

弓道部

JAPANESE ARCHERY CLUB



弓道部について

●活動日時

月・水・金 16:00－17:30

普段は学校で練習していますが、毎週金曜日には各学年数人ずつ弓道場に行って練習しています。長期休暇には弓道場を貸切で練習しています。現在は学校に弓道場がないので中庭で活動していますが、2022年夏に新しい校舎に弓道場ができる予定です。

●部員数

近年、部員数が増えており、今年度は中等部42人、高等部24人の合計66人で活動しています。部活中にはお互いにアドバイスをしあって練習し、楽しみながら日々上達しています。弓道部と他の部活とを掛け持ちしている部員も多くいます。

弓道部について

●道場練習

毎週金曜日と長期休暇中は弓道場で活動しています。
場所は北品川駅の隣の新馬場駅から徒歩約10分のところにある東品川弓道場、または、明治神宮にある中央道場です。道場練習の際には外部の先生もいらっしゃいます。



▲東品川弓道場

●活動内容

学校ではゴム弓、筋トレ、矢を番えずに弓を引く素引き、巻藁を使っの練習を行っています。弓具については6ページをご覧ください。弓道場では的前に立って実際に矢を番えて、的に向けて弓を引いています。



▲学校での練習

大会・審査・合宿

●大会・審査

大会には高等部から参加できます。年に4回行われており、毎年少しずつ成果が出てきています。審査は3年生から参加できます。審査とは弓道の昇級・昇段のテストのようなもので実技試験だけではなく、筆記試験もあります。品女の弓道部では1級、初段、2段を取った人もいます。

●合宿

例年は春休みに2泊3日で千葉県にて合宿をしています。合宿最終日には模擬大会があり、最も的中率の高いチームは景品を貰えます。中等部は合宿中にいちご狩りもします。



▲2018年度合宿

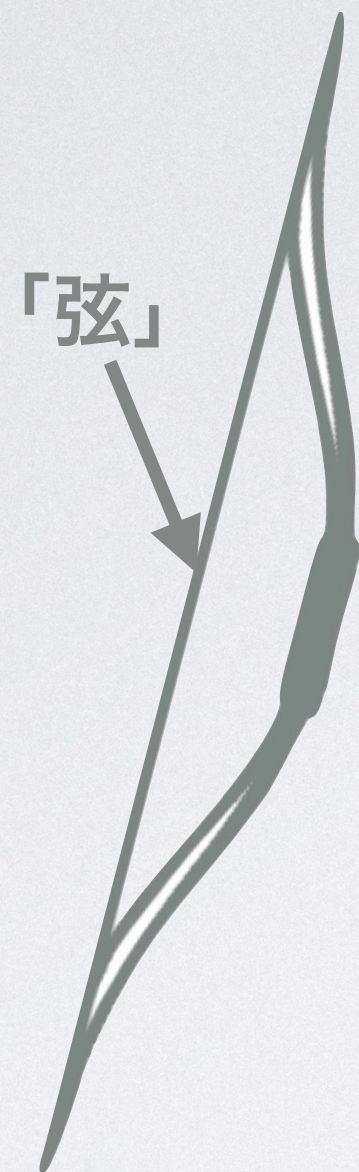
年間スケジュール

1月	2月	3月 6年生クラブ送別会 合宿
4月 関東大会東京都予選会	5月 審査	6月 東京都総合体育大会 オープンキャンパス
7月	8月 東京都個人選手権大会	9月 文化祭
10月 秋季大会	11月 オープンキャンパス 新人大会	12月 審査

