

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274号 1/2  
2009. 1.21  
NTT東日本東京  
弓道部

## 20年度第2回研修会(中塚教室)開催

平成21年1月17日(土) 参加者26名(東京15名・ゲスト6名・通研5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 射法射技との中精度の向上
  - 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---

09:10	東伏見稲荷神社年頭祈願・記念撮影	11:10	介添の相互学習 (基本体&介添動作の問題点や課題の共有)	(ポイント)	
09:45	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		・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	・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。	
10:00	矢渡 ・射手=中塚師範 ・介添1=杉山部員 ・介添2=保科部員	12:00	昼食休憩		
10:20	一手行射 ・出席者全員で一次審査問合にて一手行射 随時、見直すべき点については師範からご指導を仰ぐ	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	・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聞き個々の動作の慎重かつ重厚性を再認識した。	
		15:00	講習会閉講		

### 中塚師範講話

昨秋から近年にない大不況の中、こうして弓道修練ができることは大変幸せことであります。会社・家庭・仲間の支援があればこそと感謝しなければならぬ。柔道の山下さんが柔道をやって勝つことに何の意味があるのかと、何に役だっているのかと自問したことがあった。以降柔道が何かに役立つように修練をすることにした。皆さんも弓道修練を通して、会社・家庭・社会に役立つようにしないと、ただの弓道になってしまう。このことをよく理解して精進してください。また、NTTは東京弓道部は日本のリ・ディングカンパニーの弓道部らしく、大きな目標を掲げ、奮ることなく公私に努めてもらいたい。

富澤監督: 昨年の成果に奢らず、中塚師範のご教示をよく理解し、更に精進しNTT東京弓道部員として正射・正中を目指していきましょう。

### 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。
  2. 第一介添え(木俣主将)  
・位置取りが進退で違い、事前に位置取り確認のこと。  
・介添え控え位置が射手の背面中心からずれた、もう半足前進。  
・立った姿勢での両足V字。並行にしないと重心が後ろに懸かる。
  3. 第二介添え(小泉部員)  
・幕くぐりは頭下げず、腰を下げくぐる。  
・蹲踞片手指建で右肩下がり、基本の姿勢を保つ。  
・矢拭きは一拭きで、素早く矢は揺らさずしっかり保持する。  
・姿勢、動作は基本どうり稽古しておく。

### 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。
- ・正しいことは美しい、合理的であることも美し、弓道は大河である。滔々と流れるように、自然に始まり、自然に終わることで美しくなる。射技は淀みなく、逆流してはならず。絶えず伸び合っていることが必要。美の追求は全てが調和することであり、射法・射技は正しく修行することが肝要。

### 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とのご教示があった。
- ・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と
  - ・張合うは、両ももねと弓手妻手、胸に心をこめて真直(大和)
  - ・四方詰め教・両腕、両脚に油断なく、胸を詰めて縦横十文字の規矩を大切に
  - ・弓に矢を引かすように目通りへ、挙げて押し手の筋の会うまで(大和)
  - ・弓に矢を引かせる事大切なり、勝手は押し手の働きに協応して釣合いを保つようにして、主動してはならない。
  - ・掛渡す鶏兔の梯直ならば、弓引かすには反り橋ぞよき(日置)



中塚師範矢渡(第1介添え木俣・第2介添え小泉)

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274号 2/2

2009. 1.21

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 + 21.1] \*\*\*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。伸び合いがなく離れる。

1/17: しっかり納めてから伸び合うこと。

**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、肘が下がってから離れる。反り橋を造り水平に離れるように。会では張りをもち

1/17: 肩詰まり両すくみ状、縦線構成させる。

**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)

1/17: 離れで腰が動く原因は、腰を割っての伸び合いが重要。矢に体重を乗せる。

**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。

1/17: 引き分けから会に至るまで身体全体ギンギンに張りすぎる。下半身を安定(胴造り)させることで、上体の力みが抜ける。

**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、

1/17: 左肩で受け、肘で伸び合うこと。弓手の手の中で、中指を的に向ける(中押し)こと

**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。

1/17: 角見が甘い。胸を弓の中に入れる(矢を引きつける)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は受ける。会にて伸び合えば緩みは無くなる。

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。

1/17: 手先に力が入ると震えの原因になる。会に至っては矢筋に伸びる。

**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

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。弓手の肩根を意識すること。

1/17: 弓手だけで引いている時がある。胸の中筋に従い左右に分かれる如く。

**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、打起しが遠く離れで弓手がぶれる。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。

1/17: 押し手は手先でなく肘を意識して押離す。

**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。

1/17: 弓体バラバラ、考えすぎず流れの中で引くように。大三遠い。会に至っては固めないでどこまでも張り続ける。

**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。

1/17: 引き分けから会に至り口元が動く(奥歯噛み締める)右肩上げない。妻手を小さく固めすぎないように矢通りに伸び続ける。

**栗田**：(20/ 1) 手の内は上押し。握りが太すぎることから弓を握り過ぎるため離れで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。離れで弓が落ち過ぎる。小指の絞めを意識しておくこと。

**小泉**：(20/ 1) 弓手の内握り込まないように、押すだけ。

1/17: 握りを深く握る。矢に体重を乗せるごとくに。

**河合**：(20/ 1) 押し開きで矢尺を取り過ぎで、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。

**大井**：(20/ 1) 弓握り込んでいる。ばねの働きを研究のこと。

1/17: 手の内握り込み過ぎ。勝手円を描いた手先の離れ、拳を固めず弦枕が弦に引かれ矢通りに伸び合うこと。

**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。

1/17: 首を伸ばして物見して、引き分けからは首伸ばして両肩を下げるように。

**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。

1/17: 力み過ぎるから、柔らかく引くように。勝手の手を下げないと矢通りに離れない。

**宮川**：1/17: 大三が広い。手先の押し引き伸び合いになっている。押してが先に着

**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。妻手で引き過ぎで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、伸合いで左右分け広げる“線”で離れを出す。

1/17: 会では鼠輪部を前に出し、両膝を外側に働かせる(ひかがみ伸ばす)胴造りを安定させる。納まってから両肩・両肘まっすぐに伸び合い、気を丹田に。

**久保田【ゲスト】**：11/8: 弓構えで円相を賢持しつつ打起し、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。

1/17: 打起ゆくり過ぎ、大三永過ぎ、会短いので、全体をリズムカルにバランスよく行う。

**松本【ゲスト】**：1/17: 手の内(爪揃え)、引き分け(伸びていく)、離れは矢通りに

**佐々木有【ゲスト】**：1/17: 手の内(天文筋が離れる)、会では肘が高い、下げれば矢通りに離れる。

**佐々木夫【ゲスト】**：1/17: 大三で手の内を整えてるが、自然に弓が回って手の内が決まるようにする。会では勝手拳固めず、弦道が弦に引かれ帽子が的に向いてくるように(反り橋を構成)し、肘を締める。

**平間【ゲスト】**：1/17: 引き分けは勝手にリードしない。会では口割れの位置を保ち、伸び縮みさせない。また矢を両肩に引きつけ間隔を狭くしないと緩



ゲスト松本さん



師範ご教示状況(相互研修)

保科部員



川端部員