

新春に想う

長野県弓道連盟副会長
山川茂樹



でお迎えのことと思います。

明けましておめでとうございませう、希望に満ちた新しい年を元氣

昨年、岡山国体に四年ぶりに四種別出場することができました、そして三種別入賞を果たしました、これは選ばれた選手を中心に監督、強化部員の一年近い長い期間、懸命に練習に練習を重ねた成果であるとともに、県弓連を始め弓友の皆様の期待と声援があったことだと思っております、私も全弓連や、県弓連の行事が重ならない限り、すべて強化に参加してきました、持てる力を十分発揮できればもっと上位の成績を得られたのではないかと感じています、晴れの大きな舞台で十二分力を発揮するためには、精神力、心の安定を如何にして身につけるかではないでしょうか。

って、その地区の候補選手を対象に強化をしてきました、良い成績が得られたのもその成果があったものと思えます、その際関係する高校の顧問の先生の協力によって、より効果的な強化練習ができたのではないかと思います。国体もその運営が年々改革され変化して来ましたが、本年は夏季と秋季が同時に



日本弓道連盟 範

宮城県弓道場にてバックは阿波研造先生の書

となつて身につきます、このことは弓道を修練している多くの人は経験していることだと思えます。しかし人間は苦しみから逃れて楽な稽古、安易に的中を求める稽古になり易い、的中することは勿論大切なことです、中てる弓と中る弓を判断して内容のある筋の通った射によつて的中を求めて修練することが大切です、それには良き指導者、先輩、心の通う同僚との稽古が望ましいと思います。技を生かすのは、基本の姿勢、基本の動作であり、気合の発動のもととなる心の安定も弓道の修練には欠かすことのできない大切な要素であります、このように身体の安定、心気の安定と弓技の安定が調和して射品射格の備わった美しい弓道の顕現となり、感動の一射となるわけです。弓道も本年は国際的にも大きく飛躍する一年となるでしょう、目標にむかつて基本に忠実に停滞と進歩を繰り返しながら、日本の文化として古来から伝承された弓道の修練に励んで行きたいものです。

平成18年
元旦



長野県弓道連盟



- | | |
|------|--------|
| 名譽会長 | 宮澤 廣 |
| 会長 | 古澤 博 |
| 副会長 | 栗林 實 |
| 副会長 | 山川 茂樹 |
| 副会長 | 宮下 重敬 |
| 副会長 | 征矢 憲 |
| 理事長 | 桜井 耕三 |
| 常任理事 | 外蘭 公毅 |
| 強化部長 | 小池 梨枝子 |
| 常任理事 | 清水 克也 |
| 指導部長 | 古澤 金藏 |
| 常任理事 | 古澤 金藏 |
| 常任理事 | 吉澤 金房 |
| 常任理事 | 高井 忠史 |
| 常任理事 | 高井 忠史 |

平成17年度

弓道祭

○11月20日/塩尻市営/参加者101名
17年度の昇段昇格者及び全国大会の入賞者を祝う弓道祭が本年も盛会に行われた。

古澤 博会長の祝辞のあと、受賞者には感謝状と記念品が贈られ、受賞者を代表して役員退任の今井康人教士が謝辞を述べた。

被表彰者は次の通り

▽役員退任者

齋藤 節朗(長野) 松村 泰夫(飯伊)
今井 康人(上小) 倉根嘉四男(南佐久)



弓道祭 優勝 小林 克教士



祝 射

井出 隆(松本) 小椋一二三(木曾)
北村 弥昌(上伊那)
▽昇段・昇格者

七段 清水 克也(上小)
教士 松澤 英男(飯伊)

松村 泰夫(飯伊)
今井 康人(上小)
高井 忠史(上小)
細田 尚(長野)

錬士 山崎まちこ(長野)

原 慶子(長野)
日向 力(南佐久)

丸山 仙子(松本)
内山 喜照(諏訪)

相澤 勝治(諏訪)
柄澤 寛文(松本)

