

①弓道からの言葉

凶星（ずぼし），的外れ（まとはずれ），
かけがえのない，手の内を明かさない（てのうちをあかさない），
そんな筈（はず）はない，勝手（かって）なことを言う [右手（勝手）：都合がいい]，
矢継ぎ早（やつぎばや），一矢報いる（いっしむくいる），
白羽の矢が立つ（しらはのやがたつ） などなど



②鉄砲伝来からの弓

1543 鉄砲伝来 種子島

1575 長篠の戦 織田・徳川連合軍が鉄砲3000丁で武田騎馬軍団を破る
その後，武器としての弓の必要性はなくなる

③弓と鉄砲の違い

鉄砲・・・1，2回の講習会でうてるようになる

弓・・・引けるようになるまでには長期の修練が必要

弓をうつ=弓をつくる（くさびを入れてたく） 引く，射るを使う

④日本の弓の特徴

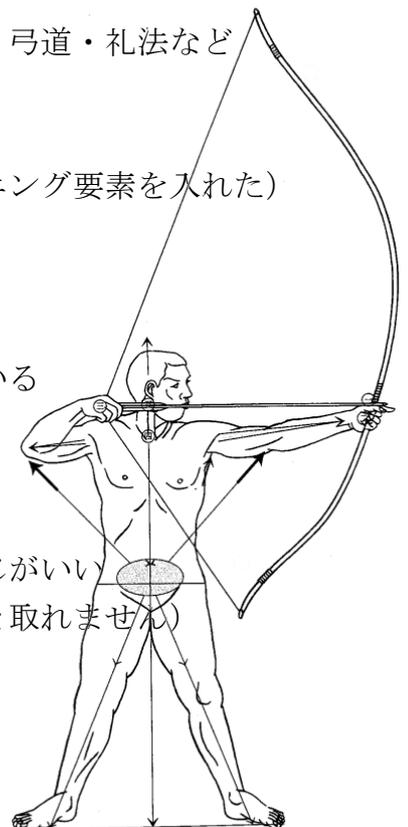
- ・矢の位置は真ん中でなく，約3分の1の位置（海外のものより非常に美しい形）
- ・力任せに引くのではなく，引く人の技量が大きく影響する（アーチェリーは道具が重要）
- ・人間修練としての弓（弓が修練の道具として使われてきた）
- ・神社などお祓いなど神事に使用（弦の音など）

⑤弓道の体配

- ・体配（たいはい）は小笠原流から 流鏑馬（やぶさめ） 茶道・弓道・礼法など
- ・美しい動作（筋力を使った正しい動作 美しい）
- ・体配の中にトレーニング要素が入っている
（江戸時代は戦が少ない世で，いつでも戦に行けるようにトレーニング要素を入れた）

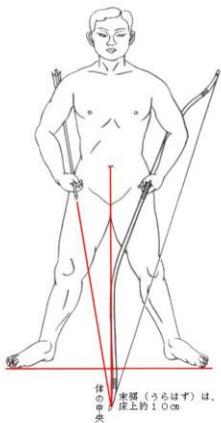
⑥その他

- ・弓道に相手はいない（相手は自分だけ） 本来競技ではない
- ・動作の中にも相手をいたわるものがいろいろなところに入っている
- ・体力に応じた弓を使用
- ・何歳からでも，それぞれのレベルで弓道ができる
- ・奥が深～い，現役で一生続けられる競技
- ・武道で初段以上とると，世間的な資格としては段持ちで結構感じがいい
（やっている人からすれば初段は大したことないが練習しないと取れません）



①【足踏み】

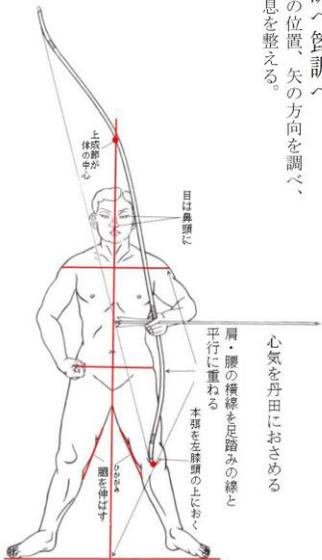
矢束を標準として、外八字(約60度)に踏み開き、両脚親指先の中心と一直線上に置く。



