

# 弓道ながの

第83号

発行：長野県弓道連盟  
会長 松島貞治  
〒399-1801  
下伊那郡泰阜村4139  
TEL0260(26)2628  
編集：県弓連報部  
印刷：(株)成進社

## 巻頭言

### 審査に向けて

長野県弓道連盟副会長 奥山 誠治



連日の長野県内のコロナ感染者数は驚くべき人数で、第七波の現在八月十八日には最高の3千599人になりました。その後も何千人レベルで減る傾向にありません。病院関係の皆様のご苦労には本当に頭が下がります。

そのような状況下、県弓道連盟の行事も少なからず影響を受けています。競技会も七月までは何とか協力を頂き実施いたしました。残念ながら八月の支部対抗戦は中止となりました。更に今後の行事の成り行きが心配です。県内の四段以下審査会は

実施され、中央審査会も条件付でおこなわれています。

ここで五月の京都審査会の審査員による寸評が弓道誌六月号に載っております。読まれた方もいらつしやと思います。

教士、錬士、六段の受審者に対して特に射術、体配の不充分感、息合と動作の不一致等常日頃の稽古の内容が連想できるとの事、日頃の稽古の大切さが思い知らされます。

現代弓道講座の中に「正射の意味」「善中の意味」という項目があります。一部紹介いたします。「正射」とは、足の先から頭の先まで、また両手端から端まで、すなわち、縦横十文字がルールにかなない正しくある射のことである。外面的な形だけでなく張



り切った力の充実感による真の調和ができ、鍛錬に鍛錬を重ねて生まれる「牙え」と精神力の充実による「自信」とを持って、一矢一矢の完成に努力するものでなければなりません。表面だけの取り繕った形のことではなく、言い換えれば弓道を知る人も知らない人も真に立派だと心の底から感心するような射をいうのである。

「善中」とは「よくあたる」ことである。的をかけて稽古をする以上「あたる」ことは絶対必要な条件であり、あたらなければならぬ。単に的に「あたる」ということで満足してはいけません。あたれば踊りあがって喜び、あたらなければ嫌な顔をして悲しむというものは心が動揺していることを表すものでいかに形だけが正射に近くても偽ものの射である。

弓道では古くから「外体直く、

内志正しい」ことを強調している。いかなる場合も、あたり外れによって喜怒哀楽を表面に表れない平らな心(平常心)を保つべきである。この事は非常に難しく、精神的な養いはいかに保つ事ができるかにある。稽古による自信と豊富な経験等が裏付けされると思います。

苦勞をし、悩み迷う事は弓道人として成長の糧になると思います。おおいに悩み迷って一歩前進したこと先には新たな景色が待っていることでしょう。決してあきらめない事、それから弓道を止めない事です。(ご参考まで)



令和4年 新年射会 矢渡

# 令和四年度 錬士講習会

松本支部 錬士五段 吉江 美佳

八月七日、塩尻市弓道場に於いて、標記の講習会が開催されました。講師は新津一夫先生(教士七段)、平澤敏弘先生(教士六段)、亀岡英司先生(教士六段)、志村仁先生(教士六段)が務められました。今回の錬士講習会では先般の錬士審査会で二次審査を残念ながら通らなかった方にも講習の機会を与えてくださるとのことで、本日は一緒に学んで是非とも次回の審査に繋げて欲しいというお話がありました。並々ならぬ先生方の期待を受けた二名の方を加えた受講生十七名の講習が始まりました。「礼記射義・射法訓」の独唱に続き、受講生による介添の矢渡に移りました。射手は新津先生がされ、気合の入った射を見せていただきました。講師では、射手を引き立てるように務めるのは勿論、指先まで神経を使うようにすること。介添



同士、間合いの大切さのご指導がありました。

その後、全員が一手行射を行い、講師講師を頂きました。

主任講師の新津先生からは、審査会での射について、体配が良いことは勿論であるが、的中は大変に大事なものですよ、とこれまで

## 弓仲間紹介

中高支部 藤澤 千章

私が通う山ノ内弓道会は温泉宿の私設道場で、県内外のみならず外国からも多くの弓道家が訪れる道場です。会員は連盟登録者が11名ですが、その他に弓を楽しむために通われている方が25名おり、外国の方も15名いらっしゃいます。小学生から超ベテランの方まで世代の幅は広いですが、いつでも和気あいあいと賑やかに活動している弓道会です。

私は五十の手習いで弓道をはじめて五年目になります。実家が道場に近く、子供の頃から道場周辺を遊び場にしていました。今では耳にすることはありませんが、道場から「あた〜り〜」という大きな声が聞こえてくるのが夏休みの風物詩でした。山で拾った材料で弓矢を作り、憧れを持って弓道の真似事をして遊んでいました。四十数年経ち、高校で弓道をはじめた息子の後押しもあり、思い切って夫婦で弓道会に入りました。



と、かつ深い理解を必要とするものは類がないと感じています。それが私にはとても難しく感じています。経験から学び、考えが深まった時に出る射は心が震えるほど喜びが大きいく魅力的な競技だと感じています。これからもたくさんの方との出会いを楽しみに精進していきたいと考えています。

した。

私は何をすることも一人でじっくりと取り組むことが好きで、この自然豊かで落ち着いた弓道場で過ごす時間は至極なものです。

一方で道場には様々な経歴の方がお越しになります。気さくな方が多く、弓道の技術や文化などのお話を伺ったり、流派の異なる射を拝見させていただいたり、射会を行ったり、弓道を学ぶ上でとても贅沢な環境だと感じています。もしかすると、日本で一番恵まれているのではないかと思っています。

その割には上達が遅く我ながら恥ずかしいのですが、たくさんの方のサポートを経験してきた中で、弓道ほど上達するためには基本に忠実であること

と、かつ深い理解を必要とするものは類がないと感じています。それが私にはとても難しく感じています。経験から学び、考えが深まった時に出る射は心が震えるほど喜びが大きいく魅力的な競技だと感じています。これからもたくさんの方との出会いを楽しみに精進していきたいと考えています。

のご経験をお話ししてくださいました。二次審査の一つの日頃から何回でも繰り返しお稽古をして、緊張せずに本番に行けるように努力してくださいと言われました。

三人の講師の先生方からは  
・息合いに合わせた動作の重要性、簡単な動作ほど息合いを使うようにする

・一つ一つの動作に残心をとり、離れのあと、仮に的中しなくてもそういう時こそ精一杯に射の残心をとる

・的中は射の印象を良くするものであるから、審査では的中は当たり前前で、そこに中てる射でなく中る射のお稽古を積み

と講評がありました。その後の射技指導に続き、午後は三人の講師による一つの射礼を勉強させていただきました。三人の息合いが調和して、隙のない体配と射でした。

当然ですが鋭い中的の射を目前にして、先生方から頂いた講評の意味を感じました。その後は、受講生の射礼研修をいたしました。

一つのの場合に、射位から本座

に下がるときには、歩数を決めてあっても前の人の背中が見えるまではしっかりと歩数を足しても下がりきることに。射手同士の距離を崩さぬように調和させることは難しいことだが、「お稽古を重ねる人には敵かみいませんよ、仮想一つのでもいいから繰り返し練習しましょう」と熱心にご指導いただきました。最後は仕上げ行射を行い、それぞれの課題をさらに認識して、講習会を終えました。この日は暑い中、講師の四人の先生方に加え、高木涼子先生、中村美穂先生に運営委員としての替え、矢取りなどもしていただき、大変にお世話になりました。感謝申し上げます。ご指導いただいたことを忘れずに、今後の日々のお稽古に活かしてまいります。



### 私と弓道

諏訪支部 練士五段 市川 隆光

弓道を始めてから二十数年が過ぎました。不惑の年を前にして人生の半分以上は弓の稽古をしていることになります。この間、弓道を通して様々な出会いと経験をさせていただきました。私が射即人生と言うのはおこがましいですが、過ぎ去りし青春時代は常に弓と共にありましたので弓を通じて得たもの全てが私の青春であり、弓が私の人生を豊かにしてくれたことは間違いないと思います。



諏訪支部例会にて

二十数年といいますがと人という赤子が親元を離れるほどに成長する期間となります。様々なことがありましたので書き尽くすことができませんが、一言で言えば今までの弓と私は稽古の日々です。弓を手にした高校から大学卒業まで、高段位の方に師事したことも指導者の手解きも受けたことがなく、弓道教本と数稽古・工夫稽古・見取り稽古が私の師でありました。「千日の稽古

を鍛とし、万日の稽古を錬とす。」という言葉を胸に稽古を第一に精進し、失敗と反省、後悔を繰り返し、寄り道、回り道の稽古の中で得た一つ一つの経験を積み重ね練り上げる日々でありました。

私の弓歴を述べてもこの雑筆に目を通されている弓士の皆様の稽古の糧にはなりませんので、受け売りですが今までに感銘を受けた稽古への心構えを紹介させていただきます。この中の一つでも一人にでも琴線に触れるものがあれば幸いです。

「引いた数、中った数よりどれだけ一生懸命だったかが稽古量」「稽古に反省はあるが失敗はない」「今日も上手いかなかつたと落ち込むか、今日も自分と向き合うことから逃げなかつたと誇れるか」

「枝葉は散る、幹をしっかりと作る」「患難は忍耐を、忍耐は練達を、練達は希望を生む」「小さい夢(目標)には人の心を動かす力がない」……まだまだございしますが、お約束の七百字となりました。閉塞感が続く時代ですが「急がず、されど休まず」これからも稽古を続けてゆきます。

# 令和4年度 長野県弓道 近的選手権大会

期日：令和4年7月3日（日） 於：上田城跡公園弓道場



## 大会結果

◆有段者の部	男子	1位	岩村 拓生 (飯伊)	女子	1位	内山 寿美 (諏訪)
		2位	水間 貴大 (佐久)		2位	浅石美由紀 (小諸)
		3位	保科 良介 (上小)		3位	萱沼あすか (長野)
		4位	星野 拓翔 (佐久)		4位	工藤 美幸 (佐久)
		5位	大井 峯幸 (佐久)		5位	中島 冬萌 (長野)
.....						
◆技能優秀者	男子		蟹澤 契太 (上伊那)	女子		中島 冬萌 (長野)
.....						
◆称号者の部	男子	1位	清水 北登 (須高)	女子	1位	高地美佐子 (上小)
		2位	小田切祐典 (須高)		2位	相原由美子 (小諸)
		3位	下坂 哲也 (長野)		3位	吉江 美佳 (松本)

# 令和4年度 長野県弓道遠的選手権大会 兼 第73回全日本遠的選手権大会長野県予選会

期日：令和4年7月17日(日) 於：松本市弓道場



## 大会結果

◆男子の部	1位 小田切祐典 (須高)	◆女子の部	1位 大山 綾 (松本)
	2位 岩村 拓生 (飯伊)		2位 馬場 絢音 (上伊那)
	3位 保科 良介 (上小)		3位 藤澤 敏恵 (長野)

◆全日本遠的選手権 長野県代表	男子 小田切祐典 (須高) 岩村 拓生 (飯伊)	女子 藤澤 敏恵 (長野) 原 深雪 (諏訪)
--------------------	-----------------------------	----------------------------

## 弓道合宿予約随時受付中!

### 野辺山洗心弓道場

近的道場 18人立1ヶ所 (床暖房完備)  
12人立2ヶ所  
遠的道場 1ヶ所

### 帝産ロτζヂ

〒384-1305  
長野県南佐久郡南牧村野辺山1003  
HP: <http://www.teisanlodge.com/>  
ご予約・お問い合わせは 0267-98-2861

# 北信越国体結果について

強化部長 永藤 聡

去る七月三十、三十一日、福井県武道館弓道場において第四十三回北信越国体は開催されました。いうまでもなく本年度栃木県で開催される本国体への予選です。

結果はご存じの通り四種別共通過は叶わず、北信越国体で敗退となりました。

その内容について「弓道ながの」に書いてほしいという原稿依頼を受け書かせていただいております。本当は「敗軍の将、兵を語らず」で、負けた者には兵法について語る資格はないのですが、また同じ過ちを繰り返すことの無いよう、その原因を考えました。まあ、言い訳ですね。「議を言うな」という声が聞こえてきそうですが。

とは言っても、北信越国体から帰ってきてしばらくは放心状態というか何もやる気は起きず、家の日めくりカレンダーも、ひと月近く出発の日の七月二十八日のままでした。

長野県スポーツ協会からは、北信越敗退後も六年後の長野国スポ(再来年から国民体育大会から国民スポーツ

大会へ名称変更)に向け強化を行うよう指示を受けました。そこで、今年

の国体の二次選考会を通過し選手決定戦まで進んだ選手に声をかけ、強化練習を続けさせていただきました。

その際集まった強化部員等とも北信越の結果がどのようなことで起こったかを話し合いました。……その結果を書こうとすると本当に言い訳ですね。あまり書きたくないのですが、

言い訳します。少年は、遠的への対応が間に合いませんでした。新型コロナのため、一月末に一次選考を行うはずが四月になり五月に二次選考で決定戦は六月

で行うことになりました。強化部員等とも北信越の結果がどのようなことで起こったかを話し合いました。……その結果を書こうとすると本当に言い訳ですね。あまり書きたくないのですが、



でした。北信越の他県は四月には選手決定していたと考えられます。長野県が競技人口が多いため、やりようがありませんでした。……やっぱ言い訳ですね。

成年は、これは少年にも言える全体的な事ですが、「タクティシャン」はいたが「モチベーター」がいなかったと思います。めんどくさい言葉お茶を濁そうとしているのではありません。「タクティシャン」とは具体的な戦略・戦術を授けて勝利に導くもので、これはまさに強化部が強化練習で行ってきたことです。そして「モチベーター」とは集団の士気を鼓舞してベストの力を引き出して勝利する者です。これが今回できたとは言えないと思います。かつては、選手は心臓が飛び出そうなくらい緊張して、そしてそれを乗り越え素晴らしい成績を残しました。しかし今は、なるべく緊張を取り去り、何となくやることだけやれば勝てるんじゃないかという感じが監督やコーチにあったような気がします。それが選手にまで及んではいなかったでしょうか。体操の白井健三選手は、オリンピックのあの場面に立つにはメンタルだけで一ヶ月が必要だと言っていました。今頃言っても遅いですね。

以上のようなことを踏まえ、国民

体育大会としては最後となる来年の鹿児島国体に向け、その予選となる新潟の北信越で、技術的にも精神的にもピークを迎えられるよう今から精一杯精進していきたいと思えます。





# 大会結果

## 第62回 近県弓道大会 兼 西澤杯 争奪弓道大会

○令和4年6月11日(土)

山ノ内弓道場

参加人数：一般30名

### ■個人の部(6射)

- 1位 宮島さおり(長野)
- 2位 藤澤 英輝(上小)

5中 6中

3位 宮澤 蒼太(中高)

5中

4位 田籠 諭(須高)

4中

5位 水間 貴大(佐久)

4中

### ■特別賞 女性1位

宮島さおり(長野)

6中

### ■敢闘賞

金賞 猪原 誠二(中高)

銀賞 笠井 信夫(長野)

銅賞 三村 仙市(松本)

### ■金的賞

水間 貴大(佐久)

笠井 信夫(長野)

## 第69回 全信州弓道大会

○令和4年6月12日(日)

※一般の部は11日(土)

山ノ内弓道場

参加人数：高校147名、一般30名、合計177名

### ■個人の部

#### ▲一般(6射)

1位 中山茉奈美(中高)

6中

2位 宮島さおり(長野)

4中

3位 西澤 徹(大北)

4中

4位 水間 貴大(佐久)

4中

5位 関 正幸(松本)

4中

### ■金的賞

水間 貴大(佐久)

笠井 信夫(長野)



### ■団体の部(予選18射 決勝12射)

#### ▲高校男子

1位 北部(千原蒼生、松木優真、大澤亮良)

予選6中

決勝6中

2位 長野商業B(金子涼真、本道巧真、中島大豪)

予選11中

決勝5中

3位 上田東B(沖島悠斗、平林優樹、泉雅治)

予選8中

決勝4中

#### ▲高校女子

1位 長野商業B(丸山りの、渡邊美希、小林由來)

予選6中

決勝5中

2位 市立長野(渋谷琴音、和田菜那、吉村咲穂)

予選6中

決勝5中

3位 長野西A(塩野愛桜、小布施真央、内田舞歩)

予選8中

決勝4中

## 北信越高等学校体育大会弓道大会

○令和4年6月18日(土)～19日(日)

福井県立武道館弓道場

参加人数：高校252名

### ■個人の部

#### ▲女子

1位 百瀬 美紅(松商)

