

のびのび楽しく日本一!

日本伝統の武道、弓道。

極度の緊張のもと、はるかな的に命中させるのは鍛えられた心・技・体のなせる技だ。

鳥取県立倉吉西高等学校 弓道部は、毎年のように全国大会などで優勝を重ねている。その強さの秘訣は何なのか。監督の福光善太先生に話を聞いた。

自分も優勝できる！
楽しい練習が強さを生む

夕暮れ時、鳥取県立倉吉西高等学校（以下、倉西）の弓道場に明かりが灯る。昨年建て替えられた道場は、白壁土蔵群の建物を思わせる外観。野外に開放された面に開閉式のビニールシートが備えられ、四角い窓からの光を狙う造りになっているのは、冬の寒さへの配慮だ。中では約30人の袴姿の部員が練習の準備をしていた。みんなわきあいあいと、にぎやかだ。

倉西に弓道部が誕生したのは30年前。外部指導者の進藤康文師範（故人）が指導を手がけ、選

手を次々と全国大会へ送り出した。平成6年、高校総体男子団体優勝を皮切りに表彰台の常連となり、強豪校として存在感を放っている。

「全国優勝は手が届かない夢のようにですが、先輩や同級生が優勝すると「自分たちにも可能性があるかも」と、周りの部員の意識が変わります。だつてみんな一緒に始めたんですから」と話すのは、弓道部の監督、福光善太先生。進藤師範の教えを受けた倉西の卒業生だ。亡き師の遺志と指導法を継いで、日々部員たちを導く。「楽しく練習に励む」が倉西のモットーだ。

「倉西の弓道部は、たくさん練

個性を尊重した丁寧な指導
試合は技術と心理戦

県中部の中学校には弓道部がないため、みな初心者からのスタート。まずは弓を引く練習から始める。筋力で引くのではなく、関節を使うコツを身につける。早く5月から矢をつがえて放す。最初はごく近い距離で巻き藁に向かい、最終的には28mの近的、60mの遠的への命中を目指す。当たると「パン！」と小気味良い音が響く。

倉西流ののびのびとした指導法は、技術面でも特徴的だ。基本的なフォームや射ち方は教えるが、厳密な「形」にはこだわらない。「その生徒が射ちやすければ、



福光善太監督
みんな、倉西と弓道部に入ってくれてありがとう！

個性的でも多少は許容します。100人いたら100個のフォームがあつて当然というのが、進藤師範の考えでした。大切なのは的に当たることなのです」と福光先生。もちろん、理論に照らした修正点も一人ひとりに伝える。

部長を務める2年生の岡田輝さんは「なかなか当たらないとき先生に見ていただくと、すぐに原因を指摘してくださいます。



1



2



3

●第19回弓道フェスティバル山口大会の男子の試合の様子（男女団体アベック優勝） ●みな仲が良く、明るくにぎやかな雰囲気だ ●今年のインターハイ試合後の選手集合写真（女子団体3位）

習します。休日は1日100本、中には400本射つ部員もいます。ですが厳しく辛い稽古ではなく、おしゃべりしながら楽しく過ごして、気がついたらたくさん練習していたね、というスタイルです。やらされる練習では伸びませんから。わざわざわしでも集中して当てる集中力を身につけるなど、オン・オフの切り替えの訓練にもなっています。和やかな雰囲気、集団の規律や挨拶など大切なことをしっかりと学びながら、毎日練習を積み上げる。1日でも弓を持たないと感覚が鈍るため、正月も稽古をする。楽しいからこそ、続けられる。



岡田輝部長
弓道で、積み重ねることの大切さを学びました！

そこを直すと、当たるようになるんです！」と目を輝かせる。急に直せない部員もいれば、直つてもすぐ戻つてしまう子もいる。毎日少しずつ、それぞれの「当たる」形を究めていく。

弓道の試合は基本的に、当たつたか、外れたかの2択で判定される。矢は一人4本。団体戦でも個人戦でも、対戦する二者が同時に射ち始める。相手が命中すれば歓声や拍手が起こり、プレッシャーとなる。同じように相手に重圧をかけることもある。岡田さんは「当てようとすればするほど追い詰められ、腕が震えてまったく狙いが定まらなかつた経験があります」と激しい緊張を語る。

射場に立てば、アドバイスも声援も一切許されぬ。福光先生は、選手たちがなるべくリラックスした状態で試合に臨めるよう心がけているそうだ。

目標は常に日本一！
充実した3年間を願う

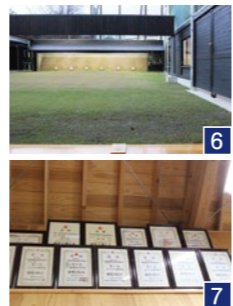
倉西弓道部の戦績は、実に輝かしい。ここ数年でも国民体育大会（以下国体）や高校総体など



4



5



6

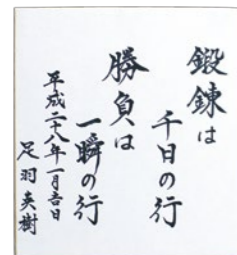
●部員が練習に励む道場は、地元の歴史を感じられる土蔵造り風の建物だ ●傷んだ弦は自分たちでメンテナンス。弓は木材にカーボンやガラスファイバーを圧着して軽量化されている ●的までの距離は28m ●道場の壁には、表彰状がずらりと並ぶ

の全国大会において、欠かさず個人・団体の優勝・入賞者を輩出している。一昨年は高校総体で男女団体アベック優勝を飾った。今年度は取材時点で、高校総体女子団体3位、国体少年女子遠的準優勝、皇后杯6位を取めた。「もう少し勝ちたかった」と福光先生は振り返る。国体の近的では対戦チームに1本及ばず、トーナメントを進めなかつた。まずは12月末の全国高等学校弓道選抜大会へ向けてコンディションを整え、春までに更なる戦力強化を目指す。

岡田さんは10月に開催された全国選抜大会予選での個人・団体ともに優勝した。「思いがけない優勝で自分でも驚いています。私はメンタル面が弱いのがネック。常に当てられるように練習を重ねて自信をつけたい。また、部長としてチームを盛り上げていきたいと思えます」と抱負を語った。

福光先生は「目標は常に日本一！せっかく弓道部に入つてくれた部員たちを勝たせてあげて、いい思い出をあげたい。最終的に、弓道部を選んで良かったと思つて卒業してもらえたら最高です！」と顔をほころばせた。2017年も倉西の射手たちが、全国優勝という的のど真ん中を鮮やかに射抜くだろう。

射場に立てば、アドバイスも声援も一切許されぬ。福光先生は、選手たちがなるべくリラックスした状態で試合に臨めるよう心がけているそうだ。



前校長・足羽英樹先生の色紙を掲げて身を引き締める

◇鳥取県立倉吉西高等学校
倉吉市秋喜20
TEL: 0858-28-1811
http://cmsweb2.torikyo.ed.jp/kuraw-h/