▽第56回全日本弓道大会
錬士の部 第3位
棚田 千鶴(長野)

▽第60回国民体育大会
少年男子 遠的 第5位

監督 大口 晴男
選手 赤羽根 侑・大久保雅揮
細田 将弘

成年男子 近的 第6位
監督 外蘭 公毅

選手 牧内 和宏・井垣 貴夫
志村 仁

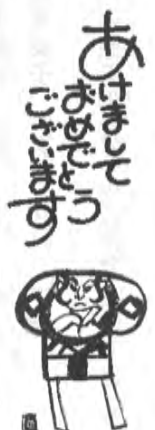
成年女子 近的 第8位
監督 北嶋 晋

選手 高地美佐子・山田 昌代
長尾真樹子

表彰式のあと、射手櫻井耕三理事長の矢渡(第一介添・外蘭公毅、第二介添・吉澤金房)が行われ引続き祝射一手、被表彰者の答礼射、一手皆中者による射詰競射が行われた。

▽弓道祭射詰競射の結果

- ①小林 克(松本) ②大口晴男(飯山)
 - ③廣田義照(木曾) ④小松 哲(飯伊)
 - ⑤中村永子(木曾)
- 閉会後の祝宴会も和やかに行われた。



参	参	顧	顧	顧	監	監	理	理	理	理	理	理	理	理
与	与	問	問	問	事	事	事	事	事	事	事	事	事	事
小	市	齋	大	濱	降	吉	岡	重	渡	近	山	北	平	百
林	川	藤	久	旗	旗	沢	田	田	辺	藤	浦	嶋	野	瀬
武	茂	節	保	昭	昭	清	真	功	富	明	博	晋	英	正
	太	朗	秀	祐	雄	清	真	功	三	子	博	晋	孝	正

第60回

晴れの国おかやま国体を終えて

長野県弓道連盟強化部長 外 菌 公 毅

本年度は4年ぶりに北信越国体で、3種別共本国体出場権を勝ち取り成年男子を加えて4種別で開催地岡山県玉野市に向かうことができました。今回は国体期間中どのように過ごしたかなどを少しお話ししたいと思います。

玉野市まで500キロ以上と道中が長く交通手段で迷いましたが、選手、監督、コーチ総勢19名の大所帯ということと長い弓を持って荷物も多く、乗り換えなどの手間、現地での移動を考えて車4台で行くことにしました。20日出発の日には本会場での公開練習1日目で3時過ぎに予約してありましたので逆算して間に合うように出発したつもりでしたが、途中工事による渋滞や予測できない出来事もあったりして少年男子の公開練習には間に合いませんでした。少年男子は最後に入れてもらい1時間半の間に4種別遠、近を1回ずつ本会場で慌しく練習し、宿舎に入りました。宿舎はダイヤモンド瀬戸内マリソホテルという将に名前の通り瀬戸大橋が遠望できる海辺の景勝の地に建つリゾートホテルでしたが、ホテルの周辺のたまたまにまったく似つかわしくない感じを持ちました。弓道関係

はほぼ全県同じ宿のようでした。4種別出場できたのは北海道、開催地岡山を除けば神奈川、長野、愛媛、熊本、鹿児島のみだけでした。これらの県は食事の時テーブルが県別に用意してあり全員で同じテーブルで食事でき少し得意顔になりました。夕食、朝食はすべてバイキング方式でこれまでにないご馳走でしたが、同じような物を何日も食べると3日目ぐらいからもう嫌になりなま物を食べたいなと言うようになります。試合の方は4種別出場すると競技1日目、2日目は分刻みのスケジュールで、また遠、近の会場が離れていたため他のチームの応援はままなりませんでしたが、今年は遠方にもかかわらず長野県から大勢応援に駆けつけて頂き終日の声援にどれ位心強く思ったか分かりません。本場にありがとうございました。また激励文、電報、お心遣いありがとうございました。今回も反省点は多くあります。また強い県の情報も収集してきました。これらは必ず来年に活かし、支援していただいた多くの方たちのご恩に報いることをお約束して報告に換えます。

