

埼玉連だより

第

平成 27 年 11 月 30 日

56号

★発行事務局 〒359-0026 所沢市牛沼 250-19 (本橋民夫方) TEL・04-2995-3839

埼玉県弓道連盟総務委員会

埼玉県弓道連盟

上期を振り返って

会長 本橋民夫

平成 27 年 4 月岡田先生から会長を引き継いで前半期が過ぎました。この間、県内外の行事が数多くありましたが、会員の皆様のご支援ご協力を賜りながら何とかここまで来ることが出来ました。

まず、6月に県立武道館において第59回関東高等学校弓道大会が行われました。お忙しい中、高体連の先生方が早くから準備を行い、連携を密にして大会運営を円滑に進められました。成績も男子団体が準優勝、女子団体が2校が3位、男子個人で優勝と5位、女子個人で7位に入賞しました。結果に関係なく、どの選手も精一杯やり、貴重な経験をされたことと思います。

8月には第70回国民体育大会関東ブロック大会が県立武道館において行われました。今年度は役員改選があったために準備に取り掛かることが大分遅れてしまい、5月の第1回理事会頃からのスタートになりました。また、会場となった県立武道館では、柔道、剣道、銃剣道の国体関東ブロック大会と重なり、大会会場、控え室、会議室、駐車場の確保及び資材の配分等非常に多くの課題を抱えてのスタートでした。短期間のうちに、全体会議、役員会議、主任会議等を何度も行い問題点、懸案事項等を共有し、知恵を出し合って解決に努めました。その甲斐があって、大会運営は円滑に進み、閉会式も予定を繰り上げて実施するほどでした。閉会式後には、窪田関東弓道連盟連合会会長から「素晴らしい運営でした。」というお褒めの言葉を頂きましたが、まだまだ反省点もあり次の大会に生かせるようにしていきたいと思えます。

次に、各委員会の業務について述べます。これまで副理事長、理事長として合計14年間務めさせていただき、各委員会の活動は概ね理解

していると思っていました。ところが、直接各委員会に関係して見ますと、業務の多さ、深さ、複雑さは想像以上でした。しかし、各委員会では委員長、副委員長を中心によく団結して、円滑に処理されていました。連盟の会員が安心して弓を引けるのは、各委員会の方々のお陰と思っても過言ではないでしょう。



上期に2つの大きな大会があり、その他県内の競技会、審査会、講習会等多くの会員の方々と接する機会がありました。大会の運営や埼玉連の業務等は、実際に弓を引くわけではありませんが、これらも弓道の一部と考えています。これらに携わる会員の方々は、常に誠心誠意尽力されています。先輩方から教わった事や見て学んだ事が受け継がれているのです。競技会、審査会、講習会等あらゆる場面で黙って、目立つことなく作業をされる会員をよく見かけます。

埼玉連には、段位に関係なく謙虚な態度で目立たないけれどもとても尊敬できる会員が大勢いてとても誇りに思います。このような方々をお手本として「的に中った、外れた。」で終わるのではなく、その先にあるものを求めて修練していきたいと思えます。



