

「月刊！スポ協ナビ」令和7年1月23日（木）  
～豊橋弓道協会の方に「弓道」の魅力について伺いました～

出演 豊橋弓道協会 会長 立川

副会長 山本

豊橋市スポーツ協会 金田英樹

FM とよはし いいだまき



（いいだ）

は～い、始めました。月刊！スポ協ナビ。毎月第4週目のこの時間にお届けしております。10月10日の体育の日だった時代を経て、毎年10月の第二月曜日に変わって、名前も体育の日からスポーツの日に。それに伴って2020年、豊橋市体育協会から豊橋市ス

スポーツ協会となりました。今豊橋市でどんなスポーツの大会が開催されているのか、どんなスポーツが熱いのかそんな話題を通して、スポーツの魅力をお伝えしていくコーナーです。さあ今日も豊橋市スポーツ協会から金田さんにお越しくださっております。金田さんこんにちは。

（金田）

こんにちは。よろしくお願いします。

（いいだ）

2025年明けましたけども、思いのほか暖かくて。

（金田）

そうですね。朝は寒いですけど、昼はポカポカする感じですね。

（いいだ）

今年初登場です。第4週目なので、おめでとう感がないですが、今年もよろしくお願いします。

（金田）

はい、こちらこそよろしくお願いします。

（いいだ）

そんな新年一回目は、この方々にお越しいただきました。豊橋弓道協会から会長の立川さんよろしくお願いいたします。そして副会長の山本さんです。色々とお話を伺っていきたいと思います。よろしくお願いいたします。今日は弓道に使う弓などもお持ちいただいています。

すが、その辺も交えてお話をお聞きしていきたいなと思うんですが、  
初めに豊橋弓道協会の活動についてお聞かせいただけますか？

（立川）

豊橋弓道協会は1949年に創立しまして76年になります。6年度の会員数112名です。男性59名、女性53名ということで、女性の方はかなり多いかなと言うふうに思ってます。我々が主催している主な行事としては、毎月行っている月例射会、敬老射会、道場記念弓道大会などやっておりまして、令和6年度のスポーツ協会が主催のスポーツ教室を開催して延べ21日間85名の方々に参加していただけてます。そのほか、市民スポーツ祭もありますので、そちらの方にも出ております。

（いいだ）

ありがとうございます。112名会員さんがいらっしゃるということですが、年齢的にはどのぐらいの方々なんですか？

（立川）

高校出て、すぐの方、国体行っているような方もいますが、そのような方からどちらかというと年齢層は高いですね。定年してから始めるよっていう方もいますので、今来られている方でも、80歳からやりましょうっていう方もいますので、かなり年齢層は幅広くやれるスポーツだと思っています。

（いいだ）

皆さん、それぞれにどこかの団体に所属しているっていう感じなんですか？

（立川）

はい、我々の協会は愛知県弓道連盟その上に日本弓道連盟があるんですけど、愛知県弓道連盟に所属して豊橋の団体になってます。そこに入って、全国ということで登録しております。

（いいだ）

ということですね。じゃ、現役で活躍されていらっしゃる方も、いらっしゃるっていうことですよ。

（立川）

というか、いくつになっても、現役です。やめてっということではなく、いくつでも10代の方と同じ土俵で出来るので皆さん現役と思っていただいた方が良くと思いますね。

（いいだ）

素晴らしい確かに。これから始められる方にとってもすごく心強いお言葉ですね。

（金田）

この112名っていう会員の方が、弓道協会に登録されているということなんですが、中学、高校で部活でやってたりする子達はカウントに入っていないので、実際にはもっと大勢の人が弓道をやってるっていうのが、実情ですね。

(いいだ)

弓道協会に登録してお名前が載ってらっしゃる方っていうのは、ある程度成績を立てられてる方とかね、多分そういう方々なのかなって思いますけれども。これからもっとジュニアだとか高校生、中学生のみんながどんどん頑張って弓道協会に入会していくっていうのもきっとあるんだろうなと思いますものね。その競技人口なんですけれども、今どんな感じですか。少子化の影響もあるのかなとは思いつつ。

(立川)

全国レベルですけども、平成 5 年の時の数字でいきますと、全国で十三万七千人が登録されてます。そこで大半を占めるのが高校生で、七万人ぐらいで、中学生が一万、大学生が一万三千人で一般の方としてやってるのが 4 万人ぐらい。

(いいだ)

そうなんです。高校生が一番人口が多いっていうのがすごい良いですね。将来明るいかなって思っちゃいますけどね。

(金田)

