

# 奈弓連だより

通巻 205号

平成 31 年 3 月号

発行 奈良県弓道連盟

会長 西中 正

編集担当 野尻賢司 山本悦子

連絡先 : henshu@narakyudo.jp

## 平成 30 年度称号者研修会

### 吉本範士、川村範士、本多範士をお迎えして

2月23日(土)、24日(日) 橿原公苑弓道場に於いて、標記の講習会が行われました。川村先生、本多先生には、昨年、一昨年とご教授頂き、今年は3年目の集大成となる年となります。

#### 第一日目

矢渡し 射手 乾受講生、第一介添 平田受講生、第二介添 高橋受講生が務め、全体として流れをもう少し作っていくこと、射手への意識、各々の所作、立位置をきっちりとするように、等のご指摘を頂きました。

#### 1 一手行射と講評

・入場時に国旗に正対する。・大三の位置(矢束の半分まで)・正しいねらいの確認・細かな所作を決められた通りにすること・三重十文字を生かすこと、等。

#### 2 講師による射技実演

今年は事前アンケートで聞きたい項目を募り

(1)握りの作り方、形 (2)手の内 (3)背中の使い方 (4)離れのきっかけ (5)引き分けから離れまでの息遣い (6)割り込む方法 (7)大三の位置 (8)修練の在り方といった内容を中心に、解説をして頂きながら実演して頂きました。範士の先生方の射を間近で拝見できる貴重な機会となりました。

#### 3 夕食後の講話

先生方のお若い頃からの苦勞した話やどんな気構えで弓に対して臨んでいるのかなど、熱いお話を聞くことができました。「環境、良き師、良き友、自身の努力があつてこそ」「修練とは、習ったら練る、練ったら磨く、光るまで磨く。」「目標を持つ」「指導してもらってすぐにできると思わない」「人の三倍以上練習する」「自分の心と自分との闘い」「的は己の心の中にある」「弓を引くだけではなく、挨拶や掃除など乱雑にはいけない」その他にもたくさんの言葉を頂き、受講生は熱心に聞き入っていました。三人の先生方がお互いに良い仲間を持ったと言っておられるのがとても印象的でした。

#### 第二日目

#### 1 講師演武 一つの射礼

三人の息の合った動きがとても美しく、吉本先生が常に言っておられる「気遣い、思いやり」の心が見える感動の一つの射礼でした。弓の世界は奥深いと改めて感じ入りました。



息の合った動作が感動的だった講師による一つの射礼

#### 2 射礼研修(指導頂いた項目の抜粋)

・射位に入った時に、大前がずれを直すのはきちんと脇正面に向き終わってから。他の人が射位のずれを直す場合は、落ちが行う。  
・絶対に射位に立つと思うこと。三角形が小さくなる。  
・抱きのだと気づいてもまっすぐに本坐にさがる。  
・弓倒したら、後ろは自然に動きを続ける。物見返しを待たない。

#### 3 質疑応答(抜粋)

(1)息遣いをしてみたができない→「一人で声を出しながら訓練した。すぐできる事はひとつもない。」  
(2)丹田がペコペコする→「呼吸ばかりでなく、背筋から攻めていく。腹を緊張させておく。腹式ではなく横隔膜をどんどん下げて胸の空気だけ出す。」

#### 4 閉講式

本多先生「いつもこういう雰囲気練習してほしい。1本でもいい射が出たら、それは絶対できる。できると前向きに思って」川村先生「自分の課題を諦めない。その日一手目に一番いい弓を引く練習を。」吉本先生「2日間の教を明日からどう生かしていくか。この2日間に得たものを自分の物にしてほしい。」西中会長「真剣に引いていい練習だった。何年かけても指導された事が身につくように練習して頂きたい。」と締め括られました。

教えて頂いた事を本当に自分の物となるように課題に取り組み指導力向上へと繋げていきたいと思ひます。

吉本先生、川村先生、本多先生、二日間のご指導と三年間続けての研修会をありがとうございました。

(指導部 松澤和実)

