

## OG 便り

令和 7 年 8 月 第 1 号

発行責任者 04 西里糸織

盛夏の候、OG の皆様にはますますご健勝の事と存じます。今年度は私ども 04 生が、OG 役員として OG 会を運営して参ります。至らない点も多々あるかと存じますが、OG 会と女子弓道部の益々の発展のため、04 生一同力を尽くして参りますので、どうぞよろしくお願ひいたします。

また、ご意見・ご要望等がございましたら、是非ご連絡ください。

### 第 45 回 OG 総会開催のお知らせ

本年度 OG 総会は下記の日程で開催することになりました。OG の皆様に直接お話をしていただけの OG 総会は、OG・現部にとって今後のためになる非常に貴重な機会です。また、OG と現部の親睦を深める場としても大切な総会になります。現部も多くの新入生が入部し、目標達成のため日々努力しておりますので、是非 OG の皆様から様々な意見を頂きたいです。

本年度は、運営側の都合により、オンラインでの開催を計画しております。また、それに伴い、午前中の射会は中止させていただきます。ご多忙のところ恐縮ですが、お誘いあわせの上、是非ともご参加いただきますようお願い申し上げます。

記

日時 9 月 27 日 (土)  
日程 13:00 総会開始  
15:00 終了予定  
場所 オンライン (ZOOM)  
会費 無し  
議題 現部報告、会計報告、トロフィーや資料等の取扱いについて  
連絡先 西里糸織 [b222433@hiroshima-u.ac.jp](mailto:b222433@hiroshima-u.ac.jp)

ご出席につきましては郵送希望の方には郵送にて、メール希望の方にはメールにてご案内を送付いたします。郵送希望の方は同封しております、出欠用紙にご記入の上 9 月 15 日 (月) までにご投函くださいますようお願ひいたします。メールを希望された方は、案内に添付しております Google Forms に同じく 9 月 15 日 (月) までにご回答くださいますようお願ひいたします。ご不明な点がございましたら、是非ご連絡ください。

また、今年も現部から OG の方への質問を預かっています。この貴重な機会に多くの方からご返答頂くことで、現部の活動に役立てもらえると思います。つきましては現部からの質問を記載させていただきますので、ご意見を頂けると幸いです。出欠届や Forms にてもご意見を頂ければと思います。

### 【現部からの質問】

05 生

- ・大会や練習の時、後輩にどのようなことを意識して声掛け等をしていましたか
- ・次の代への引継ぎを考えて役職をこなす時、イベント(試合や道整)毎に後輩の誰に何を任せるか。などはその人のどういうところを見て考えていますか
- ・的中率が下がったときの気持ちの保ち方があれば教えてください
- ・弓を引くとき、射形について意識していることはいくつほどあるか
- ・指導する時どこを重視してみていますか
- ・大会の休憩時間に集中をきらさない方法を教えてください
- ・試合の時、控えでの気持ちの持つべき方を教えてほしいです
- ・団体の中のポジションごとに何を意識すべきと考えますか
- ・安定した的中率を出すために気を付けていることを教えてください
- ・合練などで、自分の立まで待っている時の有意義な時間の過ごし方を教えてください

#### 06 生

- ・団体の流れが悪くなった時に意識していたことはありますか
- ・調子が悪くなった時や射型が崩れた時にどうやって練習に取り組んでいたか教えてください
- ・練習で一番大切にしていたこと(意識していたこと)はなんですか
- ・自分の射を安定させるために心掛けていたことはありますか

- ・弓手ぶれを改善するために練習で意識できることはなんですか
- ・緊張しても普段と同じ射をするために心掛けていたことはなんですか
- ・後輩に指導する時に気を付けていたこと(射技面だけでなく精神面についても)などあれば教えてください
- ・弓道のモチベーションを保つ秘訣はありますか
- ・的中しなかった時、どのように気持ちを切り替えていましたか
- ・人の射を見る時に意識していたこと、注意していたことがあれば教えてください

#### 07 生

- ・昔の動画はどのようなときに見返していますか
- ・会で体のバランスが安定しなくて悩んでいるのですが、会の時はどのようなことを意識していますか
- ・重い弓が弾けるようになるにはどうしたらしいですか
- ・一年生だけでチームを組んだ時、ミーティングや声掛けなどは行っていましたか。行っていたとしたら、どのようなことをしていましたか
- ・どうやったら引き分けのルートが安定しますか
- ・馬手肘をしっかりと締めるにはどうしたらしいですか。また、離れの時に邪魔にならない肘の収め方を教えてください
- ・会の時に弓が傾きがちです、どのような対策をすればいいですか
- ・「絶対に中でたい場面」に極端に弱いです。こういうときはどうい

う風に対処していますか

- ・落で立に入るとき、どのようなことを考えていますか
- ・早気を治すためのおすすめの練習法はありますか
- ・弓道をする上でおすすめのストレッチ、筋トレがあれば教えてください
- ・引き分けから会の時に、弓手肩がつまってしまうのですが、改善策はありますか
- ・手の内かが大三から会にかけて崩れてしまうのですが、その場合はどのように意識すると直りますか

お願い

お名前が変わったことで、納入いただいた会費がどなたからかわからなくなるという事態が起きています。また、住所が変わったことで案内をお送りしても住所不明で返送されることがあります。

OG 名簿に記載されているお名前、住所、メールアドレスに変更がございましたら、お手数ではございますが、OG 総会の案内に同封しております、OG 会基本情報変更届にご記入の上、OG 総会の出欠用紙に同封してお送りください

メールを希望された方は総会出欠アンケートの Google Forms に基本情報の変更についての質問がございますので、ご記入をよろしくお願いいたします。