

学道一如

発行
小樽双葉高校
生徒会通信2023
年5月20日
第11号

弓道部 女子団体準優勝

5月19日、高体連支部大会で弓道部は女子団体戦で準優勝を収めた。5人出場のところを4人で戦ったが、3年生の釜本さん、竹中さんが得点を稼ぎ、2年生の進藤さん、河本さんも後に続いた。

弓道部は釜本真帆部長（3-3）をはじめ、3年生3名、2年生3名、さらに新1年生6名が入部してくれました。

外部コーチ松浦先生の下で活動日は週4日で、中学校校

舎の道場で活動しています。射場で弓を引きます。また月に一回程、トレーナーさんに来ていただき、筋力強化などのトレーニング指導を受けています。顧問の西川先生と大島先生には技



結果に悔いなし 釜本部長は四ツ矢皆中を2回出してリード、竹中美空さん（3-2）も安定した射でチームの得点に貢献した。2年生の進藤さん、河本さんも個人戦から気持ちを切り換え、「自分らしい射」をして後押しした。3年生は「結果に悔いはない。満足している」と語った。

術面以外のサポートを、外部コーチの松浦先生には、技術面を主に指導いただいています。全道大会出場を目標に頑張っています。

弓道のルール

弓道は射法八節を基本とし、射場から28m先の直径36cmの的に矢が何本的中したか、数を競います。

「不動心」を身につける

弓道の魅力は、落ち着いた精神力、また周りに動じない「不動心」が身につくことです。不動心があるからこそ、大会などでも過度な緊張をせず、自分通りの射ができます。これは私たち高校生にとって、大学入試などに生かすことができず。また、下半身の安定とともに姿勢が良くなります。

一人一人自己の課題を見つけ出し、外部コーチの松浦先生のご指導の下、部員一同頑張りたいと思っています。

（2-3 進藤あおい）

一年生は基礎練に励む

一年生に弓道体験について聞いた。三原陽咲さん（1-3）は「弓を射る姿勢を身につける基礎練習の段階です。猫背にならぬよう、また腕の角度に気を付けていますが、難しいです。でも弓を射るのが楽しみです」と語っている。

自分の意思をきちんと伝える

3年2組 佐藤楼星さん

大学で観光について学びたいと考えている佐藤楼星さんは、他国の高校の教育を見てみたいと考へ、語学研修に参加した。実際に行ってみると、HR教室がないなど様々な違いがあることに驚いたという。日常生活においても、散歩し

ていて、目が合ったら、微笑んだり、短く挨拶する習慣があることが印象に残った。ホストファミリーはドイツ系の家庭で双子の姉妹がいた。上写真は外食のときのものだが、この家庭では夕飯は各自が自分で用意することになっていたの

で戸惑いもあったという。今後、語学研修に行く人には「自分の意思表示をしっかりとし、伝えることが大切です」と語った。



→スクールバス

▲プレゼンテーションで木村伊咲さんとふくらいを実演した。

米国ホームステイ 語学研修報告 (6)



▲日本語クラスの友人からプレゼントしてもらったクマのキーホルダー！