

監督	富澤 明	コーチ	池田浩三	<h1>弓 道</h1>	第269号1/2
主将	木俣録八	副 務	藤原 真		2008.11.20
副将	金子哲也		頼政秀幸		NTT東日本東京
主務	河合亮一	部報担当	近藤礼之		弓道部

20年度第1回研修会(中塚教室)開催

平成20年11月8日(土) 参加者19名(東京13名・ゲスト5名・通研1名)

企業の弓道部として、他の諸団体の模範となるような存在となるために以下を念頭に、平成20年度(3回予定)の研修目標と定め実施していくこととした。

- 一 正しい基本体の徹底
 - 一 射法射技と的中精度の向上
 - 一 射品・射格の向上
- 師範からの射法・射技指導 ~ 他部員の課題の共有と師範からのご指導・着眼点の見取り稽古
 射礼研修 ~ 本年は基本的に六段以上部員は「一つの射礼」五段以下は「持的射礼」を題材に実習
 矢渡(介添)の実習 ~ 介添え動作や素地となる基本体(姿勢・動作)に関する実習者への指導内容について
 部員間の知識共有を図る。

---実施スケジュール---

<p>09:00 集合・準備</p> <p>09:30 講習会開講 ・神前礼拝 ・中塚師範からのご挨拶 ・礼記射義 射法訓唱和 先導 = 栗田・木俣両部員</p> <p>09:45 矢渡 ・射手=中塚師範 ・介添1=杉山部員 ・介添2=保科部員</p> <p>10:00 一手行射 ・出席者全員で射礼 随時、見直すべき点については師範か ご指導を仰ぐ</p>	<p>11:20 介添の相互学習 (基本体&介添動作の問題点や課題の共有) ・介添1への講評=熊野部員 ・介添2への講評=富澤監督 ・全体講評=中塚師範</p> <p>12:20 昼食休憩</p> <p>13:20 射技指導 ・出席者全員一手2回を目途に行射 ・手空きの部員は、全員、先生が教示 されている指導を見学 仲間がどういった点を改め、どういった 点をより伸ばしていけばよいのか、課題 を共有。 また、指導する観点、指導方法を学びとる</p> <p>15:30 講習会閉講</p>	<p>(ポイント)</p> <ul style="list-style-type: none"> ・射手・介添双方基本動作を研修 ・各自見取り、それぞれを忌憚講評し基本の姿勢・基本の動作等再確認を行った。 ・師範から各人のそれぞれ良い部分、改めるべき部分を解説いただいた。 ・仲間がどういった点を改め、どういった点をより伸ばしていけばよいのか、課題を共有。 ・師範からは、それぞれの動作のポイント解説戴き個々の動作の慎重かつ重厚性を再認識した。
---	--	---

中塚師範講話

今回「講習会」と銘をうたれているが、弓は究極のところ自分で研究、研鑽して身に付けていかないと意味がないわけで、その足がかりの場になればよいということからも、「研修会」と称したほうが適しているように思う。先ごろ、明治神宮で全日本選手権、大分で国体が開催された。全日本選手権は弓道界では最高峰の大会であり、その次に位置するのが国体だと思いが、両方の大会を見て、同じ弓道であるはずなのに、その有様にあまりにも乖離があり、日本の弓道はいったいどこに行くのだろうかと危惧の念を抱いた。前者は採点制をとり弓道の真髄を見られる大会であるが、後者は、的中制としているためか、決勝トーナメント戦に入ると最初の合図の後、対戦チームに先制的的中で機先を制すためなのか、本座から射位に駆け足で進み出て、矢番え動作等軽視していたチームが散見された。そもそも武道は正々堂々と潔く、相手を尊び礼をつくすのが本来の姿。

その武道のひとつである弓道は、アーチェリーや射撃のように的中至上主義をとっておらず、射術と体配の織り成す美や、自己に打克つことを主とした心の面が魅力であるはず。また、「大器晩成」というのは弓道のためにあるのではないかと思うほど、弓道は歳を重ねても続けられ、成長していける点が特徴である。正しい弓道を追及しつづけ、たゆまぬ努力を重ねていくことこそが、世の中のため、自分の家族のため、会社の事業のため、自分のために役立っていかねば弓道を続けていく意味がない。常に申し上げていることであるが、NTTという日本を代表するトップ企業の名を背負っている団体なのであるから、武道の精神、弓道の本来の姿、魅力を追求しつづけて、「NTTは他とは所作振舞からして違うな」といわれるような、他の団体をリードする存在であってほしい。

