

## 身嗜み (みだしなみ)

1. 身の周りについての心掛け、  
頭髪や、衣類を整え、言葉遣いや、態度を  
キチンとすること。  
「----- がいい」
2. 教養として、仕事以外に、武芸・芸術 (能)  
などを身につけること。  
また、それらの技芸  
「茶道は女の-----」
3. 武道の世界で、古来身だしなみに関する心  
得として「葉隠聞書」がある。  
佐賀藩士山本常朝が口述し、田代陣基が  
筆録した武士の修養書で、「武士道とは死ぬ  
ことを見つけたり」が有名  
「士は毎朝行水月代髪に香をとめ、手足の  
爪を切って軽石にてこすり こがね草にて  
みがき、懈怠なく、身元のたしなみを専一  
とし、尤も武具一通は錆を付けず、塵埃を  
払い、磨き立てて召し置き候」がある。  
女性たちのマニキュアを連想してしまう  
ような記述だが、後を読むと、武士がこの  
ように身元の「たしなみ」に意を持ちうる  
のは決して風流のためではなく、見苦しい  
姿で討ち死になどしたら末代までの恥辱だ  
から、何時死んでもよいように気を配るの  
だと付け加えている。
4. 身だしなみは  
(1) その時、その場で、その人に、最もふ  
さわしい姿をすると云うこと。TPO(時・  
処・状況)の心得がこれにあたる。  
(2) 例えば、料理人が髪・爪を伸ばしたり、  
祝いの席に袖まくりのワイシャツで参加  
するなど失礼である。
5. 就職などで会社訪問して、先方の担当者と  
面会する場合、身なりをキチンとした人と、  
頭髪や着付けをかまわない人を見た場合の  
第一印象は大きく差があり、また面接者の

方も服装をキチンとした人はその会社の充  
実性を推しはかれる。

6. 服装の基礎知識として  
礼装・平服・仕事着 (作業着)・部屋着・  
遊び着・寝間着・など。  
常に「清潔・質素・機能性」をわきまえる。  
(広辞苑 武道の礼儀作法 参考)

## 受審者稽古の際の心得

1. 大会・審査など、晴れの的を射るときの必  
要条件として、前々より心がけるべき事  
について  
①その日为目标に稽古して、矢数ばかりか  
けない。  
②どんなことがあっても、定められた事 (教  
本、八節、体配) を守り、一本一本当日  
の気詰まる所 (周囲のことを考え気持ち  
がのびのびしない) を思って、その時は、  
このように打ち起こし、離れることを心  
にかけ、それを想定して稽古すること。  
③そうしておかないと、気持ちがいつもと  
変わるので、平日の練習が出てこない。  
中りも、なくなってしまう。  
このことを考えて稽古するならば中りも出  
てくる。
2. 甲矢こそ大切です。乙矢はあるに任せて大  
切に。  
・ 甲矢は殊更大事、射損いのないように  
・ 甲矢を失敗したら、乙矢は折ってしまう  
位の心得

教訓：『稽古を晴れとし、晴れを稽古とせよ』



注：今回の「身嗜み」については松沢先生の弓道  
講座第3回の内容に先生が加筆されたもので  
す。  
(編集部)