

松沢範士の弓道講座 (第 10 回)

行射の留意事項

(特に上級者、称号者は心掛けて欲しい)

1. 執弓の姿勢

- ・弓と矢の角度はいつも同位置
立った姿勢、跪坐の姿勢、礼のとき
特に跪坐と礼の場合にずれる

2. 歩行

- ・後足の踵をあげないように
後足で進む気持ち
- ・正しい歩行は後ろ足が主役
- ・後ろ足を前に運ぶように歩き動かす

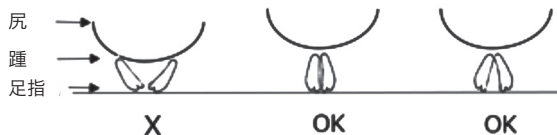
3. 開き足は 2 動作で

3 動作にならないように

4. 跪坐

- ・踵(カカト)とお尻は付けない
開けると背筋が伸びる
- ・膝を生かす努力を
- ・踵を揃える

◎跪坐の時のお尻と足裏(後ろから見た所)



5. 矢番え

- ・弓を立てる時に、下を見ない
- ・弦の返しは、腰の辺り(右手)
- ・できる限り矢は床と平行に保つ
- ・弓を持つ手の肘は下げない

6. 弓の捧持は

目通り、低い人多い

7. 足踏み 足の裏を床から空けない

足寄せ 体重を足に裏に感じる

8. 取りかけ

おはさみ方式はダメ 鷲の口ばし

9. 縦線に注意

三重十文字 つぶれる人あり

10. 目づかい 体は直、目線のみ

立った姿勢 4m 先、跪坐 2m 先

11. 物見

- ・目使いは筈に始まり、筈に終わる
その時、弓手うごく人多し 注意

12. 息合い

- ・一動作一呼吸の定着
動作しているとき吸気、
止まったとき吐気
- ・腹力で行なう

13. 打起し

- ・円相 45 度の高さ 肘であげる

14. 大三

- ・勝手は折るだけで引かない
七三の手の内

15. 会の作り

- ・伸合いは下筋を使う
- ・会の条件
 1. 頬付け
 2. 胸弦
 3. 的付
 4. 矢尺
 5. 三重十文字
 6. 詰と伸び
- ・手の内は柔らかく 目安 6 秒

会の心境 心身合一

『この秋は水か嵐か知らねども
ただひたすらに田の草を取る』

16. 離れは胸割り

射法訓の確認、離れの右手軽く
早気は駄目

17. 退場礼の目使い

対象物を見る

18. 甲矢の的中で喜ばない(正射正中)

束中で始めて喜ぶ

19. 練習の厳正化 正射の基本を守る

立射は避けたい



※1. 見取り稽古 — 見て正射の工夫
※2. スキのない構え — ミスを出さない
※3. どのランクに居るのか、手がかりの方法
として審査・大会がある。