矢渡における相互研修結果要点

今回は中塚師範が射手を務められ、その介添えに対する相互研修として師範のご教示を含め意見交換を行った。

1. 共通事項

・教本「介添え」の心得として、「介添えは射手に対して従であるり、射手より大きな所作や、目立つような行動はせず、介添えの見せ場などは決して意識してはならない。あくまでも射手を中心として、射手の動きに注意して射手を補佐し、引き立てることに努める。従って、射手から片時も「こころ」を離してはならない。」とあることを念頭に。

・基本の姿勢: 立った姿勢・正座・跪坐・蹲距並びに基本の動作: 立ち方・座り方・歩き方・歩行中の廻り方が正しくなされていない。

2. 第一介添え(杉山部員)

・立った姿勢&蹲距両手指建で基本の姿勢を保つ。
・足運び・両手の動き・目使い等基本動作に粗雑な面が見受けられる。

3. 第二介添え(保科部員)

・立った姿勢&蹲距片手指建で基本の姿勢を保つ。
・介添え控え位置までの歩行速度が遅い(一息六歩目安で)
・矢取り引き抜きの際左手手刀が大鈍である。
・歩行は上座・下座をわきまえた足運びを。

射礼における相互研修結果要点

候射に際し、まず武道としての心構えが必要。正々堂々と潔く、入場から退場までの諸作・動作を正しく、目的に合致させること。多人数での行射は、相手に対する気配りはもちろん、気合い、息合い、チームワークが必要で、相手に合わせることを優先するのではなく、お互いがその動作(各種歩行・座る・立つ・揖・礼・候射時等)に合わせた呼吸法で動作(動作後に残身・心が伴うこと)すれば、おのずと動作は合致して調和の美が顕現されてくる。

基本体における、基本の4姿勢、8動作を熟知し、日頃の稽古怠りなく実践していくことが肝要である。

個別には

・歩行中の曲がり方は、歩行時と同じ速度で方向転換し変換方向の足は半歩踏み出すより、1歩踏み出す方が気が入る。
・歩行時はすり足のこと。丹田を意識することで足腰での動作が伴う。
・執弓の姿勢が崩れている。また弓倒しが正しくできていない。普段の心構えが必要。
・行射後射位での方向転換するとき右足踵が上がる。踵と腰で回るように。
・本座に後退する場合、前の射手に平衡とならず、背中を見て座ること。調和が崩れる。

個人別射技共通のご教示内容

・今回共通ご教示点は、五重十文字と三重十文字の構成を。会における勝手反り橋の構成、会での詰め合い、伸び合いの際丹田充実・ひかがみの張り不足による離れのバランスの悪さで真の的中が出来ないのご教示があった。

・毎回の研修冒頭「禮記射義」・「射法訓」を唱和するだけでなく、その訓示内容を吟味自覚し研修に臨むことが肝要と反省した。

ご教示の参考弓道教歌(月刊「弓道」弓道教歌いろは歌留多から)

・くさびとは両の肩骨はまれせて、胸肩ちじめしめかえる射手 (日置)
両の肩骨をはめ合わせてさらに胸の縮みを左右に開けて
・紅も稽古の上の百しほと変わりゆくす糸紫の色(本多)
稽古大切に励めば紅(初歩)も一色づつ色増して、やがて紫(最上級)の色にまで上達する。
・延合いは弓手に定め妻手にしめ、腹より総身筋骨をはれ(小笠原)
引き納めて持満の境地に至ったら、弓手は中るべき位置に定め、妻手もしかと締め付けて、左右の動揺もなく、肩、腕、腕ゆるぎなくして、丹田の力を中心として発の機を待てる。

監督	富澤 明	コーチ	池田浩三
主将	木俣録八	副務	藤原 真
副将	金子哲也		頼政秀幸
主務	河合亮一	部報担当	近藤礼之

弓道

第269号 2/2

2008.11.20

NTT東日本東京
弓道部

師範からの修正ポイント(部員相互共有事項) [20.1 + 20.11] ***昨年のご教示事項を見返しながら***

近藤：(20/1) 勝手手首伸び肘が下がらず、結果離れる際肘が下がってから弦が離れていく。取り掛けから弦と懸けの親指十字を堅持し、大三で反り橋崩さず引き分けること。

