

岡崎高校弓道部の紹介

新型コロナウイルスの影響で、休業期間が続いていますが、私たち岡高弓道部は各自の家で筋トレをしたり、ゴム弓を引いたりして、休業期間も技術を落とさないように努力しています。

学校が再開し、部活動が始まったときにこの遅れを少しでも取り戻すために、知っておいてほしいこと、やっておいてほしいことを載せました。弓道部に興味を持ってくれた人はぜひ一度目を通してください。一緒に休業期間を乗り切りましょう。

2 年部長からのメッセージ

1年生の皆さん、初めまして。休業が続いている中、部活動の選択に役立つよう弓道部のお知らせを掲示しました。ぜひ読んでください。

私たち岡崎高校弓道部は、全国優勝を目標としています。目標を達成するために、日々の練習から大会を意識した緊張感のある環境で弓を引いています。そんな私たちと全国優勝を共に目指したいという強い気持ちを持っている新入生を募集しています。

例年この時期には1年生は部活動に慣れ、弓を引く練習を始めています。しかし皆さんはまだ、部活動見学もできていない状況です。全国優勝を目指す私たちにとって、この新型コロナウイルスによって失われた時間はとても惜しいです。だからこそ、この休業期間を有効に使い、休業期間が終わったとき、スタートダッシュをスムーズに切れるように、入部希望の新入生は一人ひとり、今できることを頑張りましょう。

活動について

活動時間

3月～10月	月 木 金	16:00	～	18:00
	火	16:50	～	18:00
10月～2月	月 木 金	16:00	～	17:30
	火	16:50	～	17:30
	土曜日/祝日	9:00	～	12:00

- ・大会や練習試合が日曜、祝日に入ることもあります。
- ・自由参加で朝練も行っています。
- ・年間予定は休業明けに開催する入部希望者説明会で詳しく説明します。

服装

- ・普段の練習は動きやすい服装で、道着は着ていません。
- ・上は部Tや体操服など半袖
 - *襟やボタンがあるものは避けましょう。
 - 冬は中にインナーを着ることもできます。
- ・下は長ズボン
 - *道場の床に素肌をつけないというルールがあります。
- ・靴下を必ず着用します。(中には普段から足袋で練習している部員もいます。)
- ・女子の髪型は髪の長さが肩下の人基本1つにまとめます。
部活動中は髪飾りをつけません。ヘアゴム、ヘアピンは黒・茶・紺のみです。

持ち物・道具

- ・ 飲物、タオル（筋トレ頑張りましょう!!）
- ・ 弓道教本、ゴム弓（入部後すぐに購入してもらいます。）
- ・ 大半の道具は各自購入となります。今後必要になるのは、矢、鏃、道着、ゴム弓、教本、その他部費、連盟登録料です。約 50,000 円になります。また、弓具には意外と消耗品（弦、握り革など）が多いです。それらも全て各自購入となります。
練習試合の交通費もかかります。（試合会場は、岡崎中央総合公園、日本ガイシスポーツプラザ弓道場が多いです。）
ほかの部活動に比べて、金銭面で、自己負担が多いかと思われます。
保護者の方ともきちんとして相談しておいてください。
- ・ 弓は学校にあるものを使用できます。
（十分な数があり、きちんと自分の力にあったものを選ぶため、購入する必要はありません。中学校からの経験者は自分の弓を使う人も多いです。）

弓道部 Q&A

Q、岡高弓道部は何を目指していますか？

- A、全国優勝という目標の他にも、チームで同じ目標を目指して団結すること、さらには他校の模範となる行動を目指しています。目標に向かって私たちと一緒に頑張ってくれる人を募集します。
弓道部に集中してもらいたいのので、兼部は禁止しています。

Q、勉強との両立が不安です。

- A、努力は必要ですが、きっと乗り越えられます！岡高弓道部では、学習面と部活の両立を目標にしています。岡高ではだいたい月に一度ほどテストがあるので試合前後にテストが重なることは少なくありません。学習時間をいかに確保するかが大切です。慣れてくると、時間の使い方が上手になりますよ。

