

Z会進学教室 葛西通信 7月号

葛西教室に通う本科生の皆さんは、以下の四点を心がけるようにしましょう。

- 1 進学塾に通う中学生としての自覚を持つこと。
- 2 信頼の土台となるあいさつをきちんとすること。
- 3 書くことを大切にし、ノートをしっかりとること。
- 4 自習室を上手に利用し、自分で考えてもわからないことは遠慮なく先生に質問すること。

葛西教室より①

葛西教室の声をお届けいたします。

「正射必中、万事に値する」

教務スタッフ 篠塚 雅之

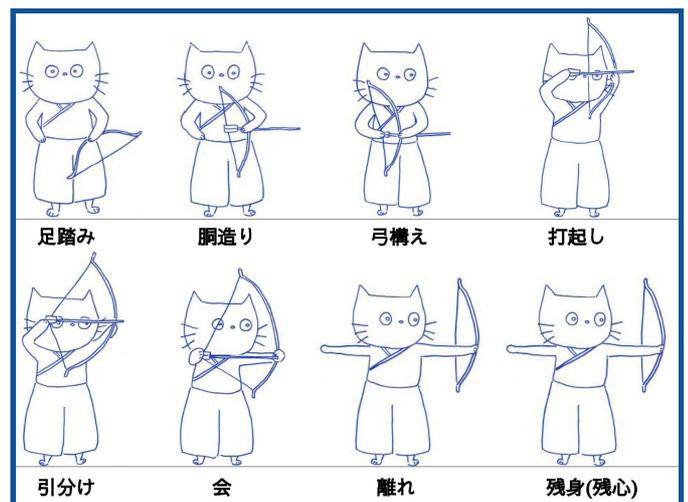
正射必中とは

弓道で「正射必中（せいしゃひつちゅう）」という言葉があります。「正しい射法であれば必ず中（あた）る」という意味です。弓道を題材とした小説やアニメなどのおかげで、弓道をやっていなくてもこの言葉を聞いたことがある人もいることでしょう。的にあてようと頑張るのでなく、的に自然とあたるということですね。高校時代に弓道部に所属していた頃、未熟ながらも弓が体におさまり、心身が充実していくと、的に矢が吸い込まれ、自然にあたるという感動がありました。

弓道に筋力はいりません。呼吸（息合いと言います）に合わせて、正しい体の使い方ができているかどうかです。筋肉バッキバキの人でも引き分けるのに苦労する弓を、高齢の熟練者はたやすく引き分けてしまうのです。弦を引く右手を馬手（めて）と言いますが、弓というと馬手の力だけで引くイメージを抱くのではないのでしょうか。ラジオ体操第一のはじめの深呼吸のように、両手をまっすぐ上にあげ、左右に広げながら下ろしてくる動きと似ていて、どちらかの手だけに意識を向けるということはありません。弓を押すという言葉があることから、ただ「引く」というだけではないのです。両手は左右に広げ伸ばし、体の縦軸は天地に伸ばす、そして筋の伸ばし具合も呼吸の状態も毎回同じであることが理想です。弓道は難しく、だからこそ僕はのめり込んでいきました。高校時代の弓への思いは三度の飯よりも強いものでした。

射法八節（射法八節）

射法は「足踏み→胴造り→弓構（ゆがま）え→打ち起こし→引き分け→会→離れ→残身（残心）（ざんしん）」という一連の流れの技術をいいます。射法八節を息合いにあわせて一つの流れにしていけます。動作は八つありますが、達人の射法を見ると、動作と動作の間が静止しているように見えるのに、



流れるような動きに見えるので「隙がないというのはこのことだ！」と当時の僕は一人で感動していました。

弓道との出会い

僕は運動が大好きで、中学校ではサッカー好きのバレーボール部員でした。高校でもサッカーかバレーボールをやると思っていたのに、高校入学直後、校内ですれ違った3年生からの「君、弓道部ね」という一言に「はい」と即答し、あっさりと弓道部に入部。あの決断は何だったのか、今でも不思議です。



通っていた高校の弓道場は老朽化により、僕の入学前に取り壊されたため、市営道場で練習をしていました。市営道場まで片道3キロ近くを徒歩で移動するという苦勞。弓道連盟の方々が夕方から市営道場を利用するため、練習時間は16:30～18:00までという制約。マイナス面が多かったですが、弓を持ったときの、えも言わぬ感覚に心が惹き込まれ、全く苦勞と思っていませんでした。また、市営道場での練習により、弓道連盟の方々と一緒に練習することもあったことで、指導をいただけることができました。上達したいという思いから、練習後も道場に残り、連盟の方と一緒に練習させていただきました。すさまじいオーラ（覇気というべきか）を放つおじいちゃんたちからガンガン指導を受け、気が付けば3ヶ月で初段合格、10ヶ月で弐段（にだん）合格という高校弓道連盟で最短の段位取得ができました。