▽成年男子 近的的中制、遠的は点数制 以下同じ

★近的競技24射 47チーム中上位16

チームが予選通過
予選1回戦10中、予選2回戦10中合計20中、5位タイで予選通過決勝トーナメントへ

決勝トーナメント1回戦対青森県11

中対9中で勝ち、準々決勝へ

準々決勝 対岡山県8中対9中で敗

れ5〜8位決定戦(6射) 6中で山口県と並び同中競射3回目で敗れ6

位入賞決定

★遠的競技24射 47チーム中16チームが予選通過

予選1回戦52点(8中) 予選2回戦71点(10中) 合計123点(18中) 47チーム中22位で予選敗退

▽成年女子

★近的競技24射 16チーム中上位8

チームが予選通過

予選1回戦8中2回戦6中、合計14

中、予選通過は15中以上5チームと

14中5チームから3チーム、14中5

チームによる同中競射に勝ち決勝へ

決勝トーナメント1回戦対北海道8

中対6中で敗れ5〜8位決定戦へ5〜8位決定戦(6射) 3中で8位入賞決定

★遠的競技24射 16チーム中上位8

チームが予選通過
予選1回戦28点(6中) 2回戦57点

(9中) 合計85点(15中) 14位で予選敗退

▽少年男子

★近的競技24射 20チーム中上位8

チームが予選通過

予選1回戦8中2回戦8中合計16中、

16位タイで予選敗退

★遠的競技24中 20チーム中上位8

チームが予選通過

予選1回戦69点、2回戦67点、合計

136点、3位で決勝トーナメントへ

決勝トーナメント1回戦対栃木県82

点対43点で敗れ5〜8位決定戦へ

5〜8位決定戦43点、5位入賞決定

▽少年女子

★近的競技24射 20チーム中上位8

チームが予選通過

予選1回戦10中、2回戦6中合計16

中、予選通過は17中以上5チームと

16中チームから2チーム、同中競射に敗れ予選敗退

★遠的競技24射 20チーム中上位8

チームが予選通過
予選1回戦35点、2回戦43点合計78

◎男女総合(天皇杯)成績

少年男子 遠的 5位

成年男子 近的 6位

成年女子 近的 8位

第13タイ

代表選手の皆さんご苦労さまでした。

第56回全日本遠的選手権大会

10月29日/明治神宮至誠館弓道場

▽女子一次選考

棚田千鶴…不通過

水田明美…28点 28位で通過

・二次選考

水田明美…10点 46位不通過

▽男子一次選考

井垣貴夫…35点 40位で通過

牧内和宏…29点 54位不通過

・二次選考

井垣貴夫…42点 16位で決勝へ

・決勝

井垣貴夫…49点 総計126点 13位

第37回北信越学生弓道選手権大会

10月8日~10日/新潟大学体育館

参加男子14校・女子14校

(長野県は信州大学・長野大学が参加)

▽団体の部(男子)

①金沢大学(6勝0敗)②新潟大学(5勝1敗)③信州大学(4勝2敗)

▽団体の部(女子)

①信州大学(6勝0敗)②金沢大学(4勝2敗)③金沢学院大学(4勝2敗)

▽個人の部(男子) 48射

①中澤 一哉(新潟大学) 48中

②長瀬 博之(金沢大学) 44中

③志賀 裕之(信州大学) 43中

④西村 拓也(新潟大学) 43中

⑤外山 孝幸(金沢学院大学) 43中

▽個人の部(女子) 48射

①彦坂 愛子(金沢大学) 39中

②内田 博子(信州大学) 38中

③熊谷のぞみ(金沢大学) 37中

④矢作美輪子(新潟大学) 35中

県高校新人体育大会弓道競技会

10月15日~16日/塩尻市弓道場

▽団体の部(男子) 24射

一位 岡谷南A(藤森彩夏・遠藤美咲)

