

令和3年度 第2回範教錬士会研修会 報告

日時	令和3年12月11日(土)
場所	小松市武道館弓道場
参加者	錬士五段8名、錬士六段9名、教士六段4名、教士七段9名 計30名
日程	午前 9:30~12:00
講義	「基本体型が医学的にどういう意味をもつものなのか」
講師	株式会社 Awake あうえいく 代表取締役 理学療法士 守山 成則 先生
内容	<ul style="list-style-type: none">・肩甲骨の動きは挙上、下制、内転、外転・小円筋は肩関節の外旋の動きに関与、大円筋は内転に、進転動作に関与・正しく立つことの大切さ、体を3次元的に見ることなど・バランスがとれていれば倒れない・ウォームアップは反動をつけて、クールダウンは伸ばし続ける・「心気を丹田におさめる」は科学的に意味を持つ・力の方向を細かくコントロールすることが大事・関節可動域を増大させることが大切
午後	13:00~16:30
	<ul style="list-style-type: none">・弓道教本第1巻の内容について(写真も含めて)確認、質問、疑問点など・午前の講義についての感想、質問など・一手行射・5グループ(1グループ6人)に分かれて相互研修
感想	<p>何よりも天候に恵まれたことがよかった。久しぶりに集まって弓を引くことができ皆さん楽しい時間を過ごすことができたのではないだろうか。</p> <p>午前中の講義の内容は豊富で、中々うまくまとめることができないが、それぞれ感じたこと勉強になったことをこれからに活かしてもらえればよいと思う。</p> <p>守山先生からも、「先日はよい機会を与えていただき、ありがとうございました。皆様の凛とした姿に感動しつつ、楽しい時間をいただきました。」とご返事をいただきました。</p> <p>守山先生に昼食時に伺ったことの1つ</p> <p>中高生で上体をまっすぐに保ったまま「立つ」「坐る」の基本動作が中々できない生徒がいる。なぜなのかと守山先生に伺うと、「それはできないのではなくて知らないのである。今までの経験でそのようなことをしたことがない。だから、上体がぐらつくところで腰を持って支えてやる必要がある。」とのこと。参考になりました。</p>