弓具

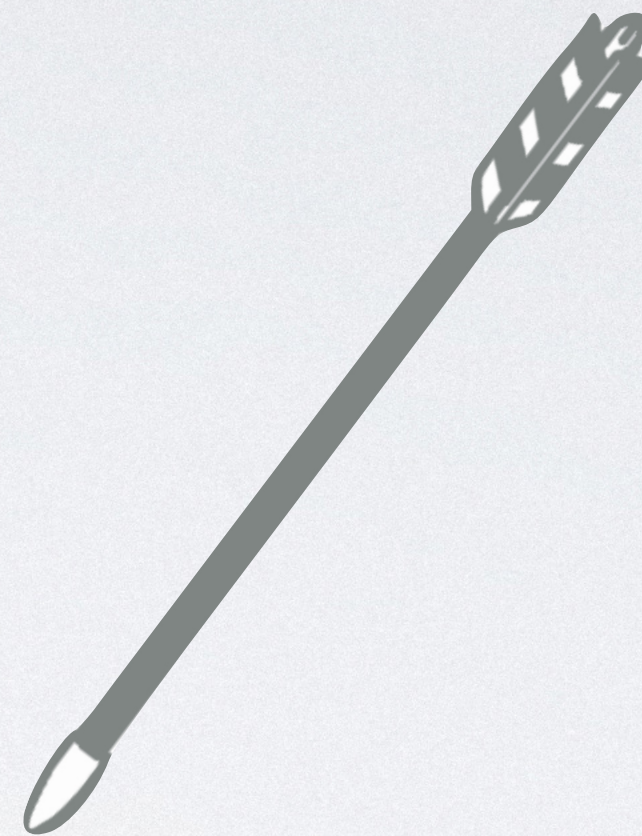
●弓

長さは2.21m。弓には強さがあり学年が上がるにつれてより強い弓を使うようになります。強い弓ほど矢の飛びが良くなります。



●矢

長さはその人の腕の長さによって異なります。素材は竹、アルミがあり、羽はプラスチックから鷲まで様々な種類があります。



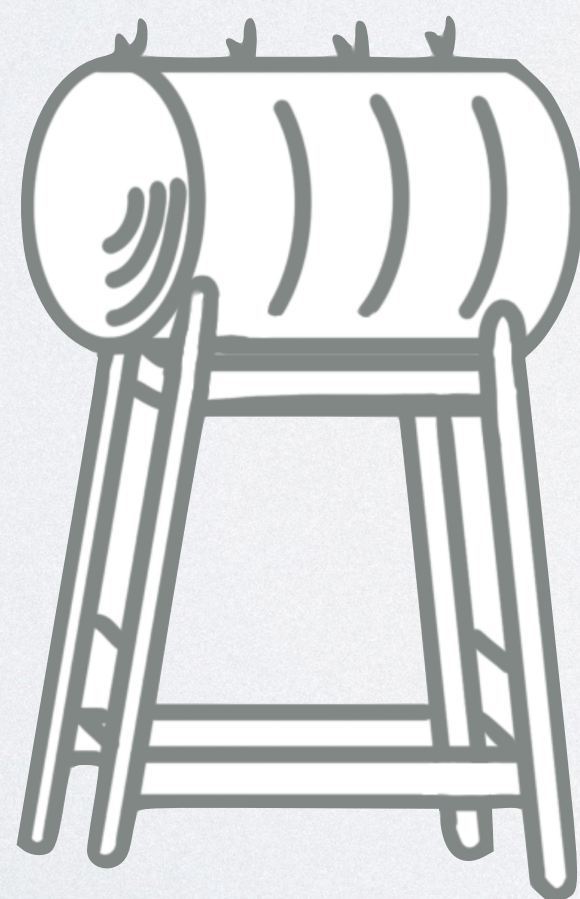
●的

直径36cmの円形の木の枠に的紙を貼ったものです。弓道の的には得点がなく、どこに中っても同じく「的中」として扱います。



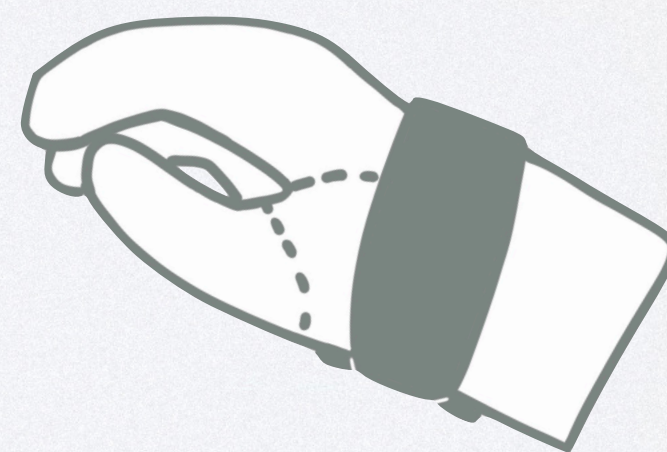
