

# 山弓連 平成22年11月

## 平成22年度 山梨県地域社会（甲府市）武道（弓道）指導者研修会 レポート（標 輝人）

平成22年10月23、24日の二日間に渡り、爽やかな秋晴れの中、甲府市の小瀬武道館弓道場において山梨県地域社会武道（弓道）指導者研修会が実施された。本研修会は日本武道館と全日本弓道連盟、山梨県体育協会の主催で行われており、山梨県での開催は今年で6年目となる。本年度は全日本弓道連盟から中央講師の範士八段・中塚祥一郎先生、教士七段・土川俊市先生の両名をお迎えし、地元山梨県弓道連盟から教士七段・佐野辰巳先生、教士六段・天野裕先生を加えた計4名の講師により行われた。受講生は今秋、錬士受審に挑戦する五段の会員から教士六段までの41名、いずれも県内各地で弓道指導に携わる中心的な地元指導者ばかりであり、例年のごとく積極的な受講風景が見られた。

初日は受付開始時間より早くにほとんどの受講生が集合し、予定より早く準備体操を終えて開会式を待った。山梨県弓道連盟の天野会長の先導により国旗拝礼が行われた後、主催者である山梨県体育協会代表者からの挨拶、主任講師の中塚先生からご挨拶が行われた。

中塚先生は我々受講生に対し、今回の研修会で指導者として今一度「弓道」の基本に立ち返ることの必要性を説かれた。開会式のあとは礼記射義・射法訓の唱和から研修が始まった。唱和を先導するための前への出方、句読点の切り方など、早速細やかな指導を受けることができた。主任講師の中塚先生による矢渡しと土川先生による介添の所作指導の後、各自が一手ずつ行射を行った。緊張感からか、やや全体的中率が低いように感じられた。その後受講生全体に対し、中塚先生より弓道の技術理解のために参考となる運動力学のDVD映像やマズローの人間心理学を交えた講義が行われた。運動力学では位置エネルギーを効率よく運動エネルギーに変える理論、動きの中で胴→腕→手先（角見）と中心から末端に向かって力をかけていくことで最終的に矢に大きなエネルギー（矢勢）が発生することなどが説かれた。またそのために必要な弓手の伸びの強化のためのトレーニング方法なども紹介され、みな視点を新たにされ、先生の説明に納得している様子だった。午後からは受講者の一手行射に対する全体の講評が行われた。入場から退場までの礼の仕方、その意味と行う上で必要な意識、歩き方座り方など体配全般に不十分である点を注意された。これらは確かに意識しているつもりでも正しく行っていない部分である。その後は長時間に渡り、弓道教本の文面を読み進めながら、一つ一つ基本と基本の動作について丁寧に体配練習が行われた。今まで多くの講習会や研修会に参加し、頭では理解しているつもりでもこうやって教本に書いてある文章を改めて読みながら実際に行ってみると意外とおろそかにしている部分が多いことが判る。いかに教本が大切か、指導者としても単に弓道人としても改めて痛感させられた一場面であった。その後は射技研修が行われ、4人の講師により夕方の終了予定時刻を過ぎるまで熱心な指導が行われた。

二日目は錬士六段以上が一つの射礼、錬士五段以下は持的射礼の研修で、定め座の取り方や間合い、歩数足数など細かい指導が行われた。特に高段者の部では二人一つの立射礼など、普段はあまりやらない研修もできたことが有意義だった。午後からは失

の処理と介添えの方法について、全員が二人一組となってその両方を練習した。最後の仕上げ一手行射はみなの中率が高く、今回の研修会が大きく実になっていることが表れていた。閉講式での講師の先生方の挨拶もみな、この研修会で得た知識や技術を指導者として地元へ帰り、他の会員に還元する重要性を説かれていた。われわれ受講生はそのようにすべくこれからの弓道稽古や指導に励まなければならぬ。大変有意義な二日間であった。

平成22年度			
新人大会 兼 千野トロフィー大会 兼 全国選抜大会予選 兼 東日本大会県予選			
日時；	平成22年10月30日（土）		
	平成22年10月31日（日）		
会場；	小瀬スポーツ公園武道館弓道場		
参加チーム	男子46チーム 参女子43チーム参加		
試合結果一覧	代表権		
男子団体	全国選抜大会		東日本大会
第1位	甲府昭A	高校	第1代表
第2位	富士北稜B	高校	第2代表
第3位	石和・笛吹B	高校	第3代表
第4位	韮崎A	高校	第4代表
男子個人			
第1位	羽田僚太郎	富士北稜 高校	8 中／8射
第2位	内藤良太	巨摩 高校	7 中／8射
第3位	御前祐太郎	日川 高校	7 中／8射
女子団体	全国選抜大会		東日本大会
第1位	巨摩A	高校	第1代表
第2位	吉田A	高校	第2代表
第3位	甲商A	高校	第3代表
第4位	富士北稜A	高校	第4代表
女子個人			
第1位	西中山温音	巨摩 高校	7 中／8射
第2位	五味翔子	韮崎 高校	7 中／8射
第3位	盛田美悠	吉田 高校	7 中／8射