## 「弓道覚え書き」ノートから

大和郡山市弓道協会会長 須田三郎

これまでのいろいろな場面で諸先生からいただいた指導内容を、私の「弓道覚え書き」ノートからランダムに抜粋して皆さんの参考に供します。内容は直接受けたもの、他人が受けたもの、講話の一節など、さまざまです。

- ◆ 射品・射格… 取懸けから弓構えのときの「澄まし」がない、心の表現がない。これから始めますという心構えが表現されなければならない。それは自分の決心の表現でもある。(H4.11.12-上田喬弘範士)
- ◆ 羽引きを正しくするのは、次の打起しで肩を挙げないようにするため。肩が1cm～1.5cm下がらなければ羽引きをしたことにならない。背中筋が中央に引かれて、前の筋は丸くなる。(S57.2.18-桑原稔範士)
- ◆ 打起しは身体に近い部分-肘・肘の付け根、脇で行う。(S59.3.11-増田美和榮範士)
- ◆ 大三では上方へ向かった張りを失わないこと。(H14.10.23-大沢万治範士)
- ◆ 引分け… 背筋群を働かせて引いてくる。胸の中筋＝脊髄のことと思う。(S57.5.28-魚住文衛範士)
- ◆ 引分けについて
  - ・引分けの運行ではたくさんの和(調和)が必要。三分の二、三分の一の引分けとは左右均等の意味。左が伸び過ぎて勝ち過ぎると離れが出ない。
  - ・引分けでは縦線の伸びが必要。縦線を忘れると手首のほうに力がきてしまい、腹の力が抜ける。
  - ・引分けでは大三の上腕二頭筋の働きから上腕三頭筋の力へと変えてゆくことが必要。会で二頭筋が強いと離れが出ない。(H14.10.23-魚住文衛範士)
- ◆ 引分けでは目通りまでを上腕二頭筋で引き、目通り以後を三頭筋で引く。(H7.10.26-志々目義宏範士)
- ◆ 射の迫力… 伸び合った力を体の後ろ、背中に移してゆく、背筋で引く。(H4.11.12-森川勝範士)
- ◆ 角見の働き… 拇指の第二関節をまっすぐ弓に受ける。(H4.7.15-森川勝範士)
- ◆ 拇指は第二関節で働かせる。→ 竹林の教えに人差し指を開くということがある。結果として同じ。(S58.5.28-千葉晋太郎範士)
- ◆ 妻手で離すと「鋭い離れ」が出たと勘違いをしているところがあるのではないかと。(H12.10.6-鴨川信之範士)
- ◆ 修練の度合いは「弓倒し、物見返しの呼吸」が一つの目安。(H2.11.14-魚住文衛範士)
- ◆ 動作の最後に必ず腰眼を締める。(S57.2.18-桑原稔範士)
- ◆ 三重十文字、五重十文字、手の内は自分の財産として、自分のものを作ること。(H8.10.24-中嶋榮範士)

