

監督	富澤 明	コーチ	池田浩三	<h1>弓 道</h1>	第296号1/2
主将	木俣録八	副 務	藤原 真		2009.11.10
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

## 21年度第1回研修会(中塚教室)開催

次回22.1.16(土)、22.2.13(土)

平成21年11月7日(土) 参加者17名(東京13名・通研4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---

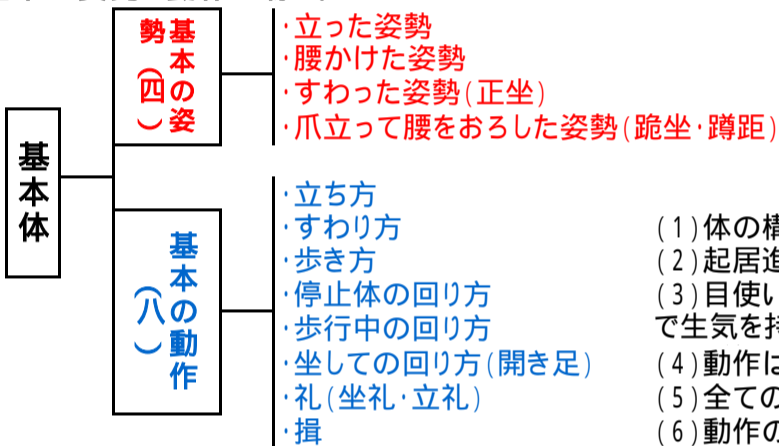
- ・礼記射義 射法訓唱和
- ・矢渡 射手=中塚師範
- ・介添1=大室通研部員
- ・介添2=佐藤哉通研部員
- ・一手行射:射礼(一的・持的)
- ・介添の相互学習  
(基本体 & 介添動作の問題点や課題の共有)
- ・介添1への講評=富澤監督
- ・介添2への講評=本橋顧問
- ・全体講評=中塚師範

- ・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る。
- ・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か、課題を共有。また、指導する観点、指導方法を学びとる。

- (ポイント)
- ・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付き個々の動作の慎重かつ重厚性を再認識した。

研修にあたり原点に立ち返り、射の基本、射礼の精神の心得を再確認して臨んだ。

### 基本の姿勢と動作の様式



### 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。

### 動作は、真・行・草の三

真の身形は正しくすべし。行の身形は素直にすべし。草はいかにも和にすべし。合すれば一つになり、三一つと心得るべし。

- (1) 体の構えや起居進退は、心に覚えて動作することで生気体となる。
- (2) 起居進退に大切なのは「胴造り」である。「胴造り」の完成は自然体であり、容儀を正しくする基本である。
- (3) 目使いは重要。心のまとまりは目によってしめされる。目は常に半眼に開き、鼻頭を通してやわらかく生気を持つこと。なお、受礼者に対する礼・前後の揖・足踏み・弦調べ・物見等は、それぞれの意義をわきまえて、目使
- (4) 動作は、正しい呼吸に合わせて行ふべし。
- (5) 全ての動作は腰が基幹となる。腰は体の中心である。
- (6) 動作の終わりには残心(身)がある。
- (7) 動作には、全て間が大切である。動作中に間が乱れないよう、緩急・軽重よろしきを与える。自身の間・相互の間・全体の間・注意のこと。
- (8) 動作は、基本に則り、大きく且つ急所々々を確実に行うこと。

**射礼の精神**:射礼は昔から祭祀、式典その他晴れの場所において、その時代の式服を着用し、起居進退を礼法に従って射を行うものである。{射は礼に始まり礼に終わる}と言われてるように、時・所・位をわきまえ、その動作は莊重優雅に、その心は純真清澄に、射と礼とが渾然融和して、一箭に誠をつくすことが弓道の本旨である。射礼は、こうした伝統的観念に基づくとともに、射の基本となる態度、動作、射法、射技を示す弓道の形である。射礼の精神や意義を銘記し、弓道の形として基本に徹し、射の品位、格調が表れるように修練しなければならない。

