

私の稽古法

第67回

弓道 齋藤 往子

弓と出会って40年が過ぎました。仕事を卒業し、弓と向かい合う時間が増えて2年目になりました。ここまで多くの方々からご指導や手助けをいただきながら、どうにか弓とともに歩んできた私です。運良く全日本選手権大会に4回も優勝できたうえ、信じられないことに最高得点賞もいただくことができました。今となれば、なぜそのような結果となったのかわかりません。わからないことがわかったと感じている私にとりまして本稿の執筆は大変な重荷ですが、これも学びと捉え、書かせていただきました。

私の歩んできた道

●弓道との出会い

大学入学後、知り合いから誘われてバレーボール部の練習に参加しました。疲れ切って休憩時間、体育館の床に寝転びました。その時、下窓から見えた芝生が青々として美しく、惹かれようように外に出ました。そこは弓道場でした。3人の女子学生が弓を引いていました。黒い袴はかまに白い道着、黒い弦滑り（胸当

て）で、姿勢良く美しく凛とした姿にしばらく見とれていました。このうちの一人は、のちにノーベル物理学賞を受賞した2年先輩の梶田隆章かじた たかあきさんの奥様となる鈴木美智子先輩でした。部員の方が「弓、引いてみない？」と私に声をかけてくださり、弓道にチャレンジし始めました。

初心者であるため、道場に先

プロフィール



齋藤 往子
(さいとう・ゆきこ)

東京都出身。昭和54年、埼玉大学に入学し、弓道部に入部。現在、東京都弓道連盟第一地区足立支部に所属。教士七段。

〈主な戦績〉

- ・全日本女子弓道選手権大会優勝4回(1994、2002、07、12)、最高得点賞(2013)
- ・全日本女子遠的選手権大会優勝(1994)
- ・国民体育大会成年女子の部入賞(1984、85、86)
- ・全日本学生選手権大会女子の部 優勝(1980)
- ・全日本王座選手権大会団体優勝、最優秀選手賞(1981)

〈指導歴〉

- ・東京都第一地区指導部員
- ・埼玉大学弓道部師範
- ・東京武道館錬成講習会講師



第63回全日本選手権大会で4度目の優勝を果たした筆者(2012年)

輩がいなければ稽古ができません。先輩がいれば稽古、いなければ仕方なく授業に向かいます。授業は欠席か遅刻です。そのため、大学1年の前期は、多くの単位を落としました。しかし、弓道を学びたいという熱意は人一倍あり、先輩、同輩、そして師範から多くのことを教えていただきました。

前述の梶田隆章先輩は道を歩くとき、「馬手(弓を引く右手)の離れ(矢を離す瞬間)」の練習をいつもしていました。180

を超える長身ですから、道行く人はひっぱたかれるのでは、と恐れたことと思います。兄弟で部員だった先輩からは躰(右手にはめる鹿皮の手袋)の使い方を習いました。同じ学年にはインターハイの出場選手がいて、

いろいろと教えてもらいました。師範の内田晴孝先生は、毎週末に大学の道場に来られ、丁寧に指導してくださいました。

内田師範の次男の浩先生からは「弓は会(矢を十分に引いた状態)が一番楽しい」と言われ、早く離してはいけないと心に決めました。

夏になり、ようやく一人で稽古することを許されました。ほぼ毎日稽古し、100射引く日もありました。結果は黒板に記録しますが、中りはいつも数本しかありませんでした。



第28回全日本学生弓道選手権大会で優勝（1980年）

秋になり、新人戦が行われま
した。同期の初心者仲間（羽
分け）（引いた本数の半分が中
（こと）を出していました。しか
し、私は12射2中でした。反省
会では情けなくて涙が止まりま
せんでした。もう弓道をやめよ
うと思いました。その時、イン
ターハイ選手で夏の全日本学生
選手権大会で入賞もしていて、
すでに選手として大活躍してい
た同学年の部員が「もう少し続
けようよ。あなたはいつも同じ
く引いているから、中りだした
ら中るから」と慰めてくれまし
た。それならもう少し続けてみ

ようと思いました。この一言が
なければ、弓道から離れ、人生
は変わっていたことでしょう。

そして冬を迎え、雪の降る
中、一人、道場のシャッターを
開けて、稽古を始めました。20
射16中が出ました。その後、弓
力を上げたこともあり、よく中
るようになりました。