初めての射は隣の的付近にぶっ飛んでいくほど「へったくそ」でした。連盟の方々の指導内容はもちろん、指導から色々なことに気づくために、必死で具体的に考えて答えを出そうとしたことが上達につながったのだと思っています。

「量より質の重要性」を知るきっかけとなる恩師の一言

弓は奥が深いです。指導されたことができて「良い感じかしら」と思っていると、いつのまにか射の型に不自然なクセが出たり、的中率にムラが生じたりと、安定しない状態が定期的にはやってくるのです。練習量を増やしても、安定しないどころか下手になっているという状況でした。正しい射の型や呼吸などが身につけていないのに数を増やして、正しくない状態で慣れていってしまったのです。

ある日、連盟の方と一緒に練習をさせていただいていたときのこと。いつも強烈なオーラを放つ連盟の方が、覇気を出しながら発した一言が僕の弓を変えるきっかけとなりました。

「そんなもの弓じゃない、あっちで反省してろ」

がむしゃらになっていた僕には、じっくりと省みるということが欠けていました。

それからのこと、一射した後に、具体的に省みるようにしていきました。両手の筋の感覚、首筋の感覚、息合いなど、足の指先から髪の毛先までの状態を必死で思い出そうという振り返りによって、次の一射では何に注意するかという具体的な改善策が見つかっていきました。少しずつ呼吸に合わせて心身ともに充実した射になり、射が安定していくのが自分でもわかりました。このような練習で、数よりも質という意識になっていき、一日二十射程度まで減らすことを目標にした分、一射を大切にしていきました。

連盟の方からの叱咤による気づきから「一射を大切に」という意識になり「前の射との違いはどんなとこ



ろか、どうすれば前よりよくなるか」ということを毎回考える時間を設けては一射に臨んでいました。

総体は団体の部で県11位という悲しい結果で終わりましたが、嬉しいこともありました。引退間際の5月、指導してくださっていた連盟の方々や、当時の日本一の方なども出場した某神宮の大会で、高校の部、高校・一般の部で総合優勝ができたこと、僕の弓を変える「あっちで反省してろ」と厳しい指導をしてくださった方から「お前は高校生のレベルを超えた」という一言をいただいたことです。未熟ながらもそういった結果を残せたのは、ひとつひとつの動作と徹底的に向き合うという、練習の「質」を大切にすることを教えていただいたからだと思います。「質」の重要性は弓道だけでなく、学習面でも重要なことだと思っています。



学習だって正射必中の心得

時間をかけてたくさん問題を解いても、なかなか成績が伸びないという人は、もっと自分にあった学習のやり方があるかもしれません。それを見出すためには、省みること、思考することが必要だと思います。弓道と同じですね。日頃の学習で問題を解く→答え合わせと解説の確認をする、解答までの筋道を理解するために間違えた問題を解き直している人もいるでしょう。しかし、一度解いた問題は解けるようになって、初見の問題になると解けないということはありませんか？同じ問題を解き直すことはとても大切ですが、解き直しの際に「なぜその問題を間違えたのか、どこでつまづいたのか、どうすれば正答できたのか」など、解けるようになるために必要なことを導き出すこと、さらに「解答までの流れを言葉にして説明してみよう」ということも、理解につなげていくための大切なことだと思っています。

たくさん問題を解くだけでなく、ひとつひとつの問題とじっくりと向き合うことを実践してみてくださいましたら幸いです。

葛西教室より②

高校1～2年生対象 本科2期より開講！

「読解のための古典文法（LBRR）」

大学入試において、古文は英語や数学よりも配点が低いので、優先順位を下げている受験生は少なくありません。そのため、他の科目の学習が増える前の、高1～2の段階で古文の土台を構築しておくことで、古文で周囲のライバルたちに差をつけることができるのです。本科2期の中で古文文法を一気に仕上げていく対策が可能な講座です。古文の学習が遅れている文系選択者はもちろん、共通テストに向けて早めに準備しておきたい理系選択者もご参加ください。

