私の稽古法

第75回

弓道　村川　春圭

令和元年、第52回全日本女子弓道選手権大会において初出場で優勝することができました。ビギナーズラックの優勝であった私が、「私の稽古法」を書かせていただくこととなり、恐れ多いことと思っております。平成28年に地元岩手県で開催された国体に出場した経験などを含め、若輩者ではありますが、これまでの歩みや日頃心がけていることなどを紹介させていただきます。

私の歩んできた道

⑴弓道との出会い

高校に入学してすぐ、ある部活に仮入部しました。その部はとても人気があり、入部希望者で溢(あふ)れかえっていました。人数が多くて、これは大変だと入部を迷っていた時、近くにあった弓道場で弓道部員募集の貼り紙を目にしました。ゴールデンウイークの頃のことです。私は中学でやっていた部活動は続ける気がなく、新しい部活動を探していたので、「人数が少なくて困っているなら、弓道をやっても良いかな」という軽い気持ちで入部を決めました。

弓道部の師範は教士の高橋ハル先生でした。週に一度、稽古をつけていただき、基礎を学びました。私の通った高校では、矢取道(やとりみち)で安全のための声がけをする際、足を足踏み（的に向



初出場で優勝した皇后盃第 52 回全日本女子弓道選手権大会
（令和元年・全日本弓道連盟提供）

かって両足を踏み開く動作）の大きさに開き、上半身は執弓（とりゆみ）（左手に弓を持ち、手を腰に位置させる）の姿勢という独自の鍛錬法がありました。射場に上がることができない入部したばかりの1年生はひたすら矢取道で声がけです。腕が疲れて肘が後ろに回ろうものなら先輩たちの指導がすぐに入ります。弓にも触れられず何て大変なんだと思いましたが、声がけの際は先輩方も同様の姿勢。しかもその姿が格好良く様になっていて、ぐうの音も出ませんでした。当初はきつくて大変と思いましたが、この稽古のおかげで執弓の姿勢だけはどの高校にも負けていなかったと思います。

私の学年は、1年生の新人戦の頃が最も多い5人で、その後2人が退部してしまい、最後まで残ったのは3人だけでした。決して強い学年ではなく、県大会に出場できたのは最後のインターハイ予選だけでした。同学年だけではチームを組めないため、後輩と一致団結して挑んだ山形県高校総体の地区予選で初めて結果を出したことがとても嬉（うれ）しかったです。

私は高校時代、昇段審査で弐段を一度落ちています。周りの友人が合格している中、不合格だったのは少なからずショックでした。審査の手伝いをしてい

プロフィール



村川　春圭
（むらかわ・はるか）

山形県山形市出身。県立山形西高校から岩手大学に進学。卒業後、盛岡市役所に勤務。錬士六段。

＜主な戦績＞

- 全日本女子弓道選手権大会に2回出場（うち優勝1回＝令和元年）
- 全日本弓道遠的選手権大会（女子の部）に4回出場し、令和3年に2位、平成30年に4位に入賞
- 国民体育大会に6回出場（平成24～29年）し、全大会で入賞


高校３年生で山形県高校総体の地区予選に挑む

た一般の方からも「立派な先生に教わっているのに何でそんなに下手なんだ」と不思議がられ、悲しい気持ちになったことを今でも覚えています。そんな私でも現在は錬士六段まで昇段できているので、審査で昇段できずに悩んでいる高校生がいたら、諦めないで挑戦し続けてほしいと思います。

⑵大学時代

大学では、迷うことなく弓道部に入部しました。しかし、高校時代の環境との違いに衝撃を受けました。先輩はインターハイや国体で活躍した選手ばかり、同期にも全国大会出場経験者が複数いました。的中する力も段違いです。羽分け（4本中2本が的中すること）するのがやっとだった自分からすると、そんな人たちの存在はあまりにも眩しく、目がくらみました。

現在、母校の師範は範士八段の戸羽久之先生ですが、私が学生だった頃は師範がおらず、先輩や仲間同士で指導し合う環境でした。また、当時は道場の使用時間に制限がなかったため、授業の空き時間があれば稽古に行き、夕方から部活動に参加し、夜も午前0時ごろまで稽古をするといった弓道中心の生活を引退する3年生まで行っていました。女子でここまで稽古をする〝弓道バカ〟はおらず、気が付けばいつも女子は一人でした。この矢数稽古が今の基礎を作り上げたのかもしれません。煙たがられていたかもしれませんが、それでも見捨てずにいてくれた優しい仲間に感謝しかありません。

