

# 所 弓 便

## 第 2 1 号

### ∞ 各部報告 ∞

#### 【全 般】

##### 所弓連会員数

平成30年3月31末の会員数は236名です。

##### 新会員

29年12月～30年5月までに入会された皆さんです。

朝倉正男 三宅伸考 中野春美 正部家孝子  
西野千秋 黒田洋介 太田康平 高尾亘瑠  
岩鬼崇裕 栗原大智 山畑フジ 藤川妙子  
白川英里 宮澤 寛 北澤明子 作田憲三  
櫻田茉莉子 鈴木紗希子 荒幡恭平 山下翔司

##### 昇格・昇段

平成29年11月19日以降30年5月13日までの昇格・昇段者の皆さんです。

六段：小山和枝 五段：中村康代  
四段：田中明子 坂川隆人 沖田純子  
三段：植村亮子 中村千賀 清水公子  
二段：長尾 健  
初段：栗原大智 蒲生一志 仲野裕昭 山川 元  
西野朱夏

##### 平成29年度所沢市体育協会賞

3月3日市民体育館サブアリーナにて表彰式が執り行われ、次の方々が受賞されました。おめでとうございます。

##### 所沢市体育協会功労賞

松寄恭子

##### 所沢市体育協会優秀選手賞

下田 徹 粕谷吉一 関口二郎 熊井紀一  
三好啓子 本橋民夫

##### 所沢市体育協会優秀団体賞

[中村徳海・小林孝則・下田 徹] チーム  
[松寄 昇・小島理恵・廣瀬雅孝] チーム、  
[熊井紀一・平山夏子・下田 徹] チーム

##### 平成30年度県連長寿表彰式

4月22日、クレアこうのすにおいて次の方々が表彰を受けられました。

・米寿：手島 正、須藤哲雄  
・傘寿：荻野洋子、大津博司、片倉富美

##### 総会・理事会・常任委員会・部長会

1月13日：

##### 第3回部長会：（出席15名）

・事業経過報告とともに、第2回常任委員会提案事項として以下打合せた。  
・平成30年度事業計画（案）  
・武道館物置整理  
・体育協会功労賞、優秀選手・団体賞推薦の件

1月20日：

##### 平成29年度第2回NPO法人理事会：

理事4名、監事1名出席のもと、平成30年度活動計画（案）ほかについて打ち合わせ・確認を行った。なお同日、平成29年度第3回常任委員会を併せて開催した。（出席27名）

3月25日：

##### 平成30年度第1回部長会：（出席14名）

総会資料の最終検討を行った

4月9日：監事監査

監事2名により、経理担当者3名、理事2名出席のもと、市民武道案会議室において業務の執行状況及び会計監査が行われた。

4月14日：

##### 平成30年度第1回理事会及び常任委員会

理事3名、監事1名含め、計28名出席のもと、総会審議事項及び総会資料の最終確認を行った。

4月22日

##### 平成30年NPO法人第4回通常総会

出席者143名（内、委任状88名）

##### （来賓）

・所沢市市議会議長 杉田忠彦 様

## ・所沢市弓道連盟顧問

所沢市議会議員 秋田 孝 様

## ・所沢市弓道連盟顧問 並木正芳 様

**（会長挨拶）**

成29年度の事業計画は予定通り終了した。

昨年、熊野神社境内への新道場再建を目指し体制も整えてきたが、未だ実現の目途が立たず申し訳ない。先般市とも打合せ、市からもよりいっそう熊野神社に働きかけて頂くこととなったが、新道場建設に向け今後とも皆様方のご理解とご協力をお願いしたい。

