

# 奈弓連だより

通巻 249号

令和4年11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](mailto:henshu@narakyudo.jp)

## 第2回中央審査講習会

### どの動作についても氣息・呼吸・息合いを忘れず

10月23日(日)、橿原公苑弓道場において、第2回中央審査講習会が行われました。主任講師に教士八段須田三郎先生、講師に教士七段新司正人先生をお迎えし、午前に錬士受審予定者16名、午後に六段以上受審予定者22名が参加しました。

午前は持ち的射礼(物見返しの間合い)と一手行射2回の研修を行いました。



位取も真剣に 呼吸を合わせて

講評では須田先生から「射礼で時間がかかり過ぎているのは、入退場が遅い、呼吸が合っていない、視線がずれているから。大三でじっとしているが、打起し5秒3秒、受け渡し5秒3秒、引き分け7秒、会で7秒もったら30秒。残身で3秒、合計33秒くらいが標準ではないか。無駄な動きをしない。丁寧なすることと時間をかけることは違う」「自信喪失、緊張緩和の方法として、手のツボ(神門)を押すと気持ちが楽になる。手を揉んだりすることもよい」「左右均等になるように押手を優先にする」

新司先生からは「審査ではメンタルが大切なので自信を持つ」「武道なので、特に入場の際、執弓の姿勢で武の構えを意識すると項も伸びる」「みんなと合わせようとして貧相になっている。普段から呼吸をきちっとして練習していれば合うはず」「中てたいという欲を捨て、矢筋に伸び合えば自ずと会も長くなり、離れもまっすぐにでる」とお話がありました。

午後は5名が前後の射場に分かれて一つの射礼を2回、17名が一手行射を2回行い、最後に全員が仕上げ一手



須田先生、新司先生からの講評

行射に臨みました。講評では須田先生から「射技の癖を直すのは自分でしかないので、直そうという覚悟を持つこと」「だめかなあ」の気持ちではなく、「大丈夫だ」と思う気持ちが大切である」「～初矢一筋に習いあり～の言葉からも、普段の練習で最初の一手に坐射をし、巻藁をせずにいきなり引く機会を出来るだけつくること」、「氣息・呼吸・息合いにもっと意識を持ち、動作に呼吸を合わせること。教本にあるように、どの動作についても氣息・呼吸・息合いを忘れず、引分けまでに呼吸を仕上げておく」「伸合いの中で横伸びは身体の伸びであり、縦伸びは気合いの伸びである」、新司先生からは「入場の際は気持ちを込め、武の構えで腰から入ることを大切に」「審査では欲を出さずに、これだけやっていたら大丈夫だというメンタルで臨んでほしい」とお話がありました。



一つ一つの動きを確認しながら

受講生は審査に向けて課題を明確にし、練習に取り組む心構えを新たにしました。

一日ご指導いただきました須田先生、新司先生、ありがとうございました。

(指導部 越智和子)

## 第 25 回奈良県弓道近的選手権大会

### 男子・田中選手、女子・平井選手が優勝

11月3日(木・祝) 橿原公苑弓道場にて近的選手権が開催されました。今回も新型コロナウイルス感染拡大防止対策のため午前男子の部、午後女子の部へ分けての開催となりました。当日は秋晴れに恵まれ、弓を引くには最適な環境の中、それぞれ熱戦が繰り広げられました。男子の部では57名の参加者の中から、8射皆中が4人となり、緊迫した射詰め競射の結果3本目で田中選手が見事優勝されました。女子の部では43名の参加者の中から、6射的中された平井選手の優勝となりました。結果は以下の通りです。

#### 成年男子の部

- |    |      |      |        |    |
|----|------|------|--------|----|
| 1位 | 田中智  | 初段   | (生駒支部) | 8中 |
| 2位 | 乾光孝  | 錬士五段 | (香芝支部) | 8中 |
| 3位 | 新子修平 | 五段   | (五條支部) | 8中 |



男子入賞者

#### 成年女子の部

- |    |       |      |        |    |
|----|-------|------|--------|----|
| 1位 | 平井摂子  | 錬士六段 | (郡山支部) | 6中 |
| 2位 | 前川なつき | 五段   | (橿原支部) | 5中 |
| 3位 | 原田温美  | 錬士五段 | (橿原支部) | 5中 |

※同中順位は競射により決定しております。



女子入賞者



白熱の遠近競射



(競技部 宮崎健二)

