

監督	木俣録八	コーチ	本橋・岩田・富澤・田中・川端	<h1>弓道</h1>	第486号 1/2
主将	河合亮一	副務	金子哲也		2017. 3. 6
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3回研修会（中塚師範） 模様

さる3月5日(日)中央研修センター弓道場において、今年度第3回目、中塚師範ご指導の研修会を開催した。参加部員14名+ゲスト4名+通研4名=22名で来期射法射技矯正のため部の課題並びに各自課題ご教示頂き充実した研修を行った。

＜中塚師範から部員への期待＞

近年、NTT東日本東京弓道部は、最盛期活躍した部員や若手部員の行事参加が少なく、的中も低下し、リーディング企業のサークルとしての面影が薄れてきている。前にも述べたように、企業サークル部員の責務を再確認し、各自会社・家庭・部活の調和を計り、弓道修練の目標でもあるも三位一体となることが、活動の基点であろう。弓道を愛好する社員の集合体であり、同じ目標を達成するためにも、部員各自が積極的に行動することが大切である。企業サークルとして、的中を第一とするに当り、射行・射法・射術の三つを正しく修練することが的中の条件であり、さすがNTT東京だと観られるよう、日頃から基本に沿って充実した修練を行うようにされたし。来期は今期を上回る成果を期待します。

平成28年度 NTT東日本東京弓道部研修会要綱（再掲）

◆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

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"> ・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 	<ul style="list-style-type: none"> ・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(再掲)

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、自らが実践射行すること。
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
・中塚先生からのご挨拶
・礼記射義 射法訓唱和: 先導 加本通研部員
・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 近藤部員・第2介添え 岡島部員
- 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 木俣監督
- 10:45 一手行射(審査要領)
・各組毎指導=中塚師範
(射法射技の是正箇所や課題の共有)
- 12:10 一手行射の総評・講話・質疑応答(中塚師範)
- 12:50 昼食休憩
- 13:30 射技指導&看取り稽古
個々人の課題共有
- 15:30 仕上げ行射 (審査要領)
三人一つの(先生・岩田・川端コーチ)
- 17:00 研修会閉講

17:30-20:00 仙川駅前先生団んで懇親会

射法射技は、弓道教本に基づき稽古修練することが肝要。今回含め3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)
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。

3月の予定

- 3月 5日(日) 第3回部研修会(中塚師範招請) 研修センタ 9時
- 3月11日(土) 全日本勤労者大会に向けての強化練習 研修センタ 11時
- 3月18日(土) 部375回例会 研修センタ 11時
- 3月19日(日) 第64回全日本勤労者弓道選手権大会東京都予選会 昭島市 9時
選手: A: 河合・樋泉・藤原 B: 宮川・渥美・木俣 C: 中島・武田太・田中
- 3月25日(土) 東京都実業団 遠的大会 東京武道館 8時45分
団体戦及び個人戦

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。

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486号 2/2

2017. 3. 6

NTT東日本東京
弓道部

28年度 第3回研修会（中塚師範） 模様

中塚師範射技に関する講話

1回目に述べた、今年度の全日本弓道連盟指導重点項目「教本及び副読本に基づいた基本の徹底」に沿って3回指導してきましたが、習熟するには各自の研鑽度合いが左右する。来期は年末まで道場が使用できない不利な条件の中、各自が稽古に工夫を凝らして研鑽怠りなくしてほしい。

また、第2回目では、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。

中塚師範毎回のご指導で、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）の詰めに陽の詰めとし、右肩及び右拳（又は臂力の詰め）の詰めに陰の詰めとし、陰陽すべりに胸の詰め（又は重の詰め・延びとも云う）以てする。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・・・

最終回では、1・2回のまとめとして、縦線（丹田）から横線へと意識し、骨法に合った弓手（手の内も）の動きと、妻手を固めず弦枕が弦に引かれる、会での溜めを身体（両手、両肘、丹田へと）で解き離すような離れの工夫を重点的にを行い、的中の向上を図るべく今後の研鑽目標とされたい。

