

指導マニュアル

～弓道競技～



宮崎県高等学校体育連盟
弓道競技専門部

第 1 章 基本編	2
1. 1 弓道を始めるにあたって	2
1. 2 基本体	2
基本体の必要性 (2) / 基本の姿勢と基本の動作 (2)	
1. 3 体配	3
武射系と礼射系 (3) / 執弓の姿勢 (3) / 入退場 (3)	
矢の時の心得と処理の方法 (6)	
第 2 章 射法編	7
2. 1 射法八節について	8
2. 2 射法八節図解とチェックポイント	8
足踏み (8) / 胴造り (8) / 弓構え (9) / 打起し (10)	
引分け (11) / 会 (12) / 離れ (13) / 残心 (残身) (13)	
第 3 章 弓具編	14
3. 1 弓具に関する心得	15
3. 2 それぞれの弓具について	15
弓 (15) / 矢 (17) / 弾 (18) