

監督	富澤 明	コーチ	池田浩三	<h1>弓道</h1>	第304号1/2
主将	木俣録八	副務	藤原 真		2010. 2. 22
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/藤原		弓道部

## 21年度第3回研修会(中塚教室)開催

平成22年 2月13日(土) 参加者18名(東京15名・通研3名)

企業の弓道部として、他の諸団体の模範となれるよう以下を念頭に、平成21年度(3回)の研修目標と定め実施した。

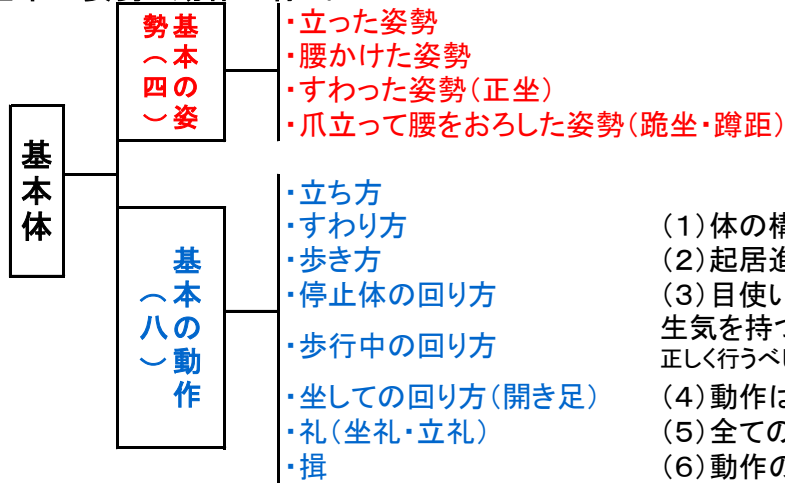
- 正しい基本体の徹底
  - 射法射技との中精度の向上
  - 射品・射格の向上
- ◇師範からの射法・射技指導 ~他部員の課題の共有と師範からのご指導・着眼点の見取り稽古  
 ◇射礼研修~本年は基本的に六段以上部員は「一つの射礼」五段以下は「持的射礼」を題材に実習  
 ◇矢渡(介添)の実習~介添動作や素地となる基本体(姿勢・動作)に関する実習者への指導内容について部員間の知識共有を図る。

—実施スケジュール—

- |   |  |   |
|---|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>・礼記射義 射法訓唱和</li> <li>・矢渡 射手=近藤部員<br/>介添1=富澤監督<br/>介添2=池田コーチ</li> <li>・一手行射：射礼(一つの・持的)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・介添の相互学習<br/>(基本体&amp;介添動作の問題点や課題の)</li> <li>・全体射礼講評=中塚師範</li> <li>・納射 射手=中塚師範<br/>介添：前者</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>・射技指導</li> <li>・出席者全員一手2回を目途に行射</li> <li>・手空きの部員は、全員、先生が教示されている指導方法を学ぶ。</li> <li>・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。</li> </ul> |
|---|--|---|

### 研修にあたり、射の基本、射礼の精神・心得を再確認しておこう。

#### 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示される。目は常に半眼に開き、鼻頭を通してやわらかで生気を持つこと。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、目使い正しく行うべし。
- (4) 動作は、正しい呼吸に合わせて行うべし。
- (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]とされているように、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>介添の心得</b>	<b>介添</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。
	<b>気合・間合</b>	介添は、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、間合を途切れせず、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」しリズムミ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、射での心気を乱さぬ様、三者合一の「 <b>真をつくす心</b> 」を結ぶことができれば、介添は成功する。

### ・今回の研修は、過去2回のご教示と、来期への課題を提示して頂いた。

また射礼研修において、過去の射法・射技教示点の修練不足が目立ち、前述に気を取られる失が多く、日ごろの中にとらわれた稽古であろうとの厳しいお言葉が出て、NTTは企業のリーダーカンパニーであり、勤労者弓道界においてもリーダーとしての自覚が求められるので、基本体&作法は怠りなく更なる修練をしていくようにと、来期への目標を提示された。

