

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278号 1/2
2009. 3. 23
NTT東日本東京
弓道部

20年度第3回研修会(中塚教室)開催

平成21年3月20日(金) 参加者23名(東京18名・ゲスト3名・通研2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)の研修目標と定め実施していくこととした。

- 正しい基本体の徹底
- 射法射技と的中精度の向上
- 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---

- ・礼記射義 射法訓唱和
先導者 = 平間ゲスト・大光明通研部員
- ・矢渡 射手=富澤監督
介添1=木俣主将
介添2=藤原部員
- ・介添の相互学習
介添1への講評=近藤顧問
介添2への講評=岩田部員
- ・一ツ的 岩田教士・本橋錬士
- ・持的射礼 他部員
- ・全体講評=中塚師範
(基本体&介添動作の問題点や課題の共有)
- ・中塚師範講話
(全弓連講師研修会のフィードバック)
- ・射技指導
(先生指導教示方法を学びと部員の改善課題の)
- ・納射
射手=中塚師範
介添1=木俣部員
介添2=藤原部員

* 富澤監督から: 20年度最終研修会にあたり、研修目標を確認するとともに、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・正中を目指して受講するように。

* 本橋顧問からは、過去ご教示いただいたことを繰り返しご指摘されないよう自覚、修得しておくように。

今回は研修会での反省&修練を踏まえて初心に戻って教本等を見返して見ましたので、次年度の修練に役立てられたし、中塚師範は今年度から講習会(習う会)ではなく、NTT部員の技量からして研修(射法・射技を極め納める)会とすべきとの見解があり、研修会出席に当たっては事前の自己修練(磨き鍛える)して臨むことが必

[礼記 - 射義・射法訓の斉唱先導について](山下三ヶ十範士称賛事例)があり今後の参考にされたし

先導者は前に出て射場内の人と正対し、氏名を名乗り「宜しくお願いします」の挨拶。
表題と斉唱の読み方を周知する。
「礼記 - 射義」については、小節毎に区切り読み上げます。
なお、「射法訓」の「書に曰く鉄石相剋して…」の行は、「書に曰く」で切って読み上げますので、復唱をお願いいたします。………のように。
先導者は、脇正面に向きを変え(静止体の回り方で、上座に背を向けず)「正座」の掛け声を掛ける。教本を両手で持ち、正面目線に構え[礼記 - 射義&射法訓]を先導する。(坐れない場合はその旨ことわる)

[礼記 - 射義・射法訓]の斉唱が終了したら、「起立」の掛け声をかける。

先導者は、射場方向に向きを変え(停止体の回り方、上座に背を向けず)、お礼の言葉を述べ、元の位置に戻る。

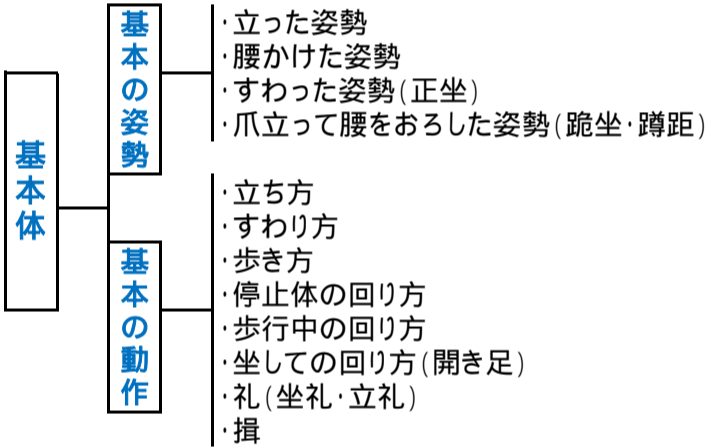
(竹本範士: 斉唱先導者の心得)