11/8: 丹田を意識しておくこと。勝手は取りかけ時の反り橋を崩さず、弦に引かれるまま肘で円相を描くように引き分け納めたのち、丹田で気力を充実させて充分伸び合うこと。伸び合いが離れてくる。

本橋：(20/1) 懸けが起きないまま(弦と親指が十字にならず)離れ、肘が下がって離れる。反り橋を造り水平に離れるように。会では張りをもちすこと。

岩田：(20/1) 弓手の肘が押しきれていない。会では懸け帽子が伸ばされるのを待つ。帽子が起こされないまま離れている。(近藤・本橋と同じ指摘)

杉山：(20/1) 体がぶれる解消は、縦線を効かせて弓に割り込み腹を張り出す(丹田を意識)。的が左拳にあると思って引き分けるとよい。

11/8: 執弓の姿勢で右手が低く両手平行ならず。会で両肘を回そうとするから2段離れとなる。丹田に氣息を納めどんと切れ。

川端：(20/1) 弓手の肘で押し込み、三頭筋を働かせ背中中の張りで離れの開きを。

保科：(18/2) 受肩を大切に目一杯引かないこと。首が前に傾いている。

11/8: 右肩が上がり、左肩が下がりバランスが合わず、左右の肘が均等に張り合うようにすること。

横瀬：(20/1) 弓手の肘が伸びるよう大三では肘で受け引き分ける。

富澤：(20/1) 手の内を造りにいっているため巻き込みが弱い。引き分け途中で弓手押し込むことなく肩ねは受ける。会にて伸び合えば緩みはなくなる。

11/8: 引き分けから会に至るに両肩、両肘、丹田で割り込むこと。

池田：(20/1) 会から離れは引き分けの延長である。会では更に縦線を効かすこと。

11/8: 弓手だけで押さないで、引き分けから会に至るに両肩、両肘、丹田で割り込み、離れは胸の中筋で割る。弓手の肩根を意識しておくこと。

木俣：(20/1) 諸作(矢番え・足踏み等)を的確に行うこと。打ち起こしの位置が遠いため無駄な力が入る。

11/8: 物見で顔を覗き込み、弓構えは気合いが見られずまた、打起しが遠く離れて弓手がぶれる。弓構えからひかがみを張り、丹田に氣息を納めて身体で全体で引き分けること。

金子：(20/1) まだ、左右の骨格が左右均等になっていない。左肩が上がってずれている。打起し・大三が低い(拳が額の前・眉毛の上あたり)ため、引き分けが横引きになっていることが原因。もっと高い大三の位置から、左右均等に「分け広げる」間隔で会に至るようにすること。

11/8: 会の状態で右肩が上がり左肩が下がる状態になって左右が平行になっていない。慎重になりすぎると固くなりがち。大三で馬手を体側に近づけて分け広げていくだけにして、肩、肘、丹田と充実させて離れにつなげること。

藤原：(20/1) 妻手を自分で開いて離している。伸び合いにより自然に離れるのが理想。

11/8: 打起しが遠く、また引分けも小さく、会で引っ張り矢束をとっている。引き分けは手先でなく身体を使うこと。持的射礼で本座後退は前射手の背中が見えるまで下がれば、平行になる。

栗田：(20/1) 手の内は上押し。握りが太すぎるから弓を握り過ぎるため離れて手を開き弓が落ちる。大三で手の内を造っているため巻き込みが弱く角見が弱く弓返りが遅くなる。

11/8: 弓手の手の内を大三で造りに行っている。離れて弓が落ち過ぎる。小指の絞めを意識しておくこと。

熊野：11/8: 弓構えは肩を開くのではなく、電柱を抱くような姿勢で胸肩にゆとりを持たせておけば、引き分けから会に至るに胸&両肩が開けてくる。会ではひかがみを伸ばし、氣息を丹田に納めれば、背筋も伸び顎も引き付けられるようになる。

