

# 弓道ながの

第79号

発行：長野県弓道連盟  
会長 松島貞治  
〒399-1801  
下伊那郡泰阜村4139  
TEL0260(26)2628  
編集：県連広報部  
印刷：(株)成進社

## 巻頭言

### 振り返って思うこと

長野県弓道連盟副会長 北嶋 晋



この度副会長を仰せつかりました。微力ではありますがですが精一杯職務を果たす所存です。

道の指導を行ってまいりました。長野県の高校弓道部員数は北信越五県の約四割強を占めております。長野県の弓道を支えているのは高校弓道であります。高校卒業後も弓道を続けてもらえらることを切に願って現在に至りました。また県弓道連盟もジュニア部を設け、強化部の中には高校教員を多く配しております。他県では、特に国体において県連と高体連で別々の指導体制を取っております。

その二者間の仲が極めてよろしくないとところもあるようです。先人の方々のご理解と努力によって現在の体制があることを本当にうれしく思っております。

弓は、歩射、騎射、堂射を基としていると言われております。現在の近似的は歩射からきています。28メートルは昔の十五間に当たります。かつては弓矢部隊と鎧部隊は一緒に行動していて鎧の長さは三間約5メートル以上もあり、前に繰り出して三間、後に退いて三間の合計六間約10メートルの範囲を維持してました。敵も同様に六間を維持し、両陣営の間に更に三間の距離を置いて十五間で対峙していたようです。これは敵を狙って矢を射かけることができる距離

です。こちらから矢を射かければ敵はどう反応するのでしょうか？

もちろん身を伏せて矢を避けるでしょう。ですからそれを予測して低いところを狙います。現在の的を低く掛けているのはその名残りです。また一尺二寸の的の直径は胸の幅に合わせたものだと言われています。下を狙って矢を射かければ同時に敵の前進を阻むことにもなります。もちろん斜面打起しです。正面打起しでは脇を即座に狙われてしまいます。国体で行われている遠的は堂射からですが違いがあります。堂射は距離が120メートルあり、鴨居と縁側の縦の制約が5メートルという中でいかに多くの矢をダイレクトに飛ばすかを競いました。記録は8133本で失敗矢を含めれば一万本以上を一昼夜引き続けました。速射が要求されましたし、弓力も強いものでした。ですから指を保護するために堅帽子が考案されました。現在堅帽子が云々とされておりますが射術によって弾は使い分けされてました。歩射は柔らか帽子のような、堅いものなど入っていないものでした。騎射も柔らか帽子です。

以下私の略歴、競技歴、指導歴を列記したいと思います。

#### 略歴

北嶋 晋

(カルロス・キタジマ・フエンテス)  
教士六段

長野県伊那北高校 — 南山大学  
外国語学部イスパニア語学科  
現在、長野県木曾青峰高校 常勤講師 外国語担当

#### 競技歴

1986年  
全日本弓道大会有段者の部

優勝

#### 指導歴

阿智—田川—諏訪二葉—赤穂—  
伊那弥生ヶ丘—木曾青峰高校で  
インターハイ、選抜大会、国体  
に選手多々出場。



# 長野県近的選手権大会

期日：令和3年7月4日(日) 於：上田城跡公園弓道場



認許状の伝達



## 大会結果

### 男子

#### ◆有段者の部

- 1位 保科 良介 (上伊那)
- 2位 松井 幸彦 (安曇)
- 3位 藤森千友貴 (上小)
- 4位 蟹澤 契太 (上伊那)
- 5位 白井 昌美 (佐久)

#### ◆称号者の部

- 1位 笠井 信夫 (長野)
- 2位 下平 春夫 (飯伊)
- 3位 亀岡 英司 (南佐久)

### 女子

#### ◆有段者の部

- 1位 藤澤 敏恵 (長野)
- 2位 馬場 絢音 (上伊那)
- 3位 棚田 京子 (飯伊)
- 4位 丸山 淳子 (松本)
- 5位 横澤 志織 (長野)

#### ◆称号者の部

- 1位 牧野ふみ江 (南佐久)
- 2位 高地美佐子 (上小)
- 3位 中田 美千 (松本)

# 令和3年度 長野県弓道遠的選手権大会 兼 第72回全日本遠的選手権大会長野県予選会

期日：令和3年7月18日(日) 於：県営飯田弓道場



認許状の伝達



## 大会結果

### ◆男子の部

- 1位 清水 北登 (須 高)
- 2位 飯野 勇希 (諏 訪)
- 3位 蟹澤 契太 (上伊那)

### ◆長野県代表

清水 北登 (須 高)

### ◆女子の部

- 1位 藤澤 敏恵 (長 野)
- 2位 馬場 絢音 (上伊那)
- 3位 原 深雪 (諏 訪)

### ◆長野県代表

藤澤 敏恵 (長 野)

# 第42回 北信越国民体育大会弓道競技

新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、開催が危ぶまれた北信越国体が、感染防止対策をなお一層万全にし、予定通り行われました。残念ながら後日、本国体の中止が決定されましたが、この日は北信越5県の弓士たちが日ごろの練習の成果を発揮、本国体出場を目指し熱闘を繰り広げました!!