### 矢渡における相互研修結果要点

今回は信和館最後になることから、創設当時からの在部員近藤顧問が射手を務め、介添に富澤監督と池田主将のベテラン幹部3名での矢渡で開始し、今年度最後の相互研修として師範のご教示を含め意見交換を行った。

- ・介添は射手を中心として、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。また入場から退場まで、射手から片時も「目・心・気」を離してはならない。また、それぞれの役割と目的は何かを熟知して行動することが肝要である。
- ・射手を含めて全て息合いで動作し、**3者が一体となるよう心気を合わせる**こと。
- ・基本体は常に真の作法での修練が肝要である。基本の姿勢では、立った姿勢・正座・跪坐・蹲距において、両手の角度・手の平掌(たなごころ)に注意。基本の動作では、歩き方(足先&踵の上り)に注意。また介添でも瞬きすることは隙が出来、射手への気送りが途切れる一因にもなる。

### 射礼における相互研修要点 (3回とも同様なご指摘です、各自修練課題ですので更なる修練を重ねてください)

#### 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。正々堂々と深く、**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**礼記・射義の先導は、歩行中の廻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、終了後教本閉じて懐にしまい「起立」を発声、停止体の廻り方で整列している一同に正対してから元の場所に戻る。**  
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(再掲)

- ・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。
- ・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。
- ・肌脱ぎ・肌入れ動作は正しく稽古せよ。本座でも弦正面を堅持すること。
- ・甲矢射った後の執弓の姿勢に戻したとき、乙矢の持つ角度が正しくない。(鏡で確認し修正のこと)
- ・入退場、定め座・本座での上位に位を注ぐ場合それぞれの立場の違いと、目線の違いを理解すべし
- ・定め座への行きと帰りの歩行線は違う。入りは1歩後ろ、出るときは1歩前になるのが自然。
- ・各座からの1歩踏み出しと下がる歩幅は同じにすべし。(引き足大の傾向あり)
- ・曲がり方は腰の回転で、正しくL字に足踏みすること、T字が多い。

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/藤原

# 弓道

**第304号 2/2**  
**2010. 2. 22**  
**NTT東日本東京**  
**弓道部**

**持的射礼行射後のご教示(3回とも同様にご指摘です、各自修練課題ですので修練を重ねてください)**

- ・入退場&定めめの坐到に於ける礼、揖の視線は正しく行うこと。(対象物に正対する)
- ・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。
- ・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。
- ・先導者交代時期を把握しておくこと。
- ・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、右手親指の腹を藤頭に当てるようにするとよい(藤頭からづれる者の多し)。稽古不足だ。
- ・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。
- ・曲がり方は腰の回転で、正しくL字に足踏みすること、T字が多い。
- ・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。
- ・甲矢射った後の執弓の姿勢に戻したとき、乙矢の持つ角度が正しくない。(鏡で確認し修正のこと)

**師範からの修正ポイント(個別課題と相互共有事項)**

**近藤:**引き分けで矢が目線にきたあたりから拳が固まり、肘が下りず、鼻線あたりで止まってしまう、伸び合いが出来ていない。其の改善は大三からの引き分け始めに勝手を10Cm程度横引きし、後は右肩を支点に右肘を回転するように下げ納めれば矢束は取れる。その後両肩・両肘の順に伸び、丹田を意識して離れを導け(五部の詰め・四部の離れ)

**本橋:**胴造りで、ひかがみを張ったうえで鼠蹊部(そけいぶ)を外に開くようにすることで ①重心が土踏まずより若干前に移動する。②太腿内側に締るとともに丹田も締まる。会では両肩・両肘の順に伸び、丹田を意識して離れを導け(五部の詰め・四部の離れ)

