

巻頭語

## 大阪ア連の昔を偲んで

大阪府アーチェリー連盟

会長 白 倉 伸 助

大阪体協の数多いスポーツ種目の中で一番新しい種目がアーチェリーだと思っていたのが、最早高校を卒業して大学へ入学という年数(18年)になりました。

私達が大阪で日本アーチェリー協会大阪支部というものを結成して、アーチェリーを始めたのが昭和34年の暮12月20日でした。

翌35年には数少ない会員ながら本腰を入れねばという決意を固め、心斎橋のヤマハに本部を置き、東京の本部と連絡を取りつゝ、会則の制定、会員の募集、役員の設定等をしながら、あみだ池のヤマハ射場で毎月例射会を行い、機会ある毎に、各種の大会に参加したものです。

一方指導普及が急務中の急務であるということから、全国洋弓指導者講習会(35年6月……七里ヶ浜洋弓場・同年9月……橿原神宮仮設洋弓場で実施)に参加して、講師になったり、受講生になったりというめまぐるしい勉強の上、大阪でも数回にわたる普及講習会を開催して遅々たる発展に努力したものでした。

こうした各種の大会や講習会等の開催を数重ねている中に、会員も増加してきました。会員の増加と共に内容的にも充実向上して、41年4月から名称が大阪府アーチェリー連盟と改称され、事務局も翌42年にヤマハから内外アーチェリーに移転しました。

大変換期と前後して、各大学洋弓部出身の会員が逐年増加という一途をたどり、それが大きな基盤となり刺激となったことは、まぎれもなく大ア連発展の大きな要因でありました。

こうして明治生れの人達が始めて大正生れの人達を通して、昭和生れの人達に渡したのが大ア連の姿だと思えます。

現在は底辺の広さ、ピラミッドの頂点の高さ、指導や研究の深さ、団結の強さ等々を総合的に観めた時、全国のトップを歩んでいるのが大ア連だなノと改めて認識を深くし、意を強よらしております。これは一重に各クラブ及本部等の役員並に会員諸氏の献身的な努力と和と信頼の賜物だと喜び且感謝しております。どうかアーチェリーを愛することによって、人生の一面を豊かにしながら、増々大ア連発展に努力して下さるようお願いをして挨拶とします。

## 生涯アーチェリー

大阪府アーチェリー連盟

会長 日 倉 伸 助

人生は生れるから死ぬまでの一生が勉強であるということから生涯教育という言葉が生れ成人教育社会教育老人大学等が盛んになり、壮年老年になってから積極的に自らを教育し豊かな人生を送らうと努力するものが非常に多くなってきました。

一方機械文明の発達に伴い、日常生活における身体運動は極度に減少して運動不足が原因で体力は衰退の一途をたどり、他面栄養過剰と運動のアンバランスから文明病といわれる脳卒中・ガン・心臓病・腰痛症・神経痛等でおやまされるものが非常に多くなり精神的ストレスが拍車をかけていることが色々の面から実証されています。

そこで自然の要求として生れたのが生涯体育です。生ある限り毎日何らかの身体運動を継続実施することが健康と体力の増進ばかりでなく生涯教育と相まって人生を楽しむ唯一の方法です。筋肉は使わないと退化し、適度に使うと発達し過度に使うと障害をおこします。心臓その外すべてについても同じです。こうしたことを理解されて早朝マラソンとかママさんバレー・あらゆるファミリースポーツ等運動不足病解消の実行に努力されている人々が増加の一途をたどっていることは実によろこばしいことです。

私達アーチェリーに関係している人々は生涯体育の一環として日常生活にアーチェリーを取り入れて毎日100回位を目標に兎に角号を引くということが大切ではないだろうか。

それが素引きであろうと巻翼射・近的射等の何れであろうとも背骨を伸ばし胸を開き下腹部を充実させ精神統一をはかるといふ生涯アーチェリーこそ心身の健康と体力気力を増進し、併せて技術をも向上させる最良の方策だと思います。実行 実行 実行。

## 健康をつくるスポーツ

大阪アーチェリー連盟

会長 白 倉 伸 助

最近朝早くから夜遅くまで住宅の谷間を山道を、海岸を、公園を、そして歩道をトレジャットレパン姿で楽しそうに歩いたり、走っている人々を良く見かけます。

何が人々を走らせるのでしょうか。

それは色々ありましょう。現代の機械文明の発達（乗りものの発達から家庭の電化にいたるすべてのもの）によって生じた運動不足から抜け出す健康づくりのためかも知れません。