専門委員会だより

総務委員会

総務委員会の活動

委員長 浅野 光子

総務委員会の活動は会報の発行・ホームページの運営・業務用会員名簿・業務提要・会員増加・IT事務所と多岐にわたっています。

前任の内河副会長が確かな道を引いてくださいました。その道から外れることのないよう、進んで行きたいと思っております。

この度、2年に一度発行する業務用会員名簿を配布し、業務提要の作成に取り掛かりました。

業務提要は会員の皆様が目にすることはほとんどないと思いますが、会則・様々な規定・内規が記載されています。

埼玉連発足当初より続く決まり事が記載され、私たち会員が平等に安心して気持ち良く弓道に取り組めるよう作られています。

埼玉連発足昭和24年から現在まで65年間続く会の羅針盤です。時代に合わせ度々内容を見直し、修正されています。

長い時を経ていますので、文中の言葉使いなどを調整する事は、とても難しい作業です。

しかし、伝統を守り会員皆様にご理解いただけるよう、委員会全員でまとめたいと作業が始まりました。

まとめた案を常任理事会・理事会に図り異議があれば総務委員会で話し合い修正し、理事会で承認されるまで繰り返されます。28年度中に発行したいと頑張っております。

10年ぶりに役員をお引き受けしました。

年月の経過には驚くことばかりで、荷の重さに気が付くまで少々時間がかかりました。

IT事務所の充実・メールの活用による事務処理のスピード化・IT用語(pdf・HTMLが分からない)・CCで来たメールの取扱いが分からない……などなど心細い思いをしましたが、ひとつ良かったこともあります。委員会連絡が次々とメールで来て、初めて触ったiPadをあつという間に使えるようになりました。

この機会を作って下さった皆様に感謝しております。

射即人生！！

指導委員会

27年度指導方針

委員長 飯島 千代子

評議員会にて指導委員長を仰せつかり半年がたちました。県連の講習会は三回行われ、伝達講習会も行われました。以下伝達事項です。

(1) 歩き方

教本一巻 76 頁を参考にして下さい。

歩く方向(直角・斜め)を変える場合は反対側のあしの踵から踏み出す。

(2) 正確な跪坐及び開き足

教本一巻 69 頁・79 頁を参考にして下さい。

(3) 胴造りの際、弓の本はずは左膝頭に置く

教本一巻 108 頁を参考にして下さい。

(4) 正しい「的ねらい」の確認

教本一巻付の射法八節図解を参考にして下さい。

以上の事項は、今までと変わったことはなく改めて教本を確認し、基本体・基本の動作が正確に行えるように修練しましょう。

◎矢羽の取り扱いについての伝達事項がありました。準則の施行が、各道場に配布されていますので参考にしてください。

◎弓道競技規則の改定についても配布されています。また埼玉連だより54号に競技委員会より詳しく書かれていますので、熟知しておいてください。

指導副委員長市川政子(教七)・青田昇(教六)のしっかりした両輪が、会長・理事長の協力を得ながら講習会等の計画・運営をしています。講師には県内の範士の先生を筆頭に教士七段以上の先生方をお願いしております。伝達講習会の講師には、関東北指導者育成講習会の受講者にも協力していただいております。

今年度は、より充実した講習内容にできるよう講師の研修会も予定しております。

これからも、理解しやすい講習会ができるよう努力してまいりますので協力をよろしく願います。



競技委員会

御礼の言葉

委員長 岡芹 喜行

会員の皆様におかれましては、益々ご健勝のこととお喜び申し上げます。

また、競技委員会事業につきましては、日頃より何かとご支援ご協力を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、8月22日から8月23日に行われました第70回国民体育大会関東ブロック大会を顧みますと、3月23日には埼玉県実行委員会事務局より競技会運営費補助金の交付予定額について通知を頂きました。

当連盟では、まだ、動きも無く、早急な対策を行う必要があるため、第1回の協議を4月の評議員会の終了後に開催いたしました。その後、数回の会議を重ね7月には埼玉県知事より競技役員の方の委嘱について依頼を受け本格的に稼働いたしました。

競技委員会では、2年前から、この大会に向けて県主催の大会後に反省会を開き対応策を重ね準備を重ねてきました。

今年度、各支部競技委員が改選されましたが改選前の競技役員も含め、適材適所で各担当役員を配置させていただきました。その結果、スムーズな運営が出来たこと。特に、招集係と進行係の緊密な連携をとり競技を進めた事により競技上の問題が起らなかった。

