

奈弓連だより

通巻 253号

令和5年3月号

発行 奈良県弓道連盟

会長 西中 正

編集担当 松澤和実 中西省五

連絡先：henshu@narakyudo.jp

令和4年度 称号者研修会

テーマは「素直な離れ」

主任講師：教士八段 須田三郎先生

講師：教士七段 西浦範光先生（教士の部）

教士七段 西中正先生（錬士の部）

場所：橿原公苑弓道場

令和5年2月18日 教士の部 参加者 20名

令和5年2月19日 錬士の部 参加者 24名

令和4年度の称号者研修会を、上記日程で開催しました。今年度も、宿泊研修を中止し、教士の部と錬士の部に分けて開催しました。錬士六段の方は一部教士の部に参加頂きました。

本年度は「素直な離れ」をテーマに研修会を行いました。

●教士の部

◆開会式

<西中会長>

指導者として、自分の技術力向上も必要。自分がしっかり弓を引ける事を見せながら指導して欲しい。「素直な離れ」は離れる瞬間だけいいのを出すというのではなく、胴造り、引分け、会、丹田など前もって全部をやっていないといけない。入場からきちんとするのが奈良県の目指す弓道である。奈良県の錬士合格率は高く、教士六段までは進むが、その後の合格率が低い。何が足りないのかを考えてほしい。

<須田先生>

昨年の研修会は吉本先生との最後の称号者研修会であった。県連の基盤を盤石なものにするために、一人ひとりの活動・活躍、昇格・昇段が重要なことと思う。今回は基本的に立ち返り皆さんの射を見る。

【研修内容】

1日目の教士の部では、一手行射・講評、須田先生の講話の後、錬士六段による持的射礼、教士六段・七段による一つの射礼を、立順を変えて2回行い、仕上げ行射を行った。

【一手行射後講評】

<須田先生>

道場では、澄ましが重要である。足踏みからではなく、前日の道具や着装の準備から、気持ちをもって練習や大会、講習会に臨んでほしい。一人ひとりの気持ちが本座に行って跪坐したときに形としてあらわれるものである。教室生とか新しい人にはそういう所から教えてあげてほしい。

五重十文字は射技の命。できていない人は対象外。今日は目線が良くなかった。残心したら下向いたり、入場後の歩くときでも足元を見たり、初めからのめをみずに横を向いて引いている人もいた。

<西浦先生>

指導者は、自分を見てもらう事が少ない。自分を見て言ってくれる、「一緒に引く仲間」がいるかどうか。他から見てどうか、言ってくれる人や場を作ることが大事。吉本先生もそういうのがなければ弓は上達しないと言っていた。

「素直な離れ」とは。最後は体の真ん中。真ん中をどれだけ使っているのか。今日少しでもいいので目指してほしい。



一手行射

【講話 須田先生】

離れが一番大事。99.9%これが上手くいくか、いかないか。そこにかかっている。離れを出すにはその前の、射法射技の基本、5項目が大切。

「無欲無心の離れ」とは。もっとうまくなろう、と思うと「無欲無心」になれず、自然に離れが出ない。祝部先生、鈴木伊兵衛先生の書や、鈴木三成先生講習会のお話でも、意識して弦を離すものと示しているものもある。

教本では心・気の働き。教本では「心」と「気」を分けて書いている。

心：コロコロと変わるもの。凝るもの（ひとつの物に執着する）。という二つの面がある。

心が変わらないように心を練る。

気：気の向かう所。心が向かっている所に向かう。

会に入って、自分の的に向かっている気持ちが揺らがなく、強い気持ちで向かっていく。

「氣」という字は、上は風、空気。下は、昔は米。

命を支える 生きる上で大事なもの

(私の弓道修行 石岡久夫先生著)

気持ちを強く持つというのが、最後に大事なこと。

そういう意味で改めて祝部先生、伊兵衛先生2人の先生の書かれたものを読むと、無欲・無心というのは、結果としてそうであって、過程であって、はじめからそうでない。強い意志で頑張っている結果として無欲無心になってくるのではと考える。