期間：令和3年8月21日(土)・22日(日)  
於：県営飯田弓道場



会長から  
運営役員に  
ごあいさつ



チェックシートを  
確認しました!



3種別で本国体出場権獲得!



記録は瞬時に更新



長野県

○	○	○	○	四
○	○	○	○	三
○	○	○	○	二
○	○	○	○	一
×	×	○	○	
4	3	2	1	



エクセレント!!



認許状の伝達



本当におつかれ様でした!

祝  
昇段  
七段

昇段に寄せて

飯伊支部 教士七段 藤澤 敏子

令和二年二月七日の【名古屋】定期中央審査を最後にコロナ感染症拡大防止のために全弓連始め県弓連、各地区の審査会、大会、講習会が全て中止となりこの時コロナウイルスに不安を覚えたのは私だけではないと思います。一旦閉鎖になった道場も徐々に解除となり道場に弦音が戻ってきました。感染予防に心掛けながらの稽古が始まりました。誰が感染してもおかしくない昨今ですが、今に至るまで弓道会一人も感染者が出ていないことは弓士の予防意識の高さを物語る事で凄い事だと思います。

出稽古ができない中、今まで参加させていた講習会等の資料を読み返す良い機会ともなりました。県女子称号者講習会での、佐竹万里子先生の講話で「基本体・基本動作は我流では絶対駄目。弓というものはそんな勝手なものではない。決められたことを一つひとつコツコツ大切に身につけなさい」「失敗しても身体を中心崩さない」「とっさの時に臨機応変にできるよ、物事に動じない心も共に習いなさい」ということでした。このことは



肝に銘じる事と傍線を引いてあります。又別の講習会では、秋山照美先生から「筋力は鍛えれば老いても使える。日常生活で、知らない内に身体のゆがみが生じるが、ぶれないためには自身のゆがみを知り矯正しながら自分の射を作り上げる」と教えていただいています。歳が大きくなった今ずしりと心に響きます。故・山川茂樹先生からは縦線の構成(不動の十文字)横線の構成(動的十文字)の重要性、大三への移行を常に言われていました。大三で射が決まるとも。中心軸がぶれていたからだろうと思います。地区指導者講習会では講師の先生方の隙の無い体配に目

を見張り、鋭い離れに感動を覚えたことは今も忘れません。到底近づくことはできませんが目標になりました。

六月に北信越地区臨時中央審査会が長野市で開催と決まり、いつしか七十歳を過ぎていた私は、今回が最終受審と決めて、受かるはずは先ずないと気楽に申し込みました。そして、このよ

うな晴れ舞台はもうないからと、中日本女子弓道大会の矢渡で引いた山川先生の弓で審査に臨みました。思いも寄らず東り一次審査が通ってしまいました。発表で「えッ、まさか? 一人? えッ」と慌てたことを覚えています。そんな中、真顔で声掛けして下さったのが富山の菊池真理子先生です。「一次が通ったのだから今日の二次で必ず頂いて帰るなさいね」。眼が真剣でした。圧倒されハ、ハイと答えたものの

自信などあるはずもなく、でも、一次と同じように身体を中心軸で動き堂々と身体で覚えている全てを出そうと二次審査に向かう決心ができました。後に思うに菊池先生の真剣な眼がそうさせて下さったと感謝しております。歩数を間違えると的前に立てないのでそこには特に神経を使いました。会場の大勢の役員の先生方が気を送って下さったお陰で的中して候補者になることができました。定めの座から退

場口へ向かっている時に退場口で親指

を立てて迎えて下さった先生、嬉しかったです。審査員の先生のお口添えもあり的中的を長野支部様のご好意で記念に頂くことができました。心から感謝申し上げます。今私の大切な宝物です。

今回の昇段については家族の理解と応援、長くご指導下さった山川先生、土川先生、篠田先生を始め、これまでご指導をいただいた先生方、一緒に稽古を続けて下さっている弓友の皆様の