### ■団体の部

#### ▲女子

3位 松商(新村美羽、百瀬美紅、野村愛夏、大月朝香、福井理沙、小池美織、朝倉詩乃)



令和4年度長野県中学生弓道大会兼  
第19回全国中学生弓道大会長野県予選会

○令和4年6月25日(土)  
参加人数・中学生 68名

■個人部(8射)

▲男子

- 1位 宮澤 蒼太(長野日大A) 4中
- 2位 山田 淳斗(市立長野) 3中
- 3位 小林 千暉(長野日大A) 3中

▲女子

- 1位 北條 花音(長野日大) 7中
- 2位 北村ひなた(長野日大) 6中
- 3位 清水 沙樹(長野日大) 5中

■団体の部(24射)三人立一人8射)

▲男子

- 1位 長野日大A(丸山志文、宮澤蒼太、小林千暉、羽生田真広) 8中
- 2位 市立長野(山田淳斗、内田天馬、竹内悠太、浅見祥太) 6中
- 3位 文化学園長野A(杉本暁一、寺島龍成、北向真士、石田弘大) 5中

▲女子

- 1位 長野日大A(北村ひなた、宮本史織、豊菜々美、堀込星愛来) 13中
- 2位 飯島A(小林聖、中原鈴葉、吉沢舞優) 8中
- 3位 長野日大B(北條花音、牛山愛菜、西澤来春、佐藤百々花) 8中

令和4年度長野県弓道近の選手権大会

○令和4年7月3日(日)

上田城跡公園弓道場

参加人数・108名

■有段者の部

▲男子

- 1位 岩村 拓生(飯伊) 2位 水間 貴大(佐久)
- 3位 保科 良介(上小) 4位 星野 拓翔(佐久)
- 5位 大井 峯幸(佐久)

▲男子技能優秀者

蟹澤 契太(上伊那)

▲女子

- 1位 内山 寿美(諏訪)
- 2位 浅石美由紀(小諸)
- 3位 萱沼あすか(長野)
- 4位 工藤 美幸(佐久)
- 5位 中島 冬萌(長野)

▲女子技能優秀者

中島 冬萌(長野)

■称号者の部

▲男子

- 1位 清水 北登(須高)
- 2位 小田切祐典(須高)
- 3位 下坂 哲也(長野)

▲女子

- 1位 高地美佐子(上小)
- 2位 相原由美子(小諸)
- 3位 吉江 美佳(松本)





- 令和4年7月17日(日)  
松本市弓道場  
参加人数・男子28名 女子17名
- ▲男子  
1位 小田切祐典(須高)  
2位 岩村 拓生(飯伊)  
3位 保科 良介(上小)
- 全日本遠的選手権 長野県代表  
小田切祐典(須高)  
岩村 拓生(飯伊)
- ▲女子  
1位 大山 綾(松本)  
2位 馬場 絢音(上伊那)

令和4年度長野県弓道遠的選手権大会兼  
第73回全日本遠的選手権大会長野県予選会

- 3位 藤澤 敏恵(長野)
- 全日本遠的選手権 長野県代表  
藤澤 敏恵(長野)  
原 深雪(諏訪)



令和4年度全日本少年少女武道(弓道)  
錬成大会

- 令和4年7月18日(月)  
日本武道館
- ▲女子  
▲優秀賞  
長野日本大学中学校A  
▲技能優秀賞  
長野日本大学中学校A

第11回北信越錬成大会

- 令和4年7月24日(日)  
新潟県立武道館弓道場
- ▲男子  
1位 清水 北登(須高)  
3位 志村 仁(諏訪)
- ▲女子  
3位 久保田智恵(長野)
- 全日本男子弓道選手権大会出場者  
▲男子ブロック代表  
清水 北登(須高)  
志村 仁(諏訪)  
▲女子ブロック代表  
久保田智恵(長野)



第19回全国中学生弓道大会  
JOCジュニアオリンピックカップ大会

- 令和4年8月8日(月)、9日(火)  
愛知県体育館
- ▲団体男子  
2位 長野日本大学中学校
- ▲団体女子  
5位 長野日本大学中学校

第57回中日本弓道近的選手権大会

- 令和4年8月28日(日)  
愛知県体育館内特設射場
- 個人の部  
▲高校男子  
3位 小原 晴斗(高遠)
- ▲団体の部  
▲高校男子  
1位 高遠(飯塚遥己、小原晴斗、三澤俊一郎)