2年生になり、正選手になり
ました。夏の全日本学生選手権
大会では、八寸的に6本詰めて
初めて優勝しました。秋には伊
勢神宮で行われた学生東西対抗
に出場しました。

3年生では学生王座対抗戦に
出場し、優勝しました。

秋シーズンに中てたければ、
夏稽古が大事。春シーズンに中
てなければ冬稽古が大事と言わ
れて育ちました。シーズン中は
もちろん稽古の日々でしたの

で、一年中引きました。しか
し、私の射技はなかなか独特で
した。先日、当時の私の射を知
っている方から、「離れの時に
弓手（弓を持つ左手）が随分下
がっていたよね。どうしてそれ
で中るのか、みんなが不思議が
っていたよ」と言われ、私もそ
うだったなと改めて思いまし
た。

当時、大学では3年生の秋の
大会が終了すると引退すること
が慣例でしたので、ここでしば
らく弓から遠ざかることとなり
ました。

●教員生活と弓道

大学卒業後、東京都内の小学
校の教員となり、家と学校の往
復の日々が始まりました。朝か
ら晩まで、寝ているとき以外は
仕事のことを考えました。

ある日の朝、「1時間目の授

業はこう進めよう。いや、その前に子どもたちが登校してきたら、これを伝えておこう。そのためにはこの準備が必要だ。あつ、今日はプールの管理当番だから、水の浄化もしなくては……」と、声に出して話をしていく自分がいました。校務に追われ、何かもう一つないと思心のバランスがとれないと思いましたが。そこで、大学時代の恩師である内田師範に口添えいただき、墨田区にある窪田弓道研究会に入会しました。そこには学生以上によく中る会員がいました。その方々にいろいろな射会に連れていってもらいました。仕事と家に道場が加わり、三角形の生活リズムができあがりました。

国体にも挑戦しました。チームに恵まれ、選手となった3回

すべて国体の本戦に駒を進め、入賞することができました。昭和61（1986）年の山梨国体は、福原郁郎ふきはらいくろう範士が総監督で「東京の大前おおまえ（最初に弓を引く人）は面白い射を引くが抜かない（的を外さない）！」という言葉をいただきました。学生時代から射型も良くなり、さらに射品など微塵みじんもなかったのですから、その通りだと思いました。それでも私は中りに集中していきました。

同年、第19回全日本女子弓道選手権大会に初めて出場しました。予選は得点制（得点上位20名のみが決勝進出）で行われ、私は4射皆中しても得点は伸びず、ギリギリの20位で予選を通過しました。

決勝は的中制（各自10射行い、的中数で順位を決める）で



1980年に行われた第19回全日本弓道選手権大会で準優勝（右から3人が筆者）

行われました。私は10射9中で第2位でした。このとき、私と同じく初出場ながら10射皆中

(引いた矢がすべて中る)で優勝したのが小牧(旧姓塚本)佳

さんでした。立派な射を目の当たりにし、同世代でもこれほどまでも異なるのかと暗澹あんたんとした気持ちになりました。

その後も上達を目指して稽古を続け、翌年も国体と選手権の選手となりました。しかし、夏に体調を崩し、入院して療養しました。このため11月に予定していた結婚式は延期となりました。

冬に療養を終え、翌春4月に復職しました。そして、待っていてくれた主人と5月に結婚しました。主人はずっと私に寛容で、好きなことを自由にさせてくれました。それは今も変わ

りません。結婚するまでは、両親が同じように私に接していま

した。感謝しかありません。療養後は弓から離れ、一生引かないかもしれないと思いました。

●再び弓を引く

娘が1歳となった時、大学の前師範森戸泰之先生もりと やすゆきの13回忌を行うという連絡が入りました。

弓を引くのは今回限りと心に誓い、大学の道場に向かいました。しかし、それを機に、再び弓道とともに歩む人生が始まりました。

それから週に1回程度の稽古を開始しましたが、行射中の集

中力の低下に愕然がくぜんとしました。たった1分弱の集中ができないのです。さらに体力の低下も感じました。それらと折り合いをつけるのに2、3年かかりました。そして再開して3年目、足

