

監督	木俣録八	コーチ	本橋・岩田・富澤・田中・川端	<h1>弓道</h1>	第482号
主将	河合亮一	副務	金子哲也		2017. 1. 13
副将	頼政秀幸		藤原 真		NTT東日本東京
主務会計	窪田圭司	部報担当	近藤/藤原		弓道部

## 28年度 第1回研修会（中塚師範）開催

さる1月8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17名+部員家族2名通研6名=25名で充実した研修を行った。

### ＜師範からの挨拶・講話の骨子＞

今年の十干十二支は丁酉(ひのと)り、これまで変わってこなかったものが、変化する年になる。丁(ひのと)は、文字の構成にも現れるとおり横、縦とまっすぐきたものがハネで終わっているため、体制維持していたものが変化する年のようなのである。また酉(とり)の時は、さんずいを加えると酒になるように、醸造の器を表しているもので、熟した状態を表すようである。弓道にはオフシーズンというものはない、毎日の稽古が大事。新年に当たり、それぞれが新たな目標を立てたと思うが、それに向かって自分を変えていけるように、たゆまず一緒に稽古していきましょう。

### 平成28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 的中率の向上	会社・部の認知度に相応しい存在感を発揮するため 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

<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・射礼による組稽古
- ◇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、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。

#### 28年度 研修における師範指導ポイント

中塚師範は、全弓連の主任講師の立場から、全弓連28年度指導方針に基づく指導がなされた。当指導方針の項目は、全弓連機関誌「弓道」2016年5月号11Pに掲載されていますが、以下に再掲しますので、今後の自己研鑽に活用してください。

#### ～弓道教本及び副読本に基づいた基本の徹底～

##### ■指導者の心得

1. 日本弓道の指導者として、自ら至誠と礼節を体現し真善美を目指すこと。
2. 指導者の持つ影響力を自覚し、自身の言動の倫理性について常に注意を払うこと。
3. 指導に当たっては、自らが実践躬行すること。
4. 指導に当たっては、弓道教本及び副読本に基づき全国的に統一された指導を行うこと。

##### ■指導者項目

1. 基本体及び射法・射技の基本(以下の事項)
  - (1) 正しい歩き方の指導  
射場内では、なるべく足の裏が見えないように、腰を軸にして歩く  
右に方向(直角・斜めに)を変える場合は左足の踵から右足が出る。  
左に方向(直角・斜めに)を変える場合は右足の踵から左足が出る。  
…教本73P「歩き方」参照…L字の徹底
  - (2) 跪坐及び開き足の指導  
…跪坐は教本72P「跪坐」参照: 跪坐はしっかり膝を活かし、足は双方揃い、踵はつけ、爪先はなるべく体の内側に入れること。  
…開き足は、教本77P「座しての回り方」参照: 跪坐の姿勢から腰を切り、左に回るときは右膝を左の膝頭に90度に運び、ついで右踵に尻を付ける様に腰を深く廻して向きを変える。これに伴って左足は自然に右足に寄り跪坐の構えとなる。右回りはその反対に運ぶ。
  - (3) 胴造りの際、弓の本弰は左膝頭におく…教本107P「胴造り」参照  
…胴造りから打越しまでの動作での弓の安定を図る目的もある。
  - (4) 正しい「的のねらい」の確認  
…教本116P「的のねらい」119P「ねらい」と「射法八節図解」第一のねらい「弓構え」、第二のねらい「大三」、第三のねらい「引分け」、第四のねらい「会」。それぞれのねらい正しければ射行よし。

#### ――実施スケジュール――

- 09:45 研修会開講  
・神前礼拝  
・中塚先生からの挨拶  
・礼記射義 射法訓唱和: 先導 五十川通研部員  
・本日の日程説明&イントロダクション
- 10:00 模範演技(矢渡)  
射手: 中塚師範  
第1介添え 高橋部員・第2介添え 武田健部員
- 10:20 介添えの相互学習  
(基本体&介添動作の是正箇所や課題の共有)  
・講評: 岩田コーチ 川端コーチ
- 10:45 一手行射(審査要領)  
・各組毎指導=中塚師範  
・2番組以降は先立組同位者が相互講評  
(射法射技の是正箇所や課題の共有)
- 12:00 一手行射の総評・講話(中塚師範)
- 13:00 昼食休憩
- 13:50 射技指導&看取り稽古  
個々人の課題共有
- 16:00 仕上げ行者
- 17:00 研修会閉講

射法射技は、弓道教本に基づき稽古修練することが肝要。あと2回の研修で、自己の理解を深め、理に適った研鑽をまた、来期のコーチ陣による部独自の研修会で、更に自己研鑽していきましょう。

- (5) 正しい「矢束を引き納め」の確認  
…教本112P「引分け」参照  
…矢束(自己の引く矢の長さ)一ぱいに引き納めることにより、縦横十文字の規矩が構成され、会での「詰合い」「伸合い」が正しく行われ、矢通りの離れに至る。
- (6) 離れで弓の握りが落ちる(下がる)のを少なくする  
…教本120P「離れ」参照  
…弓手の離れ、右手離れ、伸合いのない合わせ離れなど手先の技巧で離してはならない。正しい手の内(教本110P「弓構え」と「射法八節図解」(手の内の調え方)参照: 弓を握らず、手の内十文字・中押し・心掛ける。
2. 矢羽の取り扱いと矢羽の使用に関する準則の徹底を図る
3. あらゆる暴力やハラスメントの根絶を図る
4. 弓礼・弓法問答集の改訂箇所説明
5. 弓道競技規則の改定について周知を図る
6. 審査規程の改定について周知を図る
7. アンチ・ドーピングについて  
2項から4項は、月刊弓道誌にて既掲載周知のごとく確認の事。

#### 2・3月の予定

- 1月28日(土) 第373回部月例会 11:0集合
- 2月18日(日) 第374回部月例会9時集合 :午後 第2回部研修会(講師:中塚師範)
- 2月26日(日) 第186回三多摩勤労者 NTT中央研修センター弓道場 9時集合
- 3月 5日(日)第2回部研修会(講師:中塚師範) 9時集合
- 3月11日(土)全日本勤労者大会東京都予選前強化練習
- 3月18日(土) 第375回部月例会 11:0集合
- 3月19日(土)全日本勤労者大会東京都予選会 昭島 9時集合
- 3月25日(土)東京都実業団遠的大会 東京武道館 8時45分集合

#### 地域活動

- 1月2日 入間市弓道連盟百射会 :参加者 35名  
杉山 3位 72中 (完射21名)
- 1月9日 入間市弓道連盟初射会 参加者 46名  
杉山 9位 4射2中遠近

年度末まで行事多々、万障繰り合わせて参加できるよう調整してください。