Q、高校から弓道を始めても大丈夫ですか？

- A、大丈夫です。未経験者だった人もたくさん活躍しています。運動が苦手でも心配いりません。運動神経、瞬発力というよりも筋力、体幹が大切になるので、チームメートと励まし合い、コツコツ鍛えましょう。大切なのは努力することと弓道が大好きであることです。現在の部員は経験者も高校からの初心者も同じくらいの割合で活動しています。

Q、中学校からの経験者で購入するものはありますか？

- A、上衣に学校名と名字、袴に名字を刺繍します。中学校の刺繍が残っていても対応できるので、大丈夫です。また、体の成長に合わせ道具(弓、鏃等)を変えてもらう可能性もあります。

Q、普段はどんな練習をしていますか？

- A、メニューは部長を中心に部員が決め、顧問からアドバイスをいただきます。基本的には、射込み（自由練習）、立（試合形式）をやります。いつも試合に近い雰囲気にするために、部員全員が緊張感のある練習ができるよう意識しています。この凛とした雰囲気はぜひ一度見学に来て、実際に味わってほしいです。
また、練習後には、基礎筋力維持のために、手押し車や、筋トレを行います。
筋トレ部といっても過言ではありません(笑)、どこまでも筋トレとは縁が切れませんよ。

Q, 募集人数などありますか？

A, 男女それぞれ 8 人程度を募集します。詳細は入部希望者説明会で説明します。

Q, 入部初期の練習はどんな内容ですか？

A, 経験者、未経験者関係なく全員、体づくり（筋トレ、体幹、ランニング）から始めます。徐々に弓を引くためのトレーニングを行っていきます。早く弓が引けるようになるためにも、今のうちから筋力をつけておくことが重要です。筋トレメニューも紹介してあるので、やってみましょう。

Q, 「岡崎高校弓道部」はどんなチームですか？

A, 岡崎高校では他校と比べ、練習時間の確保が難しいです。それでも勝っていくために、時間の使い方や、練習方法にはこだわりを持っています。技術だけでなく、マナーなどの面でも周りから応援されるチームを目指しています。

また、岡高弓道部の弓道は、個人競技ではなく、団体競技です。つらいことも多いですが、それも含め仲間と共に乗り越えます。部員はみな仲が良く、弓道が大好きで、共に高めあっているような関係を築いています。部員同士の相互指導も強みです。

このお知らせを見なかったから入部できない、ということは絶対にありません。
ただ、このお知らせに気づいた入部希望者のあなたはラッキーです！
下に書かれている「休業期間中にぜひやってほしいこと」をやってみましょう。

休業期間中にぜひやってほしいこと

- ・この文章も参考に、入部について検討してみてください。おそらく休業期間が明ければ、説明会や部活動見学の時間も設けられるかと思います。そこで実際に話を聞き、自分の目で確かめてから、最終的な決定をしてもらえれば大丈夫です。
- ・YouTubeなどで弓道の試合(全国大会など)の動画があります。特に初心者の方は一度見ておくことをお勧めします。
- ・弓道部に入部した1年生が行う筋トレのメニューを載せておきます。(別紙)
体力、筋力づくりのために毎日やってみましょう。
- ・岡崎高校弓道部の雰囲気を知ってもらえるよう、動画も高校HPに掲載しました。
道場は岡崎高校で、普段から動画のような雰囲気を大切にしています。ぜひ参考にしてください。

以上の文書につきまして、何か質問等がありましたら、休業期間中は岡崎高校弓道部顧問（水谷、棚橋）まで、連絡してください。

(別紙)

今からできる！ 弓道部の筋トレ

弓道では、屈筋（腕を曲げる筋肉）ではなく、伸筋（腕を伸ばすための筋肉）が重要になってきます。また、ブレない体幹も大切です。この筋トレは、弓道に必要な筋肉がきちんと鍛えられるように考えられたメニューになっています。