**（議事内容）**

議長に選出された草賀相談役の進行のもと、

“29年度活動状況、決算”、“30年度活動計画、予算”など決議事項4議案はすべて提案通り可決されました。

その他、新道場建設推進関係の状況や非改選期ながら、業務執行役員、支部、県連役員の一部異動に関する報告がありました。

**【総務部】****道場関係**

12月17日（日）大掃除

- ・安土砂、目詰まり補修（一部壊して積み直し）
- ・道場大掃除、シャッターガラス拭き
- ・留め置き弓具の調査確認

**【指導部】****定期講習会**

平成29年4月から平成30年3月末までの講習会受講者数

土曜講習会（草賀 淳先生）

（毎月第2土曜日） 受講者 延198名

水曜研修（毎月第4水曜日）

毎月テーマを決めて相互研修を行う

受講者 毎回15名前後の参加

**寒稽古**

1月5日～9日（5日間）参加者 延115名

**平成29年度後期初心者教室**

（シンコースポーツ主催）

10月14日～11月18日（全6回）

毎週土曜日 13:30～16:30

参加者数 15名 入会者 12名

**初心者教室終了後のアフターフォロー**

12月9日～1月27日（毎土曜日 13:30～16:30）

第2射場を借りて行う 参加者 平均10名/回

**【競技部（スポーツ少年団支援部含む）】****《所弓連主催射会》****納射会（12月10日）**（参加89名）

《団体戦》得点制、一人8射、チーム編成は携帯電話のキャリア及び機種別を基本に組み合わせる

1位 ソフトバンクいろいろチーム：

三由憲之 石毛克恵 川端由美子

2位 ドコモソニーBチーム：

引地靖子 石塚彩夏 松寄恭子

3位 au i-phoneAチーム：

柚山博文 杉田暖菜 増田裕子

3位 au i-phoneCチーム：

黒木宝子 石井叶生 黒木智哉

《個人戦》

1位 藤田 良 2位 下田徹 3位 澤田靖子

4位 中村徳海 5位 中根幸二

**歳末百射会（12月24日）**

平成29年所沢市弓道連盟歳末百射会

午前9時30分開始、19時終了

参加総数47名 百射修了者33名

1位 下田 徹 96中 2位 中村徳海 80中

3位 粕谷吉一 77中 4位 藤田 良 76中

5位 飯尾 弘 69中 6位 関口二郎 61中

7位 三好啓子 61中 8位 三由憲之 57中

9位 田中恵美子 54中 10位 渡邊徳雄 54中

**初射会（1月13日）**（参加76名）

・巻藁射礼

射手 草賀 淳 教士六段

介添 甲斐久歳 教士六段 篠原一郎 錬士六段

## ・矢 渡

射手 新家 透 錬士六段

介添 関口研二 四段 池内健治 四段



## 《金的賞》

天位 平山夏子 地位 篠原一郎

## 《扇的賞》

天位 瀬賀邦夫 地位 長谷川希 人位 石毛克恵

賞 坂川隆人 今井千鶴 小山和枝

## 武道祭 (2月4日)

演武者 23名、会長、放送係、連絡係、手伝 3名の合計 29名参加

## (演武内容)

- ・ スポ少 13人の自由練習風景
- ・ 続いてスポ少 5人(北條、熊井、石井、沖園、齋藤)による一手立射
- ・ 次に一般女性称号者 5人(嶺、松寄、三好、増田、平山)による持的射礼

演武終了後、無料体験教室が行われ、弓道に大勢の子供たちの参加があった。

## 月例射会⑤ (3月11日) (参加者 57名)

(2段以下)

1位 中村千賀 2位 米澤真樹 3位 佐藤 結  
(3・4段)

1位 小山 等 2位 徳丸久美子 3位 森下珠美  
(5段以上)

1位 下田 徹 2位 松寄恭子 3位 小山和枝

## 総会射会 (4月22日) (所沢武)

(参加者 52名)

射候：予選 四矢立射 1回、2中以上で決勝進出  
(21名)、 決勝 射詰競射

優勝 小林孝則 2位 熊井紀一 3位 松寄恭子  
4位 宮嶋重明 5位 下田 徹

## 月例射会① (5月12日) (参加者 50名)

(2段以下)

1位 米澤真樹 2位 中村千賀 3位 中野春美  
(3・4段)

1位 中村徳海 2位 中根幸二 3位 廣瀬雅孝  
(5段以上)

1位 下田 徹 2位 平山夏子 3位 三好啓子

## 《対外競技会》

## 埼玉県武道弓道大会 (11月26日) 県武

(参加者 所弓連 5名 スポ少 9名)

入賞者なし

## 西部支部納射会 (12月3日)

(所沢参加者 21名)

(3段以下)

2位 森下珠美

## 埼玉弓連新年初射会(1月7日) (県武)

所沢参加者 18名 入賞者なし

## 西部支部初射会 (1月21日) (所沢武)

(所沢参加者 35名)

2位 中村康代 3位 本橋民夫 8位 松寄恭子  
金的 人位 森下珠美

## 神奈川県・埼玉県弓道指導者親善射会(3月4日)

(県武) 所沢参加者 3名 入賞者なし

## 全国勤労者弓道大会・埼玉県予選会(3月11日)

(県武) (所沢参加者 2チーム 6名参加)

補欠：所沢A [飯野良平・廣川澄芳・石川淳子]

## 西部支部総会射会 (3月25日) (所沢武)

(所沢参加者 25名)

6位 本橋民夫 7位 熊井紀一

秩父神社奉納第 60 回埼玉県下武道(弓道)大会  
(4月29日) (秩父第一弓道場)

(所沢参加者 一般 46名 スポ少 18名)

中学生の部 団体 2位 スポ少E  
(石井叶生、熊井雪乃、田中希実)

個人 入賞者なし

一般の部

団体 優勝 所沢 G (飯尾 弘、藤田 良、平山夏子)

個人 入賞者なし

### 第25回入間市近隣親善弓道大会 (5月5日)

(参加者 128名 内所沢 27名)

団体 入賞無し

個人 優勝 平山夏子 4位 関口二郎  
9位 小山 等

### 第30回埼玉県実年者弓道選手権大会

兼ねりんピック県連予選会 (5月15日)

実年者弓道選手権の部

入賞者なし

ねりんピック県連予選会の部

出場選手 下田 徹

## 【スポーツ少年団支援部】

所弓連納射会 (12月10日 参加19名)

スポ少納射会 (12月16日 参加22名)

熊野神社境内大掃除 (12月23日 参加13名)

所弓連初射会 (1月13日 参加20名)

扇的 地位 長谷川 希

### 所沢市スポ少交流大会

(マラソン大会所沢航空記念公園2月18日  
参加13名)

所弓連月例射会 (3月11日 参加17名)

二段以下の部 3位 佐藤 結

卒団祝射会 (3月17日 武道館)