また、記録係と的前係の密接な連携をとりの中・得点を確実に表示したこと。的前係では、高校生に協力を頂き、事故もなく安全に行われました。

競技の運営、運行が滞りなく開催・終了できましたことは、設営係・備品関係等の総務係、そして、当日、会員大勢の応援の協力が有ったからこそと思います。

今後は、この培った競技運営技術を全弓連競技規則を遵守して、各支部・各道場の競技の運営、運行の向上を図りたいと思います。

県競技役員は各支部の発展のためご尽力をお願いいたします。

終わりに、皆様の更なるご精進、ご健闘をご祈念申し上げ御礼の言葉と致します。

国体選手強化委員会

国体強化の反省、2016 岩手国体に向けて

委員長 瀧上 三郎

第70回国体関東ブロック大会は地元、埼玉県立武道館での開催で、多くの担当役員の先生方による準備・打ち合わせを行い、万全の態勢の中で開催されました。それに先立ち国体選手強化委員会では選手選抜を6月に決定し、新チームとして錬成をスタートさせ、他県との合同練習や合宿で県立武道館等での錬成を重ねました。

7月から8月の土日祭は強化練習、ウイークデーは個人練習というような国体漬で取り組み、本番を迎えました。ブロック大会では地元開催でのプレッシャーもあったと思いますが、多くの声援、応援を頂きながら力を発揮出来ず、悔しさの残る結果で終わってしまっただけ残念です。この悔しさと反省を糧に2016岩手国体に向け目標の達成を目指します。

また今回唯一和歌山国体出場を果たした少年女子チームは健闘して近的六位、遠的七位に入賞することが出来ました。

埼玉県から一チームでの出場で、いろいろな面で不安もあったと思うがよく頑張ってくれました。

来年第71回岩手国体に向け、国体育成会を11月7日(土)、12月12日(土)、1月24日(日)、2月11日(祭)の4回、国体経験の先生方による指導により参加者のレベルアップを図りたい所存です。また新人発掘にも力を入れたので、各支部長、各道場には育成会の案内を送付しておりますが、是非将来的に有望な方を推薦、送り出して下さい。(3月20日(日)には国体選手選考予選会がスタートします)

2016年第71回国体関東ブロック大会は山梨県で行われます。

成年男子女子、少年男子女子の4種別が揃っての突破を目指し、錬成結果を出したいと思いますので、ご支援ご協力を宜しく願います。

審査委員会

委員長引継にあたって

委員長 古泉 利昭

4月の評議員会でこのポストに指名されましたが、審査委員会の業務に関しては、まったく初めてで、前任の浅野委員長の業務を円滑に引継、審査業務を停滞させないことが、まず第一ではないかと考えています。幸いベテランの副委員長4名にも留任していただきましたし、本橋会長、浅野前委員長から事あるごとにいろいろなアドバイスをいただいておりますので、頑張れば、当面必要最小限の事はやっていけるのではないかと思います。

それから、審査業務は、連盟の皆様のご協力をいただかなければ、成り立たない業務でもありますので、どうしたら皆様の負担を少しでも軽減できるか等についても考えていきたいと思っております。

(審査委員会からお願い・注意事項)

- ① 審査申込書の氏名欄には必ず押印して下さい。但し、外国人の場合は押印なしでサインでも良いこととします。
- ② 県内の参段以下審査については、時間の関係から弦音打起しで行う場合があります。その時は前立の胴造りが終わるころ立つようにすると落ち着いてできます。
- ③ 各道場の先生方へお願いですが、初・二段の審査でも立射で受審される方がいらっしゃいます。立射の方と一緒に体配など所作が落ち着いて出来るよう受審者にご指導をお願いいたします。

(連合審査関連)

- ④ 審査申込書を記入の際、右下太枠内の審査名称は、要項に従い表題(例【埼玉】関東地域連合審査)を記入してください。
- ⑤ 県外審査で合格した場合、道場受付担当者を通じて支部受付担当者へ申し出てください。