二位 中村日南・宮阪真紀) 18中

三位 豊科A(桐原樹理・宮島 恵・萩原美穂・杉浦華紀) 14中

四位 伊那西A(米山はるな・新井はるか・石坂 渚・加藤真理) 14中

▽男子 24射

一位 須坂A(土屋直彦・佐々木裕介・宮嶋竜之・中村直樹) 18中

二位 松本深志A(吉田康将・石井悠司・伊藤 弥・丸山敏明) 16中

三位 飯田B(真田和之・佐々木勇貴・宮下拓人・平栗征二) 16中

▽個人の部(男子) 12射

一位 村松 清香(長野西) 10中

二位 堀尾 翔子(飯田女子) 9中

三位 松尾 美樹(蘇南) 8中

▽男子 12射

一位 清水 哲平(赤穂) 11中

二位 新井 崇之(松本県ヶ丘) 11中

三位 池上 直輝(東海大三) 10中

第35回北信越弓道選手権大会

11月13日/県営富山弓道場
県関係の成績は次の通り

▽男子有段者の部 一位32中

二位 牧内和宏 10中 井垣貴夫 11中

三位 志村 仁 11中

▽女子有段者の部 三位21中

四位 水田明美 7中 傳田千里 7中

五位 山田昌代 7中

◎称号受有者の部 三位21中

四位 久保田智恵 7中 高地美佐子 5中

五位 藤澤 敏子 9中

▽個人の部(男子有段者の部)

優勝 志村 仁 11中

二位 井垣 貴夫 11中

三位 新潟県 二位 長野県

四位 富山県

五位 福井県

五位 福井県

五位 福井県

五位 福井県

五位 福井県

審査合格者

○関東臨時中央審査

◆錬士の部 10月16日 上尾市

柄澤 寛文(長野)

○定期中央審査

▽六段の部 11月4日 東京

山田 雅亮(大北)

▽教士の部 11月5日 東京

宮坂 博之(諏訪)

○特別中央審査

◆錬士の部 12月18日 東京

原田 正浩(中高)

中山 光康(諏訪)

○北信越三県連合審査

10月16日/県営飯田弓道場

参段の部 3名

濱(義人(松本) 高原 健(安曇)

宮下 真人(飯伊)

四段の部 7名(県外1名)

山上 藍香(上小) 岡田 眞(飯山)

熊谷 厚水(塩尻) 服部理恵子(長野)

小松真知男(諏訪) 猿田 功一(安曇)

五段の部 13名(県外5名)

武田 礼子(中高) 下平 春夫(飯伊)

伊藤 勲(飯伊) 上條 寛(松本)

伊藤 京子(諏訪) 矢ヶ崎英次郎(長野)

萩本 一樹(飯伊) 木村 匡房(飯伊)

審査合格者(地方)

○10月9日/池田町弓道場

壹級 66名 初段 36名
貳段 15名

牧 和典・安坂 亜樹・高木 亮佑
為田 祐介・伊藤菜津子・小林 哲也
吉田 竹生・一之瀬 大・根橋 和子
小嶋 希・山本小夜子・清水 文佳
成松加奈子・萩原 幸枝・海野 晴美
○10月10日/松本市弓道場

壹級 78名 初段 20名

小林 康男・須澤 里恵・新井 崇之
清澤 耕起・藤原 加奈・大久保和平
征矢野美香・藤田 将行・村山 卓
高主 知佳・松嶋 舞・伴在 裕
鳥屋窪惇也・征矢野有希・増澤 駿
山本沙矢佳・塩見 由紀・寺田 立人
内山 貴之・家高 啓輔・柏谷 晶子
岩崎 康子・守屋 順子・武田 晴菜

