

# 奈弓連だより

通巻 272号

令和6年10月号  
発行 奈良県弓道連盟  
会長 阪中計夫  
編集担当 松澤和実 中西省五  
連絡先: [henshu@narakyudo.jp](mailto:henshu@narakyudo.jp)

## 新しい試み 県連講習会(錬士五段の部)

### 甘えることなく、突き詰めて日々鍛錬を

9月8日(日)、橿原公苑弓道場において「令和6年度県連講習会(錬士五段の部)」が開催され、主任講師の教士八段須田三郎先生、講師の教士七段西浦範光先生にご指導いただきました(受講生14名)。

開講式で、阪中会長から「期待されていると思って臨んで欲しい」、須田先生から「1つでもいいので何か持ち帰って自分のものにして欲しい」というお言葉をいただき、講習会は始まり、午前中は一手行射、持ち的射礼を行い、午後からは、須田先生の講話の後、射技研修と仕上げの持ち的射礼を行いました。

一手行射の講評では、

(須田先生)

- ・体配については全弓連の審査統一基準でも1級から書かれていることなので重要である。
- ・射法射技の基本となる5つの事項(弓の抵抗力、基本体型、呼吸、目づかい、心気の働き)の基礎は体配と呼吸であり、称号者は体配の上に技があるという意識が必要である。

- ・動作は吐く息で締め、小さな動きにも呼吸を意識し、それが出来るようになると自然と周り合うようになるもので、自分優先という考えにならないように注意する。

(西浦先生)

- ・有段者と称号者の大きな違いの一つは体配であるが、全員が出来ているわけではなく、意識が段々と薄れていってしまうのかもしれない。
- ・これは射技にも云える話で、形に囚われ過ぎて、どうあるべきか、体をどう使うべきかという基本的なことを忘れてしまっている。
- ・手の内の未熟さが気になる。こんなもので終わるのか、突き詰めるかの違いが大きな差を生む。

というお話がありました。

持ち的射礼、射技研修では、須田先生からは「五重十文字と肩の使い方」、西浦先生からは「手の内」に重点をおいて説明がありました。

## 昇段おめでとうございます

9月の近畿地域連合審査会において次の方が昇段されました。

(9月30日開催 大阪城公園弓道場)

五段

吉野 みほ子さん (奈良支部)

おめでとうございます。 (事務局)



先生方による講評を熱心に聞く

### ●須田先生

- ・五重十文字を正しく構成するためには、両肩をずらさずに、肘を活かすことを常に意識して動作を行うと良い。
- ・大三に移る際も、弓手は左の脇の下を使い、妻手は右肘で力を受けるようにする。
- ・すべて、丹田に力をおさめ、縦線を意識することが重要である。

### ●西浦先生

- ・握りの大きさや形は自分の手の大きさに合うものを作る必要があり、そのために試行錯誤して欲しい。
- ・手の内では弓を捻ることが大切であるが、特に正面打起しの場合、打起しから大三に移るときに崩れてしまうことが多い。角見と天紋線をしっかりと弓の正しい位置に当て、中指の先と親指の腹を離さずに親指は伸ばし、掌根が少し内竹に当たるような感じで手の内を作ってみてはどうか。

また、須田先生の講話では、審査を受ける際の心構え等について

- ・今の段級位、称号は合格したところがスタートであり、自分を客観的に見て、次を受けるべきか考えて欲しい。
- ・普段教えていただいている先生を信頼してよく学び、ときには受審について意見を聞くことも大切である。
- ・(射技や体配の向上は当然として)的中力は必要となってくる。
- ・審査には満票で合格するつもりで臨み、そのための技術を練習で作り上げて欲しい。
- ・心の問題を克服することが難しく、不安との闘いになる。心を安定させるために、色々なことを考えて実践してみてもどうか。(神様にお願いすることで気持ちが楽になる、トップアスリートがよくするルーティーンを取り入れる、弓を引く自分を客観視できるように普段から取り組む、等)

というお話をいただきました。



持的射礼

閉講式では、仕上げの持ち射礼について、須田先生から「朝に比べて無駄な動きが少なくなった。五重十文字や手の内については、あと一息、甘えずにやって欲しい。」というお言葉をいただき、講習会は終了となりました。

