

井草高校弓道部 Q&A

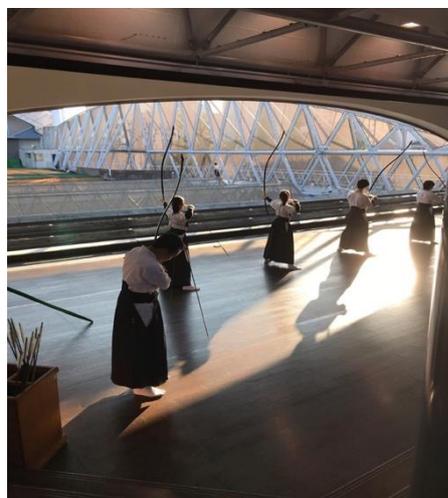
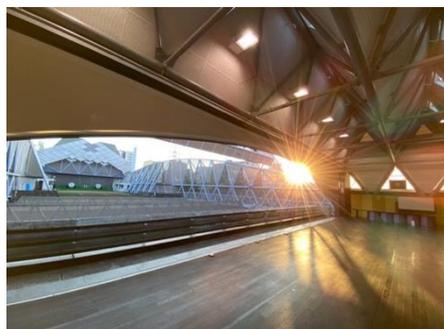
Q1 弓道ってどんな競技なの？

A1 弓道には、**近的（きんてき）** 競技と**遠的（えんてき）** 競技の2種類があります。

・ **近的競技**...直径 36cm の的を 28m の距離から狙い、**的中数**を競います。3人か5人での団体戦と個人戦があります。

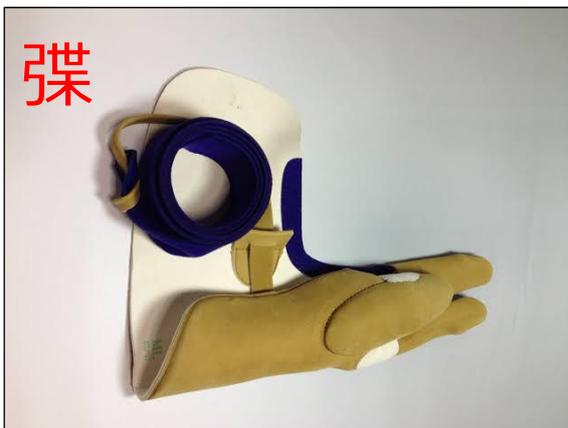


- ・ **遠的競技**...直径 1m の的を 60m の距離から狙い、**的中数や点数を**競います。



Q2 弓道で使う道具って？

A2 弓、矢、**檠**（「かけ」「ゆがけ」）、道着（袴・上着・足袋・帯）などがあります。弓は学校のを貸し出します。弓道の弓はアーチェリーなどの他国の弓と比べると非常に長く、標準で**2m21cm**もあります。持ち運ぶときは、とても大変です。また、矢や檠、道着などはそれぞれのサイズがあるので購入します。**檠**は、弓を引く時に右手につけるグローブのようなものですが、鹿革で作られた的の中に直結すると**とても重要なもの**で、**2万円**程度かかります。使ううちに馴染んで、他の人の檠と取り換えることができないことから「**かけがえのない**」という言葉の語源であるとの説もあるようです。



Q3 どのくらいお金がかかるの？

A3 入部してから弓以外の弓具一式を揃えるのに約6万円かかります。そして夏合宿に4万円かかりその残金が部費に充てられます。大会参加費の多くは生徒会費から出る予定です。

また、弦(安くて500円、高いと2000円ほど)や握り革(500円前後)などの消耗品にもお金が必要です。

その他に外部に試合や練習に行くことが多いので交通費がかかります。このように弓道部は多額の出費が重なります。自分でよく考え、3年間やり続けられる覚悟を持って入部してください。



Q4 中学校までの経験者はどのくらいいるの？

A4 直近5学年で部員は90名を越えますが、経験者は1名のみです。井草高校では、ほぼ全員が初心者として同じスタートするので、安心してください。何か新しいことに挑戦したいと考えている人には、特にオススメの部活です。一方、私立や中高一貫校では中学から経験している選手も多くいます。その中でも、大会で優勝・入賞できるよう、稽古に励んでいます。

Q 5 運動が苦手な人でも大丈夫？

A 5 現部員の約半数が、中学では文化系の部活動に所属していました。競技の特性上、**運動量としては少ない**です。しかし、ある程度の**基礎体力**がないと弓をひけないため、**筋トレ**も頑張っています。時間はかかりますが、**必ず弓を引ける**ようになります。



