

監督	木俣録八	顧問コーチ	富澤・岩田・本橋・池田	<h1>弓道</h1>	第458号 1/2
主将	河合亮一	副務	金子哲也		2016. 2. 5
副将	頼政秀幸		藤原 真		NTT東日本東京弓道部
主務	河合亮一	部報担当	近藤/藤原		

## 27年度 第1回研修会（中塚教室）開催

さる1月31日(日)中央研修センター弓道場において、射法射技矯正のため第1回中塚師範からご教示を頂く研修会を開催した。参加部員13名+ゲスト4名通研3名=20名で充実した研修を行った。

### <先生からの挨拶・講話の骨子>

今年度は新人が多く企業内の弓道部員としての心構え、また、中塚師範の弓道歴を交えての講話を戴いた。その内容は、弓を通じて学んだことを世の中に役立てることが、結果として皆が幸せになるのであって、決して弓バカに陥らないようにそれぞれ取り組んでもらいたいと思う。なかなか仕事も大変だろうが、今の世の中、仕事をもっている人でヒマな人などいない。忙しいから弓が引けないではなく、時間をやりくりしていく努力が必要。そういったモノの考え方は、必ず仕事にも役に立つはず。NTTという日本を代表する会社に勤めて、お金を頂きながらも、このような弓を引く環境を得ている。当然、会社の宣伝的にも大会で勝たねばならぬが、NTTという看板を背負ったからには、ただ単に中っているだけでは周囲の期待に応えたいとはいえない。当然会社に相応しい格を伴った勝ち方を目指してほしい。弓にはオフトというのなかなか無いが、この時期の取り組み方で来年度の結果につながる。がんばって精進してもらいたい。

### 平成27年度 NTT東日本東京弓道部研修会要綱

#### ◆研修会全体方針◆

部員共通の目標	
企業弓道部としての絶対的宿命としての <b>的中精度の向上</b>	会社・部の認知度に相応しい存在感を発揮するため <b>調和の美の体現</b>

この目標を達成するために  
研修会で部員が取り組む主要課題

<b>射法・射技・射術面の分析</b> ・是正すべき問題点 ・自分自身の強み/長所 ・より良くするための課題	<b>体配面の重点ポイント</b> ・息合 ・目使い ・気配り(自身の間、相互の間、全体の間)
---	--

全体方針を念頭に、例年どおり研修実施内容は、

- ◇師範からの射法射技指導  
直接指導に加え、師範のご指導法やその着眼点について看取り稽古も実施
- ◇1次審査要領による組稽古
- ◇射礼の実習・看取り稽古  
師範と代表者による射礼実践を通じて、その素地となる基本体に関する実習者への指導と部員全体の知識共有を図る。

#### 受講者研修上の伝達事項

師範から自者及び他者受講生へのご教示事項は、各自指定の受講メモに記載し、部独自研修会含め、次回までの改善修練目標等にするよう。また、受講メモは部員相互修練の際の共有資料として活用すること。

#### 27年度 研修における師範指導ポイント

- ・射礼での流れ  
\*「間の調和」と「息合い」。射礼だけでなく通常の競技で、チームメイト同士でも同じこと。
- ・袴の着装  
長すぎず、短すぎず、違和感を抱かせぬように着用すること。  
\*袴の下端が足の踝あたりにあるのが理想
- ・執弓の姿勢と弓の末はず  
(例) 定め座から退場する時→末はずは自身から見て左側に出して退場の揖に備える。
- ・目使い、心の纏まり
- ・矢番え動作の目使い
- ・本座での正面から脇正面に向きを変える時の弓の運び(男性)  
開き足の際、被せる膝はしっかりと被せること。  
両手で運びは体の正面で同時に会い、右手は親人差し、中の3指で弓の籐頭でしっかり握る

- ・入場退場の心得  
意を注ぐ対象(神棚等)に足先から頭まで確実に向けること。  
\*先に進むことばかりに気を取られては、心が伴わない。  
\*頭の動きが伴わず、眼球の動きだけで済ませてる人が多い
- ・手の内  
総決算の残身が如何に美しくなるかは、弓を握るときから正しく握り方をし、打起し以降も変化させない技法を修練するように。  
今回は特に詳細な説明をされた。  
三角の手の内: 拇指を低圧し、同時に、掌根を挙揚して両者の接近を図る。そして、拇指と小指を等距離の平行線とする。このことによって、手の内と弓との接点が3か所に、明確に感知される。(弓道教本4巻参照)

#### 射技研修: 師範からの矯正要点課題

- |  |  |
|--|--|
| 近藤: 手の内の構成3点支持を<br>岩田: 手の内の構成3点支持を<br>富澤: 的を追うな、縦線の構成を<br>池田: 会での充実を<br>川端: 縦横十文字、会での充実を、<br>木俣: 手の内構成、肩肘丹田の緊張を<br>藤原: 肩肘丹田の緊張、伸び合いを<br>金子: 3重十文字の構成を<br>保科: 肩肘丹田の緊張、伸び合いを | 大井: 勝手拳は引かれるに任せ、矢通りの離れを<br>窪田: 手の内の構成、会での伸び合いを<br>武田健: 手の内の構成3点支持を、会での伸び合いを<br>中島: 手の内の構成、縦横十文字の構成を、会での伸び合いを<br>岡本: 手の内の構成3点支持を、会での伸び合いを<br>G松本: 手の内の構成3点支持を、会での伸び合いを、五部の詰め八部の詰めを<br>G藤原有: 手の内の構成3点支持を、縦線を意識し会での伸び合いを<br>G戸川: 手の内の構成3点支持を、会での伸び合いを<br>G林: 手の内の構成3点支持を、会での伸び合いを |
|--|--|