[礼記 - 射義&射法訓]の斉唱の先導者は、間違えがあってはならない為に「弓道教本又は写し」を必ず読み上げるようにすること。暗記しているからといって、暗唱で間違いがあっては失礼に当たる。講習会等で先導者を突然指名されてもいいように「弓道教本又は写し」を持参すること。

介添えの心構えを再度教本&副読本の教示内容を熟知し修練していこう。

介添えの心得	介添え	射手の所作を熟知し、自らも作法に明るく、良く修練し、射行にも練達して、いつでも射手を務め得る人であることが求められる。
	従	介添えは、射手の主に対して従である。介添えは、射手より大きな所作や、目立つような行動をしないことである。介添の見せ場などは決して意識してはならない。介添えに必要な以上の出過ぎた動きがあれば、反って射手に気を遣わせることになる。射手を忘れてしまつては介添えの本旨、目的から外れてしまう。あくまでも射手を中心として射手の動きに注意し、射手の為に必要に応じ適宜補佐し射手を引き立てることに努めるのが役目である。従って、射手から片時も「こころ」を離してはならない。
	気合・間合	介添えは、常に射手に「気使い怠りなく」射手を補佐し、渾然一体となって、隙がなく気迫と、気合、間合を途切らせず、空気を盛り上げるための努力をする。基本体、基本の動作に従って、行動の始まりは吸う息から行うという呼吸の使い方も、その大きな要素となる。しっかり息を吐かないと、次の動作(吸う息)が曖昧になる。息を吐くと同時に背筋を伸ばすことで生気体となる。 間合には距離的な間合と時間的な間合があり、前者は「対人・対物等との間隔」で動作において支障のないような間隔保持、相互のバランスが必要。後者は「自身並びに相手との動作の間合い」で、それぞれの動作に緩急が必要である。一つ一つの動作の後には必ず残身(心)があり、残身(心)を執ることで間合いが保たれる。ゆったりしすぎは「間伸び」リズムカルな動きは美しい。どの動作でも「最初と最後はゆっくり」途中はスムーズに行動し、何時動き出したか、何時止まったかが「わからないような動作」が感銘する。
	三者合一	射手を中心として、射ての心気を乱さぬ様、三者合一の「真をつくす心」を結ぶことができれば、介添えは成功する。

今回の両介添え総評は、過去の介添え相互研修指摘事項の繰り返しが多く、基本体習得&心得に未熟さが見え過ぎ、日頃の自己修練を重ねられたし。(過去の研修会部報参照)



射礼は弓道のすべてが表現される
基本体の必要性「道は本にして技は末なり、本立たずして末正しきものなし」射と体配とは分離した二つのものではなく、一貫されてこそ風格・品位が表れるものなり。
射を行う態度として

1. 起居進退は、規矩に従い、恭敬敬愛の容儀をそなえ、粗卒倨傲(きょこう)の態度があってはならない。
候射は常に射法・射技に正しく従い、相手をいつくしみ敬愛する心と、礼儀をそなえ、軽はずみな態度や、思いあがりの態度があってはならない。
2. 男子は、威儀正しく、質実剛健、従容典雅であること。
男子は、礼儀作法正しく、飾り気なく真面目で心身強く、穏やかで、更にゆったりと落ち着いた上品で、かつ、みらびやかであること。
3. 女子は、優雅のうちに、容姿凛然たること。
女子は、おくゆかしく上品で、かつ姿形がキリリとして素晴らしい態様であること。

射礼における各部員主な改善点(次回は射技同様重ねてのご指摘ないよう研鑽してきましょう)(各部員射技指導点別紙P2掲載)