なお、審査申込書の記入に当たっては、埼玉連ホームページの「審査申込書の記入要領」をよくご参照ください。

女子部

女子部だより

部長 鷹巣 光子

平成27年5月31日に宇都宮市弓道場で行われました第51回全日本女子弓道大会(東日本の部)に於いて埼玉県の手の方々が素晴らしい成績を収められました。三段以上の部に於いて、決勝に進んだ皆中者4名、3中者18名(埼玉6名)で行いました。優勝は埼玉県の澤村智子選手(幸手)そして4位、高橋かおる選手(久喜)7位、中村康代選手(所沢)と3名の方々が入賞されました。称号者の部に於いても決勝に進んだ皆中者10名(埼玉3名)の内、優勝は松田栄子選手(駒場)5位、中島美佐子選手(大宮)でした。2部門共埼玉県で優勝を獲得できました事は、誠に素晴らしい活躍でした。これも偏に県連会長さん始め、範士の先生方、県連役員の先生方等諸先生方のご指導の賜物であり、また先生方の温かいご理解の下に、女子部に於いても活動を運営する事が出来るのではないかと深く感謝しております。帰りは宇都宮餃子を食べて、ルンルン気分で帰途につかれたとの事、最良の一日でした。

今年の女子部遠的大会は、8年ぶりに熊谷運動公園弓道場で行い、梅雨時なので雨の心配もありましたが、当日はお天気にも恵まれ周りの木々、芝生の青さ、小鳥のさえずり、新幹線の通る音、熊谷道場の特有な匂い等懐かしい道場でした。その上熊谷道場の方々には看的表示板等直していただき大変お世話になりました。

遠的は女子の弓力の弱さではとても難しいと思いますが稽古を積む事により勘どころを磨き、狙いは道場の屋根から雲の位置まで照準の範囲に入れてと言われるくらい大変です。でも遠的をする事により、しつかり伸びる弓手や強い離れを出す妻手、矢筋の離れ等充分稽古の対象になると思いますので遠的大会にも大勢の方の参加を期待しております。なお、三段以下の方達もなるべく参加して下さいをお願いいたします。出来ましたら3部門で行えるようにして行きたいと思っておりますので、ぜひ、挑戦してみてください。

高体連

第59回関東高校埼玉大会お礼

委員長 山田 紀之

日頃より弓道連盟の先生方には、高体連弓道専門部の活動にご理解、ご協力を賜り感謝申し上げます。

平成27年度の前期の行事について振り返ってみます。

まず、本年度最大の行事であった第59回関東高等学校弓道大会埼玉大会が、大きな成果を挙げて無事終了できましたこと、関係の皆様にご場を借りて改めて厚くお礼申し上げます。

引き続き来年度末に回ってくる第16回東日本高等学校弓道大会の埼玉開催に向けても準備を進めているところです。こちらは14年ぶりの埼玉開催であり、回数を重ねるごとに立派な大会になってきました。連盟の先生方のご協力をいただきながら、準備を進めて参りたいと思います。どうぞよろしく願います。

また、国体強化について、ここ数年特に専門部の大きな課題として取り組んで参りました。多くの学校の顧問の先生方のご協力をいただく中で、昨年の男子に引き続き、今年は女子が成果を挙げてくれました。関東ブロックのレベルはかなり高くなっており、本番で持てる力を100%発揮できる選手の育成が必要です。実績を積んだ選手を各学校から一人でも多く出させていただき、更に強化を重ねて行くしかありません。各校顧問の先生方には、今まで以上にチーム埼玉のために、力を貸していただきたいと思っております。

また、国体監督、コーチの先生方には、毎年多大なエネルギーを割いていただいております。それぞれご自身の学校の指導をさしおいて、チーム埼玉のために尽力いただいております。成果の裏にあるご労苦に対して感謝しきれない思いです。強化資金もままならない中で、お金のやりくりだけでも大変なストレスです。せめて、もう少し強化が図れるような、資金面での援助ができないものかと思っています。将来的に連盟に戻ってくる若手選手の育成のために、連盟の先生方に更なるご支援をいただきながら、知恵を絞って行くのが私の役目と思っております。

