

監督	木俣録八	コーチ	富澤・岩田・本橋・川端・田中
主将	河合亮一	副務	金子哲也
副将	頼政秀幸		藤原 真
主務	河合亮一	部報担当	近藤/藤原

# 弓道

第447号

2015. 7. 21  
NTT東日本東京  
弓道部

## 東京都実業団弓道連盟・東京都学生弓道連盟 第55回親睦弓道大会報告

さる7月19日(日)世田谷区桜上水の日本大学弓道場において、35度の猛暑の中標記大会が開催された。

参加は、都実業団9事業所21名+個人11名=32名(男子22名:女子10名)で地元射会が重なり主力選手の参加が少なかった。都学連は26大学64名(男子35名:女子29名)と昨年同様精鋭がそろう、総計96名が参集。(実業団参加者は参加費納付で大会経費を賄い、学生は参加費無料)

競技は、3色の得点制各自20射で、各団体上位20名の総得点で勝敗を決めた。

個人表彰は、各団体最高得点者、また総合で男女上位(最高得点者除く)各5名に敢闘賞、的心的中者にはゴールド賞が各部先着10名に贈られた。賞品獲得できなかった参加者全員には、恒例により奨励賞が贈られた。3人4射場と狭い間合いであったが、障害も少なく円滑に15時半無事終了した。

勝負は、昼食前の2回目終了時点で都学連が200点以上の点差でリードし、今回も学生の的中率の高さに圧倒され、後半も毎回100点ほどのリードを重ね最終551点の大差で学生が連勝した。昨年は実業団1,476点、学生1,526点と50点の僅差であったが、今年は10倍の点差で圧倒された。

我がNTT東京からは、地域行事が重なったため、近藤のみ参加で、はじめ8連失したが、後半踏ん張り実業団上位16位に辛くも貢献?、また弓友の松本さんが参加され、女子実業団学生総合3位(実業団トップ)で女子敢闘賞&G賞を獲得する活躍が光った。

結果の詳細は以下のとおりです。

内藤選手は前々回も20射皆中107点で2回目の最高の中賞です。

	上位20名の総得点	勝敗	20名の中総数	的中率
東京都実業団	953点		204	0.51
東京都学生弓連	1,504点	勝利	300	0.75

最高得点賞	得点	中	選手名	所属
東京都実業団	89点	16	中瀬 雄介	世田谷信用金庫
東京都学生弓連	98点	20	内藤 歩	桜美林大学

敢闘賞

男子5名	選手名	所属	得点	中
	久慈 直仁	慶應義塾大学	91	18
	竹澤 一樹	明治大学	87	15
	加藤 勇一郎	明治大学	85	16
	原田 洋和	専修大学	85	17
	小林 真幸	明治大学	84	17

女子5名	選手名	所属	得点	中
	長谷川 絵鈴	桜美林大学	83	18
	上垣内 梓	首都大学東京	75	17
	松本 愛子	TDC	73	15
	佐竹 志保	首都大学東京	72	13
	犬山 愛莉香	首都大学東京	72	14

ゴールド賞

近藤、金的的中せず。松本さん2回の中G賞獲得。

各先着10名のところ実業団は8名で、初めて学生に2名分譲とした。

部員	1回目	2日目	3回目	4回目	5回目	点	中
近藤	0/0/0/0	0/0/0/0	5/5/0/5	0/5/5/0	0/0/3/7	35	7
松本	5/3/3/0	3/5/7/3	5/0/0/3	3/10/7/3	0/0/3/10	73	15

### 第2回部独自研修会 H27, 7. 18(土) 13:0-16:0 講師:主任・田中コーチ(教士)・副・川端コーチ(教士)

始めに、田中コーチから下記研修目標が示され、これに基づき指導が行われた。

今回の田中講師は、浦上範士に師事し日置流印西派を継承しており、部員にも学生時代日置流印西派が数名いるため、斜面打ち起の説明を受け、正面打ち起しと射法の違いや特徴を勉強することができ、有意義な研修ができました。

#### 本日の講習会の目的

◇ 射法・射技の的中率の向上を目指して

➢ 中る(強い)チームは体配も整っている

⇒体配を疎かにすると、自ずと的中も下がる

⇒いいかげんな体配では、まともな射はできない

⇒射法射技と体配の一体化(車の両輪)

◇ 射法は正反対の教えがある(流派により違いがあり、混同しないように注意)