- | | |
|---|--|
| <p>富澤: 的から目線が離れ、心身ともに絶えず対峙していること。
岩田: 定め座での上座対峙時間が長い。また弦正面を意識のこと。
弓倒しに気合いがない。
本橋: 肌脱ぎ&入れの際の弓右手把持は3指で。また肌入れて手順が違う。
弓の奉持高さが低い。
金子: 脇正面のとき弦が右寄り。
池田: 肌入れ&脱ぎで弓を立てるときは弓を押し立てるように。
執弓の姿勢では弓手が高い。
近藤: 坐した執弓の姿勢では右手が下がりすぎ。
肌脱ぎで弓を把持する右手から板付きが見える、弓の外竹に充てるように持つ。
杉山: 弓うら箆は左寄り。退場時敷居踏んだ。
藤原: 矢番え動作の目使いが違う。板付き見せないように持つ。</p> | <p>保科: 肌入れ&脱ぎで弓の籐頭を親指で把持してない。
矢番え動作の目使いが違う。弓落とした処理方法が違う。弦を返して脇正面で恐縮の意。
木俣: 肌入れ動作時含め追い越し禁止。
高橋: 弓倒し後の執弓で両手位置が低い。
熊野: 坐した時の右手に円相を。
栗田: 全般に正しい動作をすること。
小泉: 右足の角度が広い。弦返しの手的位置が低すぎる。
大井: 基本動作を身につけること。
井口: 矢番え動作動作含め正しく行うこと。
G金子: 坐した時の執り弓の姿勢で両手の位置は、腰の腸骨の位置に。
G松本: 品座の下がり方は前者の背中が見える位置まで後退すると平行に坐する。
G平間: 執り弓の姿勢で両手の位置が低く、腰の腸骨の位置に。
本座に下がるは前者の位置に合わせること。</p> |
|---|--|

全弓連中央講師研修会での統一見解紹介

- | | |
|---|--|
| <p>巻藁射礼で弓持介添えがつく場合の入退場順は、射手・弓持ち・手空介添えとし、退場は射手・手空介添え・弓持ちと変更した。
歩行中は被せ足はしない。
半歩引いて坐る場合は、重心後方でなく、身体を中心で行動する。
女性の矢渡で2の腕が出る場合は、介添えせず射手に任せる。
執弓の姿勢が乱れてる。教本通り腰の腸骨に正しく両手位置を置く。
矢の持ち方は板付きミサない場合は常に見せないように保持する。射付節の場合は、射付節又は板付きから8から10Cmのところ保持。</p> | <p>奥行き狭い射場で後者同時に向きを変えられない場合は、揃える様に努力すること。
奥行き狭い射場で、定め座に歩行する場合、先導者の弓のうら箆が道場から出さないよう心掛けることとした。(弓は身体の一部としての考
定め座での目使いは、上座正面に意を正して行う。
4人1ツ的での最後座移動は、歩行1歩目は直角に出し、定位置に斜めに歩行していくことに統一。以降定位置には膝の半分歩後ろで方向転換す
礼記・射義の先導者は敬語を使わず「正坐」「起立」の掛け声とする。</p> |
|---|--|

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278号 2/2

2009.2.24

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) [1回目+2回目+3回目] ***来期研修会までに自己改善修練取り組みを***

近藤: 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。

: しっかり納めてから伸び合うこと。

離れで弓手を突かず胸を割るように。

本橋: 懸けが起きないまま(弦と親指が十文字にならず)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。会では張りをもたす。

: 肩詰まり両すくみ状、縦線構成させる。

: 「平付け」である。離れが下に切っている。

岩田: 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うまま離れている。(近藤・本橋と同じ指摘)

: 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。

: 会で懸けの親指がしがむので、弦に引かれるに任ず。

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

: 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。

: 大三の移行で妻手・肘が弦に引かれてない。丹田が効いていない。

川端: 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。

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

: 弓手に肘で押す。妻手の肘上と手首の中間で引く(反り橋)。早く胸が開く。

保科: 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。

: 角見が甘い。胸を弓の中に入れる(矢を引きつける)こと。

: 上腕二頭筋(上筋)で引いているから、腕を内転するよう三頭筋(伸筋下筋)を使い身体を割るよ

横瀬: 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: 引き分けから会に至るに両肩、両肘、丹田で割り込むこと。