お陰と深く感謝申し上げます。山川先生が生前仰っていた「過分なものをお願いするという気持ち」を忘れない様に心にとめて、この先は県弓連の発展を願い、若い弓士の応援団の一員として後方より応援をさせていただきます。



# 大会結果

## 第68回全信州弓道大会

○令和3年6月13日(日) 山ノ内弓道場

参加人数・高校84名、一般14名、合計98名

### ■団体の部(18射)

#### ▲高校男子

1位 中野立志館(田尻洗介、鎌田紘夢、高橋光太郎)

2位 北部(千原蒼生、松木優真、大澤空良)

3位 中野西A(田中瑞基、小林滯矢、田中拓夢)

8中

8中

8中

8中

8中

12中

8中

8中

7中

7中

6中

6中

5中

5中

5中

4中

4中

4中

4中

4中

4中

4中

4中

4中

4中

4中

4中

4中

4中

4中

4中

4中

4中

## 令和3年度長野県中学生弓道大会兼第18回全国中学生弓道大会 長野県予選会

○令和3年6月26日(土) 塩尻市弓道場

参加人数・中学62名

### ■個人の部(8射)

#### ▲男子

1位 関口 大耀(長野日大)

3中

3中

3中

3中

3中

## 第76回国民体育大会 弓道競技長野県最終選考会

○令和3年6月26(土)、27日(日) 県営飯田弓道場

### ■少年の部

#### ▲男子

選手 宮下 悦輝(飯田OIDE長姫)

倉本 泰地(木曾青峰)

田畑 光唯(飯田風越)

畔上 広(長野日大)

補欠 石井 滯(松本県ヶ丘)

宮木 楓花(松商学園)

松永 真衣(長野日大)

補欠 峯村 桃子(長野日大)

成年の部

▲男子

選手 清水 北登(須高)

蟹澤 契太(上伊那)

選手

選手

選手

選手

選手

選手

選手

# 弓仲間紹介

## 長野支部 安川 恵子

「広報ながの」の「長野市初心者弓道教室」を見たことが弓道を始めるきっかけとなりました。平成二十七年五月に入会した初心者教室は大久保まき子教士、辰野正雄錬士のお二人による厳かな雰囲気の中にも優しさ、時には笑いなどもあり、とても楽しくこの先もずっと学んでいきたいと思わせてくれるような教室でした。



い経験をさせていただいています。私がクラブに入ってから六年が経ちますが、途中には持病の変形性股関節症が悪化し、人工関節手術を受け約一年間のブランクがありました。復帰の際には多少の不安もありましたが、先生方やお仲間が優しく迎え入れてくださいました。

このところの新型コロナウイルス感染症により、多くの審査や大会が中止となる中、昨年秋頃より県弓道連盟の先生方のご尽力で審査が受けられるようになり、私自身も昇段させていただき感謝しております。そして私どものクラブから過日の審査で二名の方が錬士に合格されるといいう快挙を成し遂げられました。このことは一緒に楽しく稽古をさせていただいている私にとっても大変嬉しいことでした。

まだまだ初心者の域を越えられない私ですが、これからも前を向いて稽古に励んでいきたいと思っています。「このあと、かき氷?、パフェ?、それとも冷し中華にする?」などと言いながら...



長野県近的選手権大会

令和3年7月4日(日) 上田城跡公園弓道場

参加人数・103名

有段者の部

▲男子(参加人数39名)

- 1位 保科 良介(上伊那)
  - 2位 松井 幸彦(安曇)
  - 3位 藤森千友貴(上小)
  - 4位 蟹澤 契太(上伊那)
  - 5位 白井 昌美(佐久)
- 技能優秀者  
星野 拓翔(佐久)

▲女子(参加人数36名)

- 1位 藤澤 敏恵(長野)
  - 2位 馬場 絢音(上伊那)
  - 3位 棚田 京子(飯伊)
  - 4位 丸山 淳子(松本)
  - 5位 横澤 志織(長野)
- 技能優秀者  
萱沼あすか(長野)

称号者の部

▲男子(参加人数19名)

- 1位 笠井信夫(長野)
- 2位 下平春夫(飯伊)
- 3位 亀岡英司(南佐久)

▲女子(参加人数9名)

- 1位 牧野ふみ江(南佐久)
- 2位 高地美佐子(上小)
- 3位 中田 美千(松本)

- 補欠 藤森千友貴(上小)
- 補欠 保科 良介(上伊那)