<資料> 4人の七段(西浦、西中、藤岡、吉本)への事前アンケートを元に解説

会に入って迷わない。自信がなく離れたらだめ。自信を持つには、練習量。量をかけられないときは、一手をどういう風に充実させるか練習の中身を考える。いかにして自分の射に不安を持たないようにするか、というのが大事である



一つの射礼研修

● 錬士の部

【研修内容】

2日目の錬士の部では、一手行射・講評の後、持的射礼研修1回目を行い、須田先生の講話の後、持的射礼2回目を行い、仕上げ行射を行った。

【一手行射後講評】

<須田先生>

もう少し期待していたが残念であった。錬士五段としてのプライドを持って気を付けてやらないといけない。錬士五段は称号者、指導者としての見習い期間と思って学ぶ姿勢を持つこと。入場した時の気迫が昨日

の教士研修会と違う。足りない。

前の人の動作を感じて揃えること。会の粘りが足りない。丹田呼吸、腹に収まって初めて会が持てる。五段で五秒以上もっている人が殆どいない。

五重十字字とにかくしっかりやること。呼吸の勉強に早く取り組むことが大事である。



講話をされる須田先生

<西中先生>

気迫が足りない。入場で本座に方向を変える際、足だけで行ってしまっている。座しての姿勢、縦線を生かしていても顎が出てたり顔だけ前に出たりしている。矢番えや、足踏みの後に膝頭に本弰を置くときに頭が動いている。呼吸・縦線を忘れている。

足踏み、胴造りから準備に入っていることが重要。会を持てばよいというものではない。伸合い、詰合いが必要である。2秒や3秒で離しては自分の中に何も残らない。やはり5~7秒、持てば持つほど自分の体で受け止め、矢に伝わっていくのではないかと思う。

【講話 須田先生】

氣息・呼吸・息合いとの連動について(錬士の部のみ)

教本の1巻、射法八節のどの項目にも呼吸に合わせてという記載がある。呼吸を意識してやっているかもう一度確認してほしい。

教本では引分けまでのところで呼吸のことを書いている。会、離れには記載がない。その後は持続している呼吸をうまく持って行って気合で弓を引いていく。会からの呼吸ではない。

(素直な離れについての講話は教士の部と同内容)



持的射礼研修

◆閉講式

<須田先生>

射法射技の基本 5 項目をいつも頭においておくこと。射品というのは審査規定では五段から頭れているとされている。皆さんは錬士五段としてのプライドを忘れず、しかし鼻高々にならず謙虚に自分の技を少しずつ磨いていくように。

先ず、縦横十文字を完成させること。そして気迫、心の安定である。皆さんの精進に期待している。

<西中先生>

昨日の研修会の後に練習に行ったが、自分が錬士五段の時、四十代であったが何を考えて弓を引いていたか考えてみたが、練習量はかなりかけていた。

錬士の時代は矢数も大事だと思う。良い射を見ているだけではなく、良い射を目指して練習をやって覚えていく時期だと思う。

皆さんには奈弓連のみんなに見本を見せられるような弓をやっていただきたい。

須田先生、西浦先生、西中先生ありがとうございました。

本記事は、記録係の受講生の記録を元に作成させていただきました。

(指導部 吉本清巳)

令和 4 年度 地連審査講習会

1 本 1 本精魂込めて弓を引く

樞原公苑弓道場に於いて、標題の講習会が 2 月 26 日に新型コロナウイルス感染拡大防止の観点から、2 部構成で開催されました。

午前の部：22 名 午後の部：20 名

担当講師は、午前：指導部員、午後：西中会長、阪中理事長、指導部員が務めました。

【午前の部】

開会式後、指導部白井副部長より「審査受審の心得」として以下のことを上げられました。

- 稽古は審査のように、審査は普段の稽古のように心掛ける。
- 道具（替弦）の忘れ物に注意する。
- 時間（審査当日の受付時間、控え集合時間）の確認をして、余裕を持って行動する。
- 体調管理をしっかり行う。
- 控えでの私語は慎む。
- 同じ立ちでは、お互いに気配りを忘れない。特に大前になった場合は、入場の仕