#### 2・3月の活動計画

- 2月14日(日)362回部例会 11時集合
- 3月 5日(土)183回三多摩勤労者選手権大会 昭島 9時集合
- 3月 6日(日)第2回中塚師範招請研修会 9時集合
- 3月12日(土) 部強化練習 11時集合
- 3月19日(土)363回部例会 11時集合
- 3月20日(日)全日本勤労者選手権大会東京都予選会 昭島 9時集合
- 3月26日(土)東京都実業団遠的大会 東京武道館 8時45分集合

3月は部外大会が目白押しです。  
今から万障繰り合わせて参加できるように調整しておいてください。

第361回例会開催 総合優勝 G松本女史3回目 部員対象は池田が42回目

平成28年1月31日(日)研修センター弓道場、参加者23名(部員14名、ゲスト6名、通研3名)で開催した。

今回は、前半中塚師範指導の研修会後に開始し、競射後は新年にあたる余興、終了後は場所を変えての新年会を開催する詰まった日程で行った。

・初回1番立の大井女史がいきなり皆中大きな拍手が沸き起こり、あとの藤原、G松本の2名が皆中発進。

・4回目終了時、13中の藤原、G松本、池田の3つ巴で、また12中にはG藤原有が追いついて最終回に。なお大井女史が11中で初の入賞圏内で頑張っている。

・最終回は、G松本女史が皆中で3度目の優勝を勝ち取る。池田は3中=16中、G藤原有皆中として16中で2・3位争いに遠近競射に。藤原は2中=15中で単独4位に終わる。遠近競射はG藤原有的たつき、池田安心油断し外し3位に甘んじる。大井女史は初の14中で5位入賞おめでとうございます。以下下表のとおり。

・花的是、18番目に引いた池田が342回(26.6)以来12個目をゲット。部員平均的中率は1本少なく0.496と5回ぶりに5割を欠いた。

例会個人成績(4ツ矢5回の中制)

ゲスト総合優勝者リスト

Table with 14 columns: 氏名, 所属, 1, 2, 3, 4, 5, 合計, 総合順位. Lists performance of 14 participants.

- 第266回(H20.2) 山口選手(江東支部) 18中
第293回(H22.5) 吉田選手(砧支部) 18中
第294回(H22.6) 大森選手(窪田支部) 17中
第296回(H22.8) 吉田選手(砧支部) 17中
第300回(H22.12) 松本選手(練馬支部) 17中
第303回(H23.3) 吉田選手(砧支部) 19中
第304回(H23.4) 吉田選手(砧支部) 18中
第310回(H23.10) 松本選手(練馬支部) 17中
第319回(H24.77) 志賀選手(昭島市) 16中
第333回(H25.9.21) 荒川桃子選手(砧) 16中
第361回(H28.1.31) 松本選手(練馬支部) 17中

過去の例会20射皆中者

- \* 保科 93回(H5.9月) \* 本橋159回(H11.3月) \* 池田279回(H21.3月)
\* 藤原140回(H9.8月)・155回(H10.11月)・272回(H20.8月) \* 頼政233回(H17.5月)・271回(H20.7月)・307回(H23.7月) \* 宮川315回(H24.3月)

27年度 部員対象月例会入賞記録

Table with 13 columns: 順位, 4月(352), 5月(353), 6月(354), 7月(355), 8月(356), 9月(357), 10月(358), 11月(359), 12月(360), 1月(361), 2月(362), 3月(363). Shows monthly award records.

新入部員紹介

小沼修一さん 3段 28年1月入部
H12年日置流雪荷16代宗家小沼弘司氏に師事
H13年早稲田実業高校弓道部で活躍
H...年4月NTTデータファイナンスコア入社
システム統括部勤務
弓具工房静道 懸師 小沼康弘氏長男

Table with 7 columns: 回数, 氏名. Lists members and their win counts.

茶色部員は休&退部者

Table with 7 columns: 回数, 氏名. Lists members and their win counts.

地域活動

1月17日(日)都弓連3地区個人選手権大会: 明治神宮

個人戦: 男子称号者の部90名: 1手1回+4ツ矢1回=6射の中制

8位: 木俣 5中 1-8位射詰め

1月23日(土)都連3地区個人選手権大会: 明治神宮

個人戦: 男子2部(4・5段)101名: 女子1部(3段以下)81名 1手1回+4ツ矢1回=6射の中制

2部男子: 優勝 河合 皆中 同中射詰め ○○

1部女子: 8位 石川 4中 2-8位同中遠近競射

1月24日(日)東京都支部対抗戦: 東京武道館

団体戦: 5名: 的中制: 予選8射 \* 5名=40射の中制 参加: 62支部

決勝トーナメント戦: 予選上位8支部: 2射 \* 5名=10射の中制 同中競射は 各自一本

4位: NTT支部

予選8射 1回戦 2回戦 3位決定

Table with 6 columns: 氏名, 予選8射, 1回戦, 2回戦, 3位決定, 中制率. Lists results for the 4th place team.

東村山支部: 21中予選落ち

藤原 2/8 富澤 5/8

新年余興的中者

Table with 3 columns: 金的, 板割り, 扇. Lists names of participants in the New Year party.

3位決定戦

