

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

# 弓道

第484号

2017. 2. 19  
NTT東日本東京  
弓道部

## 第374回例会 総合優勝松本女史5回目、部員対象は藤原が62回目を飾る

平成29年2月18日(土)仙川中央研修センタ弓道場、参加者 27名+通研3名

今回は午後から中塚先生招請の研修会もあり、中塚師範の稽古を兼ねてご参加を頂き、部員にあっては先生候射看取り稽古ができる機会として実施した。これにより現役部員9名、OB部員★10名、ゲスト8名と、通研部員含め久々30名と多勢の参加者であった。

競技は、3回目まで皆中の藤原が4回目羽分、5回目1中に急降下して、後半追いつけた松本女子と同中射詰め競射となり、4合目で両者外し遠近競射で松本女子に軍配が上がり、10か月ぶり5回目の総合優勝。全体の成績は下表のとおりです。

・花的是、14人目の中島が初ゲット。

・部員対象平均的中率は、羽分以下7名(39%)いたため、4割6分となりで、今年度5回目の5割欠けとなった。

### 例会個人成績 (4つ矢5回計20射的中制)

### 青色:女子

部員名	ゲスト	1	2	3	4	5	合計	総合順位
1 青山	家族	2	3	2	3	3	13	4位
2 保科	★	2	2	1	4	2	11	
3 横瀬	★	2	3	3	1	3	12	6位③
4 木俣	★	3	3	1	2	3	12	
5 井口	★	1	2	0	0	0	3	
6 武田さ	家族	1	0	3	3	2	9	
7 角	DT	2	1	0	2	0	5	
8 松本	練馬	2	3	3	4	3	15	1位
9 高橋文	★	1	3	0	0	1	5	
10 武田健		2	2	4	2	2	12	7位
11 板井	★	2	1	3	2	2	10	
12 岩田	★	0	2	3	2	3	10	
13 内藤		2	2	1	2	2	9	
14 小沼		1	3	2	3	2	11	
15 濱木	DT	0	1	0	2	1	4	

部員名	ゲスト	1	2	3	4	5	合計	総合順位
16 窪田		0	1	0	0	1	2	
17 泉田		0	0	2	3	3	8	
18 大井		0	2	1	1	1	5	
19 中島		2	3	1	1	3	10	☆
20 武田太		3	1	1	3	2	10	
21 藤原		4	4	4	2	1	15	2位①
22 近藤彰	家族	1	1	3	3	1	9	
23 杉山	★	3	4	3	2	1	13	4位②
24 近藤	★	2	2	1	1	2	8	
25 大星	★	0	1	2	1	1	5	
26 荒川	砧	2	3	4	3	2	14	3位
27 先生	師範	4	1	1	3	3	12	
28 五十川		3	0	3	2	3	11	1位
29 佐藤	通研	1	1	1	1	2	6	
30 高木		0	0	1	2	2	5	

七段昇段: 29. 2. 3 定期中央審査(名古屋市)

本橋顧問: 昨年11月富澤顧問に続く3人目の七段昇格者となりました。おめでとうございます。

拝啓 平素のご無沙汰を深謝いたします。さて、今般の名古屋定期中央審査に於いて「七段候補」を頂戴できました。これも一重にNTT弓道部の皆様のご支援の賜物と感謝申し上げます。小生には未だ七段の射品射格には程遠いものがあります。今後は七段弓士に相応しい射品射格を備えるべく精進していきますので、引き続きご指導ご鞭撻の程よろしく願います。

3段昇段おめでとうございます: 板井 秀一

29. 2. 12 東京都第3地区審査

### 28年度 部員対象月例会入賞記録

順位	4月(364)	5月(365)	6月(366)	7月(367)	8月(368)	9月(369)	10月(370)	11月(371)	12月(372)	1月(373)	2月(374)	3月(375)
1位	頼政 16中 43回目	宮川 17中 5回目	木俣 19中 41回目	頼政 18中 44回目	岩田 17中 7回目	河合 17中 8回目	河合 15中 9回目	木俣 16中 42回目	河合 17中 10回目	藤原 15中 61回目	藤原 15中 62回目	
2位	杉山 15中	木俣 16中	横瀬 17中	杉山 15中	杉山 16中	宮川 15中	藤原 14中	樋泉 16中	保科 16中	河合 13中	杉山 13中	
3位	藤原 14中	藤原 15中	藤原 15中	河合 15中	藤原 16中	近藤 14中	杉山 14中	宮川 15中	中島 15中	宮川 13中	横瀬 12中	
部平均中率	0.492	0.533	0.49	0.5	0.515	0.525	0.440	0.563	0.544	0.49	0.461	
花的是	板井 初	大井 4個目	河合 8個目	保科 15個目	藤原 14個目	頼政 8個目	岩田 16個目	渥美 初	武田太 初	窪田 7個目	中島 初	
参加部員数	19(14)	18(12)	20(10)	23(18)	20(13)	18(13)	21(12)	20(13)	17(16)	15(13)	18(11)	(14)