## 第 73 回全日本弓道遠的選手権大会に出場して

### 来年もこの場所に成長して戻ってきたい

まず始めにご指導いただいた先生方、練習にお付き合いいただいた弓友の皆様に感謝いたします、ありがとうございました。

10月29日、明治神宮中央道場にて全日本遠的選手権大会男子の部が開催されました。昨年度は参加枠1名と参加枠が少なくなり、県内予選では補欠選手となりましたが本大会の出場は叶いませんでした。しかし今年度は参加枠が2名に戻り初出場の機会を得ることができました。今回、私は最後の立の大前でしたので立を先導しないとはいけません。中央道場は広くて一体何歩で進めばよいのか？先に入られる立を参考にするため選手観覧席へと降りていきました。そこで同じ近畿から初出場の滋賀県の代表選手と仲良くなり「今の立は七歩七歩で入られましたね？」とお互いに確認しあうような状態でした。そして自分の行射の時間になり、まず一手。甲矢は下へと行き縦横の伸びが足りなかったか。乙矢は12時へ。これは入った！と思ったのだが看的表示は×。次は一手2回の四つ矢でしたが、3矢続けて的のギリギリ下へと飛んで行き、何とか一矢報いたい思いで兎に角縦横の伸びに徹すると、全日本遠的選手権最初の中りが最後に出ました。自分の弱い部分を改めて思い知る大会となりましたが、貴重な経験をさせていただきました。そしてまた来年もこの場所に成長して戻ってきたいと思いました。また一歩前に進む経験をさせていただけた事を心より感謝いたします。



清々しい神宮の杜の中にある中央道場の遠的会場

(香芝支部 乾光孝)

## 第 73 回全日本弓道遠的選手権大会に出場して

### 1本の重みを知ることができた

「どんな感じなんだろう、ちゃんと弓を引くことができるのだろうか」不安な気持ちで当日を迎えました。受付から控え室まで、一つ一つが初めての体験で、新鮮な気持ちでした。巻藁に行く方、体操をしている方、

澄ましに入っている方、お話しをされている方、皆さん自分自分の準備をされていました。私はというと、あたふたしながら気持ちを落ち着かせてようとしていました。射場に入ったのがせり出して大きく見え、落ちの位置の不安も無く、まずは一手を引き終えました。

集中していたのか緊張していたのか、いったいどのように引いたのか覚えていません。控え室に戻ったら足が重くダルかったのですが、いつも「足の裏で引くように」と言われていたので、それを本番で実践できたからだ、きっといつも通り引けたのだらうと思いました。次は四ツ矢。落ち着いていつも通りと思いながら射場に入りましたが、先ほどの一手と同じくどう引いたのか覚えてないのです。もったいない。でも足の重みダルさだけはしっかり残っていました。ただ、とても気持ち良く引けて的に吸い込まれるように矢がまっすぐに飛んでいったこと、矢所を見続けることができました。結果3中で遠近競射に残ることができました。遠近では、的が100cmになっていたのも気が付かず、「いつも通り胴造りをしっかり」と思いながら挑みましたが、決勝に進むことはできませんでした。

練習して挑みましたが、本番では練習以上のことはできない。決め切ることができない自分の弱さや1本の重みを知ることができました。あと一步届かなかったのですが、大きな課題を頂きました。

皆様が背中を押してくださり大きな舞台に立つことができました。

たくさんの応援をありがとうございました。

(錬弓会支部 八木純子)

## 第19回中高交流会

### 多数の参加校が集まり、3年ぶりに開催

第19回中高交流会が、10月2日(日) 檀原公苑弓道場で令和元年度以来3年ぶりの開催となりました。

#### 参加数

男子		女子	
高校 13校	13チーム	13校	13チーム
中学 6校	9チーム	6校	13チーム

(高校は各校1チーム、中学は各校4チームまで参加できる。)

予選(3人立、各自8射 チーム24射を引き、高校3チーム中学6チームが通過)

#### 高校男子

14中	桜井
13中	檀原
12中	五條

#### 高校女子

17中	桜井
16中	高田商業
10中	磯城野

(2チームの競射)