立区民大会で優勝し、少し進歩した気がしました。

平成4(1992)年、全日本選手権に再び出場しました。

1次予選を通過し、2次予選に進みました。2次予選で同じ立

(一緒に並んで弓を引く)の前の選手は1次予選で最高得点を出していました。私は足下にも及ばない得点でした。なぜこのように違うのか知りたいと思

いました。その選手は射場への入場前に控えて「大前を務めさせてい

ただきます。『吸う、吐く、吸

う、吐く(動作のリズム)でまいります。どうぞよろしくお

願いします」と立のメンバーに挨拶をして入場しました。落おち大前の選手の息合いと気が通っていました。見ていた人からは

「5人がびったりとそろっていった」と感想をいただきました。

その5人はそろって決勝へ進みました。すばらしい経験をさせていただき、自分の未熟さがはつきりとわかりました。そして

弓の世界が広がりました。入場から始まり、体配(立った姿勢や座り方、歩き方)、行射、退

場までのすべての動きを、息合いい、気合いとともに行えるよう稽古しようと思いました。この出会いに心から感謝していま

●全日本2冠達成

平成6(1994)年7月、第1回全日本弓道遠的選手権大

会が山口県で行われました。的までの距離は60mです。私が出場していた国体は50mでした。最後の10射で矢は失速します。それでも国体選手だった心意気



第 27 回全日本女子弓道選手権大会で初優勝を飾る。7月の全日本女子弓道遠的選手権大会に続く優勝で2冠を達成（1994年）

から遠的は抜いてはいけないと自分にプレッシャーをかけて臨みました。

9月に行われた第45回全日本

1次予選は100^{テシ}的^的で4射3中で通過。2次予選も2射2中で通過しました。決勝は50^{テシ}的^的でした。これは中らなくても大丈夫と気持ちを楽しにして、のびのびと行射しました。放った矢は

的に吸い込まれていきました。まさかの優勝でした。

2冠を達成しました。その後、弓道の中心は全日本選手権となりました。そこに向けて射を整えていく。少しでも上達したいと思い、稽古を続けました。

私の稽古法

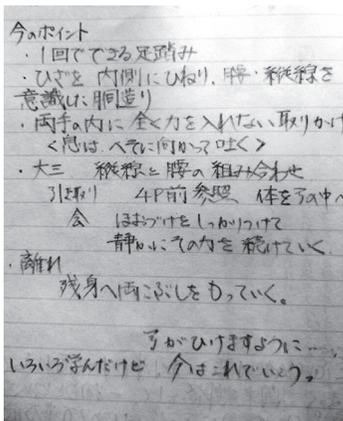
学生時代は、中りを求めて毎日稽古をしました。国体に挑戦した時もほぼ同様でした。しかし、家庭を持つてからは、週に2回ほど道場に行くことで精いっぱいでした。

返すと、以下の5点に関わる記述が多くありました。

(1)「こゝろなき弓に心の弦かけて、ひくもゆるむもこゝろなりけり（竹林派稽古修行心得の歌）」（春原平八郎範士九段著『現代弓道小辞典』）。社会人となつてからよい竹弓と出会わせていただき今に至っています。気候に合わせて、弓力の異なる弓を手にすることができて感謝しています。弓をはじめ、道具はと

行射するときの心構えは、大学の道場訓の一つである「乱射は害ありて、益なし。一射たりとも、急にすべからず」です。私は一射一射を大切に引くことを心がけており、巻藁まきわらの一射も稽古の一射も全日本選手権の一射も同じ心構えで引くようにしています。