第266回(H20.2) 山口選手(江東)①18中  
第293回(H22.5) 吉田選手(砧)①18中  
第294回(H22.6) 大森選手(窪田)①17中  
第296回(H22.8) 吉田選手(砧)②17中  
第300回(H22.12) 松本選手(練馬)①17中  
第303回(H23.3) 吉田選手(砧)③19中  
第304回(H23.4) 吉田選手(砧)④18中  
第310回(H23.10) 松本選手(練馬)②17中  
第319回(H24.7) 志賀選手(昭島)①16中  
第333回(H25.9.21) 荒川桃子選手(砧)①16中  
第361回(H28.1.31) 松本選手(練馬)③17中  
第364回(H28.4.2) 松本選手(練馬)④16中  
第374回(H29.2.18) 松本選手(練馬)⑤15中

### 第2回部研修会 講師:中塚師範

今回は、例会多勢のため終了れと参加者多勢で14時から18時30分まで延長していただき開催した。

研修は、講話の後例会での参加者射候を師範が看取り、改善課題を確認していただき、個人指導2回ご教示頂き、最後に中塚先生と岩田教士七段7と藤原教士六段による3人一つの射礼での看取り稽古で終了した。

師範講話は、新人部員が多くなり、H24年度の研修会にて説明されたゴルフのスイングの動画と、資料を交えて射技の参考となるよう再度ご教示された。

中塚師範講話概要(詳細は配布資料参照)

東海大学スポーツ医学の先生の講義から

	30歳	40歳	50歳	60歳	70歳	このように年齢が重なればそれなりに衰えてくるので稽古量、弓力、稽古方法等を考えなければ身体、射技共変調します。年齢に逆らうことなく、年齢に付き合っ稽古していくことが肝要です。
パワー	100	85	75	65	55	
スタミナ	100	85	75	65	55	
バランス	100	65	45	30	20	

平成24年度の研修会で、池上信三著の筋肉「高反発ゴム」に変える。で説明したように、<理想的なフォームは>「よい形を追求しても生まれない」「よい運動の結果で生まれたカタチが、よいフォーム」自分の「骨格や筋肉などの個性」に見合った動き方を目的に応じて創り出す。中略:外見のフォームよりも、より少ない力で、筋肉をゴムとして利用できるようになっていて、動作がバネのようになっていることが滑らかさを生む。...握り固めてはバネとならず。

ゴルフのスイングを弓に置き換えると、腰での発動から肩・肘・拳にと連動し、この連動バランスが矢を飛ばす(飛中貫)ことになる。

このことは、動画の3連台車の動きで証明されるように、この連動バランスを稽古にて習得することが大切である。

射技では、引き分けから会に至り、両肩・両肘を十分詰め合い、胸・両手の内を矢通りの伸びに繋がる溜めをつくり、それから丹田を意識しての伸び合いの延長で弾解きから離れに至るように。会では各所を固めず、ゆとり(溜め)を持たすことが重要で、これが伸び合から離れに至ることになる。

### 中塚師範毎回の指導で、両肩、両肘、丹田からの離れへは

四部の詰め:引き分け、会において四か所の詰めることである。弓手拳、馬手拳及び左肩の詰めのことを教示している。(四部・五部の詰め・現代弓道小辞典引用)

また五部の詰め:五緩に対したもので、左右の拳、左右の肩及び胸の五か所を詰めることである。左肩及び左拳(又は剛の詰め)の詰めに陽の詰めでし、右肩及び右拳(又は臂力の詰め)の詰めに陰の詰めでし、陰陽するに胸の詰め(又は重の詰め・延びとも云う)以ってする。の教え。

内村航平さんは「練習は「イメージトレーニングから」動く前にイメージをつくる。また、<成功するためには>心配はネガティブ(マイナス)イメージのカタマリ....

### 地域活動

2月11日:建国記念奉祝弓道大会:明治神宮

奉射四ツ矢1回 3中以上 決勝射詰め

称号者の部:2位 中塚先生 木俣:○×○○ 射詰め×

岩田 2中・藤原 2中・内藤 1中

2月12日 人間市弓道連盟月例射会

参加者:37名 色的 個人戦 10射 段位別

五段以上の部 優勝:杉山 7中37点

### 2・3月の予定

2月26日(日)第186回三多摩勤労者 NTT中央研修センタ弓道場 9時集合

3月 5日(日)第3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

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