また、正法流故吉田能安弓道範士の「弓道いろは訓」が研修の参考に紹介されましたので、何点か記しておきます。

い：意の如くならぬが弓だ 世の中だ	れ：礼節は 弓のかなめぞ 人の道	け：稽古には 正方邪法の 二つあり
ろ：論より 黙々と励め 弓の道	そ：ぞんざいな 体配動作は 禁物ぞ	こ：ここで良い なぞと思えば 矢は死ぬぞ
は：放すなよ 気力一ぱい 伸びねけよ	つ：貫けよ 正しき道を 一筋に	え：えらぶるな 心のおごりは 弓の敵
に：二の腕で 押し開く息合 早く知れ	ね：狙う的 胆に収めて 迷いなく	て：手の裏は 射術の急所だ よく学べ
ほ：頬付けは 口割下より 上がよい	な：中押しは 掌根抜ければ ベタ押ぞ	あ：あわてるな 己が心の 的を射よ
と：取り懸けで 離れ良し悪し 定まるぞ	ら：乱射して 知らず邪法を 固めるな	き：気を張れよ 発は気発じゃ 胆力で
り：理論から 正しき基礎を 身につけよ	む：無法の射 慣れれば 的には中るもの	ゑ：会得とは 錬磨体得 一筋だ
る：留守にすな 体の構えと 胆じから	う：浮き離れ 心の詰めの 抜けるとき	ひ：ひらめきを 心にうけよ 一射ごと
を：折々は 弱弓で正せ 骨法を	ゐ：息づかい 知らで力の 無駄使い	も：もとめるな 己を尽くして 堂々と
わ：忘れるな 今ある己の 過去の師を	の：のびのびと 心豊かに 矢を育て	せ：千射より 一射に気魂を 尽くしきれ
よ：横線は 縦の伸びから 張れるもの	お：大方は 弓技を知って 射を知らず	す：澄みきった 心を献げよ 神の前
た：たいみなくき 修行態度に 花が咲く	や：矢どおりに 引取線を 固めるな	ん：ん. と張れ 一息一力 一念を

来期に向けての部員の研修課題（共有）

近藤：先ず納め、後詰め合い・伸び合い離れに至れ。

岩田：正しい体配に磨きをかける。会での骨法に合った形の組み立て。鋭く一文字の離れを。

木俣：息合と会の構成を正しく。手の内の働きの工夫。

金子：骨法に合った弓手の動きと、会での溜めを体で解離するような離れの工夫。

杉山：会では縦線（丹田）から横線へと意識し、骨法に合った弓手の動きと、妻手を固めず弦枕が弦に引かれる会での溜めを身体で解き離すような離れの工夫。

保科：骨法に合った弓手（手の内も）の動きと、会での溜めを身体で解き離すような離れの工夫。三重十文字を重視。

大井：縦横十文字をしっかり構成させる（丹田重視）、目使い・息使いの稽古を。

泉田：骨法に合った弓手（手の内も）の動きと、会での溜めを身体で解き離すような離れの工夫。着物着慣れる様に。

武田健：骨法に合った弓手（手の内も）の動きと、会での溜めを両肩・両肘・丹田と解き離すような離れの工夫。目使いと気力の充実を。

岡本：三重十文字・五重十文字を正確に。会での溜めを身体で解き離すような離れの工夫。基本体の修練を。

中島：襷掛けの習得。三重十文字を崩さず安定感のある行射を目指す。骨法に合った弓手（手の内も）の動きと、会での溜めを両肩・両肘・丹田と解き離すような離れの工夫

錦見：縦横十文字をしっかり構成させる（丹田重視）。安定した会を求める。

板井：縦横十文字をしっかり構成させる（丹田重視）。基本動作を修練する。

武田さ：骨法に合った弓手（手の内も）の動きと、縦横十文字をしっかり構成させる（丹田重視）。

青山：骨法に合った弓手（手の内も）の動きと、妻手を固めず弦枕が弦に引かれる会での溜めを身体で解き離すような離れの工夫。

松本：三重十文字・五重十文字を正確に。会での溜めを身体で解き離すような離れの工夫。基本動作を習熟する。

大室：縦横十文字をしっかり構成させる（丹田重視）。安定した会を求める。

加本：縦横十文字をしっかり構成させる（丹田重視）。会での溜めを身体で解き離すような離れの工夫。

佐藤哉：骨法に合った弓手（手の内も）の動きと、縦横十文字をしっかり構成させる（丹田重視）。襷捌きの習熟。

中塚師範のご教示を共有し、各自の研鑽成果は、活動状況で個々に顕現されるので、コーチの指導が欠かせません。さ———来期に向けて発進していきましょう。