中学からやってて、高校までやるっていう子は当然いますけど、高校になってから初めてやりだすっていう子もかなりいるっていうことですよね。人数から見ると、そういう子が多いんじゃないかなって思いますね。

（いいだ）

はい。一般の方が四万人いらっしゃるって事は、高校卒業されてからも続けている方がかなりの人数いらっしゃるっていうのも凄いですね。今中学校の部活としてはどうですか？

（立川）

豊橋は 5 つの中学校に弓道部があります。中部中学、南陵中学、石巻中学、二川中学、桜丘中学の 5 つです。豊橋は全体数の割合からするとちょっと少ないですね。ほかに行くと中学校があったら、そこに弓道部があるっていうのが当たり前のようなところもありますんで、昔からあるところが残ってるのかなというふうに思ってます。

（いいだ）

はい、高校に行くといかがですか？

（立川）

そうですね。高校はこの地域ですと 7 校と藤の花、桜丘とありますので、中学になくても、高校に進学すれば、どこでも弓道部がありますよってということなんで、中学、高校生の方にたくさんやっていただけるといいなというふうには思ってますね。

（いいだ）

はい。そうですね。今年は弓道競技で豊橋ゆかりの選手が国民スポーツ大会に成年女子で 2 名、少年女子で 1 名。そして全国高校総体には、豊橋商業高校が男子女子ともに団体で出場されていたり、個

人でも男女それぞれ 1 名ずつ参加されているということで。結果も個人は優勝されているんですね。豊橋商業高校は素晴らしい成績を収められてますね。

（立川）

そうですね。商業は昔から強くて、全国でも有名な学校だと思います。我々の協会からも二人の方がコーチとしていらっしゃいますし、去年、国体に出た方も商業の方がいまして、県大会とか全国大会に多く参加していただけてます。

（いいだ）

もちろん会長、副会長はやられてるってことですね。もちろんですよ。弓道歴はどのくらいですか？

（立川）

始めたのは22、3歳の時ですから、45年とかになります。ただ長いってことです。山本の方は、弓道教室で復活して、私たちが教えて上手に先生になられてる。

（山本）

中部中学で3年間をやって、あとはずっとやってなかったんです。それで、45歳になった時に職場の先輩に何かやれよっ呼ばれて、たまたま実家に弓があって、その弓を持って道場に行って、どうしたらできますかっていうことで、じゃあ会員になりなさいと。

（いいだ）

立川会長に言われたんですか？

（山本）

前々任の会長に言われて、週 1 回日曜日に道場に通い始めたんですが、それが週 2 回、週 3 回、週 4 回っていう。

（いいだ）

完全に弓道の魅力に再びはまっていくってことですね。

（山本）

もともと弓道が好きっていうことですね。そのままはまっていきました。

（いいだ）

お二人にとって弓道の魅力はどんなところにあると思われますか？

（山本）

弓道は同じことが出来ない。毎日違います。

（いいだ）

それは弓のコンディションがちがうってことですか？

（山本）

筋骨を使って弓を引くっていう形があるので、その時に、その右の肩の力が入り過ぎるだとか、左の方が入り過ぎだとか身体がちょっと回ってるだとか。そういう所が、毎日違ってた時にちゃんと的に届かない、当たらないとかね。そういう繊細な部分がありますので、例えば、10 分だけ弓打ってて、今日は当たらないって思った時でも、11



分後になるとえってっていう時があります。

（いいだ）

えー、そんな繊細なんですか。立川会長どうですか？

（立川）

いつもやれてることが、やれない。長い間やってますけども、やっぱり毎回毎回違いますんで、そこが逆に楽しみにもなってるのかなというふうには思いますけども。

（いいだ）

的までの距離って、どれぐらいあるんでしたっけ？

（山本）

28メートルですね、

（いいだ）

色々な意味で、体も整えて、精神を整えないとなかなか真ん中にあてるのって。

（山本）

弓道の考え方ですが、当てるのでなくて、当たるという考え方ですね。形が整っていて、当たるってことです。

（いいだ）

当てるのでなく、当たるですね。

（山本）

当てるってなると、なかなか当たらないですね。

（いいだ）

武道の心が垣間見れますけどね。ちょっと聞くだけでもなかなかストイックだなと思って、自分の体調でも違うんですね。

（金田）

やってないとからないでしょうね。その感覚っていうのは。

（山本）

あの体調の違いっていうのもあると思います。当ててやろうと思ったらだいたい外しますね。

（金田）

お二人は教室などで今も指導されている現役の指導者なので、そこら辺のご苦労というかコツというか、やっぱり分かってらっしゃる方達ですね。

（いいだ）

今日も弓をお持ち頂いておりますけれども、それを使ってご指導されているってことですか。

（山本）

弓道教室には練習用の弓も矢も、用意してあります。弓自体も強さがありますので、初心者の場合は7キロ 8 キロという弱い弓で指導していき、段々力がついてきて、慣れてきたら強い弓にしていく。