#### 中学男子

9中	檀原A・八木
7中	白檀A
6中	白檀B
5中	大成A・大成B

#### 中学女子

11中	大成A
6中	檀原A・八木A・八木B
5中	香芝A・香芝B

### 決勝トーナメント(各自4射 チーム12射の巴戦)

#### 1回戦(第2射場が高校)

##### 男子

白檀A 4中・桜井高校 8中・大成B 1中

→桜井高校の勝ち

八木 2中・檀原高校 9中・大成A 4中

→檀原高校の勝ち

檀原A 6中・五條高校 3中・白檀B 6中

→競射により、白檀Bの勝ち

##### 女子

八木A 3中・桜井高校 8中・香芝B 2中

→桜井高校の勝ち

檀原A 2中・高田商業高校 7中・香芝A 4中

→高田商業高校の勝ち

大成A 4中・磯城野高校 3中・八木B 6中

→八木Bの勝ち

#### 決勝

##### 男子

1位	檀原高校	7中	桜井高校	6-2中
2位	桜井高校	5中	高田商業高校	6-1中
3位	白檀中学B	4中	八木中学B	0中

##### 女子



入賞者 真ん中1位 左2位 右3位

(高体連 布施慈人)

## 奈良市女子講習会

### 細かな指導で参加者にとって有意義な一日に

10月16日(日)、奈良市のルート奈良弓道場において女子講習会が行われました。

主任講師：教士六段 深田紀美子先生

講師：教士六段 野尻祥枝先生

教士六段 明瀬綾子先生

錬士六段 岡本薫子先生

参加者：二段3名、三段1名、四段3名、五段5名、称号者4名 合計16名

今年度の講習内容は、矢渡し(射手 深田先生、第一介添 井上受講生、第二介添 猪原受講生)、入退場、失の処理(矢こぼれ、弦切れ)と進行係の対応の仕方。午後からは襷さばき、射礼研修で持ち的(原則1立、物見返しの間合い2立)、一つの(2人×2立)、その後射技研修4回(各先生に1回づつ)。

失の処理では、矢を落とした時、弦が切れた時として、射手としての所作と、それに対応する場内係の動きも全員で練習。弦ごと弓を受け取る、弓の向きや親指の



役割ごとの動きを確認

位置など、グループに分かれて詳しく教えていただきそれぞれがその役割を体験しました。襷さばきでは、初めて襷がけをされる方もいましたが、4人の先生方がひとつひとつの動作を丁寧に教えてくださり、慣れた人たちも改めて襷

掛けのやり方を見直す機会になったと思います。

射礼研修では、

間合いの違う持ち的(原則・物見返し)と、2人での一つのを行い、初めて射礼をする・見る方にも、実際に経験できる良い場となりました。先生が4人もいらっしゃるの、目がとても行き届き、細かい所まで指摘していただいて大変勉強になりました。また射技研修では、4人の先生がたにそれぞれ1人1手見ていただけ、大変有意義な秋の一日となりました。先生方、一日ご指導いただきありがとうございます。 (奈良支部 松澤和実)



襷がけの所作も丁寧に

## 奈良・布目弓道場(英明館)道場整備

### 日頃の感謝を込めて

朝から気持ちよく晴れ渡った11月6日(日)に、布目弓道場の安土整備と大掃除、射場のワックス掛けを、日頃、布目道場で和気あいあいと弓道に研鑽、勤しんでいる多数の方々の協力を得て実施いたしました。安土の整備には、1トンの新しい土(砂?)とおが屑を大量に投入してふかふかの安土を完成することができ



まずは安土整備から

きました。以前は、布目大会の前に行っていました、今は少し涼しくなってから、大掃除を兼ねて実施しています。

事前に手配・準備して下さった皆様のおかげで、安土の整備・道場内の大掃除・射場のワックス掛けを手際よく、滞りなく実施することができました。

気持ちよく道場で弓を引けるのも、陰ながら手を動かして下さる方々のお陰だと感謝の気持ちを寄せて、

道場を使わせていただく時は、「来た時より帰る時の

方が美しい姿になるようにして道場から去る」という思いが、弓の修練を重ねる者の務めだと、改めて思う次第です。布目弓道場(英明館)を皆さんの弓道の研鑽の場として末永く維持することに協力頂いたことに感謝いたします。



完成した安土と青空

(シャープ弓道部 工藤裕章)

### 編 | 集 | 後 | 記

先日、皆既月食が起きました。時間的にも、道場で練習中に見た方もいたのではないのでしょうか(私は職場からでしたが)。次回の皆既月食は2025年、惑星食と同時に2344年だそうです。(編集担当 中西省五)