○10月23日/長野市営運動公園弓道場

参級 1名 貳級 20名
壹級 182名 初段 65名
貳段 41名

清水 司・磯貝 依里・佐藤 幸
佐藤 勇祐・伏見 拓朗・和田 雄希
金澤 愛美・今井 俊介・宮澤 愛

浅田香奈恵・小林 竜大・島田 靖子
雪入 恵・笹岡 尚貴・盛永奈都美
米望 彩夏・黒澤 歩・丸山 詩織
吉村 美織・下崎 美幸・若林 裕士
北城友里恵・玉川喜代巳・小林かつ子
内田 裕康・齊藤 正岳・春原恵理子
奥山 周子・長田 宏之・清水 優香
竹前恵美子・池田 貴守・土屋 直彦
黒岩三菜子・塚本なお美・廣嶋 邦興
山内 伸一・内山 俊寛・山本 勇太
笹岡 明菜・荒谷 祥子

○10月23日/千曲市弓道場

貳級 4名 壹級 74名
初段 20名 貳段 4名
西澤 綾乃・金田 直美・宮下 玲佳
宮林 恵美

○10月23日/伊那市弓道場

貳級 4名 壹級 78名
初段 54名 貳段 18名

高木 利真・小林 陵・森下 雄介
中村 彩音・中村 日南・遠藤 美咲
岩崎 賢二・黒柳 春菜・西村 未来
石浜 裕之・清水 哲平・板山 洸介
小田切紗弓・池上 智美・横山 龍一
遠山 美佳・都筑 勝・下田 広美

○10月30日/上田市弓道場

貳級 1名 壹級 128名
初段 51名 貳段 25名

私と弓道

中高支部 武 田 礼 子

私が弓道を始めたのは、平成十二年の春でした。練習日を決めて活動しているグループがあり、そこにお邪魔したのがきっかけです。

練習の後、先生が用意してくださったおやつ(知る人ぞ知る、支部長特製いちご大福)をいただける特典付きでした。

ところが、だんだん人が来なくなっ
てしまいました。気がつく先生一人
に、生徒一人。いちご大福無しの練習
になってしまいました。同じ先生に付
きつきりでご指導いただけただけは、あ
りがたいことでした。

どうにか一人でも練習ができるよう
になり、ただただ夢中で引いていたの
が懐かしく思われます。何にも考えず、
真つすぐに飛ぶ矢を見ているのは、気
持の良いものでした。そして、ひとつ
ひとつ、道具を買い揃えていくのも楽
しいことでした。

これから長い冬になります。北国で
は冷え込みも厳しく、雪も積ります。
雪降る夜には練習を休みたくなりま
す。自分ばかりが寒いわけではないので
が。道場に行くと練習に来ている方
がいるので元気をもらえます。

初めて道場に連れて来てくださった
先生、初心者教室で指導してくださ
った先生方。困った時に助言してくださ
る先輩方。他支部の方にも親切にして
いただくなど、恵まれた環境の中、不
器用な私もここまでくることが出来ま
した。心から感謝しています。

思うようにいかないのが弓ですが、
これからも続けていきたいと思ひます。



筆者 前列右から二人目

塩川奈々恵・柳澤明日美・関川 紀子
関 雄太・白石 絢子・柏原 希江
平塚 祐介・大井 静・篠原 将浩
花岡 貴之・重信 幸佑・石合美由貴
春原まどか・廣田 貴哉・小林 唯
原田 和佳・石坂 勲・石坂 好江
夏目 朋幸・白井 涼平・芦田 優衣
富井千恵美・井川 哲雄・北村 貴子
高橋 正弘

参 段 10名

内田 博子・長谷部裕之・赤羽根 侑
中村 紀子・鷹野 裕章・鈴木 一弘
上原 徹・小宮山美穂・深澤 道子
久保田 透

四 段 10名

松木はるな・戸田 裕子・元木 忍
斎藤 達子・杉原 優子・佐藤 恒人
中牧 京子・小山謙太郎・中島 洋子
吉田 博行

○11月13日/県営飯田弓道場

壹 級 101名 初 段 54名

貳 段 45名

向山 彩夏・岩瀬 群青・松下 瞳
藤田 武・南島 春香・真田 和之
丸岡三希子・寺沢 美紀・長沼 真司
田中 元氣・小林 愛・藤沢 貴絵
小松 智毅・菅沼 有紀・宮下 拓人
松下由理恵・久保田将寛・光澤恵梨香