卒団祝射会 … 卒団生5名、在団生25名参加

### 秩父神社奉納第60回埼玉県下武道(弓道)大会

(4月29日) (秩父第一弓道場) 参加18名

団体 2位

スポ少E 石井 叶生、熊井 雪乃、田中 希実

## ∞ 投稿 (1) ∞

### 六段昇段に思うこと

小山 和枝

2月11日名古屋定期中央審査にて、六段を頂きました。まだ信じられない気持ちですが、弓道を始めて24年間お世話になった先生、弓友の皆様、本当にありがとうございました。

思うようにできないのが審査なので、今回は体配と射法八節だけは落ち着いてしようと思いつながら、射場に入りました。

一手、ひたすら緩まぬように張ることに専念…。残身はとても長く感じました。

合格者番号を見た時も“ああ神様が居てくれた”が正直な気持ち…。何故かホッとしました。きっと、諦めないで続けて来たから、神様がご褒美を下されたと思います。

弓道を通じて色々な方と知り合う事が出来たのは、私の人生の中で素晴らしい財産です。ここまで続けてこられたのも、家族の理解のおかげと感謝しつつ、また一から健康で弓が引けたら幸せと思っています。弓友の皆様、これからもよろしくお願い致します。

### 基本の大切さ

田中 明子

平成30年2月25日、県立武道館において、お陰様で、四段認許頂きました。自分の今回の課題は、審査に挑戦し、今のベストを尽くすこと、と思っていましたので、結果を見た時には、信じられない思いでした。

ひとえに、下田先生はじめ、多くの先生方、諸先輩方の御指導あつての事です。加えて、弓の楽しさや、気付きをくれる弓仲間。皆様に、改めて、深く感謝申し上げます。ありがとうございます。

審査直前まで、直すこと、気を付けることが多々あり、「まだまだだなあ」と、身に染みて思いつていました。

審査二か月前、自分の体配と射の気を付けたいことを、紙に書き出してみました。まず執弓の姿勢から始まり、次々あるある…。紙一面埋まり、

裏面に及んでしまいました。トホホの気分を何とか立て直し・・・後はひたすら、その課題を意識しながら稽古し、自宅では隙間時間に、体配や、一連の流れのイメージトレーニング、また、道具を持たずに素の動きで、筋肉の使い方の確認を繰り返しました。「気を付けたい事を、意識しなくても出来るようになるのが稽古。」の教え。私は「まだまだこれからだ。」と思う日々でした。

自分の悪癖に気を付けながら稽古すると、つくづく、基本の大切さと、それを体現し、定着させる難しさを実感します。自分で思う自分の射形と、実際が違う難しさ。また、自分の悪癖の原因が八節のひとつ前、さらにひとつ前にある事が分かって、その感覚を体得する難しさ。わかったと思うも幻で、霞のようになかなか掴めません。先生方、諸先輩方に繰り返し、御指導、御助言頂けたからこそ、不器用な私も、少しずつ習得してこれたのだと思います。

審査当日は、ここまで来られた事に感謝して、今できる射を丁寧に、伸び伸びしっかりと、落ち着いて引けたらいいな、と臨みました。運よく、心配していた悪癖が出ず、合格を頂くことができました。最後は、弓の神様が、これからも精進しなさいよ、と下さったと思っています。

今後とも、御指導、ご鞭撻のほど、宜しくお願い致します。

#### 四段に昇段して

池内 健治

昨年（平成29年）11月、熊谷さくら運動公園弓道場の審査で四段に昇段しました。一緒に稽古を重ね、ご指導を賜った弓友の皆様の励ましによるものです。ありがとうございました。

一昨年、参段に昇段したのも同じ弓道場でした。昨年の夏に老母が転倒し介護保険の手続きをしたり、仕事で新しい案件が重なったりで、秋期の稽古は十分ではない状態でした。そんな状況のため審査に対する自信がもてなかったため、1か月前から集中的に稽古を重ねました。肌脱ぎのとき右膝を生かすところで左膝を生かす、視線が泳ぐ、胴造りが不十分、弓倒しが甘いなど、基本動作が

身についていませんでした。参段昇段審査の時、下田先生から「射はうまくいかないことがあるが、体配は自分でコントロールすることができるので、修練すべし」と、アドバイスをしていただいたことを思い出しました。四段審査の筆記試験の課題も、その時に抱えていた体配・行射の課題に適合したものだだったので、教本にしたがって基本を繰り返し練習しました。

当日、矢渡しを見ていて、両肘の高さがそろって凍としている行射に、これだと思いました。審査の時に肘の位置や中心をしっかり保ち基本に忠実な行射を試みようと思いを決めました。ともすると、矢渡しは1つのイベントと捉えがちですが、目の前で手本を示してくださっているのだと気づいたのです。看取り稽古って大切ですね。

行射ですが、いよいよ入場なのにドキドキして視線が泳ぎそうです。教本に「半眼」とあったのを思い出し、眼を細めてみました。そうそうすると、視線が泳がないように見えるかもしれないと、気持ちが少し落ち着き、息合いをつかって本座に収まることができました。

ところが、甲矢が外れてしまいます。きれいに離れたつもりなのに、わずかに11時（と思いました）に外してしまうのです。だめだと思ったのですが、最後まで自分を保てと渡邊先生や諸先生に厳しく指導されたことを思い出し、ゆっくりと弓倒しをしました。

