

# 山 弓 連 令和元年第4号

令和元年12月 発行：山梨県弓道連盟

山梨県弓道少年女子

監督 中沢 友二

選手 本間 亜優（吉田高校）

野木 萌々花（富士北稜高校）

野中 亜美（巨摩高校）



## 天野名誉会長 山梨県/県政功績者表彰を受賞

本令和元年11月20日「山梨県民の日」に山梨県弓道連盟名誉会長 天野 裕 先生が、長年山梨県にご尽力された功績が評価され「県政功績者」として県知事より表彰されました。

山梨県弓道連盟として大変名誉ある表彰となりました。おめでとうございます。



### 【功績概要】

長年にわたり、高校教育に携わる傍ら、豊かな見識と卓越した指導力で弓道の強化・普及活動に取り組んできた。また、山梨県弓道連盟理事長、副会長、会長として連盟の組織力強化に努め、大会の運営、講習会を積極的に実施する中で選手育成・強化においてその手腕を発揮するとともに、学校弓道から社会人弓道への継続を図るべく尽力するなど、本県のスポーツ振興に貢献した功績は顕著である。

## 体育功労者・優秀団体表彰受賞

令和元年10月15日山梨県体育祭開会式において以下の方々が表彰されました。

### ◆ 体育功労者

大月支部支部長 矢頭恵造 氏

### ◆ 優秀団体表彰

第73回国民体育大会夏季大会（福井しあわせ国体）近的競技第1位入賞

## ねんりんピック紀の国わかやま 2019 交流大会 参加報告

令和元年、天皇皇后両陛下のご即位の礼も終わりお忙しい中、祭典には三笠宮彬子さまが祭典に花を添えてくださいました。四日間の大会は延べ約50万の人々が大会に参加してくれたという、素晴らしい盛り上がりようでした。炬火は和歌山の往年の選手が揃い、点火台で燃える火は大会初めてという「水素」の火がともされた。

弓道大会は田辺市で、全国から580名近い選手が集まり開催された。開会式では高齢者賞として長年弓道に功労のあった、長崎県の蓑田保幸選手と山梨県の佐野辰巳選手の2名に授与された。

大会は65チームが参加、決勝進出は16チームですが、山梨県チームは惜しくも予選通過は出来ませんでした。

試合後は動物公園でパンダを初めて見学、神社仏閣の文化財を見たり、新宮市で太平洋の荒海を眺めながら熊野古道の本宮に参拝し全員元気に帰路についた。

監督 柳本 武彦



## 地域社会弓道指導者研修会 報告

矢崎 貴恵

令和元年10月19日・20日の二日間、山梨県小瀬スポーツ公園 武道館弓道場に於いて、開催されました地域社会武道指導者研修会には、39名の受講生が参加いたしました。

中央講師には、主任講師の加藤 出先生（範士八段）、細川 孝夫先生（教士八段）、県内講師として、菊池 俊彦会長、芦澤 茂幸先生にご担当いただき、充実した二日間の研修を受講させていただきました。

開講式後の、加藤 出先生による矢渡しでは、第一介添えを標 哲也受講生、第二介添えを酒井 紀夫受講生が行いました。相互研修として、第一介添えの講評者として古屋 浩元受講生、第二介添えの講評者として若杉 年久受講生がそれぞれ講評しました。細川先生による講評では、細かなご指導をいただき、また、介添えにおいては射手を中心に3人が一緒に行うことに最も意識を持たなければならないこと、三者合一の誠を尽くすことができれば、介添えは成功することを心に刻むようアドバイスをいただきました。

次に実施された一手行射の講評として、加藤先生より弓道に大切なことは「形」「型」「働き」「気」であり、「形」「型」の違い、「働き」とは力の入れ具合や伸びる方向であること、「気」は気合いであり、離れを左右するのは気合いであることをご説明いただきました。

また「晴れの日に褻（け）の日に、褻（け）の日に晴れの日に」という気持ちが大切に、大会や審査などの晴れの場こそ、普段の稽古のつもりで、また普段の稽古を晴れの場の気持ちで行うことが重要であり、緊張しているとき、自律神経の変化によって起きる体の変化の中で、唯一自分でコントロールできるものが呼吸であり、普段の稽古で息合いと動作を合わせ、身につくまで訓練していくと、晴れの場で緊張してしまったときは、身についた動作に息合いを合わせることで、緊張がコントロールできるため、普段から培ってきた動作が晴れの日に助けてくれることを教えていただきました。