土屋 健太・御堂島愛美・下條 友子
小澤 大地・小森 聖子・塩澤亜沙美
栗屋 瞳・清水 季希・西森 雅子
窪田 智優・木下 陽・小林 利紗
細谷 拓生・佐々木勇貴・松澤 隆裕
松下 聡紫・大澤 綾香・白澤 利之
三島まど香・滝澤 笑美・北村樹美湖
北沢 宏武・大場 亮子・竹内 美和
松下史緒美・関島 春奈・大平 暁生

各地大会 結果報告

第25回飯山市民大会

○10月9日/飯山市弓道場

参加者71名

〔高校男子〕▽団体①飯山北A (小林
竜大、黒崎孝文、堀川崇紀)
▽個人①黒崎孝文(飯山北) ②丸山壮
史(飯山南) ③堀川崇紀(飯山北)

〔高校女子〕▽団体①飯山南C (宮澤
溪子・丸山ゆき乃・笹岡明菜)
▽個人①富井 唯(飯山南) ②上倉有
香(飯山北) ③宮澤溪子(飯山南)

〔一般男子〕▽個人①古澤金蔵②飯田
秀樹③小山喜代二
〔一般女子〕▽個人①清水和代②水野
悦子③福沢信子

—石田 真—

第25回池田町秋季県下大会

○10月23日/池田町弓道場

参加者314名

〔高校〕▽団体①県ヶ丘A(泉 龍・
内山貴之・新井崇之) ②深志へ(工藤
創・窪田遼人・長岡侑也) ③深志ほ(木
下 晃・丸山敏明・田島大至)

▽個人①石井悠司(深志) ②宮島 恵
(豊科) ③藤松みか(穂高商業)

〔一般〕▽団体①初雪(守屋道則・大
矢 誠・平出正憲) ②池田B(丸山悦
子・窪田和恵・井戸恵美) ③池田A(曾
根原登志男・吉野恒夫・山田雅亮)

—宮本晴治—
○11月3日/護国神社弓道場

参加者234名
松本弓道会主催による、松本城奉射
弓道大会が開催された。
午後僅か小雨が降りましたが、凜と
したさわやかな晩秋の一日心気の充実
した大会でした。

松本城奉射弓道大会

—近藤—

▽高校男子①大谷 敦(蘇南) ②上嶋
寿美雄(豊科) ③新井崇之(県ヶ丘)

▽高校女子①松尾美樹(蘇南) ②征矢
野美香(深志) ③萩原美穂(豊科)

▽一般①元木 忍(飯島) ②松井幸彦
(安曇) ③田中 章(信大医) ④高橋
康子(信大) ⑤吉田博行(松本)

—杉田—
○11月23日/飯島町弓道場

参加者131名
▽団体①高森(水田明美・倉田宗夫・
中島 啓) ②上伊那A(中田・北村・
山川) ③下農A(久保田・岡村・土屋)
▽個人☆学生①久保田将寛(下農A)
②原田雄平(岡工A) ③渋谷 純(赤
穂A) ④鷲沢野乃香(赤穂B) ⑤米山
はるな(伊那西A)
☆一般①中田真也(上伊那A) ②鈴木
清重(駒ヶ根志峰館) ③中島 啓(高
森) ④丸山清一(富士見) ⑤奥平章夫
(塩尻A)

第40回飯島町県下弓道大会

—山口安彦—

○40回記念特別賞
男子 土屋 健太(下農A)
女子 伊藤 京子(下諏訪)

—山口安彦—
○11月3日/千曲市弓道場

千曲市長杯大会

—山口安彦—

—山口安彦—

—山口安彦—

—山口安彦—

—山口安彦—

—山口安彦—

—山口安彦—

▽一般個人①伝田千里(長野運動公園)
 ②川俣 晃(上田市弓道協会) ③中野
 孝志(千曲市弓道協会)