<b>介添えの心得</b>	<b>介添え</b>	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。
	<b>従</b>	介添えは、 <b>射手の主に対して従である</b> 。介添えは、 <b>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</b> 。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。
	<b>気合・間合</b>	介添えは、常に射手に「 <b>気使い怠りなく</b> 」射手を補佐し、 <b>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</b> 。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」し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。
	<b>三者合一</b>	射手を中心として、射ての心気を乱さぬ様、三者合一の「 <b>真をつくす心</b> 」を結ぶことができれば、介添えは成功する。

### 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(中塚師範ご教示)

- ・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」(気を送る)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・歩行中の回り方・礼等が正しくなされていない。

#### 2. 第一介添え(佐藤部員)

- ・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。
- ・控え位置、介添えの位置取りが不適
- ・介添えの進退歩行が不適・・・等々

#### 3. 第二介添え(大室部員)

- ・介添え控え位置までの歩行速度が遅い(一息六歩目安)
- ・矢取りの際左手使い方、拭き方が不適
- ・介添え控え位置向きに不足、目使いに注意・・・等々

### 射礼における相互研修要点

#### 射礼心得:中塚師範ご教示

行射に際し、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。

礼記・射義の先導は、歩行中の回り方で脇正面に正対してから「正坐」の発声で坐し、目通りに教本開き先導し、終了後教本閉じてふところに仕舞い「起立」を発声、停止体の回り方でみんなに正対してから戻る。挨拶・自己紹介・読み方等省略してよい。

#### 一つの射礼:中塚師範ご教示

- ・一つの射礼は射手それぞれが氣息を合わせ、水車が回るように動作することで美が表現される。
- ・間合い(間隔・リズム)を考えながら行動できるよう修練しておくこと。
- ・所定位置までの間隔は歩きながら詰めたり、開いたり淀みなくするように。
- ・全員が同時に方向転換する場合、進行最前者は最後尾者が転換位置に同時につくように歩行速度を調整しながら、転換する先足の早遅で同時期となるよう合わせる。
- ・3人の場合の乙矢候射後、後退本坐位置の各射手の間隔は1.8mが標準。
- ・3人の場合の乙矢候射のため、斜め歩行で射位に対峙する場合の足運びは、被せ足は駄目、右足で方向定め左足が留め足となる。

監督	富澤 明	コーチ	池田浩三	<h1>弓 道</h1>	第296号 2/2
主将	木俣録八	副務	藤原 真		2009.11.10
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

### 行射後のご教示

- ・入退場&定めの坐に於ける礼、揖の視線は正しく行うこと。(対象物に正対する)
- ・執り弓の姿勢の両拳の位置づれが目立つ。
- ・先導者交代時期を把握しておくこと。
- ・坐した時の手指の開きが目立つ。
- ・肌脱ぎ、肌入れ動作の際、弓矢の把持は脇正面に向きを変えつつ両手を身体正面で同時に合わせ、右手親指の腹を籐頭に当てるようにするとよい(籐頭からづれてる者の多い)。
- ・弦正面のづれが目立つ。
- ・矢番え動作は正しく行うこと。

- ・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。
- ・体配では吸う、吐くの息合いをしっかり決めないと全員が揃わない。

### 師範からの修正ポイント(部員相互共有事項) [20.11 + 21.11] \*\*\*昨年のご教示事項を見返しながら\*\*\*

**近藤:**(20/11)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。

(21/11):引き分け方は、両肘を矢通りに押し引き、矢を両肩に引きつける納まったら、両肘張り合いひひかがみ伸ばして肩甲骨を合わせる様に

**本橋:**(20/1)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。会では張りをもちます

(21/11):弓手中指と親指腹が着き握り気味。中指の働き(弓を返す働き)が弱い。勝手は拳に力が残り、懸け親指帽子の弦枕が弦に引かれるに任せる様に。

**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)

(21/11):引き分けのとき、左右手先の押し引きが目立つ。弓手手の内親指先が離れすぎ、角見が効かない。また、引き分けにて胸を開きすぎてしまい、会において伸び合いへの溜めが出来ない。

