

会 報 「山 弓 連」 平成25年7月

平成25年度関東南部地区指導者講習会 受講レポート

(報告・西堀泰弘)

開催期日 平成25年6月8日(土)・9日(日)

会 場 明治神宮 中央道場 主 催 公益財団法人全日本弓道連盟 主 管 東京都弓道連盟

講 師 主任講師 林 文夫 範士八段 講師 澤田欣一 範士八段

受 講 生 30名(山梨5名(菊池敏彦、望月孝美、芦澤茂幸、深澤武重、西堀泰弘) 東京第一5名、東京第二5名、東京第三8名、神奈川7名)

(以下抜粋掲載)

講習を通じて指摘された事項、確認された事項

(1) 主任講師挨拶から

- ・教本のとおりやること。基本に忠実に取り組むこと。
- ・初心者も、30年40年選手もやることは同じ。省略を省略してやること。
- ・指導者するということは、自分自身のしっかりした勉強して示範できる人である。

(2) 矢渡後の介添に対する澤田講師の講評から

- ・射手、介添三人の気合いが一体となることが大事である。
- ・立った姿勢の指先に注意、親指を常に手の中に入れてくぼみを持たせる
- ・第一介添は、射手の動作に気を入れ目を離さない。肌脱ぎ・肌入れ動作において、基本は手を出さず見守ること。いたずらに手を出すと、射手の姿勢や気合い・息合いを乱しかねない。
- ・歩行するときの両手は、袴に付かず離れずで、歩行に合わせて動いてしまわぬこと。
- ・介添の心得をよく確認すること。
- ・指建は、背筋がエビぞりになるくらいの気持ちでやること(第一)。
- ・蹲踞の姿勢は、腰が落ちないようにすること(第二)。
- ・羽ごきの手の使い方 指を軽く折り曲げ走り羽は手の中心、向う羽は指先中、弓摺羽は手の平で行う。
- ・矢の受け渡しは必ず数居の上で行い、矢を「捧持」(捧げ持つ)する心構えで行なうこと。

(3) 一手行射の主任講師及び講師による講評から

- ・審査の要領でも、射礼の気持ちを入れ、5人で一つの調和を作りあげるべく、息合いをそろえる努力をすること。
- ・5人で、最初の一步からきちんとそろえること。
- ・本座、射位に座ったとき、5人の膝頭が横を見なくてもそろい、立ったときはつま先がきちんとそろうようにしたい。(身体の大小、男女の違いを計算に入れ、膝頭の滑らし方の調整でそろえる努力をすること)
- ・本座での揖が5人そろわない場合が非常に多く、今回も一立もそろった立がなかった。
- ・入場の際、二番以降の人の回り方は、「元禄」でもなく、「45度45度」でもなく、「小回り」に行なうこと。その際、左足がかぶせ足にならないように注意すること。
- ・本座から射位に進み、跪坐から開き足に移行するとき、腰を落としてしまわないで残心をとるように気合いで合わせる。
- ・取懸けは、左右の手が、「合いより合う」ようにして組むこと。
- ・矢番え動作は、教本第4巻240Pに記載されている通り、顔の動きと手の動きを連動させること。
- ・足踏みを「扇型に、外八字字に開く」とは、踏み開く右足が直線で動いても、左足にそろえたときの右足と、開き終わった時の右足とがつくる形が扇形になっていると解釈できる。
- ・5番の射手が「立射」の場合、甲矢を射終わった後、足踏みを閉じて休んでいても良い。

(4) 礼記射義・射法訓の先導者の作法について

- ・名前を呼ばれたら返事をし、整列している列(集団)の左側に出て前に進む。
- ・並んでいる役員に一礼、次に講師に一礼、最後に国旗に拝礼をし、脇正面に正対する。

- ・「正座」と声をかけ、全員正座をさせた後教本を開き、唱和をはじめ。
- ・教本又は唱和用に用意したものを両手で目の前に捧げ持ち、背筋をしっかり伸ばして、句読点で区切りをつけて、お腹から声を出してしっかり読む。
- ・読み終わったら教本を閉じ、「起立」と声をかけ、全員を立たせる。
- ・国旗に拝礼し、講師に一礼、役員に一礼したのち、自分の位置にもどる。

(5) 主任講師による講話から

- ・指導者の資質に関連して、セクハラ・パワハラ・体罰はあってはならぬこと。
- ・矢羽の問題については、十分に注意をすること。(正規なルートでの購入をすること)
- ・弓道教本第1巻を文面通り理解して練習することが大事。十分理解してしっかり伝達できるようになること。
- ・「一つの射礼」がこなせる所までを目標として稽古すべし。
- ・「筈だけが見える」矢飛びを目指すべし。
- ・的面の「穴」の空き方に注目し、矢と的紙の間に隙間の無い「穴」を目指すべし。
- ・暴力はもちろん、「いじめ」等の無い道場運営を目指すべし。
- ・「教え魔」にならぬよう注意すべし。(「教」から「育」(コーチング)へ)
- ・先生方には、「筒一杯」の稽古をしてもらいたい。その姿を見て、子どもたちや教を請う人達が共感し、成長の動機付けとなるようにしてもらいたい。
(見本を見せ、魅力を感じさせる射が実践できるように！)
- ・射の基本、「中筋に従い」「左右に分かるごとく」を示範できるようになってもらいたい。
- ・弓を引いて、右手が太くなったと聞くことがあるが、「それはちょっとどうか？」と思う。
- ・一人稽古は極力避け、複数の人の目の中で練習をすること。
- ・一つ年を重ねた分だけ体力は衰える。数よりも質で勝負をしたい。
- ・アドバイスをしてもらえる仲間を見つけること。
- ・肌脱ぎ、襷掛けをした後の姿形がきれいになっていることを目指すべし。
- ・着物、袴をつけたときの姿が「きれい」に見えること。
- ・稽古に工夫を入れ、真剣に取り組むことにより、自ずと工夫・改良を加えることになる。
- ・指導者としてしなやかに行動し、また、会員拡大に向け、各地連で活躍してもらいたい。