方を心得て後ろに続く人達のことを考え、立ち全体で合わせる気持ちを持つことを心掛ける。

《追記：奈良県弓道連盟便覧にも「審査受審の心得」が記載されていますので熟読しておいて下さい。》

- ・**一手行射**：一手行射と同時進行で入場口付近では、次に入場する控えの立ちが、入場の稽古を入場直前まで繰返し行う。
- ・**グループ研修**：①入退場②坐射の体配③失の処理、以上の内容を 20 分ごとに交代で道場全体を使用し各研修を行う。
- ・**一手行射（仕上げ）**

【午後の部】

開会式後、「審査受審の心得」を指導部白井副部長より（午前の部と同様）

- ・**一手行射**：一手行射と同時進行で入場口付近では、次に入場する控えの立ちが、入場の稽古を入場直前まで繰返し行う。
- ・**四段受審者は射技指導**
(射技指導：西中会長・阪中理事長)
- ・**参段以下はグループ研修**
(午前中と同じ①②③の内容の研修を行う)
- ・**一手行射（仕上げ）**

《西中会長より講評》

短い時間でしたが、大変引き締まった内容の研修会になったと思います。審査本番の途中で失敗しても「諦めない」。1 本 1 本精魂込めて引いて下さい。引き終わったからといって気を抜かず、退場しても審査員の先生方から自分の姿が見えなくなるまで、最後の最後まで頑張ってください。



グループ研修の様子

(前は体配練習、後ろは失の処理の練習)

(指導部 東中千佳)

大学連合会講習会 基礎から丁寧に見つめなおす

主任講師：奈良女子大学 新司正人先生
講師：奈良教育大学 中西省五先生
〃 奥田章人先生
奈良県立医科大学 阪中計夫先生
帝塚山大学 藤岡順先生
天理大学 西浦範光先生
奈良大学 深田紀美子先生
畿央大学 土谷尚敬先生

第1回 令和4年12月4日（日）

第2回 令和5年3月5日（日）



新司主任講師による講話

橿原公苑弓道場で、大学連合会講習会が行われました。講習会では各大学の師範の先生方に体配や射技の指導をしていただきました。

体配指導では呼吸や間合いなど普段の練習ではあまり意識していなかったり、何となく行っていた動作について丁寧に教えていただいたりしました。また射技指導では足踏みの広さや打起しの仕方など基礎から指導していただき、自分の射技を見つめ直す機会となりました。今後の部活動で、今回ご指導いただいたことを意識して取り組んでいきたいと思えます。



体配練習

また、師範の先生方による指導の他に、各大学の抱えている課題や練習内容について大学間で共有を行いました。これまでリモートによる試合が多かったため、今回の講習会で他大学の方と交流できたことは貴重な経験となりました。



体配練習

（奈良女子大学 山田琴水）

高校審査講習会 初めての審査に向けて

3月4日（土）、令和元年以来4年ぶりに標題の講習会が開催となりました。参加者は3月に審査を初めて受審する約150名。5グループに分け、時間をずらしながら感染対策をした上で行いました。3月の審査に向けて、ジェイテクトアリーナにて基本姿勢、立ち方・座り方、歩き方、坐射の仕方の確認。模擬射場での入退場・審査における行射の要領の確認。



模擬射場にて

橿原公苑弓道場では、実際に審査の間合いでの行射の練習を行いました。指導は例年高体連の顧問で行っていましたが、本年度より、連盟の指導部の方々に指導に来ていただき、充実した講習会となりました。



道場で審査の間合いの練習

（高体連 布施慈人）

編 | 集 | 後 | 記

称号者、大学生、高校生向けと様々な研修会、講習会が開催されました。大きな競技会がない今だからこそ、自分の体配や射と向き合い、修正するまたとない機会だと思います。
（編集担当 中西省五）