練習試合や大会に本格的に出場し始めたのは2年生になってからです。女子部員は12人、しかも誰かが調子が悪いと即交代できるくらいの実力を全員が備えていました。そのため、試合に出場できるチャンスは限りがあります。出場するときは当然気合いを入れて臨みましたが、終わってみればチャンスを生かせず不甲斐ない成績しか残せませんでした。

3年生になり、全国学生弓道選抜大会の選手になれなかった悔しさが、大学時代の転機となりました。例年、私の大学からは参加していなかった東北地区女子記録会に武者修行のつもりで参加し、60射56中で優勝したうえ、36連中で連中賞もいただいたことにより少し自信が持てるようになりました。その後、正選手として出場する機会が増え、東北地区秋季Ⅰ部リーグ戦で優勝し、学生王座決定戦にも出場できました。

⑶社会人として団体出場

大学卒業後、盛岡市役所に就職しました。1年目は慣れない仕事と環境で慌ただしい毎日を過ごしていましたが、ゴールデンウイーク辺りまでくると弓を引きたい衝動に駆られ、気が付

いたら近くの弓道場に足を運んでいました。当初は学生時代のような「中（あ）てれば良い」という引き方から抜け切れず、1年間は試合も出ずにひたすら地元の道場で稽古しました。一般で続けるのだから、弓道自体を楽しみたいと思っていたので、その1年間は苦ではありませんでした。

翌年、「練習会があるから行ってみないか」と同じ道場の方に誘われ、軽い気持ちで参加したのが国体強化練習会でした。継続して練習会に参加しているうちにいつの間にか岩手県の代表となり、また的中の世界へ引き戻されました。



長崎国体の遠的（成年女子）で岩手県は優勝した。
1列目右から3人目が筆者（平成26年）

最初に参加した国体東北予選では予選落ちしましたが、平成24年の岐阜国体から29年の愛媛国体まで6回連続で国体に出場し、すべての大会で入賞することができました。特に、26年の長崎国体での遠的優勝と、28年の地元開催の「希望郷いわて国体」が強く印象に残っています。

⑷ いわて国体への道

国体に向けた強化練習も、地元岩手での国体が近づくにつれ、徐々にいわて国体に出場する選手の強化という意味合いが大きくなっていきました。強化練習に参加する女子選手は人数が限られ、24年からいわて国体本番の28年まで5年間、同じメンバーでチームを組みました。私たち一人一人に特別なものがなくとも、力を合わせると5倍にも10倍にも強くなれるチームだと信じ、いわて国体へ向けて精進していきました。

チームでの団結を深めるため、合宿の度に早朝は散歩をした後にラジオ体操、遠征をすれば近くの神社に参拝することを習慣としました。チームのメンバー同士で悩んだり課題があったりと、5年間でいろいろありましたが、最終的には良好な関係を築けたと思います。

強化練習では、遠方からわざわざ菊池スヱ範士にお越しいただき、指導を仰ぎました。菊池範士からは本当に多くのことを



1列目左から3人目が筆者（平成28年、いわて国体）


地元で開催されたいわて国体で競技に臨む筆者
（中央、平成28年）

学ばせていただきました。よくおっしゃっていたのは「弓は、力ではなく、技」「癖を出さなければ、中たる」「中てようと思ったら、負け」「自分の城は自分で守れ」という言葉です。これらを胸に、私たちは稽古をし、本番に挑みました。また、「食べ物と化け物を見たら油断するな」と、食べることの大事さも教わりました。

地元開催というプレッシャーはありましたが、たくさんの方々の応援や運営に関わった方々の協力のもと、弓が引ける喜びと感謝の気持ちで終えることができました。

⑸全日本選手権大会に出場

平成31（令和元）年、全日本選手権の東北地区予選である東北選手権に岩手県代表として出場することになりました。数年前に一度出場させていただいた時は全然歯が立ちませんでした。予選が採点制で行われる畑違いの大会に再び出場することになり、不安を覚えたまま大会を迎えました。自分の射技に点数が出ると思えませんでしたが、予選一手（2本）を2回、精いっぱい引こうという気持ちで出場したところ、ぎりぎりの順位で決勝に残ることができました。的中制の決勝では、国体経験を活かして優勝し、全日本選手権に出場する権利を手にしました。