（いいだ）

弓道されている方は、肩のあたりがたくましいとかって思った事が

ないんですけど。どちらかというと、インナーマッスルというか、あまりこう見た目にはわからない筋肉を使うっていう感じですか？

（山本）

右腕がやっぱり一番使いますので、女の方は夏パンパンになっちゃって 2、3 cmは太くなるとかあります。

（いいだ）

スポーツによって、手の長さとか太さとかが変わってきたりとかみたいな話は聞きますけども、弓道でもあるってことですよね。日頃の鍛錬として、弓を持つ前にトレーニングされることみたいなものってあたりするんですか？

（立川）

私はあまりしてないですけどね。なんでもそうなんですけど、体が硬いとよくないですから、体を柔らかくするということは、心がけてますけども、やってる方もあるかもしれないけど、バーベルもって鍛えるとかはしてないですね。やっぱり弓を引くことでつく筋肉という事なんで十分なのかなと思ってますけども。

（いいだ）

必要以上の筋力はいらないのかなとも思いますけれども、肩甲骨のあたりは柔らかくしておかないとっていう感じでね。本当お二人はスリムでもいらっしゃいますからね。

（山本）

精神的な部分もあるんじゃないかと。有酸素運動とは違うのかなと。

（いいだ）

弓道協会として来年度以降特に力を入れていきたいこととかっていうのはありますか？

（立川）

弓道人口が増えてきてくれるのが良いですが、私たちも弓道教室を開いてますので、そこで残ってくれる方もおられますので、そういったところのフォローをして行くのが重要かなと思ってます。大勢の方が一緒に楽しんでいただく機会を設けて、引き続きやってもらえればいいかなというふうには思っています。

（いいだ）

はい、そうですね。山本副会長にお伺いしたいんですが、弓道に興味を持っていないとなかなか知るところではないかなと思うんですが、近的と遠的っていうのがあると思うんですけど、少し教えていただいても良いですか。

（山本）

近的っていうのは直径36cmの的を28mの距離から、遠的は直径1mの後を60mの距離から当てるものです。矢が当たった本数を競うものになります。歩きそうという形になります。弓を変える方も見えますが、そのまま、同じ弓を使うっていう方もいらっしゃいます。その時には、左手で持つ指の位置の高さをちょっと高く上げて、60

m先に届くようにという形です。もうイメージですね。

(いいだ)

弓道には級や段があるって聞いてるんですけども、その辺を簡単に紹介いただいてもいいですか？

(山本)

愛知県内で。毎月どこかで五級から四段の地方審査会、東海四県で、愛知、岐阜、三重、静岡のところで、5段の連合審査会。あと全国で錬士、教士の称号とあと6段7段8段の中央審査会を開催しているという形です。合格の選考は、各段級位とか称号ごとに選考基準が定められております。直近の中央審査会は去年の11月だったかなで、教士が625人審査を受けて、10人。錬士が727人受けて25人です。合格は非常にハードルが高いという形ですね。

(いいだ)

そうなんですね。今、豊橋で弓道を教えてくださっているっていうのは、どういう方になるんですか。

(山本)

基本的には称号を持ってる方だとか、経験ある方で、若い方にも特に弓道教室で教えていただいている人達にはみんなで教え合っていければいいんじゃないかっていう形で進めてます。

(いいだ)

指導をしている中で特に気を付けていることはあるんですか？

（山本）

弓道は、アーチェリーと違う部分が、耳まで上に上げて、そこから筋力を使って下ろしていくっていう形の競技になりますので、その中で人それぞれに骨格だとか、筋肉だとか、手足の大きさとかなんか全部違います。ですので、基本はありますけれど、その人に合った指導というものは、悩ましいと思うんですけど、骨格でも、色々ありますので、ケースバイケースで教えるというのが悩ましいところです。

（いいだ）

自分がどういう骨格を持ってるのかって、自分の研究みたいなところから始めていかないといけないってスポーツですね。

（山本）

おくまで基本は教えてもらいながら、自分に合った形を自分自身で考えていかないと。教えられたとおりにやると形が出来ない場合に自分で一生懸命考えてできるようにしていけないといけないですね。