**川端:**(22.1)引き分けが小さくなっている。大三から身体を割り込むだけで10cmの引き分けができる。その後両肘円相を描くように下せばよい。会にて両肩・両肘の順に伸び、その後丹田を意識して離れに至れ。(五部の詰め・四部の離れ)

**岩田:**肩の使い方はいいが、弓手肩だけで伸びている。会での両肩・両肘の伸び合いは丹田を使うこと。

**富澤:**会において上体で釣合っているときは、合わせ離れになっている。引き分けは両肘を両肩支点にして円相を描くように上から下ろす様にしてくるだけで矢束は取れる。

**池田:**大三からの引き分け始めに勝手を10Cm程度横引きし、後は右肩を支点に右肘を回転するように下げ納めれば矢束は取れる。両肩・両肘・腰を活かし、鼠蹊部(そけいぶ)を張って丹田を意識して離れを導け(五部の詰め・四部の離れ)。

**木俣:**打ち起しで、勝手拳と肘を張りつつ頭上に今より若干近づけるようにし、引き分けでは息合いを意識して切り下げず、勝手肘で引くコースを考えると。矢通りでの伸び合いをしないと両手が下がる。

**金子:**会から離れに至る際10cmくらい縮んで離れる。会に入りあれこれ考えず、流れの中で離れに至るようになればよい。会で力むと緩む元凶になる。

**保科:**引き分けは勝手に引き込んでいるため、右肩上がとなり三重十文字が崩れる。また会での伸び合いが出来るように。

**杉山:**会では左右の腕、肘を真っ直ぐ矢通りに伸ばす様に。

**栗田:**引き分けは、右肘を高い位置から降ろす様にしたほうが納まり易い。会では物見が浅く、矢を両肩に引き付けるように納める。また両手先で伸び合おうとしているが、両肩・両肘で伸び合うように。

**藤原:**胴造りで、ひかがみを張ると鼠蹊部(そけいぶ)を外に開くようになり丹田に心気が下がり、それを節々で意識確認する。それにより自然と身体が割り込める。

**小泉:**引き分けは両左下筋(上腕三頭筋)を働かせ、的に向かって真っ直ぐ押し開くこと。会では両肩・両肘の順に伸び、丹田を意識して離れを導け(五部の詰め・四部の離れ)

**河合:**①押し手手の内の薬指を浮かせないこと。②勝手肘をしっかり下げ納める。③会にて両肩・両肘の順に矢通りに伸び、その後丹田を意識して離れに至れ。(五部の詰め・四部の離れ)

**高橋:**大三両手の位置が遠く、肘の張りが出来てない。会にて両肩・両肘の順に矢通りに伸び、その後丹田を意識して離れに至れ。(五部の詰め・四部の離れ)、的つけもしっかりと。

**井口:**勝手が弦にしがみつ、懸親指弦枕が弦の引かれるに任せてない。取り懸の工夫(弦と親指十文字)と取り懸後は勝手手の内変化させず、特に大三では勝手足を釣り気味に(お月さんこんにちは状態)して、引き分けは両肩を支点に両肘を円相を描くように引き納める。

引き分けるにつれて親指が弦に引かれるが引力に負けない程度に張りながら(負けると手首が伸び親指が上向きになり、拳が固まり親指をが中指で締め前方に向き離れが来ない)肘を下げ納めるように。会での右手は反り橋が形成されれば弦と親指の十文字が形成され、矢通りに離れが出来る。

**佐藤浩:**(21.11):そっくり返って引いている。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。

**宮川:**(22.1)大三では妻手を高く後ろに張り、弓の力を右肩で受け、引き分け、会で其の受けた力を活かして最後まで伸び合うこと。引き分けで妻手の力が抜けていない(引き分けの応分の力(捻り)で懸帽子は弦に引かれる任せる)。

**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。



部員 矢渡



部員 一つの射礼



師範射技指導風景



中塚師範納射



集合写真