未知の世界である全日本選手権に向けて、何をどう稽古すれば良いのかが全く分からず、雲をつかむような稽古が始まりました。射技については一朝一夕でどうにかなるものではないので、一緒に立（試合）に入る選手の足を引っ張らないようにすること、全国の先生方と比較してておかしい体配をしないようにすることのみを考えて稽古しました。

そして選手権当日。本番前に一緒に立を組む先生方と入場のタイミングを合わせた際に、この5人で一つの作品を作り上げていくのだとひしひしと感じました。全く違う場所で稽古を行っている5人が揃った立を行うためには、入場や体配、行射から退場までの一連の動作を息



全日本選手権大会で揃った立を行う筆者（中央。令和元年）

私の稽古法

学生の時は、部活動の時間以外にも時間を見つけて道場に足を運んで稽古をしていたため、矢数をかけることにより的中を維持していました。しかし、社会人になって、稽古の時間を存分に取ることは難しくなりました。道場へ行く日数をできる限り増やそうと思っていますが、日々の稽古時間は多くとも一日1時間半程度、少ない時は30分だけという時もあります。その



皇后盃を手にする筆者（令和元年）

合い（呼吸）とともに行えるように稽古することが重要であると痛感する大会となりました。結果は、予選20人中8位で決勝に進み、10射9中で初優勝を飾ることができました。

翌年以降、コロナのまん延により大会が中止となることも多く、道場が閉鎖され満足に稽古ができないこともありました。しかし国体の強化練習に参加しながら、射技や体配の向上を目指して稽古を続けています。

ような中で、できるだけ効率的に稽古をしようとして、次のような工夫をしています。

(1)基本姿勢・基本動作「射法八節（しゃほうはっせつ）」の基本を常に確認する。

(2)稽古を始める前に、その日に気をつける項目を絞って、そのことに集中的に取り組む。

(3)特に最初の立では、大会や審査の緊張感を持って臨む。

(4)講習会や強化練習会などで指導されたことを繰り返しやってみる。うまくできないときには、次の機会に質問して疑問を解消しながら改善する。

(5)週に2回、着物を着用する日を設けて、当日一緒に稽古する人たちと多人数で息合いを合わせて射礼や立を組んでの稽古を行う。

また、仕事の繁忙期などでなかなか道場に行けない時などは、日常生活の中で弓道に


稽古では、基本を常に確認する

生かせる動作や行動も多くあると考えて、例えば通勤時などで危険でない場所で、縦線を意識し、目線を4メートル先にして歩く練習をしてみる、椅子に座っている時は体の中心を意識して背筋を伸ばして体幹を鍛えようと試みる。など、日々工夫しています。

大会前の準備と反省

大会前になると、自然と気分が高揚し意識が高まってきます。一方で落ち着かない気分になり、大会前だからと気合が入り普段と違う行動をしたくなったりしますが、そのような時は大体失敗していました。

そのような経験から、大会前はできるだけ普段通りの行動を行うように心がけるようになりました。また、普段使用している弓や矢が複数あるので、1週間くらい前に大会で使用する道具を決め、迷いをできるだけ減らすようにしています。

技術的な面では、本番の1週間ほど前までに注意すべき項目を2、3点ピックアップします。そして、大会で的中を出すことよりも、注意すべき課題を完遂することを目標にします。そうすることで、たとえ大会の序盤で上手く結果を出せなくとも、最後まで気持ちを保ち、一本一本挑戦し続けることができます。大会当日は、今まで稽古してきたことを信じ、「えい！ままよ」という気持ちで試合に臨みます。

試合後は、自分の射の内容を振り返り、上手くいかなかった場合は、どうしてその結果になったのかを考えます。そして失敗した点について日々の稽古で注意して修正していくことにより、次の大会での改善につなげていきます。

次世代へのメッセージ

人生は螺旋階段のようだという例えがあります。弓道もまた然りです。昨日はできたところが、今日も同じように引いているつもりなのに上手くできないということが往々にしてあります。同じ失敗を繰り返すと、結果が出ていないように感じてしまいますが、向上しようという意識がある限り、少しずつ成長しているはずです。上手にできなくて悩んだり、他の人と比べて引け目を感じたりすることもあるかもしれませんが、今やっている稽古は決して無駄ではなく、その分だけ着実に進歩していると信じて、一緒に頑張っていきましょう。



全日本選手権大会の閉会式で柴田猛全日本弓道連盟会長より皇后盃を賜る（令和元年）