➢ 例えば手の内(ひねる・ひねらない)

➢ 例えば離れの出し方(ひねりを戻す・戻さない)

⇒それぞれ正しい(中る・理に適った)射法が、流派として残ったと考えられる。

⇒従って、いろいろやってみて、自分に合う射法を見つけるのも可

⇒自分が心から信じていることができる師を見つけることが肝要

【日置流印西派】

⇒歩射(近くの的に強い矢を送る射法)

⇒押し手は伏せ気味で角見を効かせ(的に親指の根を押し込む)、勝手はひねりを戻さず離す。

【日置流竹林派】

⇒堂射(遠くに低い弾道で飛ばす射法)

・通し矢(高さ5m、距離120m)

⇒押し手は照らし気味で角見は中押し、勝手はひねりを戻して離す。

【小笠原流】騎射(馬上の射法)と歩射(徒歩の射法)あり。

#### ☆ 現代の弓道 全日本弓道連盟

弓道教本第一巻(熟読のこと)

< 詰合ひ >

⇒縦線の構成(三重十字の規矩)

☆ 両足底-腰-両肩が上方から見たとき正しく一枚に重なり、脊柱、項が上方に伸び、下半身を安定させるとともに上半身を伸ばす。

⇒横線の構成

☆ 両肩を基点として両ひじの働き、左右両腕の張合い、すなわち、両腕を貫通している中筋をもって左右均等に張合うことが肝要である。拳や手先の力のみで張合わないように心がけねばならない。

◇ さらに左手(押し手)のいわゆる角見(拇指根)と右肘の張合い、同時に胸の中筋より左右に分かれるように(胸を開くように)する。

< 伸合ひ >

⇒伸合ひは絶対不可欠の条件である。伸合ひのない射は、結局手先で離すことになる。

⇒伸合ひは、矢束を引き伸ばすことではなく気力の充実である。

⇒縦横十字を軸として心を安定させ(平常心)、気力の充実によって気合の発動をうながし、あたかも風船が破裂するように離れなければならない。これが伸合ひである。

【目標:濁りなき一文字の離れ】

射技研修(個別指導):最近部の的中率が落ちており、その悩みの解決は正しい射法射技にあり、原点に立ち返り弓道教本を再度熟読することにあり。

【ワンポイント】

頼政:手の内を作るときの勝手の角度が不自然。離れた後、押し手が上がる。勝手は矢通りの方向に伸ばすこと。

窪田:まずしっかり詰め合い、矢通りに伸び合って離れるようにすること。

須藤:基本動作をしっかりと楷書で行うこと。息合いを考えて行射すること。

保科:残身で押し手が下がる。左右の下筋をしっかりと伸ばすこと。

近藤:早気の克服(最優先)。会の充実を図ること。

木俣:手の内を作るときの勝手の角度が不自然。押し手及び勝手を矢通りの方向に伸ばすこと。

#### 7・8月 部活予定

三多摩勤労者リーグ戦 万障繰り合わせて参加してください。

7月29日(水)19:00集合 対日野自工 NTT道場

8月 2日(日)10:00集合 対日立中研 NTT道場

8月 8日(土)10:00集合 対コガネイ NTT道場

8月14日(金)19:00集合 対横河電機 横河道場

8月22日(土)第356回例会

11時集合

8月29日(土)第3回独自研修会(講師川端コーチ)

12時集合

8月29日(土)三多摩勤労者第182回選手権大会 昭島市

9時集合

#### 地域活動

7月6日(日)東京都内三地区対抗戦(中央道場)

参加者:一地区毎33名×3地区=99名

優勝:第三地区(196中) 2地区 187中 1地区 163中でした。

3地区代表 池田 ○× ×○ ×○ ○○ ×○6中

藤原 ×× ○○ ○○ ○○ ○○8中

2地区代表 横瀬 ○× ○○ ○× ×○ ○×6中

7月12日(日)東京都選手権大会(中央道場)

3部: 藤原 予選○×○○ 射詰○○× 遠近× 4位

池田 予選×○×× 予選敗退(合宿のふつかよいか?)

横瀬 予選○×○○ 決勝射詰め ×

岩田 予選×××× 予選敗退

7月19日(日)東京都第三地区中央地区例会(武蔵野市)

参加者は40人、2部50人、3部25人 :個人戦各自10射

3部: 優勝:木俣 ×○ ○○×○ ○○○○ 8中 単独優勝

残念:富澤 3中