

修 技 錬 心

湯沢高校弓道部通信 No.1 初号拡大版

文責:顧問 佐々木花純

* 修技錬心とは … 技を修めることで心が錬られる。湯沢市弓道場に掲げられている言葉です。

苦しいことがあっても必死になってやり抜こうとする中で、心も鍛えられていくことを表します。

日頃より湯沢高校弓道部の活動に大きなご支援をいただき、ありがとうございます。

活動内容についてご報告・ご紹介したいと思います。



◎ 1/10～12 県立武道館にて2泊3日の冬季強化合宿を行いました

今回の冬季強化合宿は2月1日の冬季大会や来年度の総体に向けての強化を目的とし、「チームで108中する」を目標に行いました。(108射会。煩惱の数と言われる108という数字を用いています。)

1日目

16時ころから練習を開始、夕食とレクリエーションをはさんで21時まで稽古しました。レクリエーションでは「はあって言うゲーム」というカードゲームを行い、皆さんの表現力の豊かさを披露してもらい盛り上がりました。

2日目

新屋、大館桂桜、横手清陵、湯沢の4校で合同錬成会を行いました。2月1日の冬季大会を見据え、5人立の上位8チームが決勝トーナメントに進出し、準決勝、決勝を行いました。

午前予選: 湯沢 A 40射 13中 5位 湯沢 B,C,D 敗退
準々決勝: 対新屋男子 A ×5-8

午後予選: 湯沢 A 40射 10中 8位 湯沢 B,C,D 敗退
準々決勝: 対新屋女子 A ×5-15

16時ころより休憩、学習、人によっては隣の県立スケート場でリフレッシュし、夕食後各チームで108中を目指す稽古を21時まで行いました。この日Aチームが見事108中達成となりました。



1日目夕食の様子



本番さながらの緊張感



夜練習の一コマ。佐々木も稽古しました

3日目

新屋、大館桂桜、秋田南、秋田和洋、湯沢の5校で合同錬成会を行いました。2日目同様のトーナメントを行いました。

午前予選: 湯沢 A 40射 16中 5位

湯沢 C 40射 13中 8位 湯沢 B,D 敗退

準々決勝: 湯沢 A 対大館桂桜男子 A ×5-7

湯沢 C 対新屋女子 A ×6-10

初めてCチームが予選を通過しました。前日最も熱心に稽古してくれた成果だったと思います! Aチームは準々決勝で勝てる試合を落としてしまいました。気持ちの持ち方が課題となりました。また、「あと1本」「あれが中っていれば」というレベルを経験できたことが、非常に大きな収穫でした。B、Dチームも最後までベストを尽くし、大変よく頑張ってくれました。

最終日は午前中で稽古を終え、御所野イオンにて昼食と自由行動を楽しんだ後湯沢市弓道場へ向かい、ミーティング、解散となりました。大変お疲れさまでした。

選手の振り返りシートより

よかった点: 大会のような雰囲気でした。失中の原因を探り、次の一射で修正できた。

トーナメントに上がった。弓手の押しと離れのタイミングがつかめてきたので的中が安定してきた。

改善すべき点: 3日目で疲れてきた時、自分の射ができなかった。 ← **本番の大会での課題でもあります**

☆湯沢高校の選手の頑張りは他校からも認められており、今後の錬成会のお誘いもいただきました。素晴らしいですね!

◎ 1/25～26 湯沢市弓道場にて1月50射会を行いました

50射会とは、月例記録会のことです。合計50射し、的中記録を競います。ほぼ毎月行ってきた50射会ですが、今月から2日開催としました。全県総体の日程を考えると、2日間調子を維持することも大切になってきます。緊張感が続く中で、どれだけ自分の力を発揮できるかが試されました。25日は12月に引き続き横手清陵学院高校の佐藤旭さんと佐藤詩瞳さんも参加してくれました。また、横手清陵弓道部顧問で、秋田県の成年女子国体選手でもある土門操先生から、「基本の図解が全て。射法八節に則り基本に忠実に行射することが大切。」というご指導もいただきました。各入賞者は以下の通りとなりました、おめでとうございます！入賞者のみなさんには賞状が贈られました。また束中賞には景品が、優秀選手賞受賞者には賞状と景品が贈呈されました。

的中賞 50射中の個人的中数上位3名

第1位 2C 菅敏樹さん(28中) 1B 柴田七虹さん(28中) 1B 菅原はつきさん(28中)
(第4位 2C 東雛美さん(24中) 第5位 1D 佐藤愛華さん(20中))

連中賞 4連中以上の個人

5連中 1B 柴田七虹さん 1B 菅原はつきさん
4連中 2B 菅原ひなたさん 2C 菅敏樹さん 1D 佐藤愛華さん

努力賞 最終立(12立目)で3中以上の個人

該当者なし (2中 2A 井上美悠さん 2C 東雛美さん 2C 菅敏樹さん 1B 柴田七虹さん)

団結賞 20射10中以上の団体

Aチーム 20射12中(1回) (11中:3回 10中:2回)

(大前:1B 柴田七虹さん 2番:2C 東雛美さん 中:1D 佐藤愛華さん 落前:1B 菅原はつきさん 落:2B 菅原ひなたさん)

達成賞 目標を達成した個人

2B 柴田葉月さん 2C 菅敏樹さん 2E 加藤未尋さん 2E 米山莉央さん 1B 沼倉瑤乃さん

束中賞 一手束中した個人

2D 高橋夏雪さん

優秀選手賞 2日間の最初の立の合計が6中以上の個人

8射6中 1B 菅原はつきさん (5中 2C 東雛美さん)



佐々木からは、「一喜一憂、喜怒哀楽を表に出さずに行うのが弓道である。悔しさや緊張を体配や弓具の扱い、行射に表してはいけない。自分の気持ちをコントロールすることが大切である。」と指導いたしました。的は自分を映す鏡です。執着すればするほど、的は遠く逃げていきます。矢所や体配に気持ちの乱れが出ているようでは、まだまだ修行が必要だと言えますね。

次回の錬成会は3月20日(金・祝)県立武道館での県南地区合同錬成会(第3回NSC)となります。

目標をもって頑張りましょう！

◎ 本校より2名が国体候補選手に選出されました

来年の鹿児島国体出場を目指す秋田県の少年男女国体候補選手に、本校から2B 菅原ひなたさんと2C 菅敏樹さんが選出されました。公式戦での個人優勝が評価されました。1月5日～7日の青森・岩手・秋田合同錬成会、1月18日～19日の秋田県成年・少年合同の特別強化合宿に参加し、本当に多くのことを学んで帰ってきました。内容については、プリントにして全部員のみなさんに配布し、一緒に勉強して射の向上に役立てました。2人には今後も湯沢高校、県南地区の代表選手として上を目指して頑張ってもらいたいと思います。来年は現1年生6名全員が、国体候補選手になってくれることを期待します！