▽高校男子団体①須坂(土屋直彦・宮
 川優毅・佐々木祐介・山崎拓巳・宮嶋
 竜之) ②長野吉田(塚田・小林・山本・
 和田・内山) ③長野高専(越石・市川・
 池田・阿部・丸山)

▽高校女子団体①下諏訪向陽(中村彩
 音・五味沙代子・村松ひかる・高戸風
 香・掛川佳奈) ②屋代(武田・廣田・
 内山・小野・酒井) ③長野東(金沢・
 富田・大日向・増田・西沢)

第24回県教職員選手権

○11月26日/岡谷市営弓道場
 ①塩沢 忍(旭ヶ丘中) ②中野孝志(篠
 ノ井高) ③松倉 志(松本深志高)

**第24回全国高等学校選抜
 弓道大会長野県予選会**

○12月3日/県営飯田弓道場
 (男子) 優勝 松本深志(吉田康将・
 石井悠司・伊藤 弥・田島大至) 二位
 長野商(齊藤正岳・池田貴守・長田宏
 之・石坂 翼) 三位 松代(児玉将之・
 森 健二・降幡亮輔・小池巧人)
 三位 上田東(田口瑞樹・花岡貴文・

手塚 暢・児玉大和)

(女子) 優勝 豊科(桐原樹理・宮島
 恵・萩原美穂・清水文佳) 二位 田川
 (小嶋 希・中嶋雅恵・西村満智・木
 村紀子) 三位 下諏訪向陽(中村彩音・
 北原久美子・掛川佳奈・村松ひかる)
 三位 下伊那農(松下 瞳・滝澤笑笑・
 寺沢美紀・木下夏実)

以上の結果、男女団体一位、および個
 人男子、清水哲平(赤穂) 女子、村松
 清香(長野西)(新人戦県大会結果によ
 る)が平成18年3月18〜20日に福岡市
 で開催される第24回全国高等学校弓
 道選抜大会に出場。

**平成18年度兵庫国体
 長野県強化指定選手決定
 (1次予選通過者名簿)**

○「のじぎく兵庫国体」

会期平成18年9月30日〜10月10日
 ○弓道競技は兵庫県川西市にて10月
 1日〜4日の予定で開催

●成年男子1次通過者(順不同)

氏名 称段 支部 所属
 松 井 幸 彦(五) 安曇
 ゴールドバック株
 井 垣 貴 夫(五) 松本
 長野県信用組合
 吉 田 博 行(参) 松本
 長野県信用組合

熊 谷 厚 水(参) 塩尻
 (有サン通信)

伊 藤 公 二(五) 塩尻
 山洋エフソンイーシングデバイス株
 志 村 仁(四) 諏訪
 山二発條株

平 出 正 憲(参) 諏訪
 岡谷医師会准看護学院

清 水 伸 浩(四) 諏訪
 清水ウインドー

市 川 隆 光(参) 諏訪
 東海大学

牧 内 和 宏(五) 飯伊
 中部電力株

松 枝 敏 広(五) 飯伊
 豊岡郵便局

●成年女子1次通過者(順不同)

氏名 称段 支部 所属
 宮 島 さおり(四) 長野
 大林道路株
 傳 田 千 里(式) 長野
 長野市役所
 田 中 たか子(式) 長野
 特別老人養護ホームりんごの郷
 伊 藤 梓(四) 長野
 真島保育園
 戸 田 裕 子(式) 上小
 東日本福祉栄養士専門学校
 高 地 美佐子(練五) 上小
 上田日本無線株

若 宮 加 奈(式) 安曇

税務大学校東京研修所
 関 島 美奈子(四) 飯伊
 株アイバックス

弓道用語・教歌

いつつのすまし 五の澄し

澄しと云うのは、心気を落ち付か
 せ体の配り、力の入り工合を考慮す
 るために、心身を静澄ならしめる事
 である。五つの澄しとは以上の様な
 点が、一射を育てる間に五ヶ所ある
 ことを云うので、次の五つである。