更には、資格の問題もあり、若手指導者の監督有資格者の養成も急務となっています。国体だけでなく、ここ数年間で、多くのベテランの

指導者が引退する後を担える、若手の人材育成をしっかりやっていかなければなりません。

いずれにしましても、埼玉県弓道連盟との強い連携のもとでなければ、高体連の活動は成り立って行きません。未来の弓道界を背負って行ってくれる人材を育てるという自負を持って日々の活動を行って参りたいと思います。今後ともご指導、ご支援賜りますよう、どうぞよろしくお願い申し上げます。

〈大会結果〉

●第59回関東高等学校弓道大会県予選会

平成27年4月18日(土)男子434名、19日(日)女子451名、大宮公園弓道場

○男子団体／①岩槻商業A37中(西山拓巳、金子翔太、三浦大樹、桑原 諒)②草加西B35中(高橋歩夢、近江俊祐、宇賀神颯、花塚 黎)③川越A34中(松本英悟、八木健太、渋谷柁平、小林彦太)④東農大三A32中(小倉 真、邨山 潤、沢野峻介、関口将太)⑤浦和実業B31中(白川敦志、菅木義幸、橋本亜間、石川幸樹)⑥坂戸西B31中(青木勇夢、高橋涼介、会田一真、新井京太)

○女子団体／①寄居城北A40中(青木英里果、山口彩稀、牧 祐帆、中野汐理)②岩槻商業A32中(高橋綾香、武政秋結実、水野 歩、井原さつき)③浦和東A31中(石田菜保、竹内琴音、服部彩加、北川紀子)④大宮南A29中(永安朱夏、島村奈月、中村莉紗、中根帆乃華)⑤武蔵越生A27中(越前谷未来、岸田明莉、堀 あすか、中嶋梨乃)⑥草加東A27中(石田棕子、杉野愛美、福島綾乃、山岸有紗)⑦大宮光陵B27中(岡本侑芽、小川瑞生、中島彩希、窪田萌花)

○男子個人／①西山拓巳8中(岩槻商業)②宇賀神颯8中(草加西)③青木勇夢8中(坂戸西)
○女子個人／①牧 祐帆8中(寄居城北)②中里桃佳8中(東農大三)③堀 あすか8中(武蔵越生)

※男子団体6位まで、女子団体7位まで本大会出場

●第19回埼玉県高等学校遠的選手権大会

平成27年5月9日(土)男女 県立武道館
参加者 男子94名 女子99名

○男子個人／①高橋賢司103(大宮東)②西山拓巳95(岩槻商業)③後藤佑介93(大宮東)
○女子個人／①水野 歩105(岩槻商業)②齋島由華97(大宮光陵)③石田菜保85(浦和東)

●第59回関東高等学校弓道大会

平成27年6月5日(金)～7日(日)

埼玉県立武道館弓道場

○男子団体／準優勝 川越(松本英悟、八木健太、渋谷柁平、平田雄資)

○女子団体／③大宮光陵(岡本侑芽、小川瑞生、配島由華、中島彩希)③岩槻商業(高橋綾香、武政秋結実、水野 歩、井原さつき)

○男子個人／①松本英悟(川越)⑤金子翔太(岩槻商業)○女子個人／⑥石田棕子(草加東)⑦牧祐帆(寄居城北)

○技能優秀男子団体 川越 男子個人 松本英悟(川越)○技能優秀女子団体 大宮光陵 女子個人 配島由華(大宮光陵)、武政秋結実(岩槻商業)

※男子川越は28年度推薦出場

●学総体兼全国高校総体県予選会

平成27年5月2日(土)大宮、上尾、日高、熊谷 6月13日(土)14日(日)20日(土)