- ◆ 「正射」とは「狙いが正しい」ということ。(H4.11.12-大沢万治範士)
- ◆ 呼吸について、行射中は何度吸っても良い、いつ吐くかが問題。(H4.11.15-志々目義宏範士)
- ◆ 呼吸の指導をいつから始める？…
  - ・なるべく早くから。(H4.11.15-志々目義宏範士)
  - ・1～2級の人に初段を挑戦させるとき。(H4.11.15-魚住文衛範士)
- ◆ 心の問題は言っていて聞かせてなるものではない。身をもって示してやることからスタート。(H4.10.23-志々目義宏範士)
- ◆ 平素から「礼の失」について考えよ。「射の失」は取り返せても「礼の失」は取り返しがつかない。(H4.11.11-上田喬弘範士)
- ◆ 迫力と冴えのある鋭い射を目指せ。一射絶命の射は「技と心の一致」、精神だけでは無理がある。(H4.11.15-上田喬弘範士)
- ◆ 人に感銘を与える射＝基本に徹する・形だけでなく、気合い、精神と技の調和による射。(S52.5.28-魚住文衛範士)
- ◆ 一つの的に1600本の矢が入る。矢数を掛ければ必ず中る。的を前に、心まで奪われるな。(S63.5.25-鴨川信之範士)
- ◆ 「射学正宗」に「主意を定めよ」とある。自分の注意点を一つだけ決めるという意味。(H7.10.26-志々目義宏範士)
- ◆ 弓道家がスポーツマンになってしまって、武道だという心持ちがなくなってしまった。礼に背かず、理に叶った体配、スキのない形を求めてほしい。(H14.10.23-森川勝範士)
- ◆ 六段教士に対する望み…射術の錬磨以上に「弓理」を求めている。古書を紐解いて勉強せよ。弓具についても極めよ。百発百中の弓でなくても良い、百発精根の弓を引こう。(S52.2.18-鴨川信之範士)
- ◆ 質疑応答の時間に出された質問 (H6.11.15)
  - ・二人での競射の際、一人目は「外れ」、二人目は「矢こぼれ」で、競射継続となったが、「矢こぼれより 外れのほうが上位ではないか」→「競技委員会の 検討事項としたい」と回答されたが、現行競技規則では？
  - ・「射法訓の、書に曰く鉄石～の『書』とは何か」→ 尾州竹林流の弓書「四巻の書」の「父母の巻・十三」にある。(注…父母の巻・十三は離れのことを伝えたもの。一、父母正しければ、子の成長急なり、二、君臣直ければ、国豊かなり、三、師弟相 生ずれば、諸芸長高し、四、鉄石相剋して、火の出ずること急なり、五、晴嵐老木、紅葉散重して冷たし、とある)

## 奈良県団体選手権大会

### 五條 B チーム(今西、檜尾、新子)が優勝

第20回団体選手権大会(兼全日本勤労者弓道選手権大会県予選会)が2月10日(日)に橿原公苑弓道場で開催されました。団体(3人)近的競技に53チーム(159人)が参加しました。

大会当日は、穏やかなお天気でたくさんの方々が参加して下さいました。結果は以下の通りです。

#### 予選通過チーム

五條 B 18中(今西達也、檜尾涼、新子修平)  
平城高 15中(吉田実莉、吉本凜香、藤井美月)  
香芝 B 14中(松本雄介、岡雅佳、辻本元威)  
香芝 C 17中(脇阪佳エ、宮野浩明、乾光孝)  
奈良 C 14中(中川亨、松尾謙二、徳田四郎)  
橿原 E 16中(衛藤博史、角田圭一郎、榎田容子)  
奈良高 14中(梶本俊輔、岸本寛矢、吉村和希)  
教職員 13中(奥田章人、中西省五、矢野有吾)

#### 決勝トーナメント

1位: 五條 B (今西達也、檜尾涼、新子修平)  
2位: 教職員(奥田章人、中西省五、矢野有吾)  
3位: 香芝 B (松本雄介、岡雅佳、辻本元威)

本大会の結果に基づき奈良県教職員、奈良県立医科大学病院が全日本勤労者弓道選手権大会に出場することになりました。(競技部 西田ゆり)

## 第3回地連審査講習会

3月3日(日)橿原公苑弓道場において第3回地連審査講習会が実施されました。今年も多くを受審予定者(中学生31名一般会員34名の65名)が参加しました。

開会式では、西中会長が入退場も気を抜かず、普段通りの射を心掛けることなど、審査への心構えをお話になりました。

指導部長から、合格の当落線上にある場合、入退場を含めた体配が良くできていれば、それが決め手で合格になることもあること、級位、初弐段においては落とそうとする審査ではないが、早気や緩んでの離れは合格しにくいこと、参段以上については、体配はもちろんの事、的中が安定するくらい十分に練習して臨むこと、というお話がありました。

昨年に続き参加者が多かったため、射場前方では実際の審査と同じ要領の一手行射、射場後方では体配研修と入退場の研修をグループ毎に分かれて同時進行で行いました。12時半には参加者全員が一手行射、体配・入退場の研修を終了することが出来ました。

