巻頭特集

己と向き合う一瞬を 白羽に乗せて

全国大会出場を目指す栗橋北彩高等学校弓道部

久喜市内にあり、弓道部を持つ栗橋北彩高等学校。今年4月の関東大会県予選会では男子団体2位、個人優勝、6月の関東大会では個人準優勝と十分な実績をあげている。顧問を務める田島健男教諭と大会に出場した生徒たちに、弓道の真髄や魅力などを聞いた。

栗橋北彩高等学校弓道部の皆さん

礼儀正しく美しい所作を極める弓の道

武道の中でも弓道は、りりしさと静謐さを兼ね備えている。袴を身に着け、きりっとした立ち姿。背よりも長い弓を構えて、まっすぐに矢を射る。狙うのは射場から28メートル先にある、直径36センチの的。この矢が何本、中(あた)ったかを競い合う。

「指先が5ミリずれただけで、矢は的から外れます」と話すのは、栗橋北彩高等学校弓道部の顧問、田島健男教諭だ。自身も学生時代に弓道部に所属し、同部で指導にあたって9年になる。

同部の創立は1981年、現在の部員数は30人。男女半々くらいが所属している。多くの生徒が高校から弓道に触れるため、1年生は初心者ばかり。同じ条件でスタートラインに立ち、3年間かけて技を磨き、試合に臨(のぞ)む。

「弓道には、射即人生という言葉があります。射る姿勢や所作に、その人の生き様が出るという意味です」

弓を射るためには型がある。射法八節(しゃほうはっせつ)と呼ばれる一連の動作を正しく覚え、真摯な気持ちで的に向かい、引く。それらをおざなりにしては、たとえ的に命中しても、本当の中りとはいわないほどの厳しさがある。弓道場へ入るときは騒がず履きものを揃え、一礼。挨拶をきちんとかわし、心を落ち着かせて練習に入る。練習後は掃除を欠かさない。

齊藤 陸さん　滝口隆輝さん　狩野 匠さん　田島健男教諭（顧問）

初心者はまず、射法八節を覚えることから。のち、ゴム紐を使った弓を持って動作の練習を重ね、3カ月ほど経った頃に、やっと1本の矢を射ることができる。憧れと、中るかの不安が錯交する瞬間だ。

田島教諭は、弓は筋肉ではなく骨で引くと教え、筋肉トレーニングや体力づくりよりも、数多く弓を引く練習方法に重点を置いている。弓を引くうちに、背筋など必要な筋肉が発達してくるとの考えからだ。「正しく引けるようになると手先ではなく、肩やひじなどの骨を使って射るようになります」と、田島教諭。骨を使えば年配者や女性など筋力の弱い人でも、弓力の強い弓を引けるという。弓道が生涯スポーツといわれるゆえんだ。

弓を射るための型である射法八節。この一連の動作を体に覚えさせる

できるだけ本数を射るという田島教諭の指導の下、真剣な表情で練習に励む

礼節と頑張りを身につけ次のステージの一歩に

高校弓道は年に5回、公式試合がある。インターハイ県予選、関東団体県予選、関東個人大会、新人戦、全国選抜大会がそれだ。昨年は、新型コロナウィルス感染症拡大防止のため、相次いで大会が中止になった。同校の生徒たちは練習を重ね、結果を残せると期待していただけに、皆が残念な思いをした。

昨年、上級生と一緒に大会へ出場する予定だったのが、齊藤陸さんだ。大会の試合は男女別、団体戦と個人戦があり、団体戦は3人で1チームを組み、1人4本の矢を射る。その団体戦をけん引し、今年4月に行われた関東大会県予選会では団体2位、個人で優勝、6月の関東大会では個人準優勝を勝ち取った。

「団体戦での緊張が良い具合に個人戦まで続き、結果を出せました。ある程度の緊張があると、自分の世界に入りやすくなります」と、齊藤さんは振り返る。練習では、仲間の良いところを吸収し、互いに高め合うのを意識しているという。

同じチームを組んだ滝口隆輝(りゅうき)さんは、弓道の魅力を「弓を引く動作から入って、中てるのは一瞬。それが難しく奥の深いところです」と話す。練習時には、弓を三分(さん)の一ほど押して開く動作の大三(だいさん)を開きすぎないよう、右手を引きすぎないように気をつける。注意されて気が付いた癖だそうだ。

狩野匠(かりの)さんもチームの一人。「最初は型を覚えるのが大変でした。今は集中すると無心になり、周囲が見えなくなります」。弓を引き続ける状態の会(かい)が短くなりがちなので、少なくとも7秒はキープを心がけていると、狩野さんは続ける。きつい体勢だが、「骨がうまく入ればそんなに辛くないんですよ」と教えてくれた。

弓を構えれば雑念も浮かび、中ててやろうという気持ちも出てくる。練習を繰り返し、正しい型を体に覚え込ませれば、雑念よりも習慣が打ち勝つというのが田島教諭の指導だ。その上で、気持ちや技術は二の次。弓道を通して、社会に出たときにきちんとした礼節を身につけ、仕事も頑張り切ることができる、芯の通った人に育ってほしいと添えた。

「生徒たちには弓道でなくとも、高校で部活を頑張る経験を積んでもらいたいと思っています。それが糧になり、次のステージの基礎になるからです」と、田島教諭。

コロナ禍にあり、次の大会の開催も不確定ななか、懸命に練習に励む弓道部員たち。放たれた矢のように、その未来がまっすぐ切り開かれるのを願ってやまない。

Information

埼玉県立栗橋北彩高等学校
久喜市伊坂1番地
TEL.0480-52-5120

フリモARアプリをダウンロード
App Store からダウンロード　Google Play で手に入れよう
で『フリモAR』を検索

※AppleおよびAppleロゴは米国その他で登録されたApple Inc.の商標です。App Store®はApple Inc. のサービスマークです※Google Play およびGoogle Play ロゴは Google Inc. の商標です

文／小林美佐子　写真／篠原亨　デザイン／廣田義乃