- ①弓構えの澄し、足踏みを終り、矢番
 いをして弓構えをなし弓手を延ば
 し勝手を腰に納め腰を立てて澄す。
- ②打起しの澄し、取り掛、手の内を
 調べ、物見を定め、心を静めて澄す。
- ③打起しと引分けの間の澄し、打起
 しての通りに弓手の拳を当て、矢
 筋を的に見直して澄す。
- ④引分けて会に入つての澄し、引込
 み終り、弓手馬手胴と一体となつて、
 心も動かず、寒夜に霜を聴く心に満
 ちて、放れを待ちつつ澄す。
- ⑤矢を放つた後の澄し、矢を発して
 姿勢を変えず、矢所を注視して反省
 する澄し。

健康コーナー

「風邪は万病の元」

こじらせないように

高齢者は肺炎のリスクが高いといわれています。日本人の肺炎による死亡率は8%ですが、そのうち92%が65歳以上の高齢者です。

高齢者は、感染に対する防御機能が低下、誤嚥など、肺炎のリスクが高くなっています。

高齢者は脱水になりやすく、これは痰の喀出の低下や気管支上皮線毛の機能低下につながり、肺炎が重症化する原因の一つになります。

誤嚥が高齢者の肺炎の原因として重要です。

脳梗塞などの脳血管障害がある場合は、明らかに嚥下障害がみられますが、このような疾患がなくとも、高齢者では嚥下障害、特に夜間に不顕性誤嚥がみられます。肺炎をおこした高齢者の約70%が夜間の不顕性誤嚥がみられたと報告されています。

誤嚥性肺炎の主な起炎菌は、口腔内の雑菌です。適切な抗菌薬の使用とともに、肺炎の予防が重要です。

おかしいなと感じたら必ず専門医(呼吸器内科医)に診てもらいましょう。

会議報告

○11月26日/長野第一ホテル
副会長・常任理事会

(議題)

- ・18年度事業計画(案)について
- ・規約の一部改正について
- ・その他

・県連各事業部における副部長の新設について(提案)

・中学生大会及びねりんピック大会について

○12月11日/ホテル信濃路
事業部会

(議題)

- ・17年度の反省及び18年度事業計画(案)について
- ・その他

◆今後の会議予定

18年1月15日 理事会 長野
" 1月29日 役員総会 長野

平成17年
ごめい福をお祈りします
(敬称略)

教士六段 宮阪 伸人(中高) 86歳

五段 千野 義門(安曇) 86歳

参段 西澤 永子(松本) 57歳

式段 金田 光吉(飯伊) 81歳

編集後記

▼新年明けましておめでとうございませう。皆様には新たな目標と希望をもつて新しい年をお迎えのことと存じます。▼昨年は長野県弓道連盟史が古澤会長をはじめ齋藤先生・編さん委員の皆様、関係各位のたいへんなご努力ご協力とご指導をいただき発刊することができ心から感謝申し上げます。

県弓連が発足されてはじめての連盟史発刊であり、今後さらに80年100年の歴史を積み重ね後世に残るものを発刊されることを期待いたします。

▼岡山国体では県勢が大活躍、本年の兵庫国体でも更に上位入賞を目指し頑張つてほしいと思います。優秀選手の育成、練習しやすい地域環境と県連挙げての国体対応が大切だと感じます。

▼国際弓連の発足の年、各種の事業が計画されており。外国人の弓道に対する熱意と努力は誠に素晴らしいものがあり我々も見習う点が多くあります。▼輝かしい新年にあたり、連盟関係者のご健勝とご多幸、並びに弓道界の更なる発展を心からお祈り申し上げ第16号をお届けいたします。

(高井 忠史)

謹賀新年

限りない弓道心に
真心で御手伝い

全日本弓道具協会会員



有限会社

中島弓具店

〒380-0935

長野市中御所1丁目12番5号 TEL 026-228-3443 FAX 026-223-4855