講習会終了後～15時まで道場を開放しました。そこには、多くの参加者が残り各自の課題と向き合い稽古に励む姿がありました。

(指導部 東中千佳)

## 第1回・第2回大学連合会講習会

第1回大学連合会講習会が2月9日(土)に、また第2回大学連合会講習会が3月10日(日)にそれぞれ橿原公苑弓道場で開催されました。参加者からの声を紹介します。

### 多くの先生方から様々な教えを頂きました

第1回大学連合講習会に参加しました。私は一年生の時に参加させて頂き今回は2回目で、幹事兼任で参加させて頂きました。講習会は先生方4名、大学生18名が参加し、一人一人の受講者が先生方全員の指導を受けることができ、貴重な経験となりました。

先にも申しました通り、私は一年生の時にも参加させて頂きその際も体配、射技について数多くのことを教えて頂きましたが、3年生になって受けた今回の講習会ではある程度弓を知った状態での参加となりましたが、それでも、訊けば新たな発見があり、また射技を見てもらった際は細かな問題点まで指摘して頂きました。

講師の先生方も親身になって教えてくださり、初心の頃はぼんやりとしかわかっていなかったことの理解が深まりました。今回指導して頂いたことを踏まえて日々の練習に励み、他の弓道に打ち込んでいる人と教えを共有することで弓の世界を深め広めていきたいと思えます。(奈良県立医科大学3回生 鳥裕文)

## 奈良県中学校弓道選手権大会

### 学校対抗戦は昨年度に引き続き橿原中が優勝

今年度最後の試合、奈良県中学校弓道選手権大会が3月16日(土)に橿原公苑弓道場で、奈良県弓道連盟主催で開催された。個人戦は各人4射とし、2中以上の者を予選通過とした。予選通過者は再度4射し、計8射の的中数で順位を決めた。午後からは学校対抗戦を行い、各校4名を1チームとしてトーナメント戦を行った。参加人数は男子57名、女子94名でした。結果は次の通りです。

#### 個人戦

##### 男子

優勝 山口圭太郎(香芝)  
2位 鍵 魁斗(橿原)  
3位 藤田 和大(白樫)

##### 女子

優勝 前田 紫(橿原)  
2位 西川 朋佳(香芝)  
3位 松尾 彩花(大成)

#### 学校対抗戦

優勝 橿原中学校  
2位 白樫中学校  
3位 香芝中学校

(中体連 中前芳一)

## 第1回審査講習会の参加申し込みについて

2019年度から、指導部主催の講習会につきまして、内容充実、事前準備のため、現行の当日受付制から、事前申し込み制に変更致します。

つきましては、2019年4月14日の第1回審査講習会に参加希望の方は、支部連絡員を通じて、4月1日までに申し込みください。申し込み用紙は、支部連絡員にお送りします。shidou@narakyuudo.jpへお送りください。  
(指導部)

## お詫びと訂正

・奈弓連便り1月号で、全国高等学校弓道選抜大会結果の個人戦予選女子の記載に誤りがありました。お詫びいたします。

	(正)	(誤)
石田玲奈(登美ヶ丘)	0中	1中
長山萌々香(奈良北)	1中	0中
	(高体連 藤村佳照)	

・奈弓連便り2月号で、第48回近畿教職員弓道大会結果の記載に、個人第3位の矢野有吾先生の記載が漏れていました(12射10中)。追加報告しますとともにお詫びいたします。

(教職員 土谷尚敬)

## 編 | 集 | 後 | 記

指導部から称号者研修会の報告がありました。参加していない人にも参考にしてほしいという報告者の熱意が伝わってくる内容です。本多先生の「1本でもいい射が出たら、それは絶対できる。できると前向きに思っ」という言葉は大きな励ましとなります。

大和郡山弓道協会会長の須田先生が書き留めて来られた「弓道覚え書き」ノートと同協会紙から転載させていただきました。範士の先生方の数々の助言は参考になります。中でも、上田喬弘先生の「平素から『礼の失』について考えよ。『射の失』は取り返せても『礼の失』は取り返しが見つからない。」の言葉を重く受け止めました。

編集担当 野尻賢司