

# 山弓連

平成16年  
第1号  
5月10日  
発行

## 段位別弓道大会、兼全日本・関東選抜第一次予選

平成16年4月18日(日)小瀬武道館 弓道場にて

今年度最初の全県下の弓友が一堂に会しての段位別弓道大会が開催され、段位別大会は、入賞機会に恵まれた大会で、役員、選手、150名の参加者を得て盛大に開催されました。全日本・関東選抜第一次予選を兼ねた試合は、半分が予選通過で、気合の入った試合となりました。

## 中沢範士 大金星 全日本弓道大会優秀者賞

5月2日、京都市立寧館で開催された全日本弓道大会 範士の部の演武に出場した中沢利正範士は、永年鍛えた技を存分に発揮して、みごと「優秀者賞」の榮譽に輝いた。この賞は、日本弓界の最高峰の範士の演武を対象として、その射技、体配、的中の総合得点により、上位3名が選ばれるもので、いわばこの大会の最高の榮譽賞となるものである。

(観戦記)

出場者は範士、八段、九段、十段と錚々たる顔ぶれ、かつて日本選手権優勝の名人達人も数多く含まれている。演武は二射。たった二本の矢の中に修練のすべてを表現しなければならないという、考えようによっては極めて難しく厳しい競技である。若手の八段から演武開始、中沢範士は三組目の三番立ち、つまり13人目となる。まず甲矢、満場の視線の集まる中、いつもの様に一分のゆるみも無く会に至り、気力も十分、会の長さおよそ八秒。そして鋭い弦音と共に発せられた矢は、みごとに的の心やや上に吸い込まれた。りっば！！ 続いて乙矢。落ち着いている。甲矢と全く変わらない間合いで、形で、静かに、会に向かって時が進んでゆく。これまでの立ちでまだ東中は一人も出てない(範士といえどもこの緊張の中ではやはり難しいことなどと考えていた) そんな思いの中で「アタレ、アタレ」と心の中で祈りながら注視していた、が七秒、八秒過ぎてはまだ離れない、モタレが来ては困る、緩んでは駄目だ。今度は「離せ、離せ」と思わず心の中で叫んでしまった途端<十秒、若しかすると十一、二秒かもしれない>パツと胸が開いて矢が飛んだ、思わず的を見たが、それより先に快的的中音が響いた、見ると矢は的の心よりやや下であったが快心の束中。場内は一瞬、息が止まったようになった後、大きな拍手が湧いた、演武開始後初の拍手であった。審判席を見たら審判員にも微かに頷く仕草が見えた、高いレベルの得点を予感した。

全員の演武終了後、表彰式。期待通りの「優秀者賞」であった。勿論山梨としては初の受賞である。おめでとうございます。(安藤会長)

## ねんりんピック弓友会総会

平成16年度定期総会並びに春季射会開催

「目に青葉 山ほととぎす 初鰯」何時もの年よりも少し早い春の訪れに桜の若葉を縫って吹く緑の風が心地よい4月20日、「増穂町弓道場」において、定期総会が開催され15年度の事業報告、会計報告及び本年度の事業計画として、秋に「ねんりんピック出場選手壮行射会」を峡東(東山)地区「勝沼町」で、総会は春、甲府地区で開催する。会員名簿は町村合併後作

### 三段以下の部

優勝	矢野宏幸	8射8中	石和町
準優勝	佐藤 圭	8射6中	上野原
3位	山下弘行	8射5中	山梨市

### 四段の部

優勝	雨宮正裕	8射7中	勝沼町
準優勝	河西宏斉	8射7中	南アルプス市
3位	大和田幸子	8射7中	南アルプス市
		競射による	

### 五段の部

優勝	荒井壽一	8射5中	富士吉田市
準優勝	盛岡博文	8射5中	塩山市
3位	新藤康平	8射5中	甲府市
		競射による	

### 称号の部

優勝	河西伊三男	8射8中	南アルプス市
準優勝	白須吉人	8射7中	富士吉田市
3位	望月勝男	8射7中	中富町
		競射による	

## 勤労者選手権大会 県予選 成績

平成16年4月11日(日)小瀬武道館 弓道場

出場チーム 横河電気Aチーム 3人立 24射 19中

TEPCO(東電)チーム 3人立 24射 14中

## ねんりんピック大会 県予選

平成16年4月11日(日)小瀬武道館 弓道場

(参加者数・20名・男17・女3)

出場選手(監督)中込 明 (選手)男子・中込 明

桜井健三 立川 賢 内藤幸雄 補欠・飯野善雄

女子・小林 睦美 補欠・坂崎満子



成する。会費は、据え置きとする、会費は、毎年春の射会の際徴収すること等が決議され総会は終了した。引き続き射手梶本かね代、第1介添え小沢重平、第2介添え飯野善雄で矢渡しが行はれ親睦射会を開催した。☆ 競射は12射で行い結果は次の通りである。

(内田堅次郎)

1位 竹村栄寿 8中 2位 小沢重平 7中  
3位 市川明 7中 (2, 3位は、競射)

☆ 余興として12本の「あやめ」の板割を行う、射落者は次の通りである。内田堅治郎 武村栄寿 内藤成富 坂崎満子 斎藤美隆 網倉徳夫 菱山忠夫 坂本致英鈴木茂雄 伊藤昇 梶本かね代 米長朝喜以上12名

### 第六回連載スポーツ栄養学 教士七段 佐野辰巳

栄養はスポーツ選手にとって一番重要な要素のひとつである、体力を維持するには栄養のバランスが必要となる、パワーをつけてスピードを上げる、それを補うにはスタミナをつけることである。食事の大切さを100%吸収させる体制を作ることで、その早道は睡眠である、睡眠をとることによってパワーの成分が、大切な筋肉から作られるからである。選手一人一人がバランスよい体力を作ることは、たんぱく質と炭水化物と脂肪を適量に体内に補給することこそが重要な役目であると思います。たんぱく質は成人の体構成では約60%の水分であり、細胞主成分は体内の色々な反応に関する酵素やホルモンなどの成分としてあるが、栄養価を上げるための消化と吸収の働きである、主なものはアミノ酸である。炭水化物は体内全体で約16%の炭素と水が結合して出来ており、それを大別すると糖質ブドウ糖と植物繊維にわけられる、要するに選手が運動している時にパワーを燃焼させるときに使われるものでバランスの取れたミネラルが必要になるのではないかと思います。脂肪は体内に約15%程が維持されており、貯蔵脂肪と体構成脂肪の2通りに分けられている、貯蔵脂肪の95%が中性脂肪で脂肪酸3分子とグリセロールの化合物である、血液中の脂肪の働きは胆汁酸の分解による吸収が重要である。静を主とする弓道も心の中に火を燃やさなければならぬスポーツであるので、日頃の練習でも、対外試合でも水分の補給は欠かせないものである、よく見られることであるが一日中、朝から晩まで同じ水分を補給している人がおりますがあまり関心しないことである。当日試合前のリラックスさせる為の水分と、いざ試合20分前の水分と試合中の水分、それから試合が終了した時に疲れを取るための水分では異なる事を考えるべきである。今回はスポーツ指導論です。

### 第26回大法師さくらまつり弓道大会

平成16年4月4日(日) 天候・雨

参加チーム数・27チーム 参加人数・・・90名

桜は満開、申し分なしだったが、生憎の雨天に見舞われ寒気も厳しく悪条件の中で参加90名の達人も普

段の実力が出し切れなかった大会となった事は誠に申し訳なく思っています。

来年は快晴を用意いたしますので、懲りずにご参加下さいませよう主催者一同お待ちしております。

試合結果 (増穂町・立川 賢)

団体・優勝・富士吉田市・17中 2位・甲府市・15中  
3位・中富町・12中

個人戦 優勝 細野晃史 2位 斎藤勝利

3位 白須吉人・4位 竹村栄寿・5位 小沢重平

### 第25回あやめ祭弓道大会

平成16年5月9日 終日小雨

参加人数・85名(昨年、1昨年比して20名少ない(一日中雨の為か?)(個人戦 近的、遠的共8射)

大会を通して幅広く弓友の親睦を計る意義の元に開催された、あやめ祭弓道大会は、地方大会では遠的、近的、同時開催の機会が少ない為、遠的経験の少ない中で、当大会は参加者が遠的を非常に楽しんで頂ける大会だと思います。開会式時点ですでに小雨状態、昼休み、遠的について検討、近的も2回戦は立射にして続行と決定。(総評)今年近的会場のあやめが丁度満開となりました、相変わらず遠的会場は1日中拍手と歓声に終止し、的中した時の射手のガッツポーズが印象的でした。 増穂町弓道部部长 望月貞男

(成績) 近的優勝・池上和宏⑦身延町 二位上田雅也  
⑥豊富村 三位能見俊大⑥富士宮市 四位小山田治雄  
⑥富士吉田市 五位佐野辰巳⑥南部町  
遠的優勝・細野晃史⑦甲府市 二位丸山悦司⑥富士市  
三位上田雅也⑥豊富村 四位佐野好美⑥南部町 五位  
鈴木照夫⑤富士宮市 (⑦は的中数)

特別賞・上田雅也(豊富村) 近的二位 遠的三位

### 「寄稿」 《弓道七戒》

①理屈で解釈することなくまず毎日弓を引く②正射であること③自分と他を差別しない④物知りにならない⑤すべてにこだわらず心を無にする⑥結果に期待の念を持たない⑦以上のことをどこまでも、やり貫く私の巻藁を引く所に杉板に墨で書いて、弓道をする心得として壁に掛けてある。私流の弓道七戒である。弓を始めたのが昭和51年5月の38歳であったから2年ほど経た25年前のことである。時折目を通した時は自分でも「なる程なー、などと思って」見ることもある。弓は、立禅と言われている、では禅とは何だろうか?と思い、禅の本を読んだ時の感想をまとめて七つの戒めとしてみたのが私流の「弓道七戒」である。

(南巨摩北支部 望月勝男)

安藤会長始め、各先生方からの記事、寄稿、ありがとうございました、今後ともよろしく願いいたします。

(新藤)