－空のように大きな、どこまでも深い弓を目指して－

蒼穹の友

特集

髙橋文彦先生八段昇段祝独占インタビュー

技能円熟・射品高雅…、誰もが目指す八段に見事合格し県連は活気に湧きました。八段審査を終えての心境や弓道に対する思いに迫りました。

◎［連載］
日々是弓道 いとをかし
二月といえば節分、節分といえば鬼退治！鬼といえば魔物…！魔物退治で弓術に長けた武将を大紹介！

◎［レポート］
Ⅰ.青年部から全日本選手権に出場した選手に突撃インタビュー。
Ⅱ.正しいねらいのつけ方を体得するための「十段的」練習法紹介。

◎［特別企画］
冬季間中の稽古みんなどうしてる?!会津若松支部をのぞき見！

＼ホッカ ホカ…♡／

［今日のお料理どすえ］
これで道場の寒さ対策は万全！
冷え対策にぴったりな冬の薬膳料理を紹介！

2022年2月19日

青年部通信 第６号発行
福島県弓道連盟青年部
問合先 梁川支部 佐藤和也
E-mail
kotaro0045@kcf.biglobe.ne.jp

特集　福島で受けた良い影響を下の代に伝えたい

教士八段　髙橋 文彦 先生

令和３年７月18日、神奈川県立武道館弓道場で実施された南関東第１地区特別臨時中央審査会で八段に合格。今回、青年部では見事初回で合格を掴みとった、最後の昇段審査を振り返り思うこと、そして今後の展望をインタビューしました。

いろんなことが重なった結果です

（今回の八段審査の合格は）自分自身が一番信じられないと思っていて、いろんなことが重なったのかなと思っています。普段のこれまでの審査会であれば観客席にもいっぱい人がいるのが、今回はコロナ禍で無観客。更に、たまたま、今回は八段だけ横浜でやるとなって、受審者や審査員関係者を含めても、人がまばらでした。また、松本代志博先生もいらっしゃって、心強いっていうのもあったと思います。更に、実際の審査自体は、普段であれば欠席者がいればすべて前に詰めるところを、（招集時間を指定もあって）休憩で切ることになって、（休憩前までの受審者しか）詰めなかった。結果、自分は5人立ちではなく、4人立ちのしかも3番、とても引きやすいところでした。正直に言うと、私自身、跪坐が苦手で…。 今年一年間、審査までのことを振り返ると、メインで使おうとしていた弓に笄を出してしまって…。それが全日本選手権の東北ブロック予選の前で、道具をとっかえひっかえ引いている時期がありました。そうすると、やっぱり自分の中の感覚が狂ってくるんですね。それでやっぱり道具は一つに絞った方が良いという気持ちがあって、これを使っていこうと決めてきたことも、ちょうど重なりました。あと、一番大きかったのは気負うことなく引けたことがあると思います。今年は、全日本選手権という目標が無くなり、あとは審査だけ。それに向けてやってきて、精一杯やればいいやという気持ちで臨めたのが自分自身の中で一番大きいと思います。そういえば、髙井先生が八段に合格された時も、全日本選手権に出場しない年でした。自分自身も、全日本選手権が無いから自分の弓と向き合うことが出来たのかなと思っています。

一次通過、そして…

一次ではたまたま良い射が出来て東中はしたものの、着替えて帰ろうかなと思っていたんです。でも、昔、錬士の審査の時、20代半ばの頃に東京の明治神宮で受けた時ですが、１本は中ったんだけどもう１本は外したので、「あ、今日はもう終わりだ」と着替えて、新幹線に乗って帰ったら、一次通過してたっていうことがあって。なので、今回は一応待ってた方がいいかと迷っていたら、松本先生や周りの人たちからもう一回着替えた方がいいよってアドバイスを受けて、着替えて待つことにしました。結果、たまたま一次通って、動揺したものの着替えていた部分で慌てずに済みました。更に幸運だったのが、一次免除の方が3名で、二次で引くのが私を含めて4名となり、一つ的射礼は2名ずつ。あぁ、跪座が短くて良かった…と（笑）。

今年はコロナ禍で、中央研修が東京で出来ないから各ブロックでやることになり、しかも短時間で午前・午後に分けての研修でした。その研修で一つ的射礼をメインにやったんですが、打ち合わせの仕方から研修できたので、実際の八段二次審査とまるっきり同じ内容で稽古ができました。そのうえ、6月に行った講習会でも同様でした。だから、実際の2次審査ではその通りの流れで、おさらいをするような感じで出来たっていうのもあると思います。あとは、一次通ってもそのままその日に二次も通ることは無いと確信して、もう今日は不合格だと思って、気負わずに引けたっていうのはすごくありました。加えて、松本先生以外のギャラリーが居ない！というのも大きかったですね。

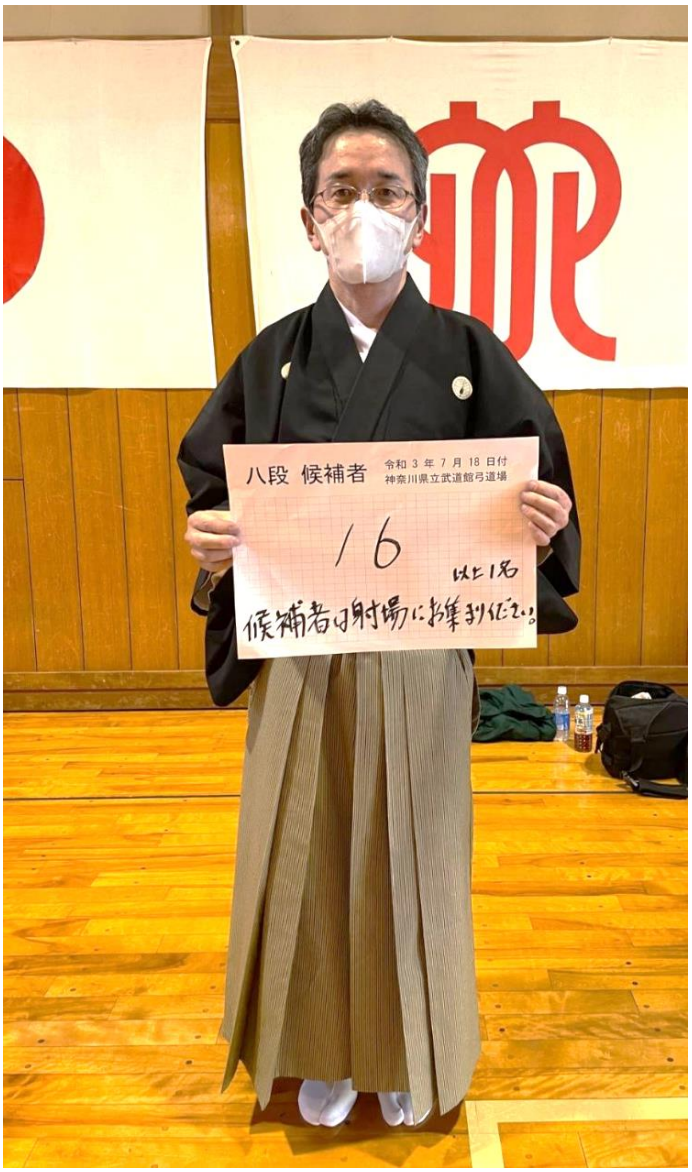
※取材日：令和３年12月18日

「ここから頑張らないと」

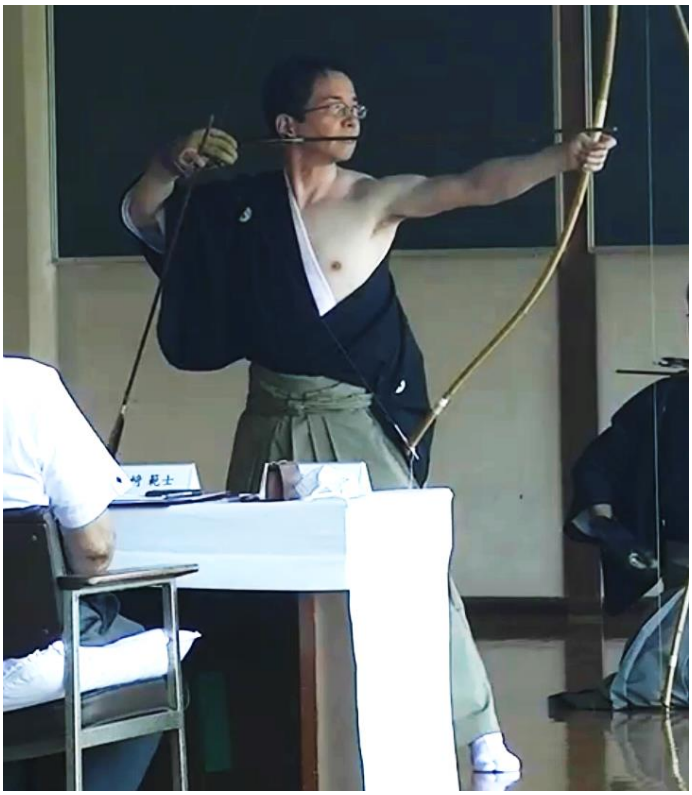
「（八段一次免除者は）7.5 段とか言われているが、一次通過してから二次に向けて一生懸命やっていくところで成長する、その機会が一切ない、だから不幸だよ」という旨の話を範士の先生に言われた。「だから、ここから頑張らないとだよ」って。その通りだなぁって…。7月からもう5か月経ったけど、もしこの後二次審査があるっていう時の弓に対する姿勢と、今の姿勢とを比較した時に、本当に今の稽古でいいのか！ という信念を持って日々稽古に努めています。

昇段して思うこと

今回合格は出来たけど、偶然なのかなって自分自身は思っています。 私の生まれは飯野町（現在は福島市になりましたが、「UFO の里」です）。そして、私が弓道を始めたのは大学（福島大学）からで、ずーっと福島県から出ないでやってきました。ですから、福島県の先生方に指導していただき成長してきたと思っています。そう考えた時に、私より弓をしっかり引いて、きちんと弓を知っている名だたる先生方がいっぱいいらっしゃるわけで、その先生方を置いて自分が八段っていうのは…。戸惑いもあるし、責任もあるから、もっともっと勉強しないといけないし、実力もつけないといけないという気持ちも強いです。ただ、ありがたいのは、県内には弓道を知っている方が沢山いらっしゃって、そして、加藤先生と髙井先生という、範士と教士八段がいるってどれほど有り難く凄いことか。模範にできる方が身近にいてくださるのは、素晴らしい環境だと改めて思います。
あとは、言ってる事とやってる事が違うんじゃだめだろうなって思っていて、実践躬行でありたいと思っています。弓を引くこと自体に関しては、いい時もあれば悪い時もあるから繰り返し稽古するしかないけど、体配に関しては、好調不調って無いと言われていて。ただし、跪座に関しては別だけど（笑）。そう考えると、体配に関しては、こんな事もできないのか、というのはあってはいけない！というのはあります。



【八段審査候補者発表時の様子】


【八段審査の様子】

【八段審査束中】

そして、意識が一番変わったのは、行動と言動ですね。ちゃんとしなくちゃいけないなっていう思いはすごく強い。年齢も上がっているので年下の人が多くなってきて、言葉の影響力がだんだん出てしまうようになるなと。福島県の諸先輩方・先生方から私が受けたような良い影響を、自分よりも下の代の人に、私から贈り物をしないといけないのかなというふうに思っています。贈り物と言えば、加藤出先生から私へのアドバイスは、数多くは言わずに一つだけ。そしてそれが出来るようになってから、次の一つだけ。吟味して、今一番大切な必要なことを伝えて、そしてそれが出来るまで待つ。今の自分を振り返ってみると、機に応じて的確にアドバイスをいただいていたととても感じます。感謝しかありませんし、そのように有りたいと思います。そして、弓道の良さとかそういうのも伝えていかないといけないと思いながらも、仲良く楽しく弓を引きたい、楽しくやりましょうでもいいのかなと思ったり…。

闘志みなぎる弓道ライフ

弓道を始めた福島大学弓道部には、その当時部員が60人くらい居ました。東北地区の大学のリーグは、1部リーグから4部リーグまであって、その当時の福島大学は1部リーグ。（大学の全国大会である「全日本学生弓道王座決定戦」に出場できるのは、東北地区からは1部リーグ4校で優勝した1校のみ。大学の全国大会個人戦である「東西学生弓道選抜対抗試合」に出場できるのは、東北地区全体で的中率上位2名のみ。）東西対抗戦に毎年一人は出ていたり、当時の女子は王座で準優勝したりで、ある程度レベルは高かったですね。そうそう、私の大学弓道部の同期に、現在葵高校弓道部顧問をしている星野先生がいるのですが、彼は三十三間堂で行われていた「全日本遠的選手権大会学生の部」（優勝者の名前が三十三間堂内の額に掲げられていた大会。現在の「全日本遠的選手権大会」の前身）で優勝しています。その優勝楯は、大学の道場の師範席傍らに置かれていたんだけど、よくみんなパイプ椅子をぶつけたりしてた。それが今は全弓連の中央道場の展示室に保管されていて、この楯だよなって（笑）。大学の周りのみんなはいろいろな結果も残していましたが、大学から始めた自分はあまり思うように結果は残せませんでしたね。

その後、高校の教員になりましたが、元々は中学校の教員志望で、そのまま中学校に採用されていたら弓道は続けていたかどうかわかりませんでした。高校教員になる影響を受けたのが、同期の星野先生が須賀川高校の弓道部顧問として、「全国高等学校弓道選抜大会団体女子の部」で優勝。いやぁ凄いな…星野ができるなら俺もできるんじゃないかなって思った（笑）。実際、私にはできませんでしたね。そして、高校教員になって会津工業高校に赴任、弓道部顧問となりました。その2年目、現在福島工業高の千葉聡先生も顧問になったおかげもあり、県高校総体で優勝し射道優秀賞をもらって、東北大会でも優勝して射道優秀賞をもらう結果が残せました。そして、全国高校総体に乗り込んだんだけど、全国大会は…乗り込むのが早過ぎた。というのは、会場地に早めに行って準備万端と思ったら…選手が羽目を外してしまって…ダメでしたね（笑）。

最下位、寿司、そして優勝

全国高校総体では予選敗退で終わりましたが、生徒と一緒に引いているうちに、国体に出てみたいなって思うようになりました。その当時、福島県の国体選手は、渡辺富次先生、赤津先生、元木先生とカリスマ性のある三人で、全国でも優勝する実績もあり、とても憧れでしたね。

そういえば、「全国教職員弓道選手権大会」という大会があるんですが、私が教員になったのが平成元年、その年にその優勝旗が新しくなるという話があって。それで、私と星野先生と当時安積高校の宇内先生で組んで優勝旗を持って帰ろう！って大会に出たんだけど、結果は予選全国最下位（笑）。落ち込んで帰ろうとしたら、たまたま静岡駅で菊地慶孝先生とご一緒になって。当時、菊地先生は全日本弓道連盟の副会長をなさっていた宮城県の大先生で、「今日どうだった？」「いやぁ…最下位でした」「そうか。寿司食うぞ！」って言われて。駅で寿司食って、お会計を払おうと思ったら「いいから、来年頑張れ」って。「お～、かっけ～って」（笑）。次の年、私と星野先生と、現在平工業高校の強口先生で組んで出て、優勝しました。当時、稽古は積み重ねていて、私が会津工業にいた頃は、誰よりも、生徒よりも先に弓道場に行って、私も千葉先生も生徒と一緒に立に入って20射、40射と引いたりもしていましたね。

飯野町は昔から多くの UFO 目撃情報があるようです。町内にはいたるところに「宇宙人」を発見することができましたよ！飯野町は既に宇宙人に支配されていました。(笑)
みなさんも探しに来てみて下さい。

念願の国体出場

初めての国体出場は平成4年のべにばな国体（山形）の時、私と強口先生と菅井先生との三人でした。東北ブロック予選は2位、その頃は成年は全県出場だったので、結果に関係なくそのまま国体出場が出来ました。本番の国体はと言うと、国体会場は米沢、加えて平成7年福島国体の直前で、本県関係者の応援団がいっぱいいて…。私は、近的予選、ものすごく緊張して…、初矢の1本目、ズッと…矢道の真ん中辺りにズリ矢、散々でした…。

弓を引けなかった時期

その次の年、交通事故というか車に巻き込まれて肘に怪我を負いました。高校のPTA総会があって、駐車場の誘導係だったんですが、狭い駐車場に多くの車を停めなければならなくて、隙間なく駐車させていました。ある一台を誘導する際、バックする車の真正面に入っちゃって、後ろが校舎の壁。「止まって！」って言ってるのに止まらなくて。あ！挟まれる！って思った瞬間、トランクの上に手をかけて押すような体勢になり、トランクと校舎の壁に一の腕挟まれた形になって潰されました。幸い、トランクが大きく凹んでくれて車が止まったから身体は挟まれずに済みましたが、肘が…。骨折せずに済んだので、まだ良かったんだけど、その後当分の間弓を引けなくなりました…。

外さない弓を引く!

錬士の審査は、受けても中らず、ずっと受からずにいました。そのような状態が続いていた平成11年、安積高校の顧問をしていた時、生徒の目黒君が国体の遠的で優勝しました。ちょうどその頃、自分が生徒に指導していることが正しいのであれば、そのままセルフプロデュースで自分自身にやれば上手くなるはず、更に外さないはずだよなって。このこともあり、より強く思うようになっていきました。その年の「全国教職員弓道選手権大会」では、運良く個人で2位になることができました。八寸的を外して…射詰めが12本。ちなみに、その時の3位は佐藤光三先生。神奈川県から福島県に戻ってきて、教職員大会一緒にやりましょうって伊勢に行った時でしたね。平成12年、その当時、前年までの国体選手は、熊田さん、小山さん、渡辺富次先生で、国体で優勝とか上位の成績を収めていました。そんなところに割って入れる隙間は無いと思いつつ…、国体に未練もあって、改めて本気になってみました。割って入るため、選手として選考されるためには、試合・大会では外さないつもりでやりました。県春季で個人優勝して、東北弓道大会でも称号の部で優勝して、県総体でも優勝、出たは運良く全部優勝できました。その年国体選手となり、富山国体で近的優勝と遠的3位、次の年の宮城国体も近的優勝と遠的3位を収めることができました。こうした結果が残せたのも、監督の松本千代治先生や小山さん、熊田さん、そして当時のコーチスタッフの諸先生方のおかげだと思います。それに加えて、特に、松本代志博先生と渡邉富次先生の技術理論や弓への取り組み方の影響があって、私の成長や結果に繋がったと思います。 ただ、…遠的が勝ちきれなかった…。対戦相手の中の一人に、愛媛の吉田先生（2021「全日本遠的選手権」の優勝者）がいらっしゃって、あの当時、練習で4ツ矢満点の40点を出していました。自分も練習で39点は出したことがあったけど、上には上がいるなぁ、と。 振り返ると、目標とするものがあったので、出てみたい。出たからには優勝してみたい、ってやってきたのが、一番大きいと思います。楽しく弓を引ければ充分って思いながらも、生徒の指導もあって、生徒達の上を目指す直向きで熱い姿に刺激されていましたので…

【念願の国体優勝を果たしたとやま国体】文彦先生：落
（全弓連発刊月間弓道 2000 年（平成 12）発行 12 月号）

国体から全日本選手権へ

国体に出た後は、全日本選手権を目指すという流れに乗っていました。その当時「一貫指導体制」ということで、加藤先生と松本先生の影響が大きいのかなと思います。ただ、私の場合は、国体に出ようと思ったのが平成12年、その年に錬士と六段に合格、錬士が5月で六段が7月だったんですが、国体を本気になって追いかけたから横に繋がったのかなって思っています。加えて、私自身は、競技や国体で引く時も審査で引く時も、射は変わらないし変えていない。だから、どちらも同じように引けばいいっていうことも良かったのかと思います。 平成15年に初めて東北ブロックで通って、全日本近的選手権に出場できました。その当時は予選が1次と2次があり、予選2回やって決勝という形式になっていて、たまたま一次も二次もうまくいって8本外さず、決勝の10名に残ることが出来ました。しかし、決勝の一本目を外してしまい、入賞には届きませんでした。その時、熊本県の江郷國紘先生（範士八段）という全日本選手権優勝経験の先生の前の立順で引いたんですが、この前、江郷先生と電話でお話しをした時、当時、その決勝で私を見て気合いが入った旨のことを言われました（笑）。

恵まれた環境

自分の中に目標があって、そこに向けて楽しく引けてたのかなっていうのはあります。特に弓道は、点数制は別ですが、自分が外さなければ負けない。だから、切磋琢磨するのに良い競技だなって思う。そして、もう一つ大きな部分は、『弓道にプロがない』こと。 自分は教員で、これまで弓道場がある学校に勤務してきたので、恵まれた環境だったんだなっていうふうに、最近になって気づきましたね。会津工業高、福島北高、安積高、小野高。このすべてに弓道部も弓道場もあった。教頭になった時に赴任したのが湯本高で、大西先生と一緒になりました。教頭は原則部活の顧問にはなれないので、指導はもちろん大西先生にお任せで、湯本の生徒が使っていた関船弓道場を暇を見て使わせていただきました。次の橘高では当時高久先生が指導されていて、生徒の練習は妨げないよう時間帯をずらして弓道場が使えました。次の安積黎明高でも同様に弓道場が使えました。でも、その次の福島高に赴任したら、弓道部はあるけど弓道場が無い！（笑）弓道場が無いっていうのは…って思った瞬間に、一般に職場に弓道場はない！みなさんそれが普通なんだよな、って。教員で学校の弓道場で引くことができたのは環境に恵まれていて、普通はそうじゃないんだよな…って。その後、校長で異動した塙工業高に弓道部が無く、そして、現在の保原高も弓道部が無い。そんな状況下になって改めて、皆さんも仕事をしながら時間を見つけて、その中で引いて、審査や大会に出てるんだな、と再認識しました。 だから、「細く長く楽しく引くのがいいのかな」と思ったりもしますし、一方で「極めていくと面白いよな」と思ったりします。実際に上を目指してみると、いろんなことが出来るようになって、いろんなことが身に付いて、そこが魅力だと感じます。昔から私を知っている人は、富山国体（H12）と宮城国体（H13）に出る前と後では、相当変わった成長したと感じていると思う。射も違うし。一般に弓道において、どこかで何か掴むと、グーっと来て成長する。弓道は現役が長いから、何か掴んだら…うん、この可能性が楽しみなのかなぁー。やっぱりね、苦しい時があるからこそ喜びもひとしおだし。

～余談～夏のワークショップ

竹弓は、これと言われる銘の弓は一通り買いました。だから竹弓に散財した（笑）。竹弓だけで20張はあるかな。作（者）が違うとやっぱり違うんだよね…。

そうそう、京都の柴田勘十郎さんていう弓師さんが、竹弓の作り方のワークショップをやっていて、夏休みの時期に3週間、泊まり込みで。竹を割って、そこからスタートして、最終的に竹弓に完成させるところまで。費用は当時25万円ぐらいでしたね。そのワークショップに参加して、竹弓製作の全工程を経験して、凄く勉強にそして良い経験になりましたね。 昔は、弓は弓師から弓具屋さん（有名なところでは、「ふとんの京都西川」の前身は弓の卸業）に渡って、弓具屋さんである程度「村」を取るなど成りを整え、弓を引く人に渡し、引き手の方でも「小村」を取って成りや釣り合い等を整えた。しかし、今は工業製品的になり、弓に手を入れたりしない。けど、作る工程を知ってると、手を入れたくなるんだよね。弓を削るのも経験したので、どういう手順でどの程度削ったらいいかもわかるから、削ることはいとわないんだけど…。それに対して、弓に手を入れる、削ることは「弓師に対して失礼である」という考え方もある。当然、それも真っ当な考え方。

弓の違いと射技の違い

いろんな弓があって、弓に対してどういう考え方があって、取り扱いはどうしなくちゃいけないかっていうのを勉強しました。その上で、自分には何が合うかを研究しましたね。そして、今もしてますが…。今持っている知見を結論的に言うと、グラスの引き方と竹弓の引き方は違う。というか、私の場合は同じようには引けない。まず、反応速度が違う。私が国体で使っていたグラスの弓は直心Ⅰのカーボン。ちなみに、グラス弓も一通り全部揃ってたから、グラスの特性を弓の固さと反応速度で分類して表にまでして研究もしましたね。カーボンシートの入れ方と、ひごの入れ方がそれぞれ違うので、明らかに特性も違ってくる。このカーボンが入るとより反応速度が速くなってくる。引き味で言えば、竹弓やただのグラス弓と比較して、会に入った時よりも大三の時の方が硬さ・強さを感じる。実際、引き尺ごとに弓力の強さをグラフ化すると良くわかりましたね。これらの要素が離れた直後の矢押しに繋がって、弓返りを終えるまでの反応速度が速い。その分、明らかにカーボンのグラス弓は暴れますね。ちなみに、この暴れるのを押えて芯材に竹を用いて、引き味を変えたのが直心Ⅲのバンブー。 あとは私の経験則として、直心Ⅰのカーボンにはカーボン矢よりジュラ矢の方が、矢所がまとまった。これが直心Ⅱならカーボン矢でしたね。 更に、もう一つは、私の矢束で竹弓で安定して引くのには伸弓の方が適しているのに、並弓の方がギュッと会で抵抗力を感じてギュンと返るから好きで、無理して並弓を使ってますね、今も。これは、弓をバネ秤にかけた経験があるとわかると思いますが、5ミリとかずらしても弓力が変わりますよね。あれが、並寸だとちょっとやっただけで大きく変わる。それが伸寸だと長さがあるから、ちょっとではあまり変わらない。ということは、会にきた時の緩みとか引っ張っちゃったとかっていうのも、影響が少ないのは弓の長さがある方、つまり伸弓が的中に有利。だからもし、今、国体に出ることとなったら、直心Ⅱカーボンの伸弓＋カーボン矢を使います。これで、相当的中率が安定すると思います。 更に言えば、グラス弓と竹弓の違いがあって、特に竹弓に関してはこの反応速度とその質が違っている。この違いを具体的に手の内で言うと、グラスの弓は、単に会でねじった力・トルクが効いていれば、どんな形でも離した瞬間に回るというか弓返りする。これに対して、竹弓はこれだけでは回らない。松本先生が言葉で表現している「弓返りの収まりは天紋筋が見えるように止まるのが一つの理想」と旨の技術理論がある。手の内は、天文筋に外竹の左側が沿い綿所・角見で押した時に、このねじった力だけじゃなくて、中指・薬指・小指の三指も使って巻き付くように力を掛ける、ちょうど爪の色が変わるように。そして、巻き付いた三指で回転軸が前に押し出され、天文筋が見える様に弓止まりする手の内。簡潔に言い直せば、竹弓の場合は、きちっと絞って、巻きつく感じで最初の動きが入らないと綺麗に角見が効かない。この動きを生かす技術の一つとして、回転軸の移動がある。しかし、この手の内を直心Ⅰのカーボンでやったら弓を飛ばしちゃう。これは反応速度が速く、竹と違い振動が激しいという要因が強い。だから、国体の頃、暴れの強い直心Ⅰカーボンを使っていた私は、回転軸は前方へ移動させず、軸はずらさない事を考慮し、弓が暴れないように日置の手の内の利かし方に近い使い方で「止める」というか「締めて利かす」様にしていた。それがグラス弓を使っていた頃の手の内でした。このグラス弓を使っていた時期が長かったので、竹弓を思うように使えるまでは、手の内に苦労しました。そして、竹弓に切り替えて工夫したから、この分析にたどり着きましたね。

試行錯誤の期間

実際に試行錯誤して、国体を引退してから運良く全日本選手権に出るまでの2年間は、全く弓にならなかった。グラス弓から竹弓に切り替えて、特に、弓返りがこう、パホッとしかいかないし、矢勢は出ないし、本当に弓にならなかったですね。 あとは、会が長いっていうのがもう一つネックで。竹細工とかで経験しているとわかると思いますが、竹を曲げてそのままでいると、だんだんその形になろうとしてくるよね。それと同じで、会に入って踏ん張って、それが長い時間になるとその形になろうとして、復元力は弱くなってくる。そうなるのは理論的に当たり前の話であって、会で止まっていれば矢勢は出ないので、会でほんの1ミリでも2ミリでも張っていく気持ちで伸び合って強くしていかないと、弓の強さが出ないのかな、冴えも出ないのかなって。

道具の話～弦～

竹弓竹矢に合わせて麻弦を使いたいけど、離れがバチンと切るタイプは弦が切れやすいことがある。離れの瞬間、一瞬でも弛む動きがあると、弦が一瞬たわんだ後にテンションが掛かって、弦はすぐ切れちゃう。張り合ったままから離れが出ないと、特に麻弦は切れやすい。だから、麻弦は、離れの善し悪しのわかるバロメーターにもなる。

道具の話～矢～

竹矢は、今は代替わりしたけど、先代の則竹さんが作った矢を持っています。竹弓に切り替える時に、直に頼みに行って、箆だけいいモノにしてくださいとお願いして。箆だけで15・6万…4本組で。羽根はクロワシでお願いしたら、少し模様がある良いものに仕上がっていました。すると、この竹矢に「則竹」って銘のある反対側に「仁」って書いてあって。なんで「仁」なんて書いてあるんだろうって思っていたら。最近になって、秋田県の方から「則竹さんが丹精込めて作って、これはいいっていうものだけに「仁」って付けている。確か5、6組しかないはず」と聞いてびっくり！どおりで使っていて良いわけだと思って（笑）。

縁起を担ぐ

一番縁起を担ぎたくなるのは「中る弦」かな。なんか弦って、作った時に、しっくりいった弦としっくりいかない弦ってないですか？中り弦は中るけど、今回のは中んないなっていう時はスパッと変える。その点で、弦にこだわってるかもしれない。 弦の種類の特性についても調べたいなと思うけど、いっぱいあり過ぎて…。もし調べるとしたら、グラスの時はやりやすかったけど、竹弓の場合は弦を張り替えて、また成りが変わって、ちょっと調整して、しばらく置いとかないとダメだったりして…だから、情報があったら逆に教えて欲しいですね。

弓道とは？

弓道とは…「人生を豊かにするもの」と思っていて、趣味でもなんでもそうですが、弓を引くことは日常と違いますよね。弓を引いているその瞬間は。大会とか審査とかそれによって違いますけど、普段の生活の中では無いのがその時間。非日常を体験できるっていう意味で言えば、貴重な時間かなと思います。 あとは、弓道とは…自分の可能性がどこまであるかっていうことにチャレンジできるっていう意味で面白いなぁと思います。自分自身が、ここからどこまで成長できるのかと思ったら楽しみだなと思うのです。私は、先輩方や諸先生方から声をかけられて、やってみよう！って思えて、ここまでやってきたから、ありがたい話だなとつくづく思います。そういう意味でも青年部の皆さんには、弓道をもっと深く知ってもらいたいです。

今後の弓道の目標は？

一言で説明できないんだけど…、中りをただ単に極めるんだったら、アーチェリー競技そのものになる。弓道をアーチェリー化すればするほど、理論上、中りは強くなる。たとえば、弓道では会の深さはある程度あった方がいいとは言われながらも、何秒持ちなさい、何秒以下は失格ですよっていうのは、大会・競技では無い。審査においては会が浅いのはマイナスの評価になって、何秒とは書いてないけどそうなっている。だからアーチェリーのように、フルドロー・会に入ってクリッカーが落ちた瞬間に放して中てるのをやってれば、外さないし、心の動揺も少なくて済む。しかし、そのようにしたら弓道ではないので、やっぱり、弓道が求める姿は、中りを求めつつ、かつ、自分の引ける最大の強さの弓力の弓を、最大限、会を深く充実させて離れる。これらのすべてを追い求めるところが、弓道のいいところなのかなと思っています。更に、そこのさじ加減はその人に任されている点も弓道の特徴で、その人の個性というか主張というか弓道に対する思想・考え方も表現していると感じます。私はギリギリのところまでせめぎあって、そこで中りが出るのが一番理想なのかなって思う。だから、そういうような弓を引けるように私はなりたい！自分がどこまでできるか…、あとは年齢が上がってくると、体力の限界も出てくるし、そういうことをどう考えていくかと…。

青年部にメッセージを

楽しみにしてます。どう考えても、10年後・20年後は県連を背負って立つ世代ですから。髙井先生とも話したことがありますが、あと10年後、20年後、福島県弓道連盟がどうなるかなぁって。これから益々、青年部の皆さんがどんな風に成長していくのか楽しみですね。

★プチ情報★先生が現在主に使用しているのは「吟翠」だそうです。「吟翠」は和弓工房永野一翠さんの作品です。

【思い出を笑顔で話す文彦先生】

取材を終えて

これまでの弓道との関わりや、いわゆるバックボーンを垣間見ることができました。様々な経験をされていて、だからこそ伝えられる言葉があり、それが聞く人の迷いや悩みだけでなく、好奇心にも響くのだろうと感じました。興味をもって挑戦する勇気、探究する熱意、謙虚な姿勢を心に留め、より豊かな人生になるよう弓を引き続けたいと思います。

取材後、文彦先生おススメの蕎麦屋さんに行きました！飯野町にある「手打ちそば くるみの木」さんです。ツルツルっモチっとしたお蕎麦に、サクサクッとしたアツアツの天ぷらが最高に美味しかったですよ！飯野町で UFO 探しをした後はぜひ寄ってみてはいかがでしょうか！

※掲載許可済

青年部全日本選手権出場選手参加報告

昨年は青年部から千葉香代さん（福島支部）と大和田美沙さん（梁川支部）の2名が全日本選手権に出場しました。「いつかは自分もあの舞台に立ちたい…！」そう思った部員も多いはずです。今回は、そんな 2 人から出場しての感想をいただきましたので、みなさんにご報告いたします。また、大会裏話もゲットしましたので、みなさんにコソッとお知らせします！

千葉香代さん（五段）

・第 53 回全日本女子弓道選手権大会出場
・決勝戦進出

○座右の銘
SKR（積極的、肯定的、楽観的）
○勝ちメシ
甘酒

【全日本選手権の感想を教えてください！】
まず楽しかったです！
初出場だったので、通常を知っている方々はやりにくかったと思いますが、なにも分からないまま行ったのが逆によかったのかもしれません。まさかの予選通過し『あ、これは私優勝するんだ、髙井先生と、最高得点賞と優勝で並んで写真撮れる！』なんて妄想、油断、自分にプレッシャーをかけ、決勝でこけてしまいました。最後の一手は集中して引けましたが、前半戦は落ち着かなかったです。髙井先生が、他県の選手との繋がりを作ってくださり、また皆様に会えるように、今後も出場目指して頑張りたいと思いました。

【反省点はありますか？】
気持ちの振れ幅がすごく、自分をうまくコントロール出来なかったことです。しかし、「全日本選手権に出れた！決勝に行けた！」これは、私にとって大いに自信のつく結果でありました。今後は、自分の射、心を磨き、修練してまいります。

【気持ちを支えてくれたものなどはありますか？】
落ち着けるように、好きなぬいぐるみを連れていきました。その顔を矢に書いたりして、跪坐の待ち時間をしのいでいました。大会前に、早気ぎみになったとき『会は育てるもの』と松本先生に言っていただき、無理に会を持つのではなく、大事にしていこうという気持ちに切り替わり、試合に挑むことができました。試合を通じて感じたのは、皆様への感謝でした。福島県で弓が出来たから、家族や一緒に練習してくれる仲間がいたから、頑張れました。この場をお借りして、感謝申し上げます。

会場では、弓道界でも有名な先生方にもお会いできて大変うれしかったそうです。何より、会場で加藤先生が審査委員席にいらっしゃるのを発見した時は嬉しかったそうです！決勝に残ったと知った時は、緊張よりも自信に満ち溢れてしまったと話していました。「気持ちのコントロール」はみんなの課題ですね。

大和田美沙さん（五段）

・第 72 回全日本弓道遠的選手権大会出場

○座右の銘
言行一致、諸行無常
○勝ちメシ
甘酒

【全日本選手権の感想を教えてください！】
コロナ禍で行われたこともあり大会も選手側も感染対策は万全にされていました。そのためこれまでの大会と違って少し窮屈に感じることもありましたが、射場に入場してしまえばいつもと変わらないし、予選通過条件も変更されていましたが、そこは慎重に一本一本全力で引けたと思っています。環境や条件が違っても選手に求められるものは変わらないと改めて感じました。

【反省点はありますか？】
反省としては、調子が悪いとか失敗したというわけではないのに思うような結果が出せなかったことです。力量のなさを痛感しました。
これからは矢数をかけ力量の底上げすることと、道具の見直しと工夫で道具の面からも自分の射をサポートできたらと考えています。

【気持ちを支えてくれたものなどはありますか？】
仲間からの応援が心強かったです。アドバイスをいただいたり応援グッズをいただいたりして。練習していた開成山でもたくさん「頑張ってね」と声をかけていただいて嬉しかったです。それと大会で緊張した時は、呼吸法に気をつけていました。大きく吸ってゆっくり静かに長く吐ききることを意識すると、緊張しすぎる事はありませんでした。

インタビューでは「出せるものは、出せた。だからこそ悔しい」という言葉が印象的でした。また、「これならいける！」という状態を、目標に合わせて作り出せるような練習方法を見つけることが課題とのこと。試合後に加藤先生に「射は悪くなかったですよ」とメッセージを頂き、気持ち晴れやかに帰路に着けたそうです。

みんなに伝えたい練習法 「十段的で正しいねらいを身につける！」の巻

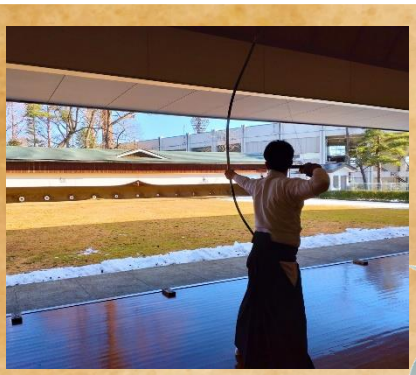
１ 月に実施された強化委員会の練習会では「正しいねらいのつけ方」の練習方法として「十段的」を実施しました。
十段的は、3 寸的～尺 2 寸的まで一寸刻みの 10 個の的を射るもので、大きい的から順に各的 10 射ずつ、総矢数 100 射の的中数で練度を見ます。この練習の一番のポイントは「勘に頼らない確かなねらい」をつけることです。ここで、強化練習会でご指導いただいた内容の一部を皆さんにご紹介します。（※この他練習方法は複数あります）

【正しいねらいの前提】
① 正しく選択・調整された道具
② 足踏み、第一のねらいから第四のねらい、利き目の確認
③ 打起し、大三、三分の二、会で矢が的中心を向く
④ 伸びあった末に矢筋に離れる

【注意すべきこと】
① しっかり見る（ねらう）
② 漠然と見ることから点でねらい、絞っていく。
③ 的をねらわず、的芯（心）をねらう
④ ねらいすぎは力みを招く
⑤ 錯覚（高低、遠近、抱え的・背負い的）

皆さんは、普段漠然と狙っていることはありませんか？ねらいに集中しすぎて体の線や重心がずれていませんか？「わかっているつもり」が上達の弊害になっているかもしれません。「自信が無い…！」という場合はまず、教本で基本を確認してから、身近な先生に相談してみましょう！強化委員会では、このように様々な練習を取り入れレベルアップに励んでいます。興味のある方は練習会にぜひお越しください。
※強化委員会では 3 月 6 日に福島県強化指定選手選考第 2 回記録会を実施予定します。詳細は県弓連グーグルドライブで確認してください。今年度の強化委員会の事業もご確認いただけます。

【横から見た的】


【十段的の練習の様子】

強化練習会では 8 段目まで到達した方がいました！みんな「自分の段位まではいきたい…！」と楽しみながら取り組んでいましたよ。

冬の会津

いつもの見慣れた矢道が一面雪に覆われて趣のある景色に変わり、ストーブで手を温めながらボーっと雪景色を眺めるひと時に、ささやかな幸せを感じます…。福島県内でも豪雪地帯にある会津若松支部の冬の稽古の様子を写真に収めていただきました。春はまだ少し先のようです。

昭和初期に現在の場所に移設された弓道場は修繕を経て、今も弓友達を見守っています。長い時を刻んだ道場の暖かみを感じます。

「どこからともなく入ってくる隙間風のおかげで灯油の減りが早い。でも換気はばっちり」との現地レポート(笑)。十一月末頃からビニールシートを張り、道場に来たらストーブの灯油入れからスタート。雪が降った日はもちろん雪かきから。ご覧の通りの積雪で、掃き矢をすると春まで矢が見つからない恐れもあるとか…。会津若松支部の皆さんは、「特に冬だからと変わったことはしていない」とのことですが、これだけの雪の中、道場に足が向くのはなかなか大変なことですよね。

会津若松支部の皆様、取材にご協力頂きましてありがとうございました。

◎日々是弓道 いとをかし◎

このコーナーでは弓道に関する素敵な情報を「趣がある興味深い」といった意の古語「いとをかし」の言葉にのせ折々にお届けします。

二月といえば節分、節分といえば鬼退治！鬼といえば魔物…！そこで、魔物退治で弓術に長けた武将を大紹介します！
今回ご紹介するのは「田原藤太秀郷」さんです。

（たわたとうたひでさと）
田原藤太秀郷

平将門を追討した武将であり、有名な逸話としては近江の大百足退治があります。使用していた弓は当時三人張りからが強弓とされるなか、五人張りの強弓を使用していました。キロ数でいうと、なんと約100キロ！秀郷が伝えたとされる武芸故実は、長らく武家社会おける作法・規範として重んじられ、秀郷は武芸の祖として後世の武士たちから神のように崇められました。

昔、近江の国(滋賀県)での話です。琵琶湖にいる竜神の使いの美しい娘に、悪さをしている大百足の討伐を頼まれた俵藤太秀郷。大百足の大きさは山を七巻半するほど巨大。大百足を前に秀郷は三本の矢を射かけます。一本目二本目とも急所に打ち込みますが弾き返され残りは一本。秀郷は、魔物には毒とされる人間の唾を矢に含ませ力一杯引きしぼり「南無八幡大菩薩」と唱え迷いなく矢を放ち大百足の眉間に命中させ、無事に退治することができました。討伐のお礼に、「切っても減らない反物」と「食べても減らない米俵」を贈られました。そのため俵藤太と呼ばれるようになったそうです。

武士は別名「弓取り」と言われるほど、武士に弓術は欠かすことのできない武術でした。弓の腕前が一流である事が武士にとってのステータスだったようです。
鬼退治、魔物退治を調べていくと幾人もの弓の名手に辿り着くことができます。特に、鎌倉時代に武士の世を確立した源氏一族からは何人もの名手が輩出されています。
他にも意外なところでは学問の神様、菅原道真も弓を引かせれば百発百中だったとか、藤原道長もその凄腕ぶりが大鏡「競べ弓」から知ることができます。

鬼退治の伝説や逸話は実話というより武将の威光を示すものとして広まった側面もあるようです。弓矢を用いて邪悪なものを倒す、祓うことのできる武士は今でいう「正義のヒーロー」といったところでしょうか。
現代の弓引きとして、ヒーロー…とまではいかなくても偉大な先人にあやかり、せめて弓の修練の中で弱い心に打ち克っていきたいと思いました。

福島支部では「鬼」が書かれた的に向かって弓を引く節分射会が行われたようです。みなさんの支部では、どんな「鬼」を的にしていますか。

【今日のお料理どすえ】 青年部通信京都支部勝ちメシ担当記者より

まだまだ冬…。暖かい春はもう少し先の話。この季節の道場の床は冷たくて、足の先から体の芯まで冷えてしまいます。文彦先生は、「弓道は待つスポーツ」と例えてましたけど、冬場の弓道はいかに体をポカポカにして、万全の状態で立に入れるかが重要どすなぁ。今日の勝ちメシは体を芯から温めてくれる薬膳料理2品のレシピを見つけたさかい、みなさんにご紹介いたします。

材料（2 人分）

- れんこん…1 節（120g）位
- 生姜…1 かけ
- 長ねぎ（小口切り）…1/2 本分
- 鶏ひき肉（市販の鶏団子用）…60～80g
- 牛乳…400cc～500cc
- 白だし（濃縮タイプ）…小さじ 2
- オリーブオイル…大さじ 2
- 塩、七味唐辛子…好みで

作り方

① 鍋に長ねぎの小口切りを入れ、れんこんを皮付きのまますりおろす。オリーブオイルを回し入れ、長ねぎの香りが立つまで炒める。

② 牛乳を加える。

③ ひと煮立ちしたら、鶏団子と白だしを加えて煮る。

④ 鶏団子に火が通ったら、生姜をすりおろしてひと煮立ちさせて完成。

材料（つくりやすい量）

○ 鮭(切り身)2切れ ○ 酒少々

★ 昆布（5cm 角程度）1枚

★ だいこん（いちょう切り）120g

★ にんじん（いちょう切り）50g

★ ごぼう（斜め切り）50g

★ しいたけ（薄切り）2個

★ 水 600ml

☆ 味噌大さじ3弱☆酒粕 90g

○ 青ねぎ（斜め切り）2～3 本

作り方

① 鍋に★の材料を入れ弱中火で煮る。

② 鮭はぶつ切りにして、酒を振る。（生鮭の場合は軽く塩も振る）

③ 10分経ったら昆布を取り出して、☆の材料を少しの煮汁でなめらかに溶いてから加える。

④ 鮭を加えて、一煮立ちしたら、おわんに盛り付けて青ねぎをのせて完成。

編集後記

この度も「蒼穹の友」を手に取って下さりありがとうございます。2019 年 4 月の発行からもうすぐ4年目を迎えます。時々、記者達といつまで続けられるかなと語り合いますが、私たちが 60、70 歳になっても続けたいねという結論に辿り着きます。その時の我々は「蒼穹」ではないのかも知れませんね。皆さんが数年後にこの機関紙を読み返して「こんなこともあったね」と笑顔になれることを想像しながらこれからも、県連の思いと記録を紡いでいきます。改めて、発行にご理解ご協力いただいた皆様に感謝申し上げます。

寒い日が続き、思わず縮こまってしまいますね。まだまだ感染対策が必要な日々が続き、十分な稽古ができていない人も多いかと思います。暖かくなって少しでも弓を引ける機会が増えてきたら、今までと変わらず引けるよう背筋を伸ばし（縦線を意識し）て日々過ごしていきましょう。

転職し、道場に足を運ぶ機会が更に減りました。それでも気にかけてくださる先生方が居ることの温かさを痛感しています。仕事・家庭以外に属する場所があること、その非日常の時間から得られるささやかな刺激を力に換えて明日の活力にしていきたいと思います。

コロナの感染拡大により、思うように練習が出来ないことが多いと思います。その中でも出来ることを精一杯コツコツと積み上げて、今年も踏ん張っていきましょう。文彦先生のインタビュー後、飯野町にある『くるみの木』というお蕎麦屋さんに連れて行っていただきました。コロナが落ち着いたら、皆様も是非行ってみてください^_^

今年は冬らしい寒さが続いていますね。決意して練習に挑みますが、ストーブの前にいる時間の方が長い気がします。会津若松支部の方々が雪や寒さに負けずに練習されているのを見て私も頑張ろうと…ストーブの前で思いました。コロナ禍でも高橋文彦先生の喜ばしいニュースもあり、厳しい状況でも努力を続ける大切さを教えて頂きました。まだまだ寒いですが、体調を整えて皆で良い弓を引きましょう。

道場へ行く際は娘を連れて行くことが多くなりましたが、皆様にあたたかく受け入れていただき、感謝の気持ちでいっぱいです。8kg のウエイトを抱いて足腰を強化中です！