

平成26年度 中学生リーダー講習会

平成27年2月7日(土曜日)

講師 教士七段 川瀬 英機 教士六段 宮本 光子 教士六段 沖谷 知明

受講生 6校から代表4名ずつ参加 計 24名

講習内容

- 準備運動 沖谷 講師が担当 各筋肉のストレッチ
- 開講式 国旗に一礼(主任講師)、講師紹介(中体連)、講師挨拶・受講上の注意(主任講師)
- 礼記射義・射法訓唱和 受講生代表が先導
- 矢渡 主任講師が担当 (介添無し)
- 弓具の説明……弓、弦、矢、弾の選び方と取り扱い説明 (事前提出の受講生質問の回答を織り交せて)
- 矢取りの方法と注意点……(事前提出の受講生質問の回答を織り交せて)
- 基本の姿勢と基本動作の実技指導……(講師二人が実演し、主任講師が解説、次に受講生が実践)
 - ①執弓の姿勢 ②入場の方法と礼 ③歩き方 ④坐り方 ⑤立ち方 ⑥開き足 ⑦退場の礼と退場方法
- 矢番えの方法……(講師二人が実演し、主任講師が解説)
- 射法八節の解説……(弓道教本巻末の説明と事前提出の受講生質問に対する回答)
- 昼食休憩(45分……宝達志水町弓道協会越野氏、南氏による豚汁が講師と各校の顧問に振る舞われた)
- 模範演武……講師二名による審査方式での行射披露
- 一手行射……午前中の各説明を実践、5名一組で審査方式による、一組が退場後次が入場、不都合があれば途中で修正ややり直しをしながら
- 射技指導……的を6個付けて、各講師が個別指導、受講生はローテーション、八節の不具合部分のみ修正
- 仕上げ行射……審査方式で入場～行射～退場までを指導
- 閉校式
 - 質疑応答……弓具、基本体、射技以外の質問に対して回答
 - 総評、国旗に一礼、終了

16時30分

◎今回の講習会では事前に質問事項の提出を求めたところ、26個(類似の物も含め)の質問があり、それぞれの講習に合わせ回答を織り交ぜた。

◎基本体等の指導で今までは、基本の姿勢、基本動作等をそれぞれ個別に割り稽古風に指導していたが、今回は、実際の流れに合わせて指導した方が判りやすいだろうという考えで変更した。

流れとは、執弓の姿勢～入場の方法・礼～歩き方～坐り方～立ち方～開き足～退場の礼・方法

受講生感想文

○僕はリーダー講習会で、改めて基礎的なことを学ぶことができました。理解できていることもありましたが、理解できていないこともありましたが、でも、この講習会で理解できていないことが分かるようになりました。

また、射技指導では、自分の気づいていない癖を知ることができました。これからの練習では、この癖を直すようにして、会を持ち、的中率を上げていきたいです。

坐射のやり方を詳しく教えていただいたので、以前よりも審査される場所を知ることができたので、そこを中心に上達していきたいです。

○この講習会で学んだことを忘れず、しっかり日々の練習に生かしていきたいです。

今日一日とても多くのことを講師の先生方に教えていただきました。中には、今まで知らなかった知識や、この講習会に参加しないと分からなかったことを、たくさん知ることができました。そして、多くの質問にも丁寧に答えていただき、とても為になりました。

この知識を、部員達にしっかり伝えていきたいと思います。そして、これからの練習、審査、大会等に活かしていきたいです。今日一日ありがとうございました。

○ストレッチは、伸筋を使う弓道にとって、より効果的だと分かりました。ストレッチをして、体が伸びているのを感じました。様々なストレッチをしましたが、ここも伸ばすのかと思う所がたくさんあり、驚きました。最初に行った胸あたりは伸ばせても、背中や下半身など今日行ったストレッチほどは、伸ばせていないと思います。これから、練習の前には、今日教えていただいたストレッチをして伸びるところを意識してから練習に臨みたいと思います。弓道にしかない特徴である伸筋を使うことをもっと大切にしたいです。

そして、もう一つの弓道の特徴である、弓具などをしっかりすることが的中にも影響してくることを知りました。先生がよくおっしゃっていた「弓がかわいそう」という言葉のように、弓具を大切にしようと思います。

先生方のお話で、知らなかった所を知ることができたり、より理解が深まる所がたくさんありました。弓具や動作について、基礎的なことなのに知らなかったり、今はしていなかったりと、弓道教本をもっと細かい所まで読まないといけないなと痛感しました。つい慣れてくると簡単な事を意識しなくなってしまうけれど、きちんと意識しようと思います。そして、周りの部員に対しても、基礎的な事もしっかりと見ようと思いました。

