

令和7年度 関東南地区指導者講習会 報告書

開催日：令和7年6月21日（土）、22日（日）

目的：全日本弓道連盟加盟団体及びその地域における指導者の育成強化を図る

主催：（公財）全日本弓道連盟・関東地区弓道連盟連合会 / 主管：東京都弓道連盟

会場：全日本弓道連盟中央道場

講師：鈴木康弘 範士八段、福地 平 教士八段、齋藤 往子 教士八段

参加者：東京第一6名、東京第二5名、東京第三9名、山梨6名、神奈川8名（池田智子、遠山裕也、江副元気、久保保忠、藤林丈司、佐々木和子、河井諭、工藤美智代） 計34名

特記事項：主任講師からの説明や礼記射技の解説において以下の参考資料を参照し説明を受けた。

- ・松井巖著『道の弓』より 「春の巻」⇒礼記射技・射法訓に関する解説
- ・同上 「道の思想」⇒弓道の背景にある日本文化
- ・『弓道』昭和28年11月号より「弓道の精神 弓道連盟に與ふ」長谷川如是閑

指導事項：

1. 一手行射（34名の受講生が一次審査の要領で実施後の講評コメント）

鈴木主任講師より

- 会で安定感が無い射が多い。詰合い不十分で伸合も不十分。大三から引き分けていけばあとは自ずと気力が充実して来て自然の離れに至る・・・という自信、確信が見られる射が無い。自信、確信がなければ、的中はついてこない。
- 狙い、矢乗りが正しいかどうか、チェックしておくこと。自分では確認出来ないのでは。

福地講師より

- 会では右肩根で右手脈所を押している感覚が欲しい、正しい離れにつながる故。実際には妻手が平付け的に前にあるケースが多く見られた。会が正しく収まれば緩まない筈だが、現実には、緩む者、妻手離れの者が多い。
- 射法訓の、胸の中筋から左右に、胸から開いてバン！という離れを実現頂きたい。

齋藤講師より

- スカッと離れている方がいない。これは、キチンと体が組めていないからである。
- 気合が足りない、ご自身の持ち味を出し切れていない方が殆どという印象である。
- 力の流れができれば、形は自ずと整っていく、という考え方で良いのではないか。

2. 講義

齋藤講師より

- ○指導方針の伝達指導：『弓道』令和7年5月のP.16に中央研修の『指導ガイドライン』が掲載あるので目を通されたい。今回の研修もこのガイドラインに沿ったもの。
- ○公益について ○矢羽について ○コンプライアンスについて ○ハラスメントについて：いずれも弓道誌や連盟HP、新版の弓道教本などに説明や資料呈示してきているので確り見ておいて頂きたい。コンプライアンス研修やアンチドーピング研修用の動画のQRコードが、『弓道』2025年5月号に掲載されている。本講義ではハラスメントについての日本スポーツ協会のビデオを視聴した。

鈴木主任講師より

- 教えて貰うのではなく、先生の射を見て学び取る、のである。看取稽古が肝要である。
- 例えば技術的な事でも、人によって骨格は違うし、人毎に言動は異なるし、倫理観も一様ではない。そうした事情の中で、何かを伝えようとするなら、もう、自ら身をもってやってお見せするしかないのである。
- 34名の受講生には一人ひとり個性がある筈である。そうした中で、金太郎飴的な指導はしたくない。それぞれにアドバイスは出来るので、学びとって頂きたい。
- 『弓道』平成30年8月号に飯島正大範士が「円相について」と題する記事を寄せている。是非目を通して頂きたい。
- 昭和46年に黄色い弓道教本が改定された時その考え方が教本に示されたが、弓道は究極『精神修養の道。人格・人間を練る為のもの』であり『師弟関係』により学んでいくものである。
- 長谷川如是閑氏の参考資料で示したように西欧の Sports という言葉も本来は自己修練の意味合いをもっており、日本の『武』と相通じるものがあつた。日弓連は日本スポーツ協会に加盟しているのでスポーツという言葉は重要である。但し、弓道教本では、弓道は単なるスポーツ（競技）ではないという事を明記している。