**杉山:**(20/11):執弓の姿勢で右手が低く両手平行ならず。会で両肘を回らそうとするから2段離れとなる。丹田に氣息を納めどんと切れ。

(21/11):弓手手の内掌心が控え気味、天文線を弓の門にしっかり当て浮かせない様に。また勝手は拳を固めず、親指は引かれる弦に任せるように。

**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:**(20/11):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。

(21/11):大三の勝手拳が力み過ぎ額から離れすぎ、またその影響で右肩上がりとなっている。

**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:**(20/11):引き分けから会に至るに両肩、両肘、丹田で割り込むこと。

(21/11):引き分けに力みが見える。引き分けの際勝手は張り込んだまま、右肘を下げる(円相を)だけ。会では両肩は水平に開く。

**池田:**(20/11):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

**木俣:**(20/11):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。

(21/11):大三の位置をしっかり決める。ぐらつきが目立ち気抜けして見える。

**金子:**(20/11):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。

(21/11):肌脱ぎのとき本座で脇正面を向いて立てた弓の籐頭のところに右手がきていない。もっと拇指/人差指のマタでしっかりグリップすべき。執弓の姿勢で利き腕である右側の方が高い。馬手のひねりは、弓構えで決めた肘先を変化させたり力で絞ったりことなく、自然に大三で額の人拳前にて受けてあげれば、そのまま分け広げていくだけで勝手に絞りが効く。引き分けで目通りすぎたところで、馬手先を頬にひきつけている。肘に手先は運ばせて、分け広げれば、勝手に胸弦、頬付けができるはず。離そうとするから、離れの前に一瞬緩めて話している。伸び続けて勝手に離れていたという状態にしていくこと。

**藤原:**(20/11)11/8:打起しが遠く、また引分けも小さく、会で引っ張って矢束をとっている。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:**(20/11):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。

(21/11):離れの際、胸が割れるのではなく、手先の働きで割りに行っている。従って離れ、残身に無駄な動きが多い。

**小泉:**(20/1)弓手の内握り込まないように、押すだけ。

(21/11):手先の引き分けから離れのため、勝手がうえにキれる。両肘を働かせ妻手の親指を弦の引かれるに任せ、矢通りに離れるように。会では縦横十文字を確保

**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。

(21/11):両肩・両肘・丹田で押すこと。会では弓手の肩に力を溜めておき、丹田で離れを誘発するように。手先で離さない様に。

**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。

**大井:**(20/1)弓握り込んでいる。ばねの働きを研究のこと。

**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:**(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:(20.1):**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:(20/11)**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。

**佐伯:(21/11)**正中線が羽きで崩れる。両手の内は力みなく自然に執る。

**大室【通研】:**(20/11)会で矢先が下がり、離れて妻手を下に切っているのでも水平に伸び合うこと。

(21/11):会では丹田を充実させること。弓手手の内作るとき掌根を弓外竹左門に当て小指を締めて、打ち起こしから離れまでしっかり締めていれば離れても弓は落ちない。

**佐藤哉【通研】:**(20/1)手の内握り込み過ぎ、十文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。

(21/11):左肩根が抜ける。両肩の線を意識して引き分ける様に。

**中野【通研】:**(21/11)引き分けから顎が上がり、それに伴って押しでの肩が上がってくる。顎を左肩に近づけ額で的を見る様にするとよい。もっと稽古するように。

### 地域活動報告:

**11月16日(日)都弓連第三地区例会(近藤報)**

中部地区:2部(32名) 9位:佐藤哉(通研) 10射 5中  
3部(20名)優勝:藤原 8中  
3位:富澤 6中

西部地区:3部 8位の成績(遠近で7位までの入賞できず)池田 7中

**11月16日(日)全日本弓連中央審査(明治神宮)(木俣報)**

錬士審査:木俣 1次審査通過するも、2次審査で土摺り、  
12月の特別審査に賭ける。

:栗田・小泉部員は1次審査不合格、次回に賭ける。