

平成27年度中央研修会報告

木下 鋼典

日時 平成27年10月9日（金）～11日（日）
会場 全日本弓道連盟中央道場
主催 公益財団法人全日本弓道連盟
役員 会長 範士八段 柴田 猛
講師 主任講師 範士九段 石川 武夫
講師 範士八段 魚住 一郎 範士八段 中塚 祥一郎
講師 範士八段 佐竹 万里子
参加 教士七段47名（内八段1次通過者5名）

日程 10月9日（金）
13:50 準備運動
14:00 開会式
礼記射義 射法訓唱和
14:15 矢渡 射手 柴田会長
介添の講評
15:00 一手行射（審査における行射の要領）
17:10 1日目終了

10月10日（土）
8:50 準備運動 先導
9:00 拝礼 礼記射義 射法訓唱和
講師による一つの射礼 石川主任講師 中塚講師
9:30 ①昨日の一手行射の講評、質疑応答
10:30 ②基本体の研修
12:00 昼食休憩 集合写真撮影
13:00 ③講話「八段の心得について」
14:00 ④射技指導
17:20 2日目終了

10月11日（日）
8:50 準備運動
9:00 拝礼 礼記射義 射法訓唱和
講師による一つの射礼 魚住講師 佐竹講師
⑤矢の処理、足踏みの足の開き方2つの方法、射位からの退場
⑥一つの射礼研修（昼食をはさんで最後まで）
15:00 閉会式

内容①一手行射の講評

- ・筋骨の組み合わせができていない。
- ・立つ、坐るとき重心が揺れる。
- ・弓構えの肘がそのまま執弓の姿勢の肘
- ・上半身の弓が多い。下半身に気持ちを。下半身、体幹を鍛える。
- ・会で一杯になって離れに余力がないから離れでくずれる。
- ・引分けて体の割り込みがない。両肩に矢を近づける。

②基本体の研修

- ・中塚講師が弓道教本第一巻を読み上げるのに合わせて、研修生は基本の姿勢、基本動作を行う。他の講師は研修生の間を回りながら指導を行う。

③講話「八段の心得について」

- ・各講師から八段を受審したとき、取得した時のお話を伺う。

④射技指導

- ・的10個つけ、研修生は順に5人の講師に一手指導をいただく。

⑤矢の処理、足踏みの足の開き方2つの方法、射位からの退場

- ・弓を落とした場合、弦が切れた場合、筈こぼれ、足踏みの足の開き方2つの方法、射位からの退場について、研修生が実演、指導する。

⑥1つの射礼研修（昼食をはさんで最後まで）

- ・八段1次通過者による1つの射礼と主任講師による講評、その後全員が1つの射礼を行う。

講話の中から

- ・身につくまでやる。正しいことをこつこつとする。射の中から言葉が出てくる。審査員は見えている。本心からの射。作り物はダメ。
- ・「守り尽くして破るとも離るとも本忘れるな。」
守はできるだけ多くの人のお話を聞いて基本 破は自分なりの工夫
離は教えから離れてオリジナル発揮
- ・細かい基本的な所がくずれているからあたらない。注意してくれる人もいないことを自覚した上で基本をしっかりと。ちょっとした細かいことがくずれにつながる。稽古の心得は慣れで引かないこと。審査では素直な気持ちで、自分の弓を見てください。
- ・基本体は教本通りに、さらに自分で考えてどうしたら教本通りにうまくできるか。
- ・合格するときにはだれも夢中になっている。真から無心にならないと合格しない。

感想

- ・弓道教本第一巻を読み上げていただくと、「こんなことが書いてあるのか」と再認識させられることがあった。それに合わせて基本の姿勢、基本の動作を行ってみるとかなりきついものを感じた。いかに日頃いい加減にやっているかの証拠である。一番きつい稽古は、教本通りにきちんと行うことであることを実感した。