●巻藁

直径30－50cmの藁の束です。2mくらい離れたところから巻藁に向けて矢を放つ練習をします。



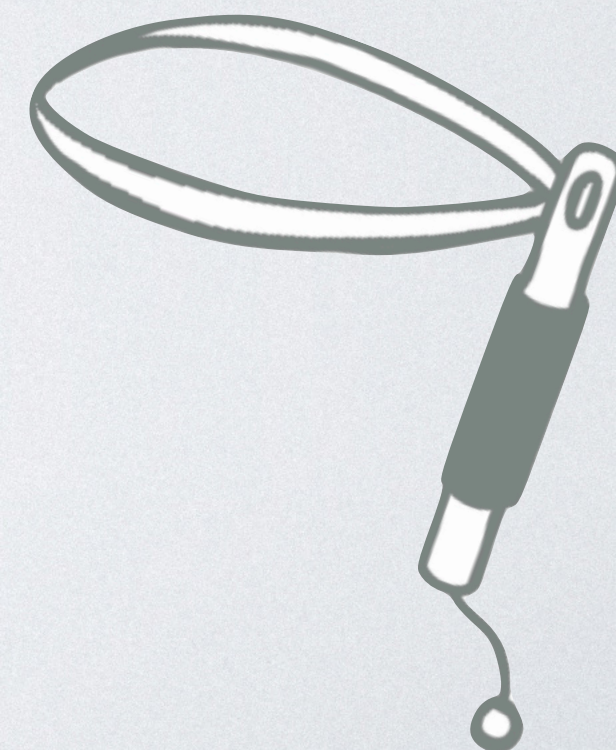
●かけ

鹿革製の手袋状のもので、右手にはめ、「弦」から手を保護するために使います。親指には最も負担がかかるため筒状の木が入っています。



●ゴム弓

棒にゴムをつけた道具のこと。ゴムが弦の代わりになり、矢を番えなくても射形の確認や筋力強化をすることができます。



射法八節

射法八節とは弓矢で射を行うときの基本の8つの動作の流れです。

●足踏み

足を開き、正しい
姿勢を作る

●胴造り

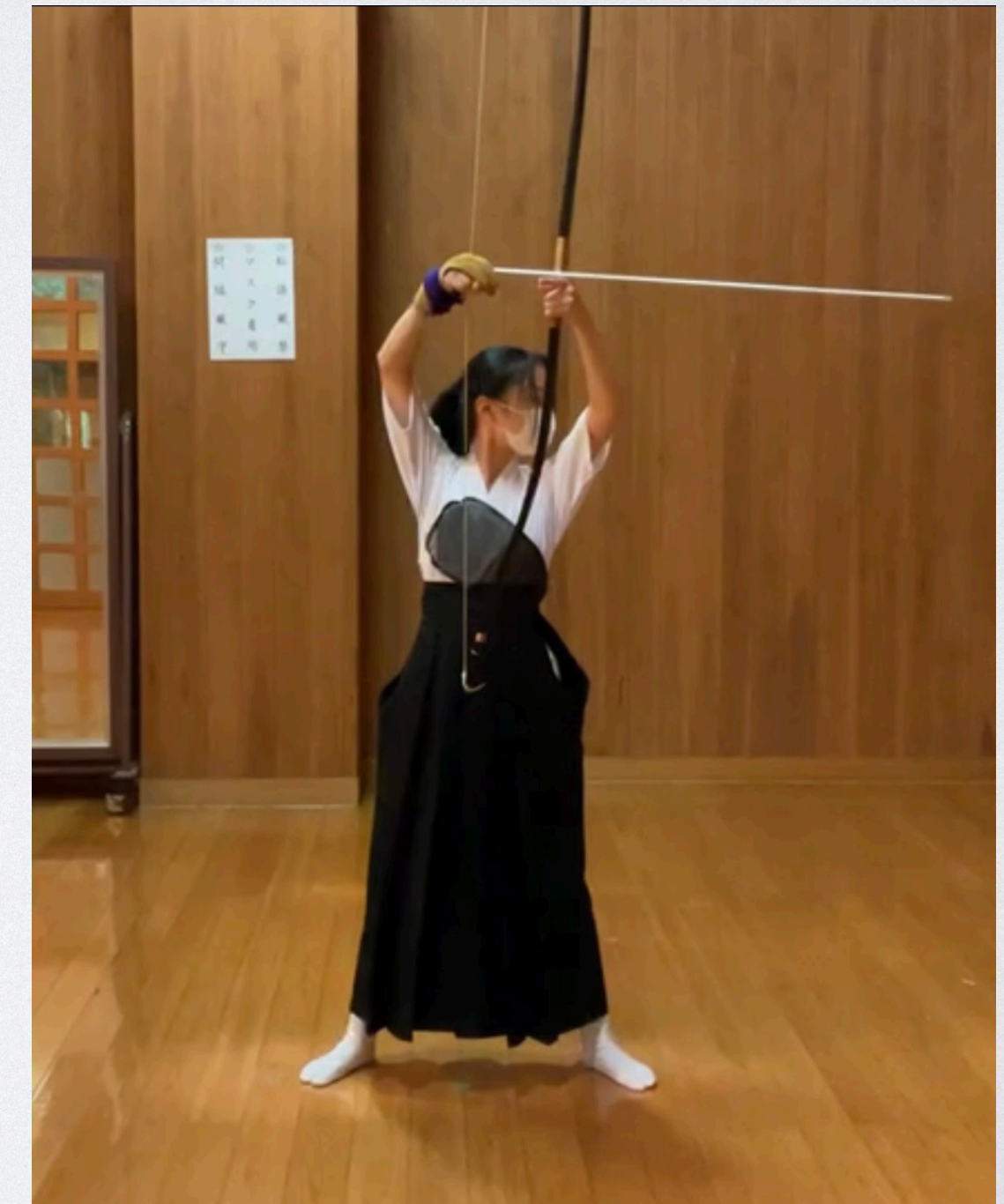