私自身は、須田先生の「甘えずにやって欲しい」、西浦先生の「こんなもので終わるのか、突き詰めるかの違いが大きな差を生む」という言葉を肝に銘じ、これからの練習に活かしていきたいと思いました。

最後になりましたが、猛暑の中ご指導いただいた須田先生、西浦先生、御同席いただいた阪中会長、藤岡理事長、運営をしていただいた指導部の先生方に感謝申し上げます。

(樫原支部 原田 祐介)

## 新しい試み 錬士六段以上の部 向上心と高い問題意識を持って

10月6日(日)、樫原公苑弓道場に於いて令和6年度県連講習会：錬士六段以上の部が開催されました。

この講習会は、県連の新たな取り組みとして錬士六段以上を対象として設定されたもので、教士八段須田三郎先生、教士七段西浦範光先生をお迎えしご指導いただくという講習会でした。(錬士六段11名、教士六段7名が受講)

開講式の後、一手行射、講評、一つの射礼、昼食をはさみ、講話、射技研修、仕上げ行射となりました。

### 講評・講話

#### ●須田先生

- ・細かい所への気配りはできているか
- ・皆さんは周囲の人から見られている、という意識を持って行動することが大事
- ・射礼について 男性、女性が混在して射礼を行う場合、男性は女性の「襷さばき」に要する時間を想定して「肌ぬぎ」をする事も必要になってくるし、そうする事によって射礼を調和の取れた立派なものにするという意識をもってほしい。

#### ●西浦先生

- ・無駄な動きをしない
- ・襷がけの時、視線を落とさない事
- ・足を閉じる時の左膝を曲げていないか
- ・自分の癖をどれくらい意識して引いているのか



一手行射

向上心と高い問題意識を持つことをご指導いただき刺激を与えていただいた講習会となりました。

猛暑も少し治まりかけたとはいえ、日中気温が30℃を超える中、熱心にご指導いただいた須田先生、西浦先生、県連指導部の皆様のご協力に感謝申し上げます。ありがとうございました。

(樫原支部 山本 元祥)

## 第8回シニア部研修会及び記録会

### 残暑とは思えぬ暑さの中、52名が参加

9月11日(水) 橿原公苑弓道場において、第8回研修会及び記録会が、講師に阪中会長、西中名誉会長、竹村顧問の3名の先生方をお迎えし開催されました。開



会式後、受講生による一手行射、講師の先生方から、縦横十文字特に縦線の意識、つまむような取懸けではなくしっかりと取懸けてそのままの形を最後まで、八節の図を見て自分の身体を近づける等々の講評を頂きました。質疑応答と進み、その

後A、B、Cの三班に分かれ1回目の班別指導が行われました。昼食を挟んで2回目の班別指導を継続、当初の計画では班別指導は3回実施の予定でしたが、残暑とは言えないような暑さと閉会式の時間を考慮して2回で終了となってしまいました。最後に個々の研修の成果を確認すべく記録会に移り、一手行射と記録会の4本と合わせて6射の結果は以下となりました。

参段以下 山田 ゆかり (生駒) 4中

四・五段 小西 徳子 (橿原) 4中

称号者 赤松 順次 (郡山) 4中

講師の先生方に丁寧なご指導をいただき、有意義な研修会・記録会でした。(奈良支部 村高 洋志)

## 第75回全日本男子弓道選手権大会に参加して

### 出続けなければチャンスはない

9月22日(日)皇后盃をYouTubeで観戦していて、機器の調子が悪いのか中々映像がうまく見られず、当初は15時着の予定でしたが「よし、もう行こう。」用事を済ませて車で伊勢へ出発しました。今回は思いがけず昨年に引き続き、天皇盃への連続出場が叶いました。天皇盃と言えば「伊勢」!! 前回に伊勢で出たのは初出場した時で、それ以来2回目の伊勢でした。

部屋は京都府の竹内先生、宮崎県の野村先生と一緒にしました。3人選出されている県は一部屋独占して使っています。2年後は奈良県メンバーで部屋を独占出来るくらいになっていましょう。

さて、大会ですが、やはり的中が大事。特に一立目の甲矢が自分の出せる一番良い矢でないと話になりません。結局一立目は××、二立目は〇〇だったものの

時既に遅し。また一年かけてやり直しです。

出続けなければチャンスはありませんので、また射を組み立てなおして来年も出られるように頑張ろうと思います!!



