

修 技 錬 心

湯沢高校弓道部通信 No.7

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練られる。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。



佐々木、只今稽古中

～ 成年選手佐々木の弓道活動日誌 ～

◎ 11月10日 参段に合格しました

19年ぶりに昇段審査を受審し、何とか参段に合格しました。令和2年度は四段に挑戦したいと思います。

◎ 12月8日 秋田県秋季弓道大会にて、団体優勝しました

個人戦 ×○/○××○ 6射3中 敗退

団体戦 3中/6中 18射9中 予選1位タイ

射詰 2中/1中/2中 第1位(湯沢大弓会C)

諸先輩方の活躍で、優勝することができました。

◎ 1月17～18日 特別強化合宿に参加しました

強化指定選手と参段以上の選手が参加し、戸羽範士八段を講師に迎えて講習会が行われました。肩甲骨の感覚と大離れの大切さがわかりました。

↓ 手前が優勝した由利高校チーム。落の畠山康選手は8射8中で個人優勝。今年度の全日本選手権秋田県代表です。奥は第3位の雄勝高校OBチーム。湯沢大弓会所属です！

◎ 2月16日 第1回国体選手選考錬成会に参加しました

○×○○/○××○/○○○○/××××/×○×○ 20射11中

失中が目立つ錬成会でした。もっとしっかり稽古を積んでから臨むべきであったと、猛省しました。この日以降、矢数をしっかりかけて今の限界を超えるよう稽古しています。

◎ 2月23日 秋田県OB対抗弓道大会にて、団体準優勝しました

個人戦 ○×○×/××○× 8射3中 敗退

団体戦 9中/12中 40射21中 第2位

(湯沢高校OB)

またしても本番で力を発揮することができませんでした。稽古不足は否めませんでした。当然の話ですが、半端な稽古で上に行けるほど甘くありませんでした。諸先輩方の活躍は誇らしく、こうありたいと強く思った大会でした。

↓ 奥が佐々木の会。稽古不足露呈。



◎ 再掲載

1.01 の法則 1.01 の行動 $365^{\text{乗}}=37.8$ こつこつ努力すれば、やがて大きな力となります。
 0.99 の法則 0.99 の行動 $365^{\text{乗}}=0.03$ 逆に、少しづつさぼれば、やがて力がなくなります。



毎日稽古しているのに下手になる人、毎日学習しているのに成績が落ちる人、いませんか？

<令和2年度 4月活動予定表> まだ案の段階です。目を通して予定を確認してみてください。

湯沢高等学校 弓道部							
◇月間予定表(令和2年4月)◇							
今月の目標 : 個人的中数150中(1日~30日)競射、射込み含む 新入生勧誘! 計画的に練習すること 人より少し多く努力できる人間になれ 重点事項 : 縦横十文字、胴造り、取懸(懸口十文字)、新入生にカッコいい姿を見せる							
湯沢市営弓道場「一箭館」							
月	日	曜日	練習時間			学校行事等	佐々木動静など
4	1	水	午前	(9:00 ~ 13:00)	
	2	木	午後	(14:00 ~ 18:00)	職員座席移動
	3	金	午後	(14:00 ~ 18:00)	職員会議 各部門打ち合わせ
	4	土	休み				佐々木不在(講習会)
	5	日	自主練	(13:00 ~ 15:00)	
	6	月	放課後	(16:00 ~ 19:00)	新任式 始業式 入学式準備
	7	火	放課後	(16:00 ~ 19:00)	入学式 実力テスト②③
	8	水	放課後	(16:30 ~ 19:00)	課題テスト① ↓
	9	木	放課後	(16:00 ~ 19:00)	個人写真撮影 身体測定
	10	金	放課後	(16:00 ~ 19:00)	18:30積み込み
	11	土	春季弓道大会(県武) マイクロバス 6:00出発 個人3中以上予選通過 団体上位6校予選通過				
	12	日	休み				
	13	月	放課後	(16:00 ~ 19:00)	面接旬間 新入生勧誘!!
	14	火	放課後	(16:00 ~ 19:00)	
	15	水	放課後	(16:30 ~ 19:00)	情報モラル教室
	16	木	放課後	(16:00 ~ 19:00)	第1回単位追認考査
	17	金	放課後	(16:00 ~ 19:00)	進研記述③(17日3年生自主練)
	18	土	休み				↓ 土曜補習①② 佐々木不在(成年国体選考)
	19	日	午前	(9:00 ~ 13:00)	
	20	月	放課後	(16:00 ~ 19:00)	
	21	火	放課後	(16:00 ~ 19:00)	職員会議 心電図・結核検診①
	22	水	放課後	(16:30 ~ 19:00)	生徒総会 壮行会(弓道着、はちまき)
	23	木	放課後	(16:00 ~ 19:00)	PTA総会 学年PTA
	24	金	放課後	(16:00 ~ 19:00)	全統マーク③(24日3年生自主練) ↓
	25	土	午後	(14:00 ~ 18:00)	↓ 土曜補習①② 佐々木不在(少年強化錬成会)
	26	日	休み				佐々木不在(成年春季大会)
	27	月	放課後	(16:00 ~ 19:00)	
	28	火	放課後	(16:00 ~ 19:00)	18:30積み込み
	29	水	全県近似的練習試合(1日・県武) 現地集合・現地解散 希望者のみ				昭和の日
	30	木	放課後	(16:00 ~ 19:00)	
備考	5/2~5 岩手遠征(錬成会、大会) IH予選に備える(希望者のみ) 5/9(土) 県南総体(目標:全部門優勝、入賞) 5月中 県武練習 合同錬成会 IH予選に備える 6/7~9(日~火) 全県総体(目標:個人団体ベスト4、IH出場) 7/11~12(土~日) 県民体育大会(県立武道館)3年生出場できます 11日近似的競技(個・団) 12日遠的競技(団)						
※練習時間には準備及び後始末が入る(弓道人として一般の方々の練習に迷惑を及ぼさないこと)							