弓を膝に置き右手は
腰にとる（置く）

●弓構え

右手を弦にかけ、左手を
整えてからの的を見る

●打起し

弓構えの位置から
両拳を持ち上げる



射法八節

●引分け

打起した弓を左右均等に
引分ける



●会

引分けが完成し、発射の
タイミングを待つ



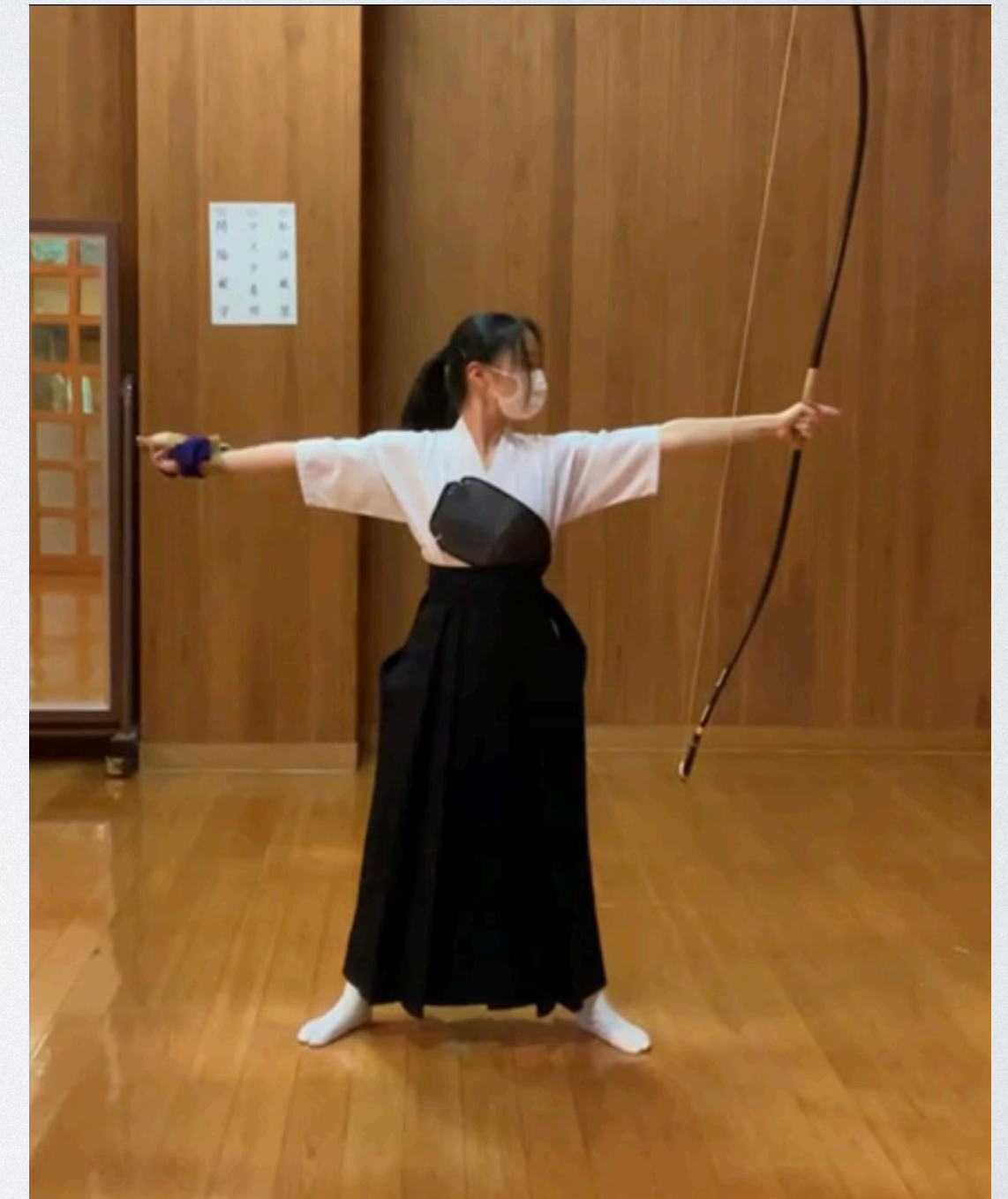
●離れ

矢を放つ



●残心

矢が離れた時の姿勢を
しばらく保つ



PHOTOS



▲先輩の指導



▲28m先の金的(直径7.6cm)に的中!



▲審査@明治神宮



▲大会前の練習@明治神宮



▲合宿でのいちご狩り



▲合宿のご飯