

# 弓道ながの

第97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：県弓連広報部  
印刷：(株)成進社

## 巻頭言

### 令和八年度の事業スタートに際し

長野県弓道連盟副会長 押金 孝



令和八年の事業がスタートし行事予定表を見るに事業のない週は幾日かと数える程濃密です。特に今年度は

北信越国スポと北信越選手権も長野県で開催が予定され競技が目白押しです。

近年若い方々の各種競技会での活躍や昇段昇格が素晴らしく、目を見張ります。やまなみ国スポへのステップとして大いに期待しています。

私は現在高校の外部指導者で週末に毎月数回行っています。少子化が社会問題となり久しいですが、近年高校生の弓道人気は高く指導に行

くと皆とても素直でまた眼をキラキラさせて指導を受けています。上達したいという気持ちひしひしと伝わってきます。また指導を渴望している事も手に取るようになります。以前から指導者の有無で学校間格差が大きいと感じていて、これは大人の責任の部分もあると思い数年前から東信教錬士会で相談し昨年三年生の引退後の新体制のタイミングで第一回高校生代表者対象講習会を開催しました。講習内容を各学校に持ち帰り伝達してもらい皆で共有し上達できたと思います。好評だったので今後も継続したいと話をしていきます。

共通点もありながら違う一面もあり興味深いです。一人から五人といろんな人数での射礼もあり調和の美を顕現されます。多人数で同時に一つの様式の完成を目指す射礼というものは他に思いつきません。

また弓の稽古は一人でもできるし、さぼっても人数の固定しているスポーツでもない、要は自分次第という事。また『礼に始まり礼に終わる』と言われる礼儀作法を学べるが、先

ずはあたり前のことが身につくという事が弓道からの学びだと思っています。あたり前の礼儀やマナー等ができない大人が増えていると思う昨今です。

弓道をやってきて気が付けばすっかりいい歳になっています。いつの間にか若い頃は気にしていなかった事を気にするようになりました。会社にある神棚に近い所では、どちらの足から出入りするか、建物の出入口では左進右退など普段から気にするようになりました。弓道を通じて知り合いも大勢できました。県内外の多くの方や、中学生から高齢の先生方まで世代を超えて交流できて

いる事も人生を豊かにしてくれている弓道のおかげです。

近頃ニュースを見ると世界の各所で戦争等物騒になり世界的スポーツイベントのサッカーワールドカップもイランは辞退するとの事、私達も好きな弓道をできるのは平和な国にいるからだと思えます。若い頃は、弓を引く事をあたり前のような習慣にしようと思っていました。今はあたり前ではなくとも恵まれている事なんだと思うようになりました。

弓道の多面的な素晴らしさを若い世代に伝えていきたいと思っています。





# 教士の称号を拝受して

長野支部 教士六段 保木野 克海



令和七年十一月九日【東京】定期中央審査で一次審査を通過、同年十二月二十一日【東京】特別臨時中央審査において教士の称号を拝受いたしました。

高校入学後、ある四月の教室に弓道部顧問の先生が入ってきて部員募集の話を持ってきたのが私と弓道の出会いです。高校での部活は個人競技が良いと考えており、担任の先生が副顧問だということで弓道部に入学しました。の前に立たせてもらえるようになったのは同期の中でも後の方だったと記憶しています。初めての的前で中が〇〇×だったことは忘れられません。矢が的に飛んでいく気持ちよさ、緊張の四本目を外す悔しさを一度に味わったことで、今も弓道の魅力に取りつかれております。

大学時代も弓道部に入学し、多くの仲間と試合や審査に臨みました。今でもたまに集まって練習したり、弓の話ができる仲間と出会えたことは財産です。ご指導いただいた監督には弓道修練に真剣に向き合うこと、他、人間的・社会的な事も教えていただきました。大学弓道部での経験が私の弓道の基礎となっております。就職してからは高校時代にお世話になった先生方と再会し、道場や講習会でお会いする度にお声をかけてくださり、とても楽しく弓を引くことができいております。この度、良い結果が得られたのも偏に日頃よりご指導くださる多くの先生方や一緒に弓を引いてくれる弓友のおかげです。この場を借りて深く感謝申し上げます。



今回の審査は八月後半から続いた「もたれ」に苦しみながらの審査でした。離れようと思うとビクが出るばかり、待ってみても離れるわけもなく、最後は力尽きて離すという有様で、弓道人生で最も辛い経験でした。しかし、「色んな弓道を知ることができて楽しいね」と思うようにしたので試行錯誤しながら耐えることができました。弓を引くのが辛いとき、私が頭に思い浮かべるのは「弓道なごの」第二号の故濱先生のインタビュー記事にある「千度万度行きつ戻りつ、壁に突き当たり、突き進む日々の連続を……」という一節です(バックナンバーから読むことができます)。濱先

生にご指導いただくどころかお会いすらしておらず、諸先生方から当時のお話を伺うことしかできませんが、時代を超えて勇気をいただいています。昇段昇格すると自分は変わらなくても周りの目が変わる、といつかの講習会で教わりました。まだまだ経験不足な私ですが、懸命に勉強したいと思えます。今後もしもご指導ご鞭撻を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。

令和八年度スタート！各事業部より



会長 松島 貞治

今年も充実した年に

令和八年度の事業が始まりました。昨年の事業報告では、コロナ前に戻ったという言葉が聞きました。ようやくそういう状況になったのだなあ、と思う反面、審査などコロナ対策で実施された学科レポート、時間差の集合など全弓連がなお継続しているので県連もそれに倣っております。当面、全弓連方式をとりませんが、今後の課題です。審査の合格者の発表については、当日審査が終わった段階で、以前のように射場付近に張り出す方法をとります。これをもって公式発表とします。ただ登録料等のお金は、後刻となります。高校の顧問の先生には、負担が続きますがご協力いただきたいと思ひます。今年も長野県が北信越の当番県で、北信越国スポが長野県です。飯田の運動公園弓道場で八月二十二日、二十三日に行います。飯田下伊那支部を中心

に協力してもらいますがよろしくお願ひします。事業計画をみてみると、休暇がないほど行事があります。常任理事を中心に各事業部で実施してくれるのですが、みんな仕事の傍ら努力してくれています。審査など特にそうですが、間違いがあつてはならないと思ひうだけでも大変です。県連の運営について、長野県の規模では法人化が望ましい、と言われてきました。法人化して一人くらい専任職員がいる時代か、と思ひました。時間も経ち一極集中はあまりよくないとの考えもあり、事業計画を見ながら、仕事や家庭のことを考えると、なるべく簡素化して誰でもできる方法がいいのかなあ、と考えるようになりましました。今の私は何もしていませんので弓の仕事はできませんが、年齢とともに頭と身体がついていきません。五十代くらいの人にやってみようには、負担を軽くして、その分みんなが背負うそんな姿を考えた方がいいのかな、と最近思ひます。今年も審査に大会に、長野県弓士の活躍を期待しております。私も衰えが激しい中で組織の運営のことを考えていきます。今年もよろしくお願ひします。

弓仲間紹介

茅野支部 弐段 山内 悠

僕は写真家として二十年あまり活動してきました。弓道を始めたのは、写真との関係を自身の身体を通して探りたいと思つたことがきっかけです。的を狙わない意識的を射るという教えが、シャッターを切る瞬間の在り方と重なって感じられ、たまたま見つけた初心者教室に参加しました。そのまま入会し、気がつけば三年半が経ちました。



裏腹に、この道場の明るく温かい空気感は、僕にとって弓を続ける支えになっています。

道場には十代から八十代まで、さまざまな人生を歩む仲間が集います。職種や立場を離れ、弓というただひとつの営みに向き合う。射位に立つと、誰もがそれぞれの問いの前に立っていることを感じます。高段者の方でさえ「難しいからこそ面白い」と探求を続けています。その姿を見るたびに、弓道には明確な到達点はなく、完成もないことを知らされます。

この道はあまりに長く、当初の僕の目的であった写真と結びつけようとすると、遥か遠い未来にあると知ったとき、絶望すら感じました。しかし、道場に集う皆の目的はそれぞれ違つても、その長い歩み続ける覚悟を共有できること。そして少しずつ上達し、見えなかつた領域がある時ふと見ることができること。この静かな分かち合いと小さな喜びが大きな指針となり、僕は今日も道場に足を運び、弓を引いています。

始めた当初、その難しさには戸惑ひました。同期と「えらいものに手を出してしまつた」と笑いながらも、この道が容易ではないことをすぐに悟りました。

週二回の定例稽古以外の日も誰かしらが道場では弓を引いています。足を運べば迎え入れられ、いつも先生が優しく親身に指導してくださいませ。撮影でしばらく休んでも、戻れば変わらず温かく迎えていただけです。稽古中の集中した緊張感とは



総務部長  
中山 光康

日頃より、各支部の会員各位におかれましては県連の事業にご協力いただきありがとうございます。引き続き本年もよろしくお願いいたします。新型コロナウイルスも終わったわけではありませんので体調管理にはご留意いただきながら、各種行事には多くの方にご参加いただければと考えています。

信州ねんりんピックですが、令和九年に全国大会がないため、本年は代表選手の選出は行いませんが、大会は伊那市で開催いたします。尚、令和十年は全国大会が東京で開催となるのとことです。

さて、本年は北信越弓道連合会事務局が長野県の当番となります。このため、北信越国民スポーツ大会が長野県開催され、八月末に飯田運動公園弓道場にて行われます。また、北信越弓道選手権大会が十一月に長野運動公園弓道場にて行われます。多くの方のご協力をいただき無事行いたいと考えております。

令和十年に長野県で開催予定の国民スポーツ大会(信州やまなみ国スポ)につきましては、昨年十二月に日本スポーツ協会で、長野県開催の正式決定

と日程の決定がなされました。弓道競技は、十月二日(月)～五日(木)に飯田運動公園弓道場にて開催されます。前回は昭和五十三年(一九七八年)です。ので、ちょうど半世紀ぶりの開催となります。

国スポのプレ大会である全国勤労者弓道選手権大会は令和九年六月十三日(土)・十四日(日)に飯田運動公園弓道場で開催する予定で進めています。近頃の競技のみで約九十チームほどが参加しての大会となります。

両大会とも、開催主体となる飯田市と連絡を密にしながら準備を進め、参加選手にとって良い大会となるようにしたいと考えていますので、ご協力をお願いいたします。



指導部長  
新津 一夫

### 指導部令和八年度に思う

令和七年度は、会長・副会長・役員・各支部長の皆様方にお世話になりました。指導部の活動にご協力いただきまして誠にありがとうございました。

令和七年度は錬士、六段、教士の合

格者、特に錬士の合格者が沢山誕生しましたことは大変嬉しく、私が部長を受けるときに外菌先生より錬士を多く出してくださいといわれたことを今も思い出します。上級者講習会、中級者講習会等受講して各々道場で指導していただいた賜物と思います。ありがとうございます。

(地方委員資格更新・弓道コーチ1取得免除申請)報告済(理事長より)指導部事業は計画通りに終了いたしました。

上級者講習会126名、中級者講習会116名、五段・錬士講習会46名、教士研修会30名、武道指導者研修会40名、教職員講習会17名、合計375名、副会長主催四段以下講習会272名、合計647名の参加があり大変ありがとうございました。武道指導者研修会は中央の講師をお招きし、教士研修会は群馬県より鈴木範士・杉田範士にお願いし実施いたしました。

中央の講師・各範士にご指導いただき普及段とは違う講習会で参加者は良い刺激と勉強になったと思います。

令和八年度も昨年に引き続き講習を計画いたしますので沢山の参加と、自己研鑽に役立てていただきたいと思います。地方委員資格更新は二〇二五年度末の更新が済みしたので二〇二八年度末までの三年間のうちに講習を受講していただき、引き続き資格更新を

よろしくお願いいたします。それと新規取得もお願いいたします(特に各地区の審査員不足を懸念いたします)。過日の名古屋の審査でも七段1名、六段4名の合格者が出ています。

今年も各自の目標又は自己研鑽に役立てていただき、昇段・昇格に繋げていただけたら幸いです。又引き続き各地区の指導部員にご協力をいただきますよう、各方面におきまして令和八年度も宜しくお願いいたします。



競技部長  
内山 喜照

### オリンピック、そして国スポ

令和七年度に計画した競技会は会員の皆様のご協力を得て、無事に全五大大会を終了することができました。参加人数もほぼコロナ前の水準に戻り、高いレベルの競技会が行われたことを改めて感謝いたします。運営にご協力いただいた方々のご尽力にも御礼申し上げます。

原稿を書いている二月二十四日、ミラノ・コルティナ冬季オリンピックが終了しました。印象に残ったのは、ス

ノーボードやフィギュアスケートでの、メダルを争うライバルの演技にも惜しみなく拍手や賞賛を送る選手同士の様子が、お互いをリスペクトしつつ、相手の優れたパフォーマンスを称え、さらにその上を狙おうとチャレンジする姿勢です。もちろん一流の選手たちは普段から一緒に世界を転戦する仲間であることもありますが、その場の順位や勝ち負けだけにこだわらないアスリートの心意気を感じました。終わった後、多くの選手が笑顔と涙で抱き合う姿が美しかったです。

再来年の長野国スポもこうありたいなと思います。選手が集中して競技に臨み、よいパフォーマンスをする。さらにそれを超えてくる選手が現れる。といった日本一を決めるにふさわしい競技会にしたいです。選手には悔しいの射をしてほしい、そのための舞台を整えるのが運営の仕事です。運営側が足を引っ張ったり水を差したりしてはなりません。公平、公正な審判とミスのない円滑な運営が求められます。そのための準備を着々と進めていきたいと思っています。

国スポは四日間の競技日程で毎日130名ほど、延べ人数で500人超の役員を動員します。本来なら県連会員の皆様に広く浅くご協力いただきたいところですが、円滑な運営

には経験や知識が必要なため、中心となる役員は人数を絞って、リハーサル大会で訓練を重ねていきます。皆様のご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。



審査部長  
牧野ふみ江

### 令和八年度に向けて

令和七年度の審査会は、南信地区で一会場を増設し、連合審査会二回を含む計十四回を実施いたしました。受審者数は四地区すべてで前年を上回り、特に高校生の増加が顕著でした。南信地区の増設により受審機会の拡充を図る事ができました。いずれの審査会も滞りなく終了いたしましたのは、運営に携わってくださった皆様のご尽力の賜物と心より感謝申し上げます。

令和八年度は、連合審査会一回を含む計十三回の開催を予定しております。秋の東北信四段以下審査会は、担当地区が東信から北信へ変更となり、会場は飯山市弓道場にて実施いたします。審査日程はご案内のとおり

りとなっておりますので、可能な範囲でご調整のうえ、多くの皆様に受審いただければ幸いです。

また、当日の合格発表につきましては、これまで広報部ホームページにて掲載しておりますが、本年度より審査部による公表へ変更いたします。発表は審査会の判定会議終了後に受審番号を掲示する方法を基本とし、あわせて受審者に配慮したオンライン公表の導入についても検討してまいります。今後も公正で円滑な審査体制の構築に努めてまいりますので、引き続きご理解とご協力をお願い申し上げます。



強化部長  
亀岡英司

### 一年を大切に

強化部長として初めての一年が終わろうとしています……と言っても、これを書いて現在の毎週のように強化練習を行って、四月一週目には二次選考会があります。一年間にだいたい五十三回の週末がありますが、そのうち約四十五回は強化

練習や合宿があります。実に約85%で、私の中率より(すこしだけ?)高いです。つまりはその回数分、県内の各道場を使わせていただくわけです。各支部や弓道会の皆様に本当に感謝です。いつもお気遣いありがとうございます。

昨年就任しました時にここに書きました通り、歴代の強化部長が強化部の強固な土台を作っていたので、この一年はそれに乗る形で活動してきました。結果として、滋賀国スポでも素晴らしい成績をあげることができました。いえ、選手の皆様が頑張ってくださいました。二〇二八長野国スポも近づいておりますが、国スポへ参加する意義そのものは昨年の滋賀も今年の青森も、来年の宮崎でも何ら変わりありません。一年一年を全力でやっています。

最近ちょっと考えていることがあります。弓道はスポーツとしても武道としても極めて独特なものです。その分フィジカルやメンタル、栄養学の科学的な分析についてあまり積極的ではない印象があります(教本には三位一体や自己統制の必要性は記載がありますが)。かくいう我々も、本国スポに行けば控室に自由に食べられるお菓子や果物、飲み物がたくさんあって、リラクセスできる環境

を作ります。肝心な射位に立った時のコンディション作りとして、それが本場に良いのか、実はそうでもないのか、など。外部の知識を借りるなどして、少しだけ考えてみるのもいいかなあと。

信頼できる強化部員とともに、今年一年も頑張っていきたいと思えます。



ジュニア部長  
高砂 健司

## 高校弓道部について雑感

この「弓道ながの」が発行される頃には新学期が始まって、早い学校では新入生が入部するクラブを決める頃だろう。今年も是非多くの生徒に弓道部を選んでもらいたい。ちなみに、県内の高校の弓道部員数は毎年二千四百人前後で横ばい状態である。この少子化や学校再編のご時世にありがたいことだ。この人数が卒業しても弓道を続けて一般会員になってもらえば、と思うが、現実はそのようにならない。なぜか？ あくまで私見だが、「楽しさ」の有無ではないか。30年以上弓道部の顧問をやっている

ので、一般会員になったかつての弓道部員も何人もいるが、(彼(女)らは、高校時代「楽しんで」部活をやっていた。一般になった今も「楽しい」から弓道を続けているのだろう。

さて前述のようにそれなりの数にいたる高校生弓道部員だが、現場で見ていると少々危機感を覚える。一点は部活への姿勢だ。コロナ禍以降、学校を、クラブを休むことに対するハードルが低くなった気がする。生徒の意識も変わってきた。二つ目は活動時間の短縮である。以前は平日放課後二時間半、土日四時間、週七日も普通だった。しかし現在は週五日(平日一日と土日の何れか一日を休みに)、そして土日でも一回の活動を三時間以内にするよう指導される。これは文科省スポーツ庁から出された「運動部活動の在り方に関する総合的なガイドライン」によるものである。弓道と他のスポーツを同じ土俵で論じるのはいささか疑問だが、このようなことから高校生の競技力低下は仕方がない。更には、顧問の問題もある。指導できる顧問の減少だ。顧問の先生方も、「指導できないからやらない」ではなく、生徒と一緒に「やってみよう」と思っている。各地区や県の専門委員長に声を掛けてくださいます。いくらでも相談にのります。一

緒に弓道部活動を「楽しみ」ましょう。



広報部長  
中田 美千

## 広報が担うこと

新年度がスタートします。広報部は、予定通り年四回の広報紙「弓道ながの」発行を進めてまいります。

令和七年度の広報紙の発行に際しては、教士昇格された先生方、また全国大会、国スポでの県内選手の活躍、講習会報告など、おかげさまで内容には事欠かず、話題性豊かにお届けすることができました。

原稿、記事の収集に皆様のご協力を賜りましたことを、心より御礼申し上げます。今後とも変わらずよくお願い申し上げます。

再来年のやまなみ国スポが迫る中、今年には北信越国スポ、来年は勤労者全国大会が開催されるなど大きな大会が開催される予定です。来るやまなみ国スポに向けて関係部署と協力をしながら、取材などを通し、ホームページも「弓道ながの」も活用しながら、広報活動をしていきたいと考え

えております。皆様のほしい情報をご提供したいと考えますので、なにかございましたら広報部まで：ご協力をお願いいたします。

昨年は、ホームページのあり方について考えさせられる一面もございました。ありがたいことに？県連ホームページへのお問合せなど、県外の方からも来るほどになりました。世の中の情報スピードが速くなり、求められるものもまたしかりです。

更新作業に当たる担当者は二名で、数年前に比べますと格段にはやくなりました。ホームページへの掲載依頼や審査情報・結果の掲載依頼、ほぼ毎日です。担当者は、仕事柄出張も多いため、ネットの制限のかかる国へ行く以外の時は、PCを出張先へ常に持っていき、更新作業をしています。

審査結果など、一時でも早く情報が欲しいものとは存じますが、担当者も限界があると察しただきまして、これまで通り「なるべく早く」としたいと思えます。

ご意見などいただくこともございますが、丁寧にご説明をし、ご理解いただけるようにしたいと思っております。

広報事業にご理解いただきまして、ご協力のほど、お願い申し上げます。



### 令和八年度 事業スタート

令和八年二月二十二日(日)、松本市  
燦祥館に於いて令和八年度評議員会が  
開催されました。  
行事計画、会計予算も承認を受け、  
新たな年のスタートを迎えました。  
会に先立ち、昇段・昇格者の伝達式  
も行われました。

### 私と弓道

南佐久支部 栗山かおり

私にとって弓道とは、なくてはならない大切なものとなっています。私は団体行動が苦手です。運動神経もないのでスポーツもバスケット、バレーボールなどできません。なので高校の部活を一人でできる弓道が最高だと思い弓道部に入部しました。これが私の弓道との出会いでした。しかし、何事も続かない私は、一年程でやめてしまいました。当時、学校には道場がなく顧問の先生のお宅の道場に行つて稽古をしていた記憶があります。それから時は流れ、子供の手も離れて何かを始めようと思ひ再び弓道を始めました。それが三年程前の白田弓道場の弓道教室でした。久しぶりの弓道は怖かったです。矢が真っ直ぐ飛ぶのが楽しかったです。そこから南佐久支部の先生方、仲間と稽古を楽しんでいます。しかし私は高校の時にかなり間違つて学んでしまったらしく、いつも見ていただいている先輩



にたくさん指導を受けました。最初は、言われている事がわからず落ち込んで、結果もでない期間もありましたが、その都度励ましてくださり私の稽古に付き合っていたら本当に感謝しています。今では人の射を見て学ぶ事もできるようになり、自分の射がどうなっているのかも少しずつわかるようになり、結果もついてきているかなと思います。ただ、精神面をもっと鍛えたいなと思います。疲れや諦めモードになるととても射がうまくならないので、いつか変わらぬ自分の射を保てるようになりたいです。これからも南佐久支部の先生方、仲間と共に楽しく稽古していきたいです。弓道大好き!!

## 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

### 帝産ロッヂ

〒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

寄稿

フィギュアスケートのジャンプと弓道の弓返り

大北支部 五段 山田 鏐二



冬季オリンピック

冬のフィギュアスケートの競技をテレビで観戦していたとき、選手がジャンプする僅かな時間の間に何回も回転させているのを見て弓道の弓返りの原理と同じだと感じました。

ジャンプしている僅かな時間の間に何故3回半も回転させることができるのでしょうか。それは、選手がジャンプする前に両手を広げておき、ジャンプした瞬間にその手を縮めて回転させているからです。物体の回転する目安として、「慣性モーメント」という用語が使われます。慣性モーメントが大きいと回転し難く、小さいと回転しやすくなります。同じ重さの物体でも、回転する軸(回転軸)に対し横に広がっているほど、慣性モーメントが大きくなります。ジャンプの選手は、両手を広げて身体の慣性モーメントを大きくし、両手を縮めて慣性モーメントを小さくすることができます。こんな慣性モーメントの急激な減少で、僅かなひ

ねりでも回転しやすくなります。

弓道の弓返りも同じです。弓の回転軸は、弓手の握りの方向で決まります。矢束いっぱい引き分け、弓をしならせて慣性モーメントを大きくし(図1)、矢を離すと慣性モーメントが急激に減少します(図2)。この慣性モーメントの急激な減少が弓手の手の内での僅かなひねりで弓を回転させることができます。手首のスナップで弓を回すのは、「弓返り」ではなく「弓返し」で、矢はまっすぐ飛びません。また、フィギュアスケートの選手はジャンプして着地したとき、逆に両手を広め、慣性モーメントを大きくすることにより回転を止めています。

もうひとつ大切なことは、回転軸をぶらさないことです。フィギュアスケートの選手も、回転軸がぶれると失敗します。弓返りも弓の回転軸をぶらさないよう、弓手の角見を効かせなければならぬと感じました。教本に書かれている五重十文字のひとつ、弓と押手の手の内を十文字にするのは、このためであると思います。弓返りを綺麗にしている人を見ていると、弓の

回転軸が「会」から「残身」まで不動です。つまり、回転軸を安定させなければ、矢をまっすぐ飛ばすことができません。そのため、弓手をしっかりさせなければなりません。

フィギュアスケートの回転と違うのは、弓手の手のひらで弓の回転を止めようとする摩擦です。弓は回ろうとしても、握りしめると、弓返りしません。しかし、ある程度握りしめないと、弓が下がってしまいます。微妙な力加減です。それを日々の練習でつかみ取らねばなりません。尚、弓返りの原理が

分かっていても、弓道が上達するわけではありません。もし、そうなら私はとくに錬士に合格していたでしょう。

おわりに

筆者は定年後弓道三昧の毎日で、物理を全く忘れてしまいました。本稿は現役時代に自分が書いた教科書を勉強し直してまとめたものです。未だ、思い出すことができ、末期高齢者の脳も健在だと思えました。尚、本文中の図は弓道教本からコピーしたものです。

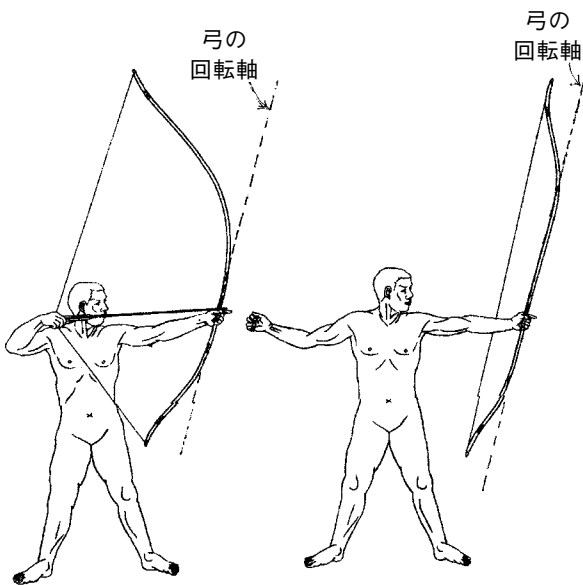


図1. 弓の慣性モーメントが大きい。

図2. 弓の慣性モーメントが小さい。

# 大会結果

令和8年第80回国民スポーツ大会  
 蒼の煌めきあもり国スポ2026  
 弓道競技長野県少年男女一次選考会通過選手

○令和8年1月24日(土)、25日(日)、  
 31日(土)、2月1日(日)

長野運動公園弓道場、上田城跡公園弓道場、  
 駒ヶ根市弓道場、松本市弓道場

参加人数：男子163名、女子254名

▲北信地区 男子通過選手12名

畑中 哉奏(長野日大)

野池 翼(長野日大)

相原 柚希(長野日大)

松永 侑樹(長野日大)

夷 遼真(長野日大)

福家 優太(長野日大)

中澤 柚希(長野日大)

丸山 航(長野吉田)

渡辺 善織(中野立志館)

高野 航誠(須坂創成)

宮崎 来希(須坂創成)

半田 大悟(長野)

▲北信地区 女子通過選手18名

河野 優月(文化学園長野)

小須田 心(文化学園長野)

小林 愛佳(長野日大)

齊藤 真緒(長野日大)

出川 栞(長野日大)

清水 沙樹(長野日大)

堀込星愛来(長野日大)

青木香瑠乃(長野日大)

伊藤 杏(長野日大)

山上紗愛羅(長野日大)

神田 和奏(長野日大)

増田 紗良(長野日大)

矢澤 湊聖(須坂創成)

原山 翠(中野立志館)

丸山 日和(市立長野)

古瀬 未昊(長野西)

中澤 心美(松代)

関 亜純(篠ノ井)

▲東信地区 男子通過選手8名

橋本 望(上田染谷丘)

武田 晴(上田染谷丘)

金 知秀(屋代)

鈴木 陽人(屋代)

鷲尾 陸(屋代)

黒澤 陽向(上田スポ少)

箱田 陽向(上田東)

寺西 留唯(上田東)

▲東信地区 女子通過選手7名

滝澤 美颯(屋代)

中村 心咲(屋代)

三本木和花(小諸)

矢野 藍海(上田染谷丘)

中村 梓乃(上田染谷丘)

小林乃愛瑠(上田染谷丘)

高塚 真羽(野沢南)

▲南信地区 男子通過選手3名

吉川 太翔(飯田OIDE)

林 拓翔(飯田風越)

菊池 陽向(下諏訪向陽)

▲南信地区 女子通過選手4名

鈴木 美悠(赤穂)

唐澤 優菜(赤穂)

榎本 葵(飯田女子)

原 梨子(飯田女子)

▲中信地区 男子通過選手15名(他地区参加者を含む)

松下 翔(池田工業)

遠藤 拳吾(池田工業)

武井 結人(諏訪二葉)

柿澤 大牙(諏訪二葉)

河野 陽翔(諏訪二葉)

森 啓輔(諏訪二葉)

細野桜太郎(松本蟻ヶ崎)

長嶺 遥(塩尻志学館)

上條 大翔(穂高商業)

神社 颯(松本県ヶ丘)

中島 理(岡谷工業)

北野 大智(東海大諏訪)

大倉悠之介(南安曇農業)

谷本 理旺(松本深志)

山崎 隆太(下伊那農業)

▲中信地区 女子通過選手7名(他地区参加者を含む)

越取なおみ(塩尻志学館)

伊藤 唯夏(塩尻志学館)

今井 一花(塩尻志学館)

釜屋 吟音(松本蟻ヶ崎)

丸山 紗礼(松本深志)

柿澤 優(松商学園)

澁谷ののか(諏訪二葉)

2位 保科 冬萌(長野)

3位 黒岩 宥人(上小)

4位 酒井 大貴(山梨県甲府)

5位 横澤 志織(長野)

■多中賞(30中以上)

岩原 祐貴 永藤 聡

村田 聡 清水菜な美

藤澤 敏恵 平林奈都子

後藤 友作 小山謙太郎

保科 良介 村越 良美

## 第7回飯伊青年弓道大会

○令和8年2月11日(水) 飯田運動公園弓道場  
 参加人数：一般34名(40チーム)

■成年男子

1位 初志貫徹(岩村綾、熊谷かなで、岩村拓生)

2位 大福(平澤絵里子、熊谷すみか、北原久美子)

3位 矢尽三友(井坪駿介、松岡梢、関島橙哉)

4位 稲丘会(松村和重、佐藤みづき、後藤誠)

5位 飯田高A(坂巻由香、中澤舞優、松枝千尋)

6位 風越OB(光澤一希、代田亮輝、熊谷駿佑)

7位 高松学園(平澤萌、光澤美春、山本優)

8位 よよいの与一(今村英樹、大西春慶、松村弥) 71点

9位 令和真誠(原光晴、近藤寿二、原一則)

70点

47中

## 第34回中野冬季百射会(50射会)

○令和8年2月8日(日) 中野市弓道場

参加人数：一般56名

■一般の部

1位 小田切祐典(須高)

昇段昇格者

- 10位 風越高C(寺澤隼人、小林駿、林拓翔)
- 11位 飯田高C(市原旭貴、落合悦央、神藤嵩尚)
- 12位 豊丘道場(松枝敏広、平澤玲子、下平雅規)
- 13位 OIDE長姫B(尾曾彗星、竹内太陽、藤川廉馬)
- 14位 阿智・松川3年女子(原伊吹、下平彩結、小林聖)
- 15位 下伊那農業A(山崎隆太、田切光、伊藤泰希)
- 16位 下伊那農業B(澤田侑奈、村田有美佳、小林采奈)
- 17位 風越高F(畑中伊吹、小林耀、平松來翔)
- 18位 OIDE長姫A(竹重匠、久保田流矢、吉川大翔)
- 19位 しまや(篠原樹生、松村優太郎、谷茂岡慶)
- 20位 OIDE長姫C(北林怜央、倉澤佳汰、中田太陽)

訃報(敬称略)

上小支部  
 錬士六段 堀内 英征(83歳)  
 令和8年1月15日逝去されました  
 ここに謹んで哀悼の意を表し、  
 お知らせ申し上げます。

東京特別臨時中央審査会

錬士の部

- 藤澤 敏恵(五段 須高支部)
- 矢島 正男(五段 上小支部)
- 山越 孝子(五段 安曇支部)
- 藤澤 英輝(五段 上小支部)

教士の部

- 保木野克海(錬士六段 長野支部)

名古屋定期中央審査会

六段の部

- 小島 弓佳(錬士五段 上小支部)
- 村田 聡(錬士五段 長野支部)
- 横澤 志織(錬士五段 長野支部)
- 酒井 紳一(錬士五段 上伊那支部)

七段の部

- 手塚信一郎(教士六段 上伊那支部)

お詫び

第96号に誤記がありましたので訂正しますとともにお詫び申し上げます。

昇段昇格者

10P 「東京」定期中央審査会  
 誤「大口晴男(錬士五段 飯山支部)」  
 正「大口晴男(錬士六段 飯山支部)」

AI

皆様 AI(Artificial Intelligence)は使っていますか? 自動で音声認識して文字起こししてくれてそこから議事録を作ったり、簡単な指示をするとそれに合う絵を描いてくれたり、大量のデータを分析したりと非常に便利な存在です。ですが AIは学習データをもとに最適解を選んでくれるので、学習しているデータの偏りで答えが変わる・誤った結果を自信満々に答えるなど注意しなくてはならないこともあります。一例として、『弓道なご』のひびとりごとを直近号まとめてもらおうとしたのですが、うまくいかないことが多かったのです。

というのも縦書き文書の読み取りはまだまだ苦手のようで、文章の先頭文字列を与えても『弓道なご』に書かれてもいない文章の要約を作っており酷い状況でした。ですが、先にも言いました通り、学習した数だけ精度が上がっていくのが AIなので、こうやって学習させることで縦書き文章も自由自在に読める日も遠くないと思います。

原稿を書いている今はミラノオリンピック期間なので AIによる迫力ある中継を見ながら、いつかは弓道の世界にも AIが来てほしいと願っています。個人的には遠的得点制の判定のサポートをしてくれれば、と思いつつ、冬の熱戦を見ております。

松本支部 前田涼

寄稿・投稿大歓迎です! ぜひお近くの広報部員まで!

広報部員

- 大塚利恵子(北信担当)
- 下田 広美(南信担当)
- 榛葉 良美(中信・編集担当)
- 篠原 沙知(東信担当)
- 手塚信一郎(HP担当)
- 前田 涼(HP担当)
- 中田 美千(編集担当)