はじめのうちは大変だと思いますが、コツコツやれば必ずできるようになります。

1、腕立て伏せ (30回)

目的：主に大胸筋、その他に三角筋、上腕二頭筋が鍛えられます。

大胸筋は腕を引き付ける動作に使います。

方法：腕を程よい広さに広げて、肘が90度になるまで下げてください。

2、ラットプレス (30秒)

目的：腹筋に近い形ですが、背筋や下筋など引き分ける筋肉をつけます。

方法：膝を曲げて仰向けになり、肘を体の横につけます。体を持ち上げて30秒キープします。

- ・おなかを膨らませることを意識しましょう。
→腹筋の収縮を避け、能率が良くなります。
- ・背筋と上腕三頭筋を意識しましょう。
- ・視線は体の方を見ずに上に向けます。
→まっすぐな姿勢が保たれます。
- ・肩が上がらないように注意しましょう。

3、リバーズスノーエンジェル (30回)

目的：広背筋、僧帽筋、脊柱起立筋を鍛えつつ、弓道の動作には欠かせない肩回りの動きの感覚を身に付けます。

方法：うつぶせになり、腕を横に広げ、上半身と足を浮かします。そのまま腕を頭上にもっていき、3秒キープ、その後、今度は足の方にもっていきます。腕の移動、横→頭→足で1回とカウントします。

- ・ひじは曲げずに、腕の移動はゆっくりと。
- ・目線は正面を向きます。
- ・きつい場合は、体を床に着けたままやってもよいですが、より効果的に背筋を鍛えるためにも体を浮かしたまま頑張りましょう。

4、スクワット (30回)

目的：下半身を鍛えることが安定した射につながります。

方法：足を肩幅に広げ、上体をゆっくり上げ下げします。

- ・膝を痛めてしまうので膝を爪先より前に出さないことを意識しましょう。
- ・上体をしっかり伸ばしましょう。（前傾姿勢になっても大丈夫です。）

5、近藤スペシャル (30秒)

目的：大胸筋に直接負荷をかけるため、効果を集中させられます。

方法：腕立ての肘を曲げた状態で、キープします。

- ・岡崎高校弓道部の外部顧問である、近藤先生考案のスペシャルな腕立てです。
- ・お尻が下がりすぎないようにしましょう。
- ・腕を開く幅は、お好みでどうぞ。

6、V字腹筋 (30 秒)

目的: 主に鍛えられるのは腹直筋であり、通常の腹筋の 10 倍の効果があります。
高い負荷がかかるため精神も強化できます。

方法: 足と胴が横から見て V 字になる姿勢で 30 秒保ちます。
・きれいな V 字フォームを維持しましょう。

7、握筋 (片手 200 回)

目的: 弓を握る際必要な、親指と小指の根本を引きつける筋肉をつけます。

方法: 立った状態で、腕をまっすぐ前に伸ばし、手をグー、パー動かします。
・最後まで、腕は下げないようにします。
・親指と小指を近づけるイメージでやるとより効果的です。

8、腕立て伏せ② (30 回)

目的: 上腕三頭筋は弓を引くときに一番使います。腕立て②ではより上腕三頭筋に重点を置いたトレーニングができます。

方法: 腕を肩幅に開き、そのまま上半身を沈めるように腕立てをします。
慣れるまでは、少しコツがいります。
・つらいときは膝をつけると、少し楽になりますよ。
・手と手の間隔を狭めると効果が膨れ上がります。

この 1～8 の項目が 1 セットの内容です。これを一日、1～2 セットやってみましょう！
実際には、これに外周 2、3 周(1 周約 800m)のランニングが加わります。

著作権の関係で、筋肉の部位やトレーニングのやり方の写真を載せることができません。
わかりにくい部分も多いとは思いますが、インターネットには画像と共にやり方を紹介しているサイトもあるので、確認してください。けがは禁物ですからストレッチもしっかりしましょう！
特に、各筋肉の位置についてきちんと理解するとより効果的に鍛えることができますよ。