「季節はずれの台風の到来で大会の運営が心配されましたが、幸い雨・風共に弱く無事大会を終了することが出来ました。今大会は、1年生チームで出場しベスト8入りした 農林男子・北稜女子・身延男子の健闘が光りました。

2日目の決勝リーグに進出したチームは射法射技・体配共によく好感が持てました。的中はまだまだですが、来年に向け面白い材料でした。」(高等学校体育連盟弓道専門部委員長 五味 光仁)

### ねりんピック石川大会に参加して 菱山忠夫

10月9日より12日までの4日間にわたり大会が開催されました。競技は参加全種目20種目です、私たちは当然弓道競技に参加するのですが、全国参加チームは64チームです、山梨県は45番目の立順で行われました。さて、出発の八日から順を追って報告します。本年は県の送迎バスは行くだけで帰りはそれぞれの交通機関を利用して帰県してくださいとのことでした。私共チームは車で行くことにしました、運転手は菱山が担当することで10人乗りを借用しました、朝七時大月より棚本選手が奥様に送ってもらい御坂町まで来てくれました、岩崎選手は私用で九日の開会式までには出席することで同行していません。出発です、境川町で曾根敦子選手を乗せ石和に向かい斉藤美隆選手、内藤幸雄選手、土屋敏子選手の全員が元気に集合しました、荷物の点検を行い中央自動車道甲府南インターより一路金沢市に向かいまし

た。長野道より北陸道と景色を眺めながら宿泊地の加賀市まで520キロ、8時間を要しました、八日の前泊地は山城温泉です、明日の総合開会式の打ち合わせを行い自由時間にしました。明けて九日総合開会式です。場所は石川県西部緑地公園陸上競技場で（金沢市）行われるため朝七時加賀市のホテルを出発約五キロ離れている金沢市まで車を走らせました。会場は意外と分かりやすく会場近くの臨時駐車場に置くことができました。この頃から雨が降り出してきました。全国の選手役員九千八百人が、集結する会場は人の波です。選手団の集合場では風林火山の昇り旗が目印になり集合も楽にできました。しかし、降り続く雨のため全体の集合が、手間取り午前十時近くになって、本会場への入場行進が始まりました。行進の前列が弓道の選手です。風林火山昇り旗を弓道で持ってくださいとのことで、棚本選手にお願いしました。メインスタンド前では皇族のご臨席の下、大会役員の居並ぶ前を小旗を振って又、風林火山の昇り旗を高く揚げて通過、雨にぬれた旗は重く大変だったと思います。開会式終了後は、それぞれ決められたスタンド席に移り金沢市民による伝統芸能を見学しながら雨中での昼食をとり、午後一時には金沢市の会場を離れ、弓道大会の行われる加賀市に向かいました。午後三時より、監督会議が始まり、明日十日からの大会要綱が伝達されました。

今回の大会で一番驚いたのは、特設会場に設置した塚です。三年前から研究を重ねてきたとのことですが、ダンボールを圧縮した物で外れた矢の音も小さく矢取りも楽に行われていました。塚の色は量のように青みがかかっていました。巻藁の代わりにダンボールの圧縮されたものが使用されており、私も使ってみました。矢にも優しく感じました。

午後四時開始式が始まり、岩崎選手も到着してチーム全員が揃い楽になりました。最高齢者の表彰（九十九歳）以下男子三名女子三名、次に各県選手の紹介があり、終了後加賀市民によるアトラクションに移り子供から大人まで入っての山代大田楽。獅子舞もある、伝統芸能を、披露してくださいました。中世の頃、京都を中心に栄えた芸能だそうです。九日夜から、宿泊地が山中温泉に変わります。明けて十月十日、加賀市スポーツセンター特設弓道場で交流試合が始まりました。一番立兵庫県十一中二番立宮城県五中と、試合が進む、山梨チームは昼ごろになりそうだ。見学しながら立番を待つ、埼玉県39番、山梨県40番前後で同じ番だ11時50分控えに入る。射終わって見れば相手10中で同中でした。予選第一回の順位では上位から13位から14位ぐらいにある。明日の二回戦が楽しみになってきた。宿泊地が変わって山中温泉はやはり山の中だ。ホテルに着くと今日遊歩道に熊が出たので行かないようにとのことで、明日の二回戦の打ち合わせをして、自由時間にしました。11日7時朝食7時40分シャトルバスが迎えにきました。8時10分試合会場到着。二回戦の仕度をする選手や、土産を買う選手たちで賑やかです。