また、弓構え、大三の重要性などについてご説明をいただく中で、矢先が上がっている受講生が多

く見受けられたということから、「矢先が上がっているのはすぐ直すことができるものであるのですぐに直してほしい。直すことが簡単なものは周囲も見過ごしてしまうことも多く、直してもすぐに戻ってしまいやすいものであることを自覚してほしい。1人稽古ではなく、常に仲間に見てもらいながら、反復練習をして（2000回くらい）自分のものにすることが大切」という言葉が印象的でした。

基本の姿勢と動作の研修においては、立っている姿勢、座り方、立ち方、停止体の回り方、開き足、執り弓の姿勢等、忘れがちな注意点を丁寧に指導いただき、ここでも、常に教本に則って研修し、自己修正をしていくことの大切さを痛感いたしました。

射技研修においては、受講生ごとに、各講師から、それぞれの課題に合わせた、丁寧なご指導をいただきました。



二日目は、細川先生、菊池会長、芦澤先生による一ツ的射礼の模範演武から始まり、体配と射が渾然一体となる、素晴らしい演武を拝見させていただきました。

その後は、持的射礼、一ツ的射礼を全受講生で実施し、それぞれのグループごとにご指導をいただきました。加藤先生より、「射礼の一番の目的は「調和の美」であり、これは「合わせる」ということではなく「合う」ということが大切に、息合いに合わせてながら行うことを意味している。相手を思いやって「合わせる配慮」を常に忘れないようにすること、普段から息合いに合わせる稽古をしていればできる内容である。」とご説明を受けました。射礼で動作を合わせる上で、特に必要なのは、すべての動作に残心が伴うよう注意を払うことで、残心がないと合わなくなる、足踏みで踏み出した左足は、覚悟の表れ、気のあらわれであることから、踏み出したままで、決して動かさないこと、道場で下を向くのは負けの姿勢なので視線は正しくすること、歩行中方向を変える時の足

さばき、半足を引く動作の難しさ等、一つ一つを細やかにまた丁寧にご指導いただきました。また「射礼はやればやるほど上達します。できるだけ数多く練習をして、身体に染みつくまで頑張ってください。」と激励されました。

両日、行われた射技研修では、一日目は各講師から、それぞれの射技についてアドバイスをいただきましたが、二日目には、3人一組の相互研修を行い、指導方法について、アドバイスを伺いながら、受講生同士で射技研修を行いました。相互研修の目的として、「地元の間が助言するという習慣をつけてほしい。同じ道場で練習していて、1~2回助言しても、修正しないと何も言わなくなるものだが、相互研修を通じて、改めて自分が頼るべき人は身近な仲間であることをわかっていただきたい。積極的に仲間へ助言する習慣をつけていってほしい。」と説明され、また「今回の研修会で、指導したことや話したことは、実は常に指導されていることであると思う。頼りになるのは、褻(け)の場で一緒に稽古をしている指導者や仲間です。絶え間なくみんなに聞きながら練習することが上達の道」という言葉をいただき、普段の練習の大切さ、仲間と一緒に成長しようとする姿勢の大切さを、改めて教えていただきました。

閉講式では、加藤先生より、「弓道は長年の積み重ねで、一つの事を修正するのにも努力が必要。今回の研修では、比較的簡単に修正できることを指導させていただいた。特に矢先の高さを直すだけで射品射格が向上する。また弓道の流れの中には、必ず残心がある。残心を意識して稽古をしていただければ立派な射になる。反復練習をして身に着けてほしい。」

細川先生からは「二日間熱心に研修を受けていただいた。この姿勢を自分たちの道場に戻っても忘れずに稽古してほしい。特に息合いに合わせた動作をもう少し訓練すると良射につながる。道場に入った時から息合いに合わせた動作を常に行うようにすればメンタルにも影響すると思う。」菊池会長からは「今回学んだことを、自分の中で消化できるくらい努力し、自分の所属する道場に持ち帰り広めていってほしい。研修が終了したから終わりではない。これからが始まりで、研修内容を広め、全体がステップアップするようにしてほしい。」とまとめの言葉をいただきました。

弓道の上達には、近道はなく、何回も何回も基本に立ち返り、自分自身の体配や射技を、正しく

導くため、努力を続けること、また、同じ道場で稽古をする仲間にも伝え、共に成長することが重要であること、普段の稽古をおろそかにせず、全力で立ち向かうことが必要であることを、本研修会で改めて学ばせていただきました。また、講師の先生方の、丁寧で的確なアドバイス、また、受講生一人一人を大切に考え、対応していただいている姿は、これから、仲間たちと学びを深めていくうえで、学びを伝えていく姿勢として、模範とさせていただきますと強く感じました。