○男子団体／①岩槻商業(西山拓巳、金子翔太、三浦大樹、上杉 力、塚田大斗、桑原 諒、関根直樹)②東農大三(大野貴雅、成川侑希、邨山 潤、小倉 真、沢野峻介、鈴木興紀、南保克幸)③大宮光陵(佐藤尚樹、小町竜暉、伊地知達也、原田稜介、柿沼修平、黒須雄登、菅野涼太)④寄居城北(矢端 丈、小池隆志、島田翔麻、権田祐理、近藤愛守真、大澤未来、松田佑輝)

○女子団体／①岩槻商業(水野 歩、高橋綾香、武政秋結実、京野雛乃、井原さつき、松村知美、戸谷あかね)②草加西(藤島るな、野口早耶、笠水上瑠南、滝澤春菜、三浦 遥、松本菜緒、山崎優里)③与野(松原かすみ、川田彩実、清水柚月、下村菜々美、小林奈々、菊見ひかり、佐野愛子)④川越女子(高野 舞、菊池久美子、辻原毬乃、青木爽夏、江川未桜、吉谷 悠、若山優希)

○男子個人／①松本英悟(川越)②西山拓巳(岩槻商業)③仲田健一郎(山村学園)

○女子個人／①武政秋結実(岩槻商業)②山崎優里(草加西)③服部彩加(浦和東)

※男女団体各1位、女子個人2、3位(1位は団体出場のため繰り上げ)男子個人1、3位(2位は団体出場のため繰り上げ)は本大会出場

●紫灘旗全国高校遠的弓道大会県予選会

平成27年6月28日(日) 県立武道館

参加男子22校 女子22校

○男子団体／①寄居城北(矢端 丈、権田祐理、近藤愛守真)②岩槻商業(西山拓巳、上杉 力、三浦大樹)③坂戸西(護守涼太、水村 智、海老澤祥太)

○女子団体／①岩槻商業(水野 歩、武政秋結実、井原さつき)②大宮東(間 彩花、三角愛理、倉田 鈴)③秩父農工科学(強矢 栞、大野友美佳、森尻成実)

※男女各上位3校と男子浦和北(前年度本大会優勝で推薦)女子西武文理(前年度本大会準優勝で推薦)は本大会に出場

●平成27年度全国高等学校総合体育大会 第60回記念全国高等学校弓道大会

平成27年8月6日(木)～9日(日) 奈良県吉野運動公園総合体育館特設射場

○男子個人 準優勝 松本英悟(川越)



男子個人優勝決定射詰11本目 後ろが松本選手

●関東個人選手権選抜大会県予選会

平成27年8月18日(火)男子参加者434名 19日(水)女子参加者452名 大宮公園

○男子個人／①会田一真(坂戸西)②上杉 力(岩槻商業)③石関雅人(慶應志木)④千葉直哉(大宮南)⑤桑原 諒(岩槻商業)⑥北原李月(越谷東)⑦大塚湧司(川越初雁)⑧阿部真弥(川越総合)⑨海老澤祥太(坂戸西)⑩宇賀神 颯(草加西)⑪梶野遼太郎(東農大三)⑫岩田 琳(川越総合)

○女子個人／①森田花純(川越女子)②中里桃佳(東農大三)③配島由華(大宮光陵)④大木美依(久喜)⑤小野文香(狭山清陵)⑥三浦 遥(草加西)⑦青木英里果(寄居城北)⑧山口彩稀(寄居城北)⑨山崎瑞紀(浦和西)⑩水野 歩(岩槻商業)⑪湯本奈桜(川越総合)⑫笠水上瑠南(草加西) ※男女各12名が本大会に出場

●第17回紫灘旗全国高校遠的弓道大会

平成27年8月22日(土)23日(日)

福岡県久留米市総合スポーツセンター特設会場

○男子団体②坂戸西③寄居城北③浦和北

○女子団体①岩槻商業

※男子坂戸西、女子岩槻商業は来年度推薦出場

●第34回関東高等学校弓道個人選手権選抜大会

平成27年9月12日(土)13日(日)

○男子個人／⑥会田一真(坂戸西)