勿論それはそれで結構ですが、実は単調な走ることには、それ以上の何かがあるのです。最初は健康のためであっても、やがて、今迄とはちがった走る世界ができあがってくるものです。わずか5分か10分走るだけでも走る世界は存在し時間的、空間的、肉体的、精神的……と他の生活には見られない新しいものを発見することでしょう。

それが近年各地で行われている各種のマラソンの行事に参加して勝つという意識を度外視して、参加して完走するよるこびの世界にひたっている。そして次の行事に参加するため又走り続ける。

この至極簡単な走るといふ世界は走っているものだけが知る境地でしょう。

私はアーチャーの皆さんがランナーと同じような境地に立ちいたって勝つという心理を無にして走ることと同じように、弓射それ自身に楽しみをもって、弓を射る世界を求めてほしいという念願で一杯です。

胸を開き、背筋を伸ばし、力を引きしほり、矢取りに走ることが健康をつくるスポーツにつながる道にならないでしょうか。

ひいては各種大会に参加して優勝には程遠くても、多くの弓友と完射を楽しむ世界を求めてほしい。

## Archery と Warming-up

大阪府アーチェリー連盟

会長 白倉 伸助

私達のアーチェリー連盟も昨年創立20周年を迎え、記念式典と盛大な祝賀会を行い、いよいよ安定した軌道に乗ることが出来ました。20年という年数と共に和を基盤として質量共に素晴らしい発展の一途をたどっています。これも会員諸君のお蔭と感謝の外ありません。この機会に私の念願であります Warming-up の一たんにふれたいと思います。

Warming-up とは体を暖めることで、準備運動ともいい、易しいものだが実行し難いものだと思います。

皆さんが運転している自動車はエンジンをかけても、直ぐには速いスピードで調子良く走り出すことは出来ません。テレビも電源をいれてもすぐには、鮮明な映像は現れません。

私達の身体も同じことで、長時間安静にしていた状態から、急に弓射の状態に入っても、安全な適応はできないのが当然です。

急に主動筋を動かして無理をすれば、自分には気付かない何かがぬけて、バランスを崩したまま射を続けることになります。

これからは試会は勿論のこと、練習の時でも、弓射の前には必ず準備運動を力強く実施して心臓・肺臓から全身の筋肉・神経等に至るまで充分に刺激を与えて、エンジンをかけて身体を温めてから弓を引くように心がけてもらい度いものです。準備運動の方法は、むずかしく考えると実行しにくくなりますので、学校でやった徒手体操を思ひ出して、免に角全体を確かに動かすということ、場所によってはジョギングを加え、最後に正確な素引きを体力に応じて回数多く行うことで準備の要です。

特に社会人の場合は射の一環として考え必ず準備運動から入るという習慣を身につけて実行、実行、実行するのみです。

それが成績の向上につながると同時に、運動量の少いアーチェリーが健康の増強に直結する唯一の道だと信じています。

会員の皆さんに実行をお願いして擱筆します。

## アーチェリーと人生観

大阪府アーチェリー連盟

会長 白 倉 伸 助

オリンピックは勝つことよりも参加することに意義があるということは、あまりにも有名な言葉であり、人生は勝つことではなく、努力することに価値があると言われている。

アーチェリーも勝つという自意識を強くもつよりもたゆまざる練習に努力して、各種の大会に参加することに、大きな価値を見だし、それを人生観にしてほしい。

参加ということは勿論選手だけのことでなく、大会や連盟運営等の関係者総てのことである。勝つということに最高の意義をもたせると、勝てなかったら悔めるということに通じ、アーチェリーから離れてしまうことになる。

何年間か切角青春時代をかけたアーチェリーを、勝てないために止めてしまうということは、その人の人生観のもち方の違いからではないだろうか。

発展途上のアーチェリーでありながら最近頭打ち状態で伸びなやみをしていることは、各クラブの姿や高校・大学卒業の洋弓部員のアーチェリー継続傾向等を見ても顕著だと思ふ。

純粹のアマチュア・スポーツというものは、仕事の余暇に楽しみを目的として、練習によって技能の向上につとめ、併せて心身共に健康の増進を計ることにある。会員の皆さん、広い意味で参加するという価値を大きく大きく認め、暖かい人間関係の和でアーチェリーを生涯楽しく継続できるような人生観をもってほしい。