Q 6 入部したら、すぐに弓を引けるの？

A 6 残念ながら、**すぐには引けません**。弓道は**安全第一**です。安全に矢を飛ばせるようになるため、次のような練習していきます。

- ① **徒手（としゅ）練習**…何も持たず（または、ゴム紐を矢に見立てて）、弓道の基本動作（**射法八節**）を習得します。
- ② **ゴム弓練習**…ゴムの抵抗があるので、徒手練習よりも実際の弓に近い感覚で練習できます。初めのうちは、ゴムの抵抗に負けてしまうので、筋トレもやります。
- ③ **索引き練習**…矢を番えずに実際の弓を引き、射法八節を習得する練習です。
- ④ **巻藁（まきわら）練習**…藁を束ねた巻藁に向かって、弓と矢を使い、右手に弾をつけて至近距離で矢を発射する練習です。

⑤**的前練習**…いよいよ、射場から安土（あづち）の的に向けて矢を発射する練習です。



ゴム弓



素引き



巻藁



入部してからの的前に入るまで**2～3ヶ月**かかります。その分、初めての的前で引いたり、初めての的に中ったりしたときの**感動は大きい**です！

Q7 練習はどのくらいあるの？

A7 基本は、月、火、木、金、土の**週5日**で、日曜日には練習試合や大会がある場合もあります。また、休日の午後練習と授業日の朝練習、水曜日を**自主練習**として活動することがあります。

Q 8 勉強との両立はできるの？

A 8 活動日が多いことに加え、大会前は遅い時間帯までの練習となります。そのため**勉強時間**を確保するのは容易なことではありません。しかし、弓道を通して心身ともに強くなったあなたならば、勉強との両立も難しい話ではなくなってくるでしょう。

ぜひ井草高校弓道部に入部し、文武ともに高みを目指しましょう！



Q 9 弓道部のある高校はどのくらいあるの？

A 9 現在、東京都では**70校以上**が加盟しています。うち、都立は約30校です。都立校では珍しい部活かもしれませんね。しかし、関東で**500校**以上、全国で**2000校**以上の学校に弓道部があります。

部員数では、東京都では男子約**1300人**、女子約**1900人**、全国では男女合わせて**6万人以上**で、**武道では一番多い**人数です。

Q10 弓道で全国大会などの上位大会に出場するのは、難しいことなの？

A10 東京都の大会には団体戦で男女とも**200チーム以上**が参加します。その中で、優勝・入賞し上位大会の出場権を得ることは容易なことではありません。しかし、**自分に限界をつくらず本気で努力**すれば、**可能性は広がります**。井草高校はこの6年間で、関東大会に個人で**5名**、団体で**2回**、東日本大会に**1回**、全国大会に個人で**4名**、団体で**5回**、出場権を獲得しました。また2022年度は、東京都総合体育大会団体**3位**、東京都個人選手権大会**優勝**、**3位**、**5位**、秋季大会団体**優勝**、個人**2位**、遠的大会団体**2位**、個人**3位**、**4位**、その他様々な大会で優勝・入賞を果たしています。

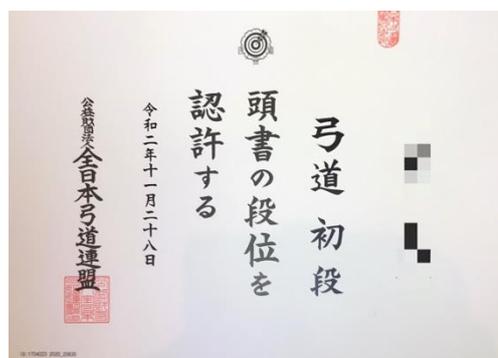


Q 1 1 1年生から大会に出場することはできるの？

A 1 1 **できます**。個人戦では、大会によっては人数制限のないものもあります。団体戦では、各校3人チームを男女各6チームまで出場できるものもあります。**1年生のうちから**団体戦で活躍し、上位の大会の出場権を得た先輩もいます。

正射必中と昇段審査

弓道には**正射必中**(せいしゃひつちゅう)という言葉があります。これは正しい射形で引けば矢は必ず的に中る(あたる)という意味です。的に中てることばかりにとらわれず、心を穏やかにして正しい射形で引くことを弓道では求められます。勝ち負けにとらわれず、**魅せる射**を引くことを井草高校は目指しています。年に何回か**昇段審査**というものがあります。これは弓を引く技術が筆記と実技の試験で一定の水準に達しているかどうかを見られるものです。高校生から弓道を始めた場合、頑張れば参段まで取得できます。ここで自分の力を発揮して弓道の高みを目指しませんか？



Q 1 2 個別で聞きたいことがあるのですが・・・

A 1 2 弓道部顧問（川村、杉浦）までご連絡ください。活動しているときは**見学**も随時可能です。

【都立井草高校：03-3920-0319】