(郡山支部 藤岡 順)

## 第48回近畿地域弓道大会

### 女子団体が昨年に続き2連覇、男子個人で瀬戸選手(生駒)が第2位に!

近畿から212名(男子団体38チーム、女子団体29チーム、男子個人のみ5名、女子個人のみ8名)が参加し10月13日(日)に和歌山県田辺市弓道場において開催されました。今年は各県での予選はなく参加することができました。大勢の弓友と再会することができ、お天気にも恵まれ、大変楽しい一日となりました。個人としてはあと1本いれておけば、という後悔がありました。チームメイトが頑張ってくれたおかげで昨年の優勝カップをまた持ち帰ることができました。男子の個人では4中者が8人中、八寸の競射1本目を中てて瀬戸選手が第2位に。惜しくも1位は逃しましたが素晴らしい成績です。来年は皆さんもぜひ参加してください。

女子団体 優勝 松澤 和実 (奈良)

揚田 よう子 (奈良)

白井 礼子 (錬弓会)

男子個人 2位 瀬戸 雅弘 (生駒)



松澤選手、揚田選手、白井選手、瀬戸選手

(奈良支部 松澤 和実)

**第43回全国高等学校弓道選抜大会兼第32回近畿高等学校弓道選抜大会県予選**

**決勝は11月2日(土)に開催**

9月22日(日)団体1次予選が行われました。  
各自12射 団体は3人立で計36射、上位8校が予選通過を通過しました。

男子団体	女子団体
26中 桜井	24中 法隆寺国際
24中 法隆寺国際・畝傍	22中 高田商業
22中 檀原	21中 桜井
19中 高田商業	20中 奈良
18中 五條・奈良	15中 檀原・畝傍
17中 県立大附属	13中 青翔
	11中 宇陀
	(高体連 布施 慈人)

**第21回中高交流会  
弓を通して中高の交流を深める**

9月29日(日)檀原公苑弓道場において標題の大会が開催されました。今年も多くの参加があり、力を出し合いました。参加数は下記の通りです。

高校 16校 (男子16、女子16チーム)  
中学 7校 (男子10、女子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  
高校3チーム、中学6チームが通過)

高校男子	高校女子
17中 桜井	14中 法隆寺国際
13中 県立大附属・畝傍	13中 桜井
	12中 郡山
中学男子	中学女子
18中 檀原A	9中 檀原
13中 檀原B	8中 香芝A
11中 檀原C	7中 国際A・大成C
8中 香芝B	6中 天理南・香芝B
7中 香芝A	
7中 青翔	

<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)(太字の学校が勝ち)

男子  
檀原A 8中・畝傍高校 6中・香芝B 5中  
檀原B 5中・県立大附属高校 4中・**香芝A 6中**  
檀原C 4中・**桜井高校 8中**・青翔 3中

女子  
檀原 4中・**郡山高校 6-3中**・大成C 6-0中  
天理南 1中・**桜井高校 6中**・香芝A 3中  
香芝B 2中・**法隆寺国際高校 6中**・国際A 3中

<決勝>

男子	女子
1位 檀原中学A 9-3中	桜井高校 9中
2位 桜井高校 9-2中	郡山高校 8中
3位 香芝中学A 6中	法隆寺国際 5中



入賞者 左から1位  
(高体連 布施 慈人)

.....まめ知識.....



「忠恕」(ちゅうじょ)

深い真心と思いやりの心があること。

論語の中に出てくる言葉でもある。「夫子(孔子のこと)

の道は、忠恕のみ」孔子が「自分の生き方は、只一つの道で貫かれているのだ。」と曾子に語った。その一貫した道とは何かを曾子が洞察した一節である。

筆は元全日本弓道連盟会長 故鴨川乃武幸先生

(弓道誌 2005年1月号巻頭言より)



編 | 集 | 後 | 記

もう10月というのに、汗だくでの講習会や試合の数々でした。この夏はまさに猛暑が長く続き体力が奪われました。このお便りが出るところは米子市でのねんりんピックや大学リーグ戦が始まっている事でしょう。皆さん頑張ってください！ (編集担当 松澤和実)