その中で最も驚いたのが、執弓の姿勢です。いつも何気なく行ってしまっている動作が弓道に対しての気持ちを表すということを知り、もっと一つ一つの動作をきちんとしなくてはいけないと思いました。「射は進退周還必ず礼に中る」は、こういうことなんだなと思いました。

また、呼吸の仕方や一步 57 cmがつま先からかかとだと思っていたりと間違ったことがあり、自分の未熟さを知りました。今回知ることができて良かったです。

そして、どんなに小さな質問でも、とても丁寧に答えていただき、ありがとうございました。日頃、感じていた疑問が解消されました。今回、教えていただいた事を生かして練習していきたいと思います。そして伝えていきたいです。川瀬先生、宮本先生、沖谷先生、今日は本当にありがとうございました。

○今日のリーダー講習会は、準備体操から始まりました。この体操は、弓道をする上で大切な筋肉を伸ばすもので、この後の弓を引くときにすごく役立ちました。弓は、しっかりとこの伸筋を使って引くことで良い射が出ることが分かりました。

次に弓具の説明をしていただきました。私が知らなかったことがたくさん知れました。また、弓具は弓を引く上で、すごく重要なポイントなので、日頃からこまめに手入れするようにしていきたいです。

次は、基本動作について学びました。射も大切だけど、基本動作は弓道に大切な礼儀をしっかりと示すものなので、綺麗な人を真似して、「この人綺麗だな」と思われるような動作を心がけていきたいです。

次の射法八節では、難しくて意味が分からなかったことを分かりやすく説明してもらい、知識が広がりました。また、質問にもたくさん答えていただきました。これをしっかりみんなに伝え、もっと技術を高めていきます。

午後からの、射技・基本動作指導では、自分ができないこと、改善方法についてたくさん学びました。月曜日の練習から、教わったことを実践していきたいと思います。

今日のリーダー講習会を通して、弓道のよさを改めて感じました。まず、楽しいし、姿勢が良くなるし、礼儀正しくなるし、我慢強くなるし、集中力がつくという良い所ばかりだなと思いました。でも、弓道は難しいスポーツでもあるので、日頃の生活を通して正座、蹲踞など鍛えていきたいです。

また、弓道という日本の文化に、もっともっと触れていきたいなと思いました。

受講生から事前に出された質問

○弓具について

- ・弦を長持ちさせる方法は、ありますか。
- ・矢の羽は、どれだけとれたら、使用しない方が良いですか。
- ・矢取りで矢が多い時は、どうやって的を押さえたら良いですか。
- ・正しい矢取りの仕方を教えて下さい。
- ・矢取りで、抜いた矢をどう持ちかえたら良いですか。

○基本の姿勢や動作について

- ・入場の時に、入場口より後の射場に入る時の入り方を教えて下さい。
- ・坐射で、2番の人が立つタイミングの「胴造りの終わる頃」を詳しく教えて下さい。
- ・退場する時は、入場する時と同じリズムで礼をすれば良いですか。
- ・入場の時、どれくらいの歩幅で何歩歩けば、正しく本座の位置に来る事が出来ますか。
- ・失をした時、矢が遠くに落ちて、一步で届かない位置にいった場合の処理の仕方は。

○矢番えや射法八節について

- ・正しい狙いとは、どの様な見え方ですか。
- ・手の内の整え方を教えて下さい。
- ・肩がずれやすいのは、どの様に気をつけたら良いですか。
- ・弓手肩が抜けすぎになってしまう。
- ・肩を沈める方法は、ありますか。
- ・三重十文字を、うまくつくるにはどうすれば良いか。
- ・矢飛びが前に行く場合は、どうすれば良いか。
- ・矢飛びが下に行く場合は、どうすれば良いか。
- ・矢が塚まで届かない場合、どうすれば良いか。
- ・会を持つ方法は、ありますか。
- ・手首で引かないようにするには、どうしたら良いですか。
- ・肘で引くというのはどの様な感じなのか。
- ・本番になったら、射が替わってしまう場合、どうしたらよいですか。

○その他 (以下は、講師それぞれの回答で)

- ・弓道をやっている、良かった事や、日常生活で役に立つ事は何ですか。
- ・弓道を始めようと思ったきっかけを教えてください。
- ・弓道をやっている、辛いと思う時はどんなときですか。