第68回大町市制記念弓道大会

- 令和4年9月4日(日)  
大町市運動公園弓道場
- 参加人数・高校生44名、一般38名
- 個人の部(8射)  
▲高校  
1位 丸山 優佳(岳陽)  
2位 新井 真矢(岳陽)

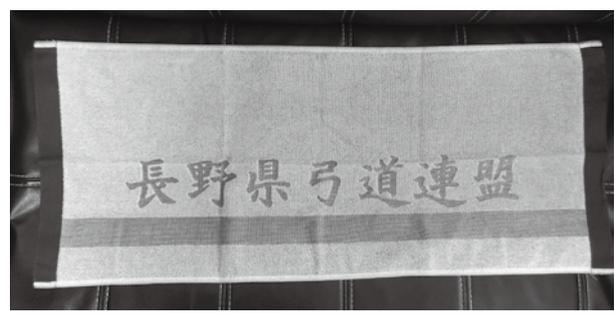
- 3位 小倉 花音(岳陽A)
- ▲一般
- 1位 丸山 真弓(安曇)
- 2位 山崎 允夫(大町)
- 3位 中村 勝広(池田)
- 団体の部(24射)
- ▲高校
- 1位 豊科A(安藤靖、高山玲花、大薦悠晴)
- 2位 岳陽C(新井真矢、高橋遥華、西沢奈々)
- 3位 岳陽A(藤巻美咲、佐藤玄輝、小沼実月)
- ▲一般
- 1位 安曇S(丸山真弓、牛越和枝、松井幸彦)
- 2位 サムライ松本(三村仙市、神通川浩一、関正幸)
- 3位 安曇R(藤澤一樹、山崎允夫、本山耕一郎)

「弓道なごの」綴り穴について  
 会員の方から、綴り穴につきまして、少し小さくファイルし辛いとのご意見を頂きました。  
 今号より4ミリから6ミリに変更しました。お試しください。  
 ※ご意見ありがとうございました



**タオルペン**  
 新しくなりました!!

県弓道連盟の大会において、優勝者(チーム)に全弓連メダル、入賞者に県弓道連盟のメダルをお渡ししてきました。このメダル、マンネリの声も頂き、意外と高額でもあったことから、他の賞品を検討してきました。皆様に喜んでいただけるものを探し、と検討した結果、「今治製タオル」を県弓連メダルに替わる賞品にすることといたしました。印刷ではなく「長野県弓道連盟」と名前を織り込んでいます。祝射会の東中者へは白扇をお渡ししてきましたが、こちらにも順次替えていこうと考えております。また中学生・高校生の大会に於きましても一新し、県弓連の名前入りのボールペンを賞品にいたしました。  
 会員の皆様には各大会等でご健闘いただき、一人でも多くの皆様の手に取っていただければ、と存じます。



**ウェブ**

本年度から主にWeb関係(ホームページ更新、公式YouTube運営)を担当しております。松本支部の前田と申します。  
 仕事もWeb関係と思われる方もいますが遠い分野の会社に勤めています。学生時代にWeb関係を浅く勉強したことがあるくらいで、弓道が続けた結果まさかこんな形で役に立つとは...と自身驚いています。今回のひとりごとを何を書こうか悩んだのですが、折角なので皆さんに見ていただいているホームページのお話を書きたいと思っています。  
 長野県弓道連盟のホームページにはどの国、地域からアクセスしているか解析できる仕組みを追加してあります。それによると月間約2500回アクセスがあり、日本からのアクセスが大半(99%以上)ですが、アメリカ、ブラジル、オーストラリアなどからもアクセスがあります。日本語しか記載がないホームページの何を見に来ているか?と非常に気になる場所です。もし心当たりがありましたらぜひ広報部までメールを頂ければと思います!  
 国内のお話は文字数が足りないのですが、またの機会にさせていただきます(笑)。中々会社が忙しくタイムリーな情報更新とはいかない部分もありますが、温かく見守っていただけると幸いです。今後ともよろしくお願いいたします。

松本支部 前田 涼