## 再度の優勝を念願して

大阪府アーチェリー連盟

会長 白 倉 伸 助

優勝一・何時間聞いても何度聞いても心豊かな健やかな気持の良い嬉しさ一杯という響きを与えてくれるものです。

それだけにどんな大会であっても優勝一・ということは実に至難なことであるということは誰れもが経験していることであります。

その至難な優勝一・男女総合優勝(天皇杯)獲得という難業を昭和57年度の第37回鳥根国体において私達の大阪府アーチェリー連盟が成し遂げたのであります。此の壮事を府下の全アーチャーは勿論のこと全府民をあげて喜び万才・万才・を声高らかに唱へたいと思います。

こうした優勝の影には国体参加の役員・選手は勿論のこと 府全アーチャーの永年に互る並々ならぬ苦しみや努力の結晶の賜だと確信しております。

今年度も再度の優勝を念願して統一のとれた強い団結のもとで、みんなで大い  
て頑張らしましょう。

## ス ポ ー ツ の 理 念

大阪府アーチェリー連盟

会長 白 倉 仲 助

アマチュア・スポーツというものは、自ら求めてやること、練習を重ねることによって技術の向上を計り、やること自体に楽しみを見い出すものであって、練習の結果として得点が良くなり、心身の健康上大きな役割をなすものであります。ところがその理念を履き違えて、練習をする機会が少くなり、得点成績が悪くなったからといって自ら求めて始めたアーチェリーを止めてしまう者が非常に多いのが現状ではないでしょうか残念至極という外はありません。

此の間岸和田市中央公園で実施した府民体育大会の学生と一般の参加率を見ますと、学生六割・一般四割という状態で学生アーチャーの多いことは喜ばしいことです。切角やり出したアーチェリーを学校卒業と同時に余暇活動のアーチェリー迄卒業しないほしい。

又一般社会でやり出した方々も途中で挫折することのないように何等かの形で練習と参加は一生涯続けてアマスポーツの理念を活かして、お互に温かい人間関係をつくり、豊かな人生観を確立してもらいたいということが私の念願です。

## 参加することの意義

大阪府アーチェリー連盟

会長 白 倉 伸 助

緑したたる5月ともなれば、全国的にアーチェリー大会のシーズンに入り、各地に各種の大会が開催されます。

大阪府アーチェリー連盟だけでも、4月の大阪府フィールド選手権大会を皮切りに、16種目の大会が行事予定に計画されております。

そこで重要なことは、切角自ら進んで取り組んだアーチェリーだから、出来得る限り多くの余暇時間をつくり、度重なる練習をした上で、多くの大会に参加して自らの趣味を満足されることに重要な意義があります。

勝つことが出来ないから、大会に参加しないということはスポーツ精神の真髄に逆行することになります。ところが5月12日最終日の世界選手権大会日本代表選手第一次選考の成績を見ますとシングルオールラウンドで1,307点、30mで354点というような驚異的な成績を見ますと、同じアーチャーとしてもっと良い成績を出したくなり、試合にも勝ち度くなるというのが人間の心理的状态ではないでしょうか。その心理状態を少しでも満足させるためには、ただ漫然とした練習で終ることなく、研究・工夫・指導者・努力・デスクッション等を総合した正しい練習の積重ねをしてこそ立派な成果をあげ、自らに応じた満足感を得られるものと思います。

アーチャーの皆さん正しい練習の努力の積重ねの上であらゆる大会に参加して最善を尽し、参加の意義を向上させて下さるよう念願して止みません。

## 大阪府アーチェリー連盟の皆様へ

大阪府アーチェリー連盟

会長 白 倉 伸 助

会誌の巻頭の挨拶を書く時期になりまして又入院と言うことになってしまいましたが、今年も昨年と同様に役員を中心に会員の皆様的一致協力と強い団結のもとに、アーチェリーを思う存分楽しんでいただくようお願い致します。

# 筆 一 て 中 床

大阪府アーチェリー連盟

会長 白 倉 伸 助

勝つ為には、一言でいえば気弓体の一致である。気持も弓も身体も一致してこそ矢の集中が生まれてくるものである。頑固な気持を抜いて素直な気持で数多い練習をすること、その練習はしん剣そのもので試合は頑張るというよりはしん剣な練習を生かしたりリラックスした状態で楽しくやって下さい。

こんな気持でまとめて見て下さい。

1988年(昭和63年)

# 病 院 に て 一 筆

大阪府アーチェリー連盟

会長 白 倉 伸 助

## 『 正 射 必 中 』 を

信じて精進の程をお願い致します