跪座になったとき、これは落ちたと思います。よし、こうなったら思い切り弓を引いてやろう、「審査料のもとをとるべく、思い切りのよい射をして帰ろう」と気持ちを切り替えたのです。その瞬間、前夜の廣瀬さんからのアドバイスを思い出しました。「矢筋に引いて、矢筋に離せ」というもので、夜の練習の終盤午後8時頃、うまく引けていない私をみて廣瀬さんが声をかけてくれたのです。これだ。この射をして、後悔しない射をして帰ろうと、ゆっくり開いて会に入り、胸の真ん中を開く離れができました。ぱあんと的中した音が聞こえて、気を抜かないように退場しました。前回、下田先生から、射場を出た後も審査員の視線があるので、見えないところまでしっかり体を保つよう

にアドバイスをうけていたので、しっかりと肘をはって最後まで歩行しました。

審査の発表。不合格だと諦めていたので、合格のマークに本当に驚き、喜びより拍子抜けというのがふさわしい気持ちでした。その後、数日間たってじわじわと喜びが沸いてきました。

昇段をしたのですが、段位にふさわしい行射ができていないといえませんが、手の内をいろいろとテストするうちに、射が崩れてしまっています。四段の段位にふさわしい射ができるように、まだまだ修練が必要です。所沢弓道連盟の皆様、これからもご指導をお願いします。

## know how (ノウハウ) と know why (ノウホワイ)

坂川 隆人

先般2月の審査で四段の免許を受けることができました。まずは、ご指導頂きました先生方ほか皆様に深く感謝申し上げます。

以下、頂いた紙幅の中で、最近思っていることを記します。

表題の「know how (ノウハウ)」とは、なにかをする上での「実地的知識、手順、コツ」を意味し、平たく言えば「どうすべきか」ということです。一方の「know why (ノウホワイ)」、耳慣れない言葉だと思いますが、「その理由、目的などを知ること」という意味で、平たく言えば「なぜ、そうするのか」ということです。

私の現役時代(海上自衛隊に奉職しておりました)の職場では、(米国から伝来の)大きなシステムをチームで取り扱わねばなりませんので、マニュアル(操作説明書等)の類(たぐい)が山のようになりまして、まずはこれらに一定の習熟をすることが求められておりました。これらのマニュアル類の教育は、現場や学校(自衛隊のなかには、色々な学校があります。)で行われる訳ですが、その時に強調されるのは、「マニュアルに書かれているのは、いわゆる know how であって、『なぜ、なんのためにそうするのか』という know why は書かれていない。そこをしっかりと考えるのが大切だぞ。」ということでした。

つまり、書いてあることをなぞるだけのマニュアル人間になってはいけない。そのことの根本にある、目標とか原理ということ把握した上で行動するようにしないと、向上は望めないし、情勢が変わった時に適切な対応がとれないぞ、ということなのです。

さてそこで、我々の関心事の弓道の修行についてです。

弓術/弓道には神武以来の相当の歴史があり、武家の時代には武技の中でも最も重要視されておりました(武技・武道の別名は「弓馬の道」です)。そのため、「弓道読本(唐沢光太郎範士)」(道場控室に所蔵)によると、

【室町期以後には武術の研究が盛んになり、多くの書物が出され、なんとその7割は弓術に関するものである】

ということだったそうです。特に三十三間堂の通し矢が盛んだった江戸時代は、今のオリンピックのような感じで日本中(江戸中)が沸いていたようですから、金メダルを目指して、かなりの研究が行われたと思われまます。

しかし、それらの書物に書き残されているのは(私の管見ですが)、「ここはこういう形にしなさい」、「ここはこう動かしなさい」というような、数々の know how が要約されたエッセンスであり、「なぜ、そうするのか」という know why の説明が十分ではないように思います。もちろん、私はこのことを否定的に捉えているわけではありません。これらのエッセンスは、上述しましたように、何百年の間に、莫大な数の関係者達によって試行錯誤が行われ、それが膨大な量の know how として蓄積され、集約されたものですから、ほぼ真理であるともいえる、大変価値あるものなのです。

ではあるのですが、ある時期以降、研究は順調でなかったようで、前出の「弓道読本」によりまして、

【(室町時代以後の大研究時代を経て)・・・大正以後六十年間は、深く掘り下げた研究はほとんどなく、時の大家といわれる人たちの教えを遵奉(じゅんぼう)するに留まっていた。その傾向は現在でも残っており、・・・】

ということで、大正時代頃からは「教え」（つまり、know how が要約されたエッセンス）を伝えるのみで、「深く掘り下げた研究」が行われな  
いまま今に至っている、という状況だということ  
のようです。

こんな中、（前出の「弓道読本」もそうですが、）know why の観点からの研究が行われ、その  
ひとつに、我が所沢弓道連盟にも大変ゆかりの深い橋田栄次範士の著になる「現代の弓道」（道場  
控室に所蔵）が挙げられると思います。（橋田先生は元海軍技師。大先輩ですが、ご生前にお話を  
伺う機会がなく残念。）

この本の前書きに、次のような一節があります。  
【「弓は理屈では引けない」と言われる。確かに  
その通りであるが、古来の教えを無分別に拾い集  
めて練習するのと、理論的に正しい簡潔な射法を  
練習するのでは、進歩に格段の相違があること  
は明らかである。】

