に桜満開となり、その中を県下の愛弓家124名が参加しました。大和郡山市弓道協会須田会長による開会挨拶に続いて、採点審判員を務められる西中、阪中、吉本(清巳)各先生方による一つの射礼が行われました。予選競技では採点制による一手演武を行



い、参段以下の部では、参加者80名中決勝進出者22名、四段以上の部では、参加者44名中決勝進出者16

名となりました。

決勝進出者による最終競技結果は下記の通りです。

《参段以下の部》

- 1位：中岡 稜 (天理大学) 297点
- 2位：斎藤 文男 (郡山) 294点(束中)
- 3位：岩下 晴奈 (天理大学) 294点(片矢)

《四段以上の部》

- 1位：佐藤 峻 (郡山) 301点
- 2位：中井 達男 (奈良) 298点
- 3位：揚田よう子 (奈良) 294点



喜びの入賞者：後列左から岩下さん、中岡さん、斎藤さん、
前列左から揚田さん、佐藤さん、中井さん

閉会式では、西中採点審判員長より以下の講評をいただきました。

- みんなきれいに引けてはいるが、小さくまとまってしまう結果的に物足りない。採点審判員の心に響く演武が少なかった。
- 会から離れで異なる力が働いている射が多く見受けられた。縦線は足踏みから始まっており、それを意識して修練することが大切である。
- 入退場に際しては、国旗に正対することが大切。入退場で「よろしくお願ひします」「ありがとうございました」の心がこもっていれば自ずと正対するはず。

今年の大会には平成22年以降では最多数となる参加をいただき感謝をしております。残念ながら時間の制約もあり第二次予選を省略しての運営となりました。本大会での採点結果を平素の修練に活かしていただけることを願っております。

(郡山支部 石田 輝夫)

五段昇段おめでとうございます

3月27日 近畿連合審査が川西市弓道場にて行われました。次の皆さんが審査に合格され、めでたく五段に昇段されました。

- 片山 猛 (県弓道教室-錬弓会)
- 林 秀子 (檀原)
- 豊嶋倫子 (檀原)
- 菅沼利人 (檀原)
- 吉岡瑞紀 (香芝)

おめでとうございます。(事務局)

平成27年度奈良県中学校弓道選手権大会

男子 梶野 亮佑君、女子 植木 鈴華さんが優勝

今年度の最後となった平成27年度奈良県中学校弓道選手権大会が平成28年3月27日(日)に檀原公苑弓道場で実施されました。参加人数は男子57名、女子97名。予選で4射、予選通過者は再度4射し、計8射の的中数で順位を決めました。また、学校対抗戦は各校4名(男女混成可)とし、トーナメント戦で行いました。結果は以下の通りです。

<個人戦>

男子

- 優勝 梶野 亮佑 (八木)
- 2位 小南 遥希 (大成)
- 3位 大原 悠人 (香芝)

女子

- 優勝 植木 鈴華 (大成)
- 2位 今西 柚季 (檀原)
- 3位 松永 亜依 (白檀)



<学校対抗戦>

- 優勝 檀原中学校、
- 2位 白檀中学校、
- 3位 香芝中学校

(中体連)



編 | 集 | 後 | 記

土谷先生とともに編集を担当させていただくことになりました。奈弓連だよりが弓道連盟と会員の皆さんとのコミュニケーションの場としての役割を果たせるよう努力します。連盟各部の情報をお伝えするとともに、支部の活躍の様子なども紹介したいと思います。ご意見、要望、情報の提供は henshu@narakyudo.jp までどうぞ。 編集担当 野尻賢司