

静寂の中で心と技を磨き、己と戦い続ける

「皇后盃第49回全日本女子弓道選手権大会」において、2年連続の最高得点賞と11年ぶり2度目の優勝というダブル受賞に輝いた齊藤美智子さん。昨年からは、市内で弓道教室を新たに開き、その活躍の場を広げています。

【弓を引き続ける理由】

「高校入学とともに弓道部に入りました。動機は、袴姿で弓を引く先輩の姿が、あまりに格好良かったからです」と、齊藤さんは笑顔で当時を振り返ります。卒業後は看護の道へと進み、仕事に専念するため、一時は活動を休止。平成3年、自宅近くで開かれた婦人弓道教室への参加を機に、本格的な稽古を再開しました。



「弓道では、入場から退場までの所作を『体配』『射法八節』と言い、礼儀作法が定められています。その一つ一つの動きを追求し、自分を表現していきます。呼吸と動

きを合わせ、心を保ち続けることが大切です。雑念があると、必ず的を外しますね。最後は自分自身との戦いです」  
集中力が高まり、自身の精神的な成長につながっていると、齊藤さんは語ります。



己を追求し続ける弓道家  
齊藤美智子さん (旭三丁目)

景色が映像のように流れていく感覚でした。矢を離すと、自然に的を射ていましたね。これが『無心の世界』なのかと、あの時初めて感じました」  
昨年の同大会では、歴代2人目となる皇后盃と最高得点

【弓から学び、弓を伝える】  
平成17年、称号「教士」を取得。同年、全日本女子選手権大会で初優勝し、皇后盃を拝受しました。  
「決勝で弓を引いている瞬間、自分の周りに空間ができ、

賞をダブル受賞。その重みを感じる傍ら、他県の若い選手の成長を強く感じました。  
「自分も次の世代を育てていきたい」と思った齊藤さんは、昨年からローズアリーナと県立武道館（藤枝市）で、弓

道教室の講師を開始。退職を機に、本格的に指導の道を歩み始めました。今では、初心者から経験者まで幅広い年齢層の生徒に、弓道の魅力と本質を伝えていきます。

【射に思いを込めて】

「弓は力で引くものではありません。体の中心は動かさず、縦線を真っ直ぐ伸ばし、体を開く。骨・関節・筋肉を意識した全身運動なんです」  
小柄な齊藤さんの手にしっくりと馴染む16kgの竹製和弓。構えると、周りの空気が一気に引き締まります。

「目標は、自分が納得がいくまで、弓道に挑戦し続けること。『百錬自得』の言葉のとおり、コツコツと練習を積み重ねることで、必ず身に付いてきます。何かに秀でていなくても、目標を持ち続けていれば、何歳でも平等にそれが叶うと信じています」

今年、皇后盃を返還し、再び大会に挑む齊藤さん。その言葉どおり、日々の稽古は欠かせません。凛とした佇まいで弓を引き、今日も無心で一矢を放ちます。



教室で講師を務めながら、自身も稽古に励む齊藤さん（左端）とき/毎週木曜日  
ところ/ローズアリーナ 弓道場

Shimadajin File #66