②【胴造り】

重心を総体(体全体)の中央におく。

つるしらのしら
弦調べ(鏡調べ)
弦の位置、矢の方向を調べ、
氣息を整える。

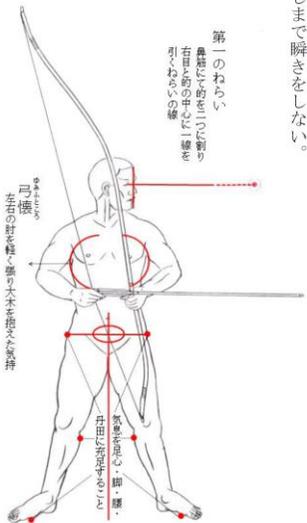


③【弓構え】

正面にて取り懸け、手の内を整え、物見を定める。

「物見を定める」

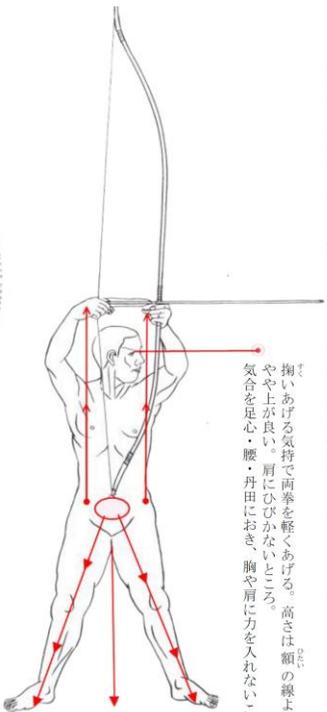
両眼は鼻筋を通して的中心を静かに映し、
氣息を統一して、他に気を散らさず、
弓倒しまで瞬きをしない。



④【打起し】

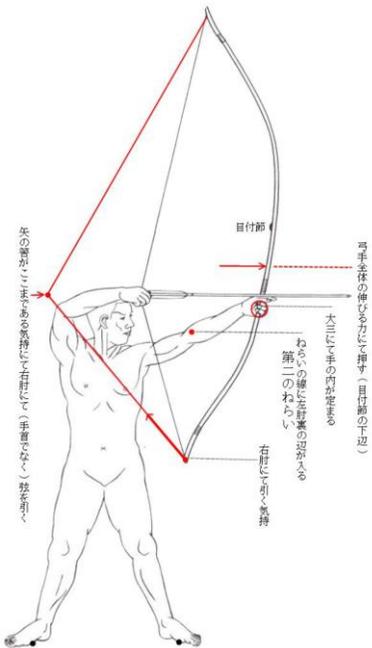
弓構えの位置から、そのまま静かに両拳を同じ高さ打起す。

胸いあける気持で両拳を軽くあげる。高さは額の線より
やや上が良い。肩にひびかないこと。
氣息を足心・腰・丹田におき、胸や肩に力を入れないこと。



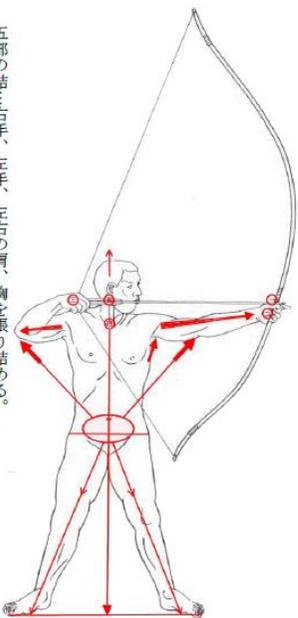
⑤【引分け】

肘力、大三(押大目引三分一)をとり、左右均等に引分け会に到らせる。



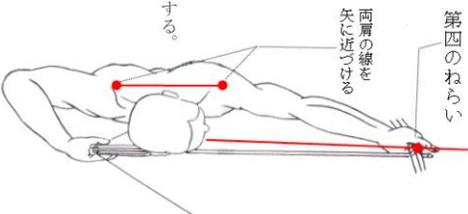
⑥【会】

心身を合一して発射の機を熟させる。
胸は息を詰めず、らくに腹の力が
八九分に詰まった時が離れである。



⑦【離れ】

胸廓を広く開き矢を発する。
上下左右に十分伸び合い、
氣力を丹田に八九部詰まった時、
氣息の発動により矢を発する。

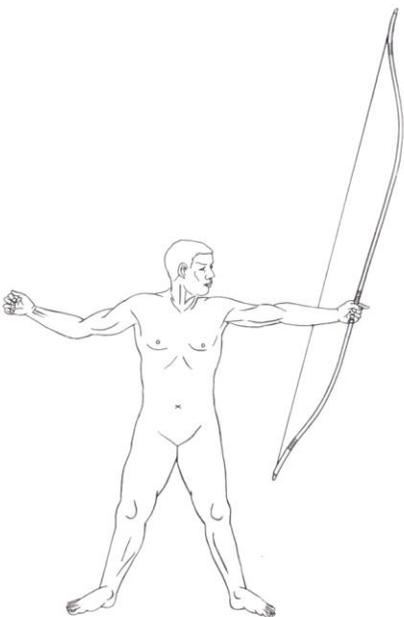


⑧【残身(心)】

矢を發し、姿勢を変えず矢所を注視する。
離れて氣息を抜かず十分伸び合い、弓倒しをする。
残身(心)は射の總決算である縦横十文字の
規矩(水平・垂直)を堅持する。

【弓倒し】

呼吸に合わせて両拳を腰に執り、
物見を静かにもとす。



射法八節 図解