（いいだ）

頭を使っていかないと出来ないスポーツですね。意外とっていうと、すごい失礼な感じですけども、ありがとうございます。それでは最後に今年一年どんな年にしたいのか、それぞれ一言ずついただきたいんですが？

（立川）

先ほど言いましたように。スポーツ協会さんで弓道教室を開いてま

すので、場所が武道館の横で目立たないところにありますけども、そこまで足を運んでいただいて、弓っていうのは、こんなものかなっていうのを見ていただいて、先ほど言った弓道教室で糸口をつかんで、その方たちが 1 人でも多く残ってもらえるように指導して行きたいなというふうに思ってます。

（いいだ）

はい、ありがとうございます。山本副会長からも一言お願いします。

（山本）

弓道協会の会員の人たちがお互いに思いやりをもって学びながら、楽しく弓道ができればいいのかなと思っております。一般の人たちが多いので、審査を受けたいというが多くらっしゃいますので、1 人でも多く昇段できるようにと思います。あとは、個人的にはハードル高いですけど、昇段試験を受け続けていきたいかなと思います。

（いいだ）

生涯現役ですからね。本当にね、元気に頑張っていただきたいなと思いますが、この放送を聞いて弓道に興味を持ってくださった方々もいらっしゃるかもしれませんので、興味を持ったよってという方は豊橋弓道協会のホームページを見ていただいて、ご自分がやれるところとか探していただきたいですね。

（いいだ）

毎年とよはしスポーツ博にも参加していただいてるんですよ。

（山本）

はい、最初からやっていて3年目になります。

（いいだ）

豊橋まつりの日に、陸上競技場でやっていますので、弓道協会のブースにも立ち寄っていただいて、直接二人からお話を聞いてもらえたらと思います。お二人ありがとうございます。さあ、金田さん、そのほかにもスポーツ協会としても、2025年いろいろイベントがあるかと思いますが、最後に簡単にご紹介いただけますか？

（金田）

前回もお知らせしましたが、2月、3月に2つのランイベントを予定しております。2月2日に第71回渥美半島駅伝競走大会を開催します。渥美半島を縦断するような形で、男子と女子それぞれチームとして高校大学社会人のランナーで、今のところ。男子は48チーム女子17チームがエントリーしています。大会の中継はケーブルテレビの生中継とYouTubeでの同時配信を予定しております。駅伝競走というのは道路走るもんですから、運営が大変で他では辞められる大会もある中で、豊橋、田原で続けてます。駅伝競走の醍醐味を味わっていただいて、迫力ある選手の走りをぜひ見ていただきたいと思います。なお、レース中は交通規制がかかりますので、地域の皆様のご理解ご協力をよろしくお願いいたします。そして3月ですが、3月23日は豊橋出身の現役アスリートの鈴木亜由子選手を名



誉大会長とする鈴木亜由子杯穂の国豊橋ハーフマラソン2025が開催されます。大会前日イベントとして、小学生の800m競争というのを今回初めてやることになっています。現在エントリー中で、1月31日までとなっています。ぜひ多くの皆さんに参加していただきたいと思います。月刊！スポ協ナビも昨年の2月から始めて12回目、丸1年が終わろうとしています。最初の頃はスポーツ協会が行っている事業の紹介や実施報告などを中心に行ってきましたが、今日もお越しいただけてますけれども、最近はスポーツ協会の加盟団体の方にご出演をいただいております。それぞれの活動を積極的にPRしていただくなど、だんだんシフトしてやってきています。それぞれの加盟団体の会員であったり競技人口が増えてくることにつながることを期待したいというふうに思います。この番組を通して多くの皆さんにスポーツの楽しさ、面白さなどスポーツの魅力を知ってもらえるように引き続き取り組んでいきたいと思っております。

（いいだ）

マイナースポーツを含めると豊橋にはすごくたくさんの方が取り組んでますので、色んなところのスポーツにスポットを当てていききたいですね。

（金田）

今日の弓道協会含めて4団体を紹介しましたが、まだまだどういうことをやっているのか、私も知らないところが結構あるので、是非そ

ういう団体をお呼びしてお話いただけたらなと言うふうに思っています。楽しみです。

（いいだ）

機会があれば、お二人にもお越しいただきたいですし、ほんとにさわりのところしかお話聞けていないので、また、是非いろいろ教えてください。今日の月刊！スポ協ナビ、スポーツ協会から金田さん、豊橋弓道協会からは立川会長と山本副会長にお越しいただきお話を伺いました。皆さんありがとうございました。

（立川、山本、金田）

ありがとうございました。