つまり、「古来からの教え（know how）」は、上  
にも述べたように、ほぼ真理であるといつて良い  
でしょうし、その通りに体現できれば、まさに正  
射正中ということになるのですが、それだけを元  
にして実技練習を繰り返すだけでは、実現はな  
かなか難しい。そうではなく、「それが依って来た  
る理論（know why）」に基づいて、その理解の上  
で練習するのがはるかに効率的である、という  
ことだと思います。冒頭、海上自衛隊でのマニ  
ュアル類の教育について述べましたが、「根本を  
押さえることで、向上が得られ、状況に合った  
応用が効く」という点で通底するものがあるよ  
うに思います。

この本で橋田先生は、海軍技師等々の経験な  
どを踏まえて、様々な実験を行うなどしながら  
科学的な論考を展開されております。執筆に  
当たっては、橋田先生も並々ならぬエネルギ  
ーをつぎ込まれたはずですから、道場を同じ  
にする我々後進としては、折にふれ熟読玩味  
したいものと思います。

以上、かつての職場で学んだことの受け売  
りをしつつ、偉そうなことを書きましたが、理  
屈っぽくなるのは、どうも、私の悲しい性分  
（さが）。そ

このところをご寛恕の上、先生方、皆様には  
引き続きご指導を頂けますようお願いする  
次第です。

### 一射一射に感謝をこめて

石毛 克恵

ずっと憧れていた弓道を始めて3年になります。  
道場は日常から少し離れ、自分だけの時間  
に没頭できる贅沢な空間です。心が澄んで  
いくような先生方の射、それぞれの課題を  
克服すべく日々精進しておられる先輩方  
の姿、周りに気を配り、相手を思いやる心  
を学ぶことのできる弓道に、人生の中で巡  
り会えたことに幸せを感じます。そしてこ  
の度、11月の熊谷の審査で、参段に挑戦  
して1年半にして合格を頂戴することができ  
ました。

初心者の頃よりたくさんの先生方からご  
指導を頂いております。1年前にはなかな  
か理解出来なかったことでも少しずつで  
すが身につけてきたのは、先生方がいつ  
も丁寧に見て下さり、熱心で温かいご  
指導を下さったおかげです。また先輩方  
、弓友の皆様にはいつも自分のこと  
のように心配くださり、アドバイスや  
励ましを頂きました。本当に  
ありがとうございました。

参段の審査は最低でも1本の中りが  
求められるということ意識するあまり、  
その気持ちが射にも現れ、合格からは  
どんどん遠ざかり、落ち込む日々も  
ありました。不合格を重ねるうちに  
ようやく気がついたこと、それは「正  
射正中」ということです。審査とい  
う場での的中が出ないのは正しく引  
けていないから。姿勢、顔向けから  
全ての形をもう一度見直し、改善に  
努めてきました。手先の力も少し  
ずつ抜けるようになり、体全体で引  
くということも感じられるよ  
うになってきました。審査前日の  
練習の時、先輩から「段位は授かり  
物」と声をかけて頂いたことも、  
気持ちを落ち着かせてくれました。

当日は、三番でした。大前と二番の方  
が、続いて中り、いよいよ私の番。  
鼓動の高まりを感じながら、いつ  
も通りの射をと引き分けているとき  
に矢口が開くという悪い癖…。落  
ち着いて矢を安定させたものの、三  
時方向、的の際…。これではいか  
んと気持ちを立て直し、乙矢では  
一つ一つの形を、

先生方のご指導を思い浮かべ、丁寧に大きく、そして的に向かって「ええいっ！」という強い気持ちで放ちました。ぱーんという中りの音に我に返り、最後まで気持ちを抜かないように退場しました。参段に挑戦して初めての的中り！嬉しかったです。祈るような気持ちで、暗い矢道を抜け、自分の名前の横に合格のはんこが押されているのを見つけ、あふれる涙をおさえることができませんでした。

少しでも上達したい、先生方の射を見て学びたいという思いから、射会や講習会、大会にも積極的に参加をしようと心がけ、審査の2週間前、身分不相応だと思いつつも、明治神宮の奉納射会に三好先生に連れて行っていただきました。憧れの中央道場で気持ちよく引けたこと、今回一緒に合格できた田中恵美子さんと合同参拝に行き、厳肅な気持ちでお参りできたことも、とても良かったと思います。

今から7年前の3月11日、仙台で大きな揺れに襲われました。仙台空港の近くで勤務していた主人の安否が分からず、子供達を抱えて不安な時間を体育館で過ごしました。車は流され、電気もガスも停まり、食べるものにも苦勞して、今まで当たり前だったことが、かけがえのないものだったと改めて思い知りました。大好きな弓道ができることに感謝をしながら、課題である残心の最後まで気合を抜かないよう、一射一射を大切に精進していきたいと思っておりますので、今後とも宜しく御願いたします。最後に、神社道場の頃よりご指導いただいております山口正彦先生に、この参段昇段をお手紙にて報告でき、喜んでいただけて本当に良かったです。これからはきつと見ていて下さると思います。

### 弓道についてⅢ

田中 恵美子

思い悩み練習を重ねて平成29年11月19日に参段の認許を頂きました。何が足りないのか、どこがいけないのか苦しんだこの一年は本当に長かったと思います。5回目の秩父でも中らず失意のどん底でもがいていました。6回目の熊谷の審査を

控えた一週間前は息子の大学の学園祭でした。4月から家を出た息子が、「日々の生活を見せたい！先輩や同期、留学生の友人を紹介したいんだ！」と泣ける事を言ってくれているのに、審査の事で頭がいっぱいでした。申し訳ない…