○女子個人／②中里桃佳(東農大三)③水野 歩(岩槻商業)



左から会田選手、水野選手、中里選手

●新人大会 兼 県体

平成 27 年 10 月 3 日 (土) 男子 411 名、4 日 (日) 女子 428 名、大宮公園弓道場

○男子団体／①寄居城北 A (小池隆志、島田翔麻、権田祐理、笠原直也)②浦和 B (小池隼太、松浦 謙、大谷知弘、丸山 巧)③東農大三 A (鈴木興紀、梶野遼太郎、成川侑希、関根秀斗)

○男子個人／①梶野遼太郎 (東農大三)②山田一都 (大宮東)③榊原奎亮 (春日部)

○女子団体／①草加西 A (滝澤春菜、野口早耶、笠水上瑠南、下山田綾乃)②春日部女子 B (岡崎歩、梶目真帆、廣田香菜、船本陽奈)③春日部女子 A (菊池香那、川西舞奈、西村万結、高鳥華子)

○女子個人／①間 彩花 (大宮東)②福田雪乃 (成徳深谷)③滝澤春菜 (草加西)

※男子団体 1、2 位、女子団体 1、2 位と岩槻商業 (前年度本大会準優勝で推薦) は第 15 回東日本高等学校弓道大会に出場

松沢範士の弓道講座 (第5回)

大三(中力・肘力)の注意事項



講習会での範示

大三(押大目引三分一の略)で押手の働きが重点。
正しく十文字になっているか否かの確認

1. 弓と矢 (矢尺の半分で水平か矢先僅かに低い程度)
2. 弓と手の内 (天紋筋を外さない、中押しが可)
3. かけの親指と弦 (弦道・弦枕はあまり深くしない。過ぎると離れが苦しい)
4. 胴の骨と肩の骨 (三重十文字)
5. 首筋と矢 (正しい物見・射品に影響)

留意事項

1. 矢尺の確認はかけの紐が顔の正面にあること。
勝手の肘が耳より上にある。
大三の高さは額、拳一つ乃至一つ半程度空ける。
2. 弓手の手の内は柔らかく、爪揃に留意。
3. 勝手の手の内は拇指の頭は撥ねる、押さえの中指(四つかけは薬指)で柔らかく受け止め捻りを加える。手首はやや外張り。
4. 三重十文字の確認、縦線は横線をカバーするが、横線は縦線をカバーしない。
5. 首筋から臍までまっすぐ。肩を落とす。
縦一の構え
6. 私の場合 縦線の確認と物見は打ち起こして確認している

射技の心得

1. 弓射の基本を正しく身につける。八節・体配
2. 手の内は柔らかく 押しと回転が与えられれば良い程度。
3. 打起し～大三 落差を少なく。
4. 息合いを意識すると硬くなる。
5. 大三移行の際の、肘の張り上げ耳より高く。胸を張る。
6. 会は静中動の正念場 スタート用意の心境。
7. 縦横十文字はまず縦線から、すべて上に伸ばす心構え。
8. 心身合一とは、(平常心・平常体)
心の余裕が欠けた時 不一致では会得技がない
力の余裕が欠けた時 弛みや早気になる
息合いの余裕が欠けた時 こった体になる
9. 会 縦の伸び流れは鉄則 スーと伸び張りを流す。
会の深さ 見る人の感動を与える。
右手 親指の爪先を反らせ、手首を外に張る。
左手 一瞬に締めて放す。
会で頑張れとは、力むことでなく、縦横十文字に張って流し続けることである。
10. 離れ 十文字の伸びの中で一瞬にかける気持ち。思い切り良く、当てたいと思うと的に気を取られる。大成なし、無心無欲のはなれ追及。
11. 残身 失敗を顔に出すな。従容の動作 弓倒しは左手を主にして行う。
12. 心境 急流に架かる一本橋を渡る心境。
集中力
古語に「一橋を渡る」あり。

窪田真太郎先生の手記より

