

監督	木俣録八	顧問	富澤・岩田・本橋・池田	<h1>弓道</h1>	第461号
主将	河合亮一	副務	金子哲也		2016. 3. 9
副将	頼政秀幸		藤原 真		NTT東日本東京
主務	河合亮一	部報担当	近藤/藤原		弓道部

## 27年度 第2研修会（中塚教室）開催

さる3月6日(日)中央研修センター弓道場において、今回は1日掛けて前同様射法射技矯正と、28年度の個人課題設定のための研修会を開催した。

参加部員11名+ゲスト5名+通研5名=21名

### <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。弓にはオフというものはなかなか無いが、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28年度に向けての弓道部研修会要綱

#### ◆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 的中精度の向上	会社・部の認知度に相応しい存在感を發揮するための 調和の美の体現

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

射法・射技・射術面の分析	体配面の重点ポイント
<ul style="list-style-type: none"> <li>・是正すべき問題点</li> <li>・自分自身の強み/長所</li> <li>・より良くするための課題</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・息合</li> <li>・目使い</li> <li>・気配り(自身の間、相互の間、全体の間)</li> </ul>

#### 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。

#### 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。
- ・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  
\* 射礼場合、前進と後退時に先導者が変わるので、何処で変わるか熟知の事。
- ・目使いは心の纏まりを表し、隙を作らず。  
\* 射法射技運行時の目使いはそれぞれ正しくあるべき。きよきよろしては射品がなくなる
- ・開き足  
膝を開かず、回転する側の膝は逆膝にしっかり被せ、足先は90度に運ぶこと。
- ・本座から射位までの往復動作  
距離を見極め、基本の歩数を意識して歩幅を決めること。  
後退の1歩目は腰から踵を滑らすように小幅で、以降は自分の歩幅で。
- ・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。  
両手の運びは体の正面で同時に会い、右手は上の3指で弓の籐頭を握る。
- ・矢番え動作の目使いは正しく  
・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。  
今回も詳細に説明をされた。  
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。このことによつて、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2・4巻参照)

#### 射技研修: 師範からの矯正要点課題(前回継続)

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li>近藤: 手の内の構成3点支持を。引き分けは縦線意識し引きつける様に。<br/>: 目使いは常に正しく。(隙を作らないこと)</li> <li>岩田: 手の内の構成3点支持を。妻手が強い左右均等に引き分け、腹で切れ。<br/>: 息合による射法射技の習得</li> <li>富澤: 的を追うな、縦線の構成を</li> <li>池田: 会での充実を</li> <li>川端: 縦横十文字、会での充実、手の内の構成3点支持で、中指を意識せよ。<br/>: 射法射技の更なる修練</li> <li>木俣: 手の内構成、肩肘丹田の緊張を<br/>: 妻手をしっかり納め、伸び合うこと。 息合の修練。</li> <li>藤原: 肩肘丹田の緊張、伸び合いを<br/>: 弦正面と引き分けは水平平衡を。</li> <li>金子: 3重十文字の構成を<br/>: 引き分けは両肘両肩矢通りに会から離れに至れ。淀みない歩行の習得</li> <li>保科: 狙いは正しく、水平平衡、肩肘丹田の緊張、伸び合いを離れは矢通りに。<br/>: 基本体の更なる修練</li> <li>大井: 勝手拳は引かれるに任せ、矢通りの離れを<br/>: 狙いは正しく、引き分けは水平平衡、離れは矢通りに。<br/>: たすき懸けをマスターすること。</li> <li>武田健: 正しい手の内と会に充実を<br/>: 正しい体配の習得を</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li>窪田: 手の内の構成、会での伸び合いを</li> <li>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/>: 和服の着付け、たすき掛けの修練と、体配の習得を。</li> <li>武田太: 左右のバランスをを意識して、矢通りの離れを。<br/>: 息使い、目配りを肌敷く修練する。</li> <li>岡本: 手の内の構成3点支持を、会での伸び合いを</li> <li>G内藤: 大三の構成を<br/>: 正しい息合、目使い、距離感の習得と着物脱ぎ入れ動作の習得を。</li> <li>G松本: 手の内の構成3点支持、会での伸び合い、五部の詰め八部の詰めを<br/>: 正しい体配の習得</li> <li>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/>: 正しい体配の習得</li> <li>G戸川: 手の内の構成3点支持を、会での伸び合いと、射の安定を。<br/>: 基本体の修練</li> <li>G武田さ: 手の内の構成3点支持を。<br/>: 体幹の強化とたすきさばきの習得</li> <li>G林: 手の内の構成3点支持を、会での伸び合いを</li> </ul> |
|---|---|
- 通研弓道部員は欄不足で省略します。

**思ってこそ叶う人の夢 願ってこそ開く人の道 金太夫**

打ち上げ会場での壁掛けの上記教示があり、締めで唱和し来期目標達成を祈念した。