土曜日の練習を早々に切り上げ前乗りの為、夫と鎌倉へ向かいました。車中も宿泊先に着いてもずっと弓の事が頭から離れません。宿の夕食をキャンセルして外で何か美味しいものを食べようと言ってくれる夫にも上の空…。

江ノ電の線路を横切るとすぐ階段が続き、鎌倉権五郎神社(御霊神社)の文字がありました。重い足取りでしたが夫が手招きをするので行ってみると、大きな朽ちた松の切り株があり「景正公 弓立の松」とありました。たまたま立寄った神社に弓の文字を見て驚き、概説には-鎌倉権五郎景正公が領地を見廻る際に弓を立てかけたと伝わる松-とありました。偶然知人に会えたような何とも言えない不思議な気持ちでした。景正公は一仕事終えて此処に弓を立てかけこの場所から領地を見渡して一息ついたのでしょうか。そんな姿を考えていたら、「私も弓を置こう」という気持ちになりました。思えばこの一年、心の中では一度も弓を置いて深呼吸をしなかったように思いました。「せめてこの地に滞在中だけ此処に私の弓を置かせてください」と手を合わせると後ろで夫が、「本殿より先!!」と笑っていました。それから大仏様にもご挨拶に行き、素敵なお酒 bar を見つけ二人でお酒と地元の料理を堪能しました。その夜は久しぶりによく眠れ、翌日は息子の言う通り先輩、友人達に紹介してもらい楽しい一日を過ごしました。その後の審査までの一週間を今までとは全く違う穏やかな気持ちで過ごせたこと…夫と息子には反省と感謝でしかありません。

☆一度だけ、弓道に限界を感じている時、友人から手紙と招き猫缶のキャンディを頂きました。手紙にはこんな私の射を褒めてくれていました。心の優しい純粋な人。彼女のお蔭で続けられました。☆射に迷いが出ると決まって色々面白い話をしてくれる友人、彼女は千一(千載一遇)を都度語ってくれます。千年に一度偶然訪れるくらいの機会…

私にとって弓は千一（出会い）だと信じて審査に挑みました。

☆二本中てなきやダメじゃないか！と審査に落ちる度に言う厳しい先生。でも5回目も中らず戻ってきた私に「(持段×受ける段位)の数で受ければ吉(よし!)だ」と言われ涙が出ました。その言葉で6回目に進めました(笑)

☆審査前日に豪快に弓を飛ばしてしまい、それから全身に余計な力が入って矢勢が全くなかった時、偶々後ろにいた方に「張りだ！いつもの張りが全くない」と檄を飛ばされ、すっと切替えることができました。しかし前日なのにまた大きな壁だか山が立ちほだかった気分で落ち込むと、(そんな山は小さい小さい！飛越えて行ってこい!)と言わんばかりに「審査は張り気合いだ！」とOKサインを出してくださいました。その方の言葉は審査終了まで持っていたと思います。

毎度慰めてくれた友達、審査直前にラインをくれた人、そしてずっと一緒に頑張り続けて泣きながら合格を分かちあえた友。この一年は家族、友人に、何より先生方にただただ感謝いたします。

## ∞ 会長月誌 (抄) ∞

### 平成29年

11月12日

青少年三道大会総合開会式

・三道の代表(持ち回り)として開会の言葉発声

11月13日

シティマラソン大会実行委員会

・予算案の承認 ・各部会の状況報告

12月 3日 所沢シティマラソン本部

12月 9日 武道館平成30年度調整会議

12月18日 青少年三道大会反省会

### 平成30年

2月 8日 シティマラソン総務委員会

・第28回大会決算、反省点

2月16日 シティマラソン実行委員会

・各部会報告、決算・監査報告

・29回準備委員会設置の件

2月20日 体育協会理事会

・体育協会受賞者・団体の承認、表彰式について

2月25日 支部理事会

・29事業報告と決算 30事業計画と予算

3月 3日 所沢市スポーツ大賞、体育協会賞  
表彰式に参列

3月25日 西部支部評議員会

・30年度事業計画・予算

3月27日 斉藤博体育協会会長

「名誉市民」を祝う会出席

4月 8日 新道場建設委員と理事との打合せ

4月19日 新道場建設関係につき、市と打合せ

4月22日 NPO 法人所沢市弓道連盟第4回総会

・平成29年度活動報告・決算報告、

・平成30年度活動計画・予算の承認

4月27日 埼玉県振興センター事業報告提出

所沢市役所法人市民税減免申請

## ∞ 投稿 (2) ∞

### 五段合格に寄せて

小島 理恵

平成29年10月1日、取手市に於いて五段の認許を頂きました。これもひとえに諸先生方のご指導のお陰と感謝しております。

四段認許後は色々なトラブルが続いて思うように稽古が出来ず、焦りばかりが増していました。先の見えない状態で苦しんでいた時、松寄昇先生にお声がけ頂き、沢山の諸先輩方や弓友達と「楽しく弓を引く事」を教えていただきました。道場での稽古だけではなく、あちらこちらの射会に連れて行っていただき、あらゆる経験を積み、そして「私は弓道が大好きである」と再確認できた事は合格の大きな糧になったと強く実感しております。特に先生方には私の癖のある射、「昭和の香り(笑)」の残る学生時代からの体配を丁寧に根気よくご指導頂き、心より感謝申し上げます。