3. 射礼研修

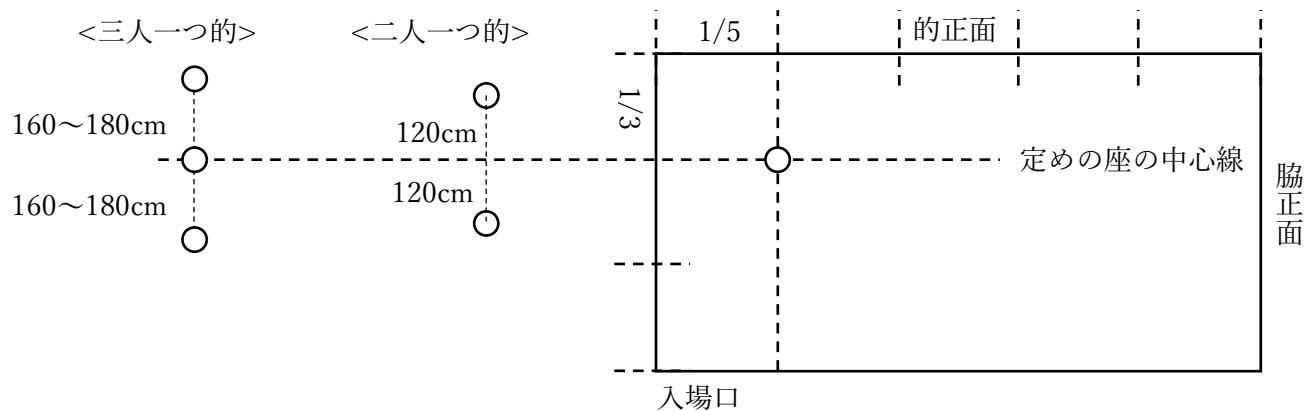
- 三人一组的の場合射位＝本座間は360cmが基本。中央道場では脇正面の掛軸の左端が本座の位置である、覚えておいて損はない。
- 各射手行射執行し移動のたびに各自の本座の位置はどうしてもズレが生じてしまうが、身体の幅の半分程度のズレは許容した方が、お互い苦しくなくなる。
- 位置を取る時、所謂正中線できめる人、左腰できめる人、など、人それぞれである。同じ立ち申し合わせ時などには、その辺り明確にして確認するのがよい。
- 射位＝本座間360cm確保出来ない道場ではそれより短い距離とせざるを得ないが、各射手の位置取りの原則は直角二等辺三角形である。
- 甲矢を引き終わり本座へ真っ直ぐ下がる射手が本座へ座す時は、乙矢行射の為本座から射位（射手の後方）へ斜めに進んだ次の射手が座すのに、合わせるようにすること。
- 射位から本座へ下がる時、十分に確りと下がること。前に坐してしまった場合後ろへと修正するのは困難である故。
- 大前は後ろに気を配ってゆっくりとした所作動作を心がけるのがよい。
- 例えば矢をしたり、所作が遅れたりした場合、慌てず確りと為すべき手順を終えてから次に移ること。遅れを取り戻そうと急に動いては後ろが付いて行けなくなる。自分の失敗や遅れを後ろに波及させない心が大切。
- 定め座で、3人の間隔に偏りが出たとき、カニ歩きで合わせてはいけない。座る動作の中でさりげなくズラすことで修正する。
- 左膝を活かす時、上体が動いてしまうのはおかしい。これ見よがしに体を動かす者が多い。入場時から縦線が確りと伸び、それが保たれているなら、頭など動きようがない筈である。
- 基本姿勢を正しく、体配を正しく、手抜きをしないこと。弓道以外の筋トレはせずと

も、姿勢を正しく、体配を正しく弓を一生懸命やっていたら良い。

- 立射礼の足踏みは礼射系か武射系かいずれかに統一して行うこと。
- 立射礼で肌脱ぎ（襷捌き）の無い射手が混在の場合、執弓の姿勢のまま待つのが良い（わざわざ弓を立てることは不要）。
- 定め座の中心線の目安の考え方

射場の奥行き方向を3等分した間口から1/3かつ、幅方向を5等分した下座側の壁から1/5の線が交わる点が、定め座の中心の目安である。

3人の場合、中が定め座の中心に坐し、大前と大落が左右160～180cmずつ離れた所に坐す。2人の場合は、定め座の中心から左右120cmずつ離れた所にそれぞれ坐す。



5. 質疑応答

- Q：肩関節が固いのだが、注意すべきことはあるか。

A：弓を引いて肩を壊してしまうことは、本来は起こり得ない筈の事である。

所謂ラジオ体操の深呼吸時両手を挙げて左右に開く、その感覚でよろしい。この時肩関節は関節の上方で嵌まっているのが正しい骨と骨の関わりである。関節の下の方で嵌まるのは宜しくない。多少肩が上がっているような感覚が実は正しい。

- Q：離れで妻手が引っ掛かるのだが、解決法はありや。

A：檣の弦溝が深くなっていないか？中仕掛が細すぎないか？をチェックすることも大切。もっと道具に頓着した方が良いケースが多い。

以上