

平成 28 年度栃木県（宇都宮市）地域社会弓道指導者研修会

日 程 平成 28 年 8 月 17 日（水）・18 日（木）
会 場 栃木県体育館弓道場
受 講 者 38 名（中高弓道部顧問、外部指導者）
派遣講師 中塚祥一郎（範士八段）全日本弓道連盟中央講師・東京都弓道連盟副会長
戸羽 久之（範士八段）全日本弓道連盟中央講師・岩手県弓道連盟会長

【概要】

初日（17日）は、準備体操、開講式、礼記射義、射法訓の唱和、主任講師の中塚講師（射手）による矢渡、介添講評の後、経験者は一手行射（座射）、初心者は巻藁場にて桑田講師から手の内、素引き、躰（かけ）の装着法、矢番えを段階的に学習した。

その後、中塚講師が実際に体配を行いながら射法八節（1足踏み、2胴造り、3弓構え、4打起し、5引分け、6会、7離れ、8残心）、歩き方、目線の位置、重心の移動など細かい部分も含めて解説を行った。

昼食後、午後の研修では安全管理、初心者指導、武道とスポーツ、ゴム筋肉・バネ動作等について中塚講師の講話を聴講した。武道は結果だけでなく勝ち方、負け方も問われる。

『射品射格』、弓道の残心の重要性について説明を行った。

続いて、ゴルフ運動の動画と資料（筋肉を「高反発ゴム」に変える：池上信三著）を参照しながら、筋肉をゴムのように使うことで弾力性のあるバネを生み出し、瞬間的な力や柔軟でなめらかな動きが可能になることを説明した。

また、自分の骨格や筋肉などの個性に見合った動き方を目的に応じて創りだしたものが理想的なフォームとなる。足踏みからしっかりと整えないと理想的な離れ、残心に至らないことを説明した。

射技指導では中塚講師（1.2 的）、戸羽講師（3.4 的）、佐野講師（5.6 的）がそれぞれ細かく受講者の射技を指導した。

2 日目（18 日）も開始式、礼記射義、射法訓の唱和、射技指導、昼食の後、質疑応答となった。受講者からは射法八節で形をつくるうえでの注意点、矢が的の下に飛んで行く理由と改善法、矢羽根の消耗について、離れのコツなどに講師が答えた。離れについては、弓が矢を飛ばすのであって自分が飛ばすのではない。離すのではなく、離れる。弦を引っ張ると矢が荒れる。弦に引っ張られるように引くよう指導があった。

一手行射の後、講師から頭で理解するのと体で理解するのは違う。今回学んだことを今後に活かして欲しい。的中を喜ぶよりも、向上心を持って自分の欠点を直す努力を続けてほしいとの講評があった。

閉講式では修了証授与、栃木県弓道連盟津浦会長の挨拶、国旗拝礼があり、全過程を終了した。

【受講者の声】

- ・中塚講師の「武道は負けても良いが、品格がなければダメ」という言葉に指導者としての在り方を教えられた気がします。
- ・八節、体配の動作ひとつひとつの意味について考えさせられました。
- ・範士の先生方が研究心旺盛であることに感銘を受けた。
- ・参加者の意見交換の場を設けてもらえるとありがたい。