これからは自身の為だけでなく、後進を指導し「弓の楽しさ」を伝える事も勉強しつつ精進して参ります。

最後に…一昨年、高校時代からの弓の恩師であ

った片居木栄一先生がお亡くなりになりました。奇しくも先生の命日と私の誕生日が同じ日となった事は、先生から何か大きなメッセージを託され、いつも見守って頂けているように感じております。まだまだ教えて頂きたかった事は山のようにあったのですが…。先生が遺してくださった多くの言葉や教訓をこれからも大切に守って行きたいと思っております。

### 練習の取り組み方

清水 公子

5月13日の日高審査から遡ること2か月半前、県立武道館の審査に向けて練習に励む先輩方の姿を見るにつけ、自分は今の練習の仕方でよいのだろうか。弓返りできたら参段審査を、と思いながら漫然と練習は続けていましたが、いつまでに弓返りすることを目標にしているのか？と考え出しました。心配も先生方・諸先輩に丁寧に教えていただいていたのですが、気を抜くとすぐに心配が崩れてしまう私に対して、「中りはその時次第。心配は正しく覚えて審査でもその通り行おうと思えばできる。できることはきちんと行い、減点しないことが大切です。」ご指導を仰いでいる先生が仰いました。無謀と思いながら5月の審査を受けようと決め、それまでの目標を、正しい心配と弓返りに置いて、GWも弓三昧、練習に励みました。審査近くになると、先輩から「心配ずいぶんよくなりましたね」と温かい言葉をかけていただきましたが、肝心の弓返りは日に何回か成功するだけで、あとは半返り状態です。焦りや諦めを抱えて審査日を迎えました。

開会式のご挨拶で、浅野副会長が「良い射をしようとせず、日頃の練習の射を見せて下さい。」と仰っていた言葉がストンと心に入り、行射では「中り」を気にすることもなく、練習時に先生から指摘された注意点を反芻しながら行うことができ、必要以上の緊張はありませんでした。結果は2本とも中り、半返りながら参段の認許をいただくことができました。

今回の審査に向けて、たくさんの時間を割き、懇切丁寧にご指導くださった先生方・先輩方には

感謝しきれない気持ちでいっぱいです。ありがとうございました。

合格はとても嬉しいですが、参段としての実力はまだまだ満たせていないと自覚しています。今後は明確に目標を定め、できないことをできるようにしていく練習を行っていこうと思います。今後ともご指導の程よろしく願いいたします。

### 覚悟の乙矢

中村 千賀

5月13日、日高にて参段の認許を頂きました。いつもご指導下さる先生方、励まして下さる先輩方、有難うございます。昨年の日高参段受審で2本外し、弓返りと射法八節をもっと丁寧にしなければいけないと気を引き締めました。が、なかなか仕事等で稽古に行けず、気持ちが焦るので弓返りをしたら、審査を申し込もう！と心に決めました。しかし、弓はなかなか返りません。弓友達や後から始めた方達がいとも簡単に弓返りしているのを見て、どうして自分は返らないのだろうか？と悩みまくりましたが、そんな時、甲斐先生は、「焦るな、きちんと正しい弓返りを覚えなさい。」といつも励まして下さいました。

そして弓返りをしないまま、参段受審を勧められ、戸惑いながらも一つの経験だと思い、再び日高の審査に行くことを決めました。だけど審査が近づくとつれ、矢がガシャン！と失速するようになり、「ズリ矢は絶対！ダメだぞ!!」と送り出されました。

審査当日は、第一射場の前になり、皆さんが談笑している中、私はプレッシャーで落ち着かず、立ったり座ったり回ったりしていました。

大前は、自分のタイミングで出来る。だけど、大前がしくじると後ろの方々にも迷惑がかかる…本座への歩数の違い、間違わずにいけるのか？…ダメだ…今回は、諦めよう。でもどうせだめなら大前として動作には気をつけよう！と、言い聞かせた甲斐があったのか、本番では緊張による震えなどは珍しくなく、入場、開き足、矢番え等いつも以上に上手く出来たと思います。

でも、甲矢は、失速しました。

落ち着け…4 人目の弦音を聞き逃すな！…4 人目の弦音、ん？音が小さいか？でもそろそろのタイミング…早気の人か？第二の音か？迷いながら弓を動かそうとすると、審査の先生が片手をそっと出しました。その瞬間弦音！さっきは第二射場だったのか～！と動揺し、乙矢を番え、胴作りから右手を弦に持って行くと、審査の先生が再びそっと片手を出し、瞬間、落ちの弦音！失速矢、2回の静止。もうだめだ。でも、どうせだめなら、この静止の合図をして下さった包み込む様な優しい雰囲気先生に、精一杯の射を見て頂こう！と、伸びて伸びて、今度は緩むな!!と「離れ」した瞬間、パンッ！と的に中りました。

合格発表の時は、まさかの印が付いていて震えました。

いつもさり気なく、アドバイスや励ましを下される先生方それぞれの有難いお言葉が、凄く励みになり、自分の中に根付いていくのだと改めて実感しました。

これからも何卒よろしく願い申し上げます。

## 初段合格

山川 元

まずは日ごろからご指導いただきました所沢弓道連盟の皆様へ御礼申し上げます。今後ともよろしく願い致します。

今回初段合格ということで、会社でいうところの見習い社員から平社員に昇格かな？といった心持ちです。おりしも今年5月から今年度の初心者講習会が開催されていますので、新たな後発に恥じないような所作を心がけていきたいと思えます。