(6) 基本体の稽古から

- ・開き足は、右膝頭と左膝頭とが離れること無いよう、また、左膝が床から離れることの無いよう、しっかりと左膝を右膝にかぶせること。
- ・本座及び射位で跪坐をするために右足半足引いた時、残身をとること。(各動作の終了時には必ず残身あり)
- ・矢番え後の肘の張り方の要領は、肘を上げるのではなく、脇を上げるつもりでやること。
- ・歩行の際、足先が外に開かぬよう、よく気を使うこと。
- ・左膝を生かす時の要領として、右膝で床を強く踏み込むようにすると、上体を崩さずに腰が上がりるとともに左膝が床から浮かすことができる。
- ・正坐からの立ち上がりの時は、両足の甲で床を押さえるようにすると、結果として腰が浮いてくる。
- ・足踏みを閉じて本座に下がる要領は、上体がふらつくことの無いよう、十分に訓練をすること。
- ・各動作を呼吸に合わせて行い、各動作の終わりには残身をとること。
- ・中央道場での位取り

審査の要領 入場したのち9歩進み、脇正面に向きを変えて進み、各自的のところで的正面に向きを変え3歩進んだところが本座となる。

3人一つ的 入場し定め座をとったのち、棧敷席の角のライン上を脇正面に向かって進み、的正面に向きを変え3歩進んだところが本座となる。

本座から射位 5歩で進み、7歩で帰る。本座まで進退 3歩で進み、5歩で帰る。

持的射礼 入場し定め座をとったのち、棧敷席の角のライン上を脇正面に向かって進み、的正面に向きを変え5歩進んだところが本座となる。

(裏面に続く)

(7) 射技指導から

- ・妻手拳を肩の上にかぶせるように引き分け、肘は肩の高さから下がらぬように。
- ・二段離れがでる理由は、離そうとし伸びが止まるから。引き分けで両肩根から伸びをつくり、引きちぎるようにすると改善される。

(8) 一つの射礼から

- ・位取りは、入場から退場するまで、しっかりと打ち合わせを行ない、詰めること。特に、引き終わって、本座から下がって退場するところをきちんと確認しておくこと。
- ・入場し、定め座に向かう時、先頭は、歩幅を狭くし歩数を稼ぐこと。
- ・肌脱ぎ、肌入れの時の開き足では、45度体が回ったところで、弓手と妻手が体の中央で出会うようにすること。
- ・射礼のときは、「本座」「射位」の「礼」は置かないことを基本とする。「礼」をおいた場合で足踏をすること修正したとしても10cm～20cmなので自ら過ちを認めるようなもの
- ・矢番後の左腕は肘を上げるというよりも脇の下を上げるという感じ。

(9) 五人持的射礼

- ・最近の錬士二次審査では、終了時間が遅くなっても取り懸けの間合いではなく、物見返しの間合いで行われている。

(感想)

- ・基本に徹することと、息合いに合わせた動作をすることを求められた2日間でした。
- ・人数に息合いを合わせ動作する。一人稽古では出来ない。
- ・教本を隅々まで熟読しなければならぬと改めて強く感じました。

第58回 全国高等学校総合体育大会弓道大会山梨県予選
兼 第55回 室井旗争奪弓道大会

競技種目 弓道

参加チーム (9)

会場 小瀬スポーツ公園武道館弓道場

日時 平成25年6月16日(日) 第2日目 開始: 9時10分 終了: 14時20分

女子団体戦で優勝した富士北稜高校は、リーグ戦にて20射16中などの的中を続けて全勝し、昨年度に続いてインターハイへの出場権を獲得しました。男子団体戦は混戦となり、リーグ戦で2勝した3チームのうち、的中の高かった巨摩高校と甲府工業高校が決勝の競射を行いました。最後には巨摩高校が5人全員の中させ、見事に9年ぶりの優勝を果たしました。

個人戦の2日目の試合も全体的に的中が高く、男子優勝選手の16射15中をはじめとしレベルの高い試合となりました。8月1日から福岡県北九州市で行われるインターハイでも、山梨県の高校生の活躍が大いに期待でき、結果が楽しみです。

男子

全国高等学校総合体育大会 出場校・出場者

《団体》

巨摩 高校

《個人戦》

渡邊 亮 富士北稜 高校 2 年

藤原 達也 甲府工業 高校 3 年

福岡県北九州市で行われるインターハイへ

*団体優勝チームのメンバーは、個人の県代表を兼ねることはできない。

女子

全国高等学校総合体育大会 出場校・出場者

《団体》

富士北稜 高校

《個人戦》

保坂 奈津実 甲府一 高校 3 年

五味 葵 北杜 高校 3 年

福岡県北九州市で行われるインターハイへ

*団体優勝チームのメンバーは、個人の県代表を兼ねることはできない。