私自身は、まだまだ未熟ではありますが、ご教示いただいたことの、わずかでも活かすことができるよう、惜しまぬ努力を続けていこうと思います。

二日間の研修ではありましたが、中身の濃い、充実した研修を受講させていただきました。講師の先生方をはじめ、お世話をしていただいた皆様に感謝申し上げます。



## 大会結果

### 第33回山日YBS杯争奪弓道大会

令和元年11月23日(日) 小瀬武道館弓道場

参加申込人数 37名 参加者 30名

#### 女子の部

順位	氏名	支部名	段位	予選的中数	競射				結果
優勝	山本 栄子	北杜	四段	2	○	○			
2位	村松 真弓	笛吹	四段	2	○	×			遠近競射による。
3位	古屋 綾佳	富士吉田	初段	3	○	×			

予選通過者：12名

参加申込人数 73名 参加者 68名

#### 男子の部

順位	氏名	支部名	段位	予選的中数	競射				結果
優勝	坂牧 雅夫	笛吹	四段	2	○	○	○	○	
2位	渡辺 亮	富士吉田	参段	3	○	○	○	○	×
3位	豊田 浩正	甲府	五段	2	○	○	○	○	×
4位	小林 忠光	身延	参段	2	○	○	○	○	×
5位	渡辺 裕介	甲府	五段	3	○	○	○	○	×

予選通過者：35名

八寸的

参加申込人数 31名 参加者 29名

#### 称号の部

順位	氏名	支部名	称号段位	予選的中数	競射				結果
優勝	鮫島 誠一	甲府	錬士六段	2	○	○	○	○	
2位	菱山 忠夫	笛吹	教士六段	2	○	○	○	×	
3位	綿奈部 博史	甲府	教士六段	2	○	○	×		

予選通過者：21名



山日 YBS 杯入賞者のみなさん



浅利与一公墓前での顕彰式典

## 支部だより

### 第 17 回浅利与一義成公顕彰弓道大会

中央支部支部長 内藤幸雄

第 17 回浅利与一義成公顕彰弓道大会が令和になり初めて中央市与一弓道場で 10 月 20 日（日）に行われました。今年は 1 週間前に大型台風 19 号の影響により大会開催が心配されましたが、当日は晴天に恵まれ、約 100 名の参加があり、盛大に行われました。

午前は予選、午後に競射を行い、団体は 1 位～3 位、個人は 1 位～10 位まで順位に応じて優勝カップ、トロフィー、賞状、賞品を贈り、余興として板割り 12 色など 1 日弓道を楽しんで終了しました。また、今年は浅利与一義成公を偲び、大会前に与一弓道場の裏にある墓前で顕彰式典を行いました。昔から伝わっている弓の 3 名人とは那須与一、佐奈田与一、そして浅利与一です。

#### 【 団体 】

1位	葑崎	茂木洋輔	伊藤大智	山本貴幸
2位	富士吉田	古屋まどか	渡辺亮	古屋綾佳
3位	富士川	栗崎有蔵	依田悦子	依田亮二

#### 【 個人 】

1位	依田亮二	6位	渡辺洋
2位	小林好雄	7位	川邨千秋
3位	森野洋二郎	8位	大川郁夫
4位	渡辺亮	9位	上原みどり
5位	山本貴幸	10位	市川明



### 甲府支部初心者弓道教室

9月12日から毎週木曜夜、甲府市主催の初心者弓道教室を開催しました。30代～60代までの男女10名の参加があり、支部の理事を中心に指導にあたりました。全8回の講習の中でまずは射法八節の理解から始め、徐々に動作の練習をしたり素引きで手の内を確認したりして、最終的に巻き藁で矢を放つ段階にまでくることが出来ました。参加者の方からは「思っていたよりも大変」「動作が沢山あって覚えられない」などの感想をいただきましたが、指導する側としても勉強になることが多く、理事一同身の引き締まる思いがしました。今回の教室をきっかけに数名が支部への入会を決め、改めて弓道を始めようと思ってくれました。今後とも支部員一同で初心者のバックアップに努め、弓道人口の増加に繋げていければと思っています。

甲府支部 浅野 佑

#### \*\*\*ワカ イト\*\*\*

地域社会弓道指導者研修会で主任講師の加藤先生が言われた「ハレの日、ケの日」について調べてみました。民俗学や文化人類学において「ハレとケ」という場合、ハレ（晴れ、霽れ）は儀礼や祭、年中行事などの「非日常」、ケ（曇）は普段の生活である「日常」を表している。「晴れ舞台」「晴れ着」などに用いられる。晴れ着に対し普段着を「ケ着」と言われていたが、明治以降使われなくなった。

#### 編集後記

研修会の参加報告を掲載しました。ご指導内容は皆さんにも大変参考になると思いますのでぜひご一読ください。広報のメールアドレスが変わりました。

(新) koho39ren@kyudo-yamanashi.com (綿奈部)