



井草高校弓道部 Q & A

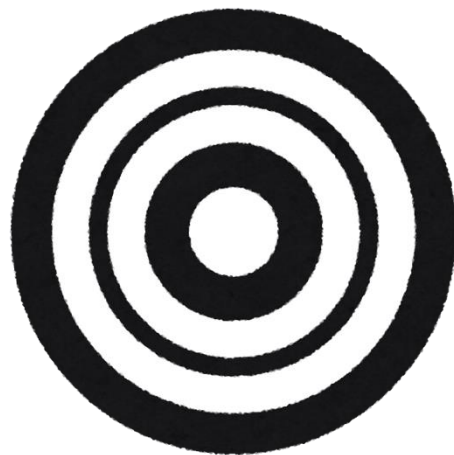


Q1. 弓道ってどんな競技？

A1. 和弓で矢を射て的に中(あ)てる競技です。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、遠的によって、使う矢や射る方法が異なります。

○近的競技

直径 36cm(一尺二寸)の的を 28m から狙い、的中数を競います。個人戦と 3 人又は 5 人の団体戦があります。



○遠的競技

直径 1m の的を 60m から狙い、的中数や点数を競います。



Q2.弓道で使う道具、初期費用は？

A2.弓道の道具には、「**弓、矢、檠(かけ)、下檠、道着(上着、袴、帯)、ゴム弓、弓袋、矢筒**」などがあります。弓や弓袋は学校の貸し出しを借ります。

矢、檠、道着などは人によってサイズが異なるので合うものを購入します。檠は右手につけるグローブのようなもので正しい射や的中数に影響する大切なもので**2万5000円**程度します。



←袴

(右:男性用 左:女性用)



←檠



←矢

他にも弦(500～2000 円)、握り革(300～600 円)など、定期的に購入しなくてはいけないものもあります。入部してから初めに払う初期費用としては、**約7万円程度**かかり、夏合宿に**4万円**、その余りを部費にしています。練習試合や外部練習で**交通費**もかなりかかります。

なかなか即決できるような額ではないので、3 年間弓道を続けられる覚悟がある人はぜひ入部してください。



← 握り革



← 弦

Q3. 練習頻度はどれくらい？

A3. 基本的には月、火、木、金、土の**週 5 回**で、日曜日、祝日に外部練習や練習試合、大会がある場合もあります。そして、休日の午後や授業日の朝、水曜日の練習は自主練習として活動することがあります。

Q4. どのような練習メニュー？

A4. ①徒手練習:何も持たずに、弓道の基本動作である射法八節(しゃほうはっせつ)を確認します。

②ゴム弓練習:ゴム弓を用い、射法八節を確認します。抵抗があるので、弓を引く時に近い練習ができます。

③素引き練習:矢を番(つが)えずに実際の弓を引き、射法八節を確認します。



↑ ギュム弓



↑ 素引き

④巻藁(まきわら)練習:実際に矢を番え、藁を束ねた巻藁に至近距離で矢を発射する練習です。



⑤**的**前練習:射場からの**的**に向かって矢を発射する練習です。

⑥(雨天時)**筋トレ**:弓を引くのに必要な力を**筋トレ**で鍛えます。

これらを**的**前練習を主軸にそれぞれ練習します。



Q5.大会で結果を残すのは難しいこと？

A5. .他のスポーツと比べ難しいことには変わりないですが、**弓道は努力した分結果として出やすい競技でもあります。**なので1年生でも2年生でも学年問わず頑張って努力すれば結果を残せます！
井草弓道部では、その他様々な大会で優勝、入賞を果たしています。



Q6.昇段審査とは？

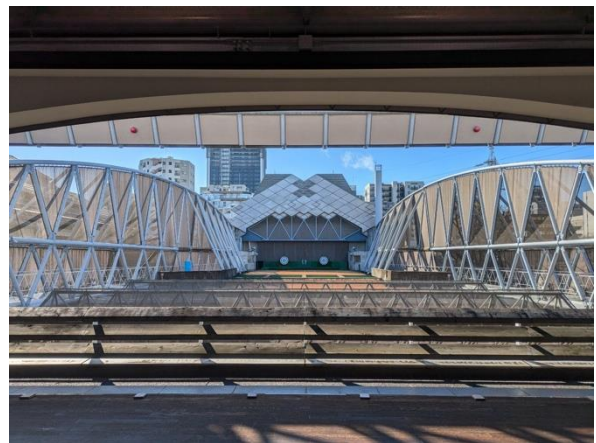
A6. 昇段審査とは、**弓道の段位や級位を取得するための試験**のことです。筆記や実技を通して自分が今どのくらい弓道を理解しているか確認できる機会でもあります。井草高校では**参段の取得を目標**として部員一同頑張っています！

Q7.外部練習ってどこでやるの？

A7. 東京武道館(足立区)、駒沢オリンピック公園運動場 弓道場(世田谷区)などを利用して、立(チーム戦)の練習や他校との練習試合をしています。



↑ 東京武道館(近的)



↑ 東京武道館(遠的)



↑ 駒沢オリンピック公園

Q8.個別で聞きたいことがあるのですが…

A8.弓道部顧問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】