また、いつも小さな手帳を持ち歩き、これから取り組みたいことを書きました。その手帳を読み



筆者が取り組みたいことを記した手帳

でも大切です。よい状態で使わせていただくように気をつけています。

(2)首筋(胸鎖乳突筋)が的の方に突っ込んでいましたが、やつと会で矢と直角になりました。

三重十文字(足底・腰・肩の線が上から見たときに一枚になる状態)も意識しないとすぐに崩れます。馬手肩が詰まりやすいので、常に注意を払います。磔

もひねりが甘くなると十文字ができません。弓手の手の内はさらにハードルが高く、残身での崩れがです。縦横十文字(足、腰、脊柱、頸椎の縦線と

両肩、両腕、両肘、両手指の横線が十文字になること)と五重

十文字(①弓と矢、②弓と押手の手の内、③磔の親指と弦、④

胸の中筋と両肩を結ぶ線、⑤首筋と矢の五カ所での十文字)を

常に整えるようしています。

(3)「巻藁ではできるのですが的に立つと射が崩れます」と言う方がよくいます。的に心を捉われしまうのでしょうか。打起こす(弓矢を打ち上げる方法)前

に的に目を注ぎますが、見るのは自分自身です。自分で行うと決めたことを行っているかを見るのです。私は的にねらいを合わせるようにはしていませんが

どの射も同じところに矢先との関係があります。時々弓友にねらいを見てもらいますが的心をねらっているようです。

(4)執弓の姿勢(弓と矢を持った正しい姿勢)がそのまま会から離れにつながります。入場から

退場まで呼吸に合わせて動きま

す。細かい動作は特に気をつけ、吸う息で始めます。以前、「行射は一息で」と指導された

ことがあります。凝るところがないように息合いとの連携を研究します。気にならないときには無理に呼吸は意識しませんが、気になったら、整えます。

(5)心の安定を図ることを目指します。「Go for it! 今、今に集中する」この射は中るか中らな

いかと結果を気にするとその場で射の流れが止まります。一心に残身(心)まで進むことを行

います。以上の5点については、弓道教本にある「射法・射技の基本」と関係しています。多くの

方々よりご指導いただき、稽古の中に位置づけることができま

した。退職してからは弓道に向き合う時間が増えました。次から次へと課題に挑戦してきました

が、今後は、身につけるまで稽古を重ねたいと思います。感覚を研ぎ澄まして射を行うこと、

複数の角度からの映像により射形(一連の身体の動きや姿勢)の改善を進めること、指導者や弓友から教えていただいた内容を振り返ること、そして、書物

に学ぶことを始めました。また、すべての土台は身体

の安定です。弓道が続けていける身体づくりも今後の課題です。

大会前の準備

さまざまな大会があります。が、選手権の場合で振り返って

みます。仕事や家庭における役割はできる限りきっちり行いま



第64回全日本選手権大会で
最高得点賞を獲得した筆者 (2013年)

す。職場と家を空けることに憂
いがないように努力しました。

2週間ほど前には、体配・射
技において絶対に行うことを10
項目以下に絞ります。絞ること
ができるようにそこまでの稽古
を進めます。

前日には、各項目の確認を行
いながら稽古をします。当日、
射場への入場前に各項目を盛り
込んだイメージトレーニングを
射数分を行います。

いざ、射場では心臓の高鳴り

に逃げ出したくなることもあり
ますが、「ドキドキして我を忘
れたら、私は射が成り立たな
い。未熟なのだから、ドキドキ
を言い訳にせず、やるべきこと
をやりきりなさい」と自分に言
い聞かせます。

以上は、うまくいった時を後
から振り返った内容です。やり
きれなかったことの方が多かつ
たと思います。

若い人たちへのメッセージ

若いとはどういうことでしょ
うか。卒寿を迎えた大先輩は先
日、「最近やつと、これだと思
える射が出るようになったの。
弓はいつでもこれからよ」とお
っしゃっていました。私はこの
大先輩も若いと思います。

弓道は一射一射、課題を持つ
て行射し、すぐに結果が出て、
次へと進んでいく修業道です。
続けている限りは若いと思いま
す。

年齢の若い人たちは、これか
ら進学、就職、結婚、出産、子
育て、介護など大きな環境の変
化があります。その時々に応じ
て工夫し、辞めることなく弓と
ともに過ごしてほしいと思いま
す。もし、弓から離れることが

あっても、時が来たらまた弓と
ともに歩んでほしいと願いま
す。そして、自分自身を含め、
弓と出会った人が「また、引い
てみよう」と思える関わりを私
は大切にしています。

稽古は試行錯誤の連続です。
弓とともにあること、道場に身
を置くことができることの幸せ
を感じながら、明るく、くじけ
ず、前向きに稽古を続けていき
たいと思います。

ここまで私と関わり、私を導
き、支えてくださった多くの
方々に心より感謝するとともに
に、これからもよろしくお願
いしますという気持ちをお伝えし
てペンを置きます。