読解のための古典文法（LBRR）

■日程：9月度～12月度実施 初回授業日 9/10（金）

毎週金曜日19:45～21:45（120分）

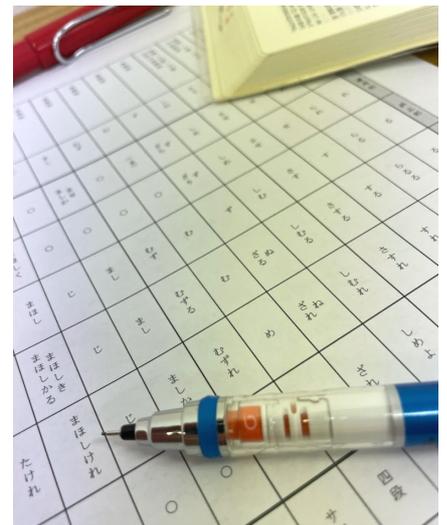
■学習内容：用言・助動詞・助詞・敬語などの古文文法

■以下のような方にお勧めの講座です

- ・早めに古文の土台を構築しておきたい高校1年生
- ・短期間の学習で挽回したい高校2年生

■お申し込みについて

- ・本科生の方には申込用紙を後日お渡しします。
- ・今お通いでない方はお電話にてお申し込みを承ります。



スケジュール										
月	日	曜	受付	本科生スケジュール				本科生以外の方対象のイベントなど		
6	25	金	14 ~ 21							
	26	土	12 ~ 21						15:00~16:00 夏期説明会	
	27	日	10 ~ 20	7月度①	2V 6月度 月例テスト		1V 6月度 月例テスト			
	28	月	14 ~ 21							
	29	火	14 ~ 21							
	30	水	14 ~ 21							
7	1	木		休室						
	2	金	14 ~ 21							
	3	土	12 ~ 21					14:00~16:50 中1・中2対象 学力診断テスト		
	4	日	10 ~ 20	7月度②				9:30~13:00 中3公立トップ高受験適性診断	13:30~14:30 夏期説明会	
	5	月	14 ~ 21							
	6	火	14 ~ 21							
	7	水	14 ~ 21							
	8	木		休室						
	9	金	14 ~ 21							
	10	土	12 ~ 21							
	11	日	10 ~ 20	7月度③				9:30~13:00 夏期講習準備テスト		
	12	月	14 ~ 21							
	13	火	14 ~ 21							
	14	水	14 ~ 21							
	15	木		休室						
	16	金	14 ~ 21							
	17	土	12 ~ 21					13:00~16:30 夏期講習準備テスト		
	18	日	10 ~ 20	休講日	3K 実力テスト	2V 実力テスト	2K 実力テスト	1V 実力テスト		
	19	月	14 ~ 21	休講日						
	20	火	14 ~ 21	休講日						
	21	水	13 ~ 20		中3 単科ゼミ①	中2 単科ゼミ①				
	22	木	13 ~ 20		中3 単科ゼミ①	中2 単科ゼミ①				
	23	金	12 ~ 20		中3 単科ゼミ①	中2 単科ゼミ①		12:30~13:20 自習室体験会		
	24	土	10 ~ 20		中3 単科ゼミ②	中2 単科ゼミ②				
	25	日	10 ~ 20		中3 単科ゼミ②	中2 単科ゼミ②				
	26	月	12 ~ 20		中3 単科ゼミ②	中2 単科ゼミ②		12:30~13:20 自習室体験会		
	27	火		休室						
28	水	10 ~ 20		3K 英数国理社 講習①	2V 英数国理社 講習①	2K 英数国理社 講習①	1V 英数国 講習①			
29	木	10 ~ 20		3K 英数国理社 講習②	2V 英数国理社 講習②	2K 英数国理社 講習②	1V 英数国 講習②			
30	金	10 ~ 20		3K 英数国理社 講習③	2V 英数国理社 講習③	2K 英数国理社 講習③	1V 英数国 講習③			
31	土	10 ~ 20		3K 英数国理社 講習④	2V 英数国理社 講習④	2K 英数国理社 講習④	1V 英数国 講習④			
8	1	日	10 ~ 20	3K 英数国理社 講習⑤	2V 英数国理社 講習⑤	2K 英数国理社 講習⑤	1V 英数国 講習⑤			
	2	月		休室						
	3	火	10 ~ 20		3K 英数国理社 講習⑥	2V 英数国理社 講習⑥	2K 英数国理社 講習⑥	1V 英数国 講習⑥		
	4	水	10 ~ 20		3K 英数国理社 講習⑦	2V 英数国理社 講習⑦	2K 英数国理社 講習⑦	1V 英数国 講習⑦		
	5	木	10 ~ 20		3K 英数国理社 講習⑧	2V 英数国理社 講習⑧	2K 英数国理社 講習⑧	1V 英数国 講習⑧		

Z会の教室

Z会進学教室 葛西教室

〒134-0084 江戸川区東葛西 6-2-3 第三須三ビル 6階 TEL03-5878-0844

受付時間 平日 14:00~22:00 日曜日・講習中 10:00~20:00

『葛西通信』の記事(バックナンバー)はWebからもご覧いただけます。

Z会 葛西 検索