▲女子

- 選手 馬場 絢音(上伊那)
- 藤澤 敏恵(長野)
- 飯野 葵(諏訪)
- 補欠 保科 茉柚(塩尻)

4 4 7 5 6 6  
中 中 中 中 中 中

5 6 6 7 7  
中 中 中 中 中

7 8 8 8 8  
中 中 中 中 中



# 弓道合宿予約随時受付中!

## 野辺山洗心弓道場

- 近的道場 18人立1ヶ所(床暖房完備)
- 12人立2ヶ所
- 遠的道場 1ヶ所

## 帝産ロτζヂ

〒384-1305  
 長野県南佐久郡南牧村野辺山1003  
 HP: <http://www.teisanlodge.com/>  
 ご予約・お問い合わせは 0267-98-2861



令和3年度長野県弓道の選手権大会兼  
第72回全日本遠の選手権大会長野県予選会

○令和3年7月18日(日)

県営飯田弓道場  
参加人数・52名

▲男子

- 1位 清水 北登(須高)
- 2位 飯野 勇希(諏訪)
- 3位 蟹澤 契太(上伊那)

長野県代表  
清水 北登(須高)

▲女子

- 1位 藤澤 敏恵(長野)
- 2位 馬場 絢音(上伊那)
- 3位 原 深雪(諏訪)

長野県代表  
藤澤 敏恵(長野)



第10回北信越弓道錬成大会

○令和3年7月25日(日)

福井県立武道館弓道場

▲男子

- 1位 友安 正人(石川)
- 2位 清水 北登(長野)
- 3位 平澤 敏弘(長野)

▲女子

- 1位 山本真理子(石川)
- 2位 小澤 幸子(新潟)
- 3位 山本あけみ(福井)



私と弓道

上伊那支部 五段 下田 広美

私は高校生の時に袴姿で弓を射る先輩に憧れ、弓道を始めました。卒業後は、成人式に三十三間堂の通し矢に出場した以外は弓にふれる機会がなく、長野に転居後も弓を引くきっかけがみつかりませんでした。

ある日、地域の情報誌にて弓道教室を知り、飛びつくように申し込みました。あの時、情報誌に掲載されていた弓の写真に気が付かなかったら、弓道は再開していなかったかもしれせん。

週に数回、仕事を終えて道場に通う時間は、私にとって大切な時間となりました。の前に立った時の緊張感、気持ちの良い射が出た時の充実感、普段の生活では味わうことができせん。里帰りも兼ね、京都大会に出場することも楽しみの一つとなりました。

しかし、弓を続ける事は楽しい事ばかりではありません。今は亡き山川先生に射礼研修で丁寧にご指導いただいた事もひとりでは

なかなかできません。自分の目指す射に近づくためにどうすればいいか。最近では形を作る事にとらわれず、自分の身体の動きを考えるようになりました。弓と向き合い、弓の力を身体で受けるよう意識する事で大きく身体で引くことが少しわかったような気がします。山川先生の「前からそうすりゃいい」と言つとるがなあ」という声が聞こえてきそうです。

最近、主に週末に伊那市営道場、もしくは辰野町荒神山弓道場にて稽古をしています。先生・先輩方を見習って、長く弓を引き続けられるよう心身とも健康に過ごし、そして、弓を引けることに感謝を忘れず、日々精進していきたいと思います。

コロナ禍において、多くの大会が中止となっています。新緑のまぶしい季節には、京都で多くの弓士達と弓が引けるよう願うばかりです。



令和3年度みなみ信州弓道大会

令和3年8月1日(日)

飯田運動公園 県営飯田弓道場

参加者・123名(高校生84名・一般39名)

個人部

▲高校男子

- 1位 大場 来覇(OIDE長姫C) 8中
2位 本多 玄道(飯田D) 7中
3位 高橋 達哉(OIDE長姫C) 5中
4位 北川 聡真(OIDE長姫C) 5中
5位 塩澤 礼夢(OIDE長姫D) 5中
6位 山崎 拓夢(飯田B) 5中
7位 岩本 瑞樹(松川B) 4中
8位 近藤佑一郎(下伊那農業B) 4中
9位 福田 真朋(阿智B) 4中
10位 塚田 颯太(飯田B) 4中
▲高校女子
1位 加藤 想来(飯田E) 6中
2位 関島みのり(下伊那農業B) 4中
3位 鈴木 瞳(飯田E) 4中
4位 伊藤 愛子(下伊那農業A) 4中
5位 寺沢真美香(下伊那農業C) 3中
6位 矢澤 朋香(飯田F) 3中
7位 平沢 碧衣(OIDE長姫B) 3中
8位 川手 萌(OIDE長姫B) 3中
9位 鈴木 志都(阿智B) 3中
10位 錫木 瑞夏(OIDE長姫A) 3中
▲一般
1位 岩村 拓生(JMC) 10中
2位 坪井 優(矢真飛混成) 9中
3位 中村 健二(矢真飛混成) 8中
4位 中山 光康(座光寺) 8中
5位 松村 和重(混成) 7中
6位 木下 正昊(混成) 7中
7位 塩澤 忍(混成) 6中