話変わって、今流行りのライザップの謳い文句で「結果にコミットする」というものがあります。日本語に言い換えると「結果を出すことを強く約束する」という力強い言葉なのですが、続けていけばそれだけしっかりと結果を出せるという自信に満ちた宣伝文句と言えるでしょう。

一方で弓道の練習を続けておられますと、当然経験を蓄積していくことで自身の所作に厚みが出て、自信につながり結果、的中率が上がっていくのは言うまでもありません。ですが射会など、いざと

言う時に「当たる」のかと言われると当たるとは限らない。むしろ当たらない。結果を必ずしもコミット出来ない訳です。だからと言って努力や経験、実績を積まないと、それこそ結果が出ない。その時々で己を見つめ直し、自身の中で理想の結果を思い描き、それに自分を如何に近づけていくか。こんな不確定なところが面白く、だからこそ長く続けていけるだろうなあと思う昨今です。

## 初段審査合格の認をいただき

蒲生 一志

初心者弓道教室で「弓」に触れてちょうど一年となる節目の先日、五月十三日に日高市文化体育館での平成30年度第2回地方審査で、お陰様で初段合格の認をいただくことが出来ました。一重に、初心者弓道教室から熱心にご指導をいただきました諸先生方をはじめ、諸先輩方、弓友の皆さんの温かくも厳しいご指導の賜物と感謝申し上げる次第です。

さて、同期の弓友たちと共に目標を語り合ってきた私は、五月の審査まで2ヶ月を切ったあたりから、だんだん不安が心の中に広がりはじめました。若い時に激しい運動で壊した右膝は、前十字靭帯の断裂を再建せずに過ごしてしまったことで、「弓」をはじめた時から立射での稽古しかしてきておりません。それにも関わらず、体配をはじめ、本座から射位に、射位から本座に、歩数やタイミングのことなど、いろいろなことが曖昧になっておりました。

審査前日に、草賀先生の土曜講習に参加させていただき、先生にご指導いただいたポイントを自分なりに復習をさせていただけたことと、立射の体配に関する奥村先生のアドバイスもあり、たまたま立射で審査に臨まれる先生、先輩方もいらっしゃって、一緒に体配の稽古をさせていただけたことから、審査当日はやるだけの稽古はやって来た、と自分に云い聞かせることが出来たことはとても良かったと思っています。もちろん、緊張はあり、いつになく早い射になっていた様な気もしましたし、何より大前でありながら本座から射位への移行が止まってしまい、審査委員の先生に「前

に出て」と促される場面もありました。

甲矢は的横4時の安土に、乙矢は的上12時少し高め安土にささり、的中はなく残念でしたが、掃き矢、幕打ちにならずほっとしました。

筆記試験では、ひと通りのことはしていましたが、解答用紙への記載の仕方が悪く、小さい文字での解答となり、行の未記入部分が目立ったことと、何か自分の性格が小さいものを感じられ、提出する際に大変反省しました。

また、結果が出るまでの長い待ち時間は、審査を受けられた先輩方からいろいろなお話を伺うことが出来、普段の道場ではなかった、何か新しい空気に包まれた新鮮な感じでもありました。

弓道をはじめて一年、ひとつ階段を昇れたことがとても嬉しく思います。

日頃から、何かとご指導をいただきます諸先生方、諸先輩方、弓友の皆さんには本当に感謝するばかりです。いつもありがとうございます。

これからも稽古の工夫をしながら、努力をします。引き続きご指導、ご鞭撻のほど何卒よろしくお願ひいたします。

### 昇段についての感想

栗原 大智

小学五年生の時から弓道を始め、中学三年生まで続けましたが、高校では別のことを始めようと思ひ、三年間弓から離れていました。親の勧めもあり、再び弓を始めようと思ひ、市民武道館に行ったところ、三年前と変わらない光景が目に入り、とても嬉しく思いました。これからは弓を教えるだけでなく、弓道という武道を多くの人に知ってもらうために、自分に何かできることはないのかと思ひました。その前にはまず、昇段試験を受けなくてはと思ひ、今回試験を受けさせてもらいました。ご指導して下さった先生方のおかげで初段に合格することができました。本当にありがとうございました。これからも精進していきたいと思ひます。

### ∞ お悔やみ ∞

平成30年2月4日、錬士五段山口正彦先生がご逝去されました。(享年70歳)

4月15日、錬士五段春田孝正先生がご逝去されました。(享年93歳)

ここに謹んで哀悼の意を表し、ご冥福をお祈り申し上げます。

### ∞ 編集後記 ∞

今号も多くの昇段者から、喜びの投稿を頂きました。受審に向けての皆さんの努力、気力に敬意を表します。

創刊号から今号まで、同名の投稿者も多く見受けられますが、すでに退会された方もいらっしゃいます。合格した時の高揚した気持ち、さらに投稿した時の決意を忘れず弓道を続けられることを希望します。

そういえば、四月中旬セミナーの受講と二段受審のために来日した、ポーランドの友人は合格したのだろうか？ 今日現在発表が無いのだが。

(新家 記)

編集委員

飯島稔凱 甲斐久歳 山口ひろ子 田中恵美子

所沢市弓道連盟会報誌 所弓便 第21号

発行日 平成30年5月31日

発行者 NPO 法人所沢市弓道連盟

会長 新家 透