控えの場所では、隣の埼玉県の選手が大変な目にあった。宿泊ホテルで食中毒が発生して、私たちは弓の引ける状態ではないこと。このようなチームが十チームくらいありました。わがチームも二回戦に望みを賭け頑張ったのですが、一回戦より三本落ちの七中で、目標の二十中に至らず、残念な思いをしました。

尚、大前の岩崎選手が八射七中と頑張り、交歓試合では土屋選手が二中をあげ、記念品を頂き退場してきました。今回の石川大会は、雨の中の開会式、交流試合では、目標の二十中に今一步足りなかったことなど、大変記念すべきねりんピック参加であったと心に銘記したところでありました。二十三年度は、火の国熊本県

です。選手になられた方は交流と同時に入賞する意欲を持って参加するよう希望します。今回出場チームに応援くださった会員弓友の皆様は心から感謝申し上げます。雑文ではありますがねりんピック石川大会の報告にさせていただきます。

## 御坂町県下弓道大会 平成22年10月24日

うらかな秋晴れが続き絶好の弓日和の中弓友の皆様50名の参加を頂き盛大に射会を行うことができました。

成績・優勝 渡辺幸太 2位 上条剛史 3位 羽田徳高 4位 桑原 良 5位 舟久保正一（御坂町弓道部部长 雨宮哲）

**「神前拝礼」あれこれ** 稽古のはじめや終わりに、道場正面の神棚、あるいは国旗に対して拝礼、礼をするのが習わしになっています。神棚には「二礼、二拍手、一礼」国旗には「一礼」をします。その理由についてはあまりいわれていません。神道の方から来ているのではないかと思ひ文献等を参考にしながら考えてみました。

### 神棚への拝礼

理由①・左手は「陽」で霊（たましい）、或いは「火」をあらわす・右手は「陰」で身（肉体）、或いは「水」をあらわす  
拍手は身（水）である右手を下げ、霊（火）である左手へと打つ。その時、霊と肉 体の一体化がなされ、神に通じ（神性開顕）神意がおろる。拍手をもって祈念する とき、天地が開き光明があふれる。光明とは矛盾した心が一つになって発する輝きであり、恐れや迷いを祓い、真に求めるものを自己自身に知らせ精神潔白となる。また、「火」と「水」で「かみ=神」となる。

理由②・左手は「理」で絶対の真理をあらわす  
・右手は「智」で理を活かすはたらきをあらわす  
拍手は智である右手を下げ、理である左手へと打つ。その時、理と智が一体化され、真理がはたらき、恐れや迷いを払拭する。  
理由③・左手は「天」をあらわす・右手は「地」をあらわす、  
拍手は地である右手を下げ、天である左手へと打つ。その時、天地が一体となり、自己を包み込んだ大宇宙が示される。「二礼」「二拍手」は各二つで一セットとなるのが古来からのしきたりとなっています（一手、矢二本も同じか）、終わりの一礼は「二礼、二拍手」の添えといわれています。その他にも、色々いわれていますが定説はないようです。神社庁で明治の初めに、各神社で行われていた形式の最大公約数的なもの「二礼、二拍手、一礼」を基本にしたそうです。しかし、古来からのしきたりを尊重し各神社の方式でも行っているようです。出雲大社は「四拍手」、伊勢神宮では「八拍手」の八開手（やひらで）となっています。

国旗への礼、天地の神々、日本国、弓道先達者、先祖等への敬意を示し、邪念を払い、集中して弓道を学ぶ決意を固める・

拝礼について、色々な説がありますが要約すれば弓道を修練する決意を固め、心を集中させ、邪念を払い、感謝の心構えを持つことかと考えます。

甲州市支部長 森岡博文

## 第25回県下女子弓道大会 平成22年10月3日小瀬武道館弓道場

高校の部団体優勝 葺崎Aチーム 16中 五味翔子 久野千春 田中李奈 2位 山梨A 15中 鈴木紗衣 伊藤花純 上野真菜美 3位 吉田Aチーム 14中 鈴木美波 森田美悠 堀内詩織  
高校個人優勝 鈴木紗衣6中 2位 千野早恵子6中 3位 久野千春6中  
一般の部個人優勝 久保寺美恵子6中 2位 志村茂美5中 3位 野矢晴香5中