小泉：(20/1) 弓手の内握り込まないように、押すだけ。

高橋：(19/12) 大三の時、弓手が的方向に伸びきっている。弓手に溜めを造る。

河合：(20/1) 押し開きで矢尺を取り過ぎて、打ち起こしで力が途切れる。離れまで力が緩まないようにする。

頼政：(19/12) 頬付け位置を下げて、矢と体の面積を小さくすること。弓手肘を棒にせず伸び合いで効かせること。妻手親指の腹で弦を押し、伸び合いで帽子が起こされる手行くように引くこと。

武田：(19/12) 手の内拳を真っすぐ的に向ける。緩やかで長い伸び合いをする。「えいっ」で離すことはNG。

大井：(20/1) 弓握り込んでいる。ばねの動きを研究のこと。

岡田：(20/1) 引き分けの途中で開ききっているため、会で伸び合う余裕がない。会では両肘・両肩で伸びる。

佐藤浩：(20/1) 射法八節にのっとり一つ一つ正しく大事に稽古することが肝要。その研鑽結果が射品・射格に表れてくる。

11/8: そっくりかえって引いている。胴造りをしっかり堅持して、引き分けは両肩、両肘、丹田で割り込むこと。押し2/3、引き1/3ぞ。

井口：11/8: 取懸けは親指に中指の第三関節を深く乗せ、薬指・小指を締めると拳が固まらない。羽引きしながら手先で打起してはダメ、両肩を支点に両肘で打起すように。会では首を伸ばし(縦線伸ばす・ひかがみを張る)、首と肩(肩の肉)の間に隙間を作ること。

市村：11/8: 矢番えの作法を稽古すること。そっくりかえって引いている。胴造りをしっかり堅持して、引き分けは両肩、両肘、丹田で割り込むこと。会で引っ張りすぎて押し手が弱い。押し2/3、引き1/3ぞ。

金子夫人【ゲスト】：(20/1) 重心が前に来ていおり、土ふまずに重心を。妻手で引き過ぎて更なる伸びが出来ない。

11/8: 胴造り、弓構えの段階で、鼠径部(そけいぶ)がもっと前面に出た状態になっている必要がある。最初から前傾姿勢の状態であるため会に入っても体をあてはめられずアップアップの状態となり、一点での離れになっている。また、引き分けの時の馬手の軌跡が、耳の後ろをとった後、的方向に戻って(緩んで)会に入っている。大三から10cm体を分け広げたら、後は両肘を下げていだけ。馬手先は馬手肘に連れて行かれる状態にして、伸び合いで左右分け広げる“線”で離れを出す。

長沼【ゲスト】：11/8: 矢番えの作法、目配り正しく行うこと。弓構えで両肘&矢が身体と並行にならず、また矢先も水平にならず。会での伸び合いが胸の中筋に通らず、離れて弓手が下がってしまう。

村中【ゲスト】：11/8: 引き分けは右肘で大きく引いて水平よりやや下目(右肩で背負うように)納める。会から離れは押し手の肩を中心と意識しておくこと。

八木【ゲスト】：11/8: 襷はもう少し脇に入れる(稽古重ねる)ように。取懸けは親指に中指の第三関節を深く乗せ、薬指・小指を締めると拳が固まらない。会での伸び合いが胸の中筋に通らず、離れて弓手が下がってしまう。

久保田【ゲスト】：11/8: 弓構えで円相を堅持しつつ打起し、大三は遠目にとらず、両肘を張って身体に引きつけるように。

大室【通研】：(20/1) 会で手の内が水平に押せていない。原因は手の内(親指)を入れ過ぎているため。押しているつもりが手先のみで、肩根からの押しにならず。

11/8: 会で矢先が下がり、離れて妻手を下に切っているので水平に伸び合うこと。

佐藤哉【通研】：(20/1) 手の内握り込み過ぎ、十字の組み合わせを構成させる。引き分けは引きではない押し開きである。引き分けの後に詰め合い。伸び合いがある。



地域活動報告:

11月16日(日)中野区弓道連盟 百射会(井口報)

優勝:58中 二位57中 三位52中

四位45中 五位44中 六位43中

七位井口40中 八位39中 でした。

目標は羽分けでしたが、午前中40射引いて18中でしたが、昼飯の後に今年初めての四矢皆中が出て、入賞に至ったと思います。

弓道部の行事予定

12月6日(土) 道場大掃除 10時開始

12月20日(土) 276回例会 11時集合 忘年会 16時

12月31日(水) 108射会 10時開始

1月3日(土) 信和館射初め 10時半開始

師範ご教示状況