: 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。

: 引分けの途中で伸びない。離れが弱い。両肘で組み合わせる。

池田: 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。

: 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。

: 胸の中筋に円相を残す。丹田を使う。

木俣: 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、丹田に息を納めて身体で全体で引き分けること。

: 押し手は手先でなく肘を意識して押離す。

: 手先の離れでなく、丹田の力で離れる様に。

金子: 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

: 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。

: 会で、両肩が水平になっておらず、右肩で背負っている。そのため真っ直ぐに伸び合いが働いていない。引き分けで両肩の線を崩さずにそのまま分け広げて、会に入ったら右肘と右手首に中間部分で真横に伸びるようにして

藤原: 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。

: 引き分けから会に至り口元が動く(奥歯噛み締め)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。

: 手の内の完成させ方が大事。三分の二から両肩の高さを揃える。

栗田: 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。

: 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。

: 上腕二頭筋(上筋)で押し引きしているから、腕を内転するよう三頭筋(伸筋下筋)を使うと離れで両腕下らない。また弓力は肩で溜め会では的方向に伸ばして

高橋: 取懸けた親指を深く取ること。引き分けは妻手を下げず大きく矢筋に引き納め、緩ませないで離れる様に。

河合: 押し開きで矢尺を取り過ぎで、打ち起こして力が途切れる。離れまで力が緩まないようにする。

小泉: 弓手の内握り込まないように、押すだけ。

: 握りを深く握る。矢に体重を乗せるごとくに。

: 目通りまで伸びず、それから伸びる。

頼政: 妻手肘をたたんで、親指を伸ばす。その為には親指の腹で弦を押すようにする。親指の先は的向いに。残身で息を吸わない、吸うと両手が下がる。

大井: 弓握り込んでいる。ばねの働きを研究のこと。

: 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。

: 射法八節にのっとり一つ一つ正しく大事によく稽古すること

佐藤浩: 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。

: 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: 取懸けは親指に中指の第三関節を深く寄せ、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。

: 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。

: 弓手の親指を握りすぎて弓の後ろに向いてるから、弓手が的より後方になり、握り込まず外側に向くようにして的に向かって押し込むように。

市村: 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。

: 力み過ぎるから、柔らかく引くように。勝手肘を下げないと矢通りに離れない。

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

熊野: 岩田さんと同じ

金子夫人【ゲスト】: 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くだけ。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。

: 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。

: 上押しが強い。離れの条件は親指の先は的向い、親指の腹で弦を押すようにする。

松本【ゲスト】: 手の内(爪揃え)、引き分け(伸びていく)、離れは矢通りに

: 手の内薬指に力を入れない。引き分けは両手均等に引き分け肘を下し納め、会では十分に伸び合う。

平間【ゲスト】: 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

: 伸び合う時膝内側を少し締める。ひかがみを伸ばすと背筋が伸び、身体も弓に割り込める。

師範講和 & 弓道談義

・自己研鑽は射法・射技を正しく理解し、階書で繰り返し丁寧に修練すること。
・弓道のピークは後期高齢者の年齢位なので、的中に囚われず、自己過信せず、それぞれその時期の技量を自覚し、あせらず充実した稽古で正しい射法・射技を身につけること

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)

- ・爪揃へ 手の内筋へ 一文字に 当てて取り込む 手の内ぞよき(大和)
- ・弓の押す 力を受けて 四方なく 真直ぐに取る 手の内ぞよき(本多)
- ・押し手をば いかにも直ぐに さし伸ばし なにおう山を 押す心せよ(小笠原)
- ・剛は父 繫母なり 矢は子なり 片思いして 矢は育つまじ(竹林)
- ・掛け渡す 鳥兎の梯 直ならば 弓引かすには 反り橋ぞよき(日置)
- ・打起し 引かぬ矢束を 身に知らせ 胸より双へ 伸びて射させよ(竹林)



全実大会優勝記念



弓道談義



中塚師範ご教示状況