- ▲全日本選手権北信越ブロック代表選手
▲男子
友安 正人(石川) 清水 北登(長野)
▲女子
山本真理子(石川) 小澤 幸子(新潟)
8位 松島 一夫(松尾) 6中
9位 久保田太志(混成) 6中
10位 松澤 英男(阿南) 6中

- ▲団体部
1位 OIDE長姫C(北川聡真、高橋達哉、大場来覇) 18中
2位 飯田B(塚田颯太、鳥居和真、山崎拓夢) 13中
3位 飯田E(岡島明日美、鈴木瞳、加藤想来) 12中

▲一般

- 1位 矢真飛(坪井優、中村健二、松島真治) 21中
2位 座光寺(棚田京子、木村匡房、中山光康) 18中
3位 混成(塩澤忍、伊熊邦宏、久保田太志) 17中

北信越団体

令和3年8月21日(土)・22日(日)

県営飯田弓道場

▲少年男子

- 2位 長野県 本国体出場

▲少年女子

- 3位 長野県

▲成年女子

- 2位 長野県 本国体出場

▲成年男子

- 2位 長野県 本国体出場

第67回大町市制記念中信地区大会

令和3年8月22日(日) 大町市運動公園弓道場

参加人数・一般32名

▲個人部(8射)

- 1位 丸山 真弓(安曇A) 8中
2位 松井 幸彦(安曇B) 7中
3位 小林 恒太(塩尻) 6中

▲団体の部(24射)

- 1位 安曇A(丸山真弓、松尾滯、牛越和枝) 16中
2位 安曇B(渡辺晃、藤原伊織、松井幸彦) 15中
3位 塩尻(小林恒太、渡村久志、井出克彦) 13中

昇段昇格者

▲「北信越地区」

特別臨時中央審査会(長野)

- ▽六段の部 令和3年6月12日
牛越 和枝(安曇支部)
中田 美千(松本支部)
伊藤 嘉文(松本支部)
▽七段の部 令和3年6月12日
藤澤 敏子(飯伊支部)
▽錬士の部 令和3年6月13日
上條 朱美(長野支部)
矢部 誠一(上伊那支部)
江守 香(長野支部)

▲「北信越地区」

特別臨時中央審査会(石川)

- ▽六段の部 令和3年9月4日
清水 伸浩(諏訪支部)
▽教士の部 令和3年9月4日
白澤 恒夫(長野支部)

速報

天皇盃第72回全日本男子弓道選手権大会

清水北登選手 4位入賞

おめでとうございます

詳細は次号(80号)に掲載します。

インタビュー

東京2020オリンピックも無事終わり、日本選手団の輝かしい活躍に心弾む時を過ぎさせていただきました。開催に当たっては賛否両論ありましたが、関係者の努力のおかげで無事やり切ることができたのだと思います。

若い選手達は技術も素晴らしかったです。その態度や発する言葉も、気持ち良いほど真つすぐでした。私の周りの若者達もそうですが、日本の若者は誠に品が良いです。礼儀正しく良く気が付き、言葉も慎重に選べる明るく素直な若者です。

品が良い人と言えば、余裕がある人、笑顔が素敵で、感情のコントロールが上手い人、姿勢が綺麗な人など色々思い浮かびますが、少し前に読んだ記事に「後の綺麗な人」とありました。機内での話だったので、食事やラバトリーの使用後が綺麗な事は当然ながら、ちよと席を立つ時でもフランクソケットの角が揃って畳まれているのだそうです。ああ、わかります、ちよとの時こそ身に付いたものが出るのです。すぐに使うからとか、ちよと取るだけだからと仕舞わなかったりサンダルを揃えず上がったり、今の私には品など当然ありません。

品の良い人の傍にいる時、とても居心地が良いと感じます。私もせうかく歳を重ねるのですから、丁寧に生き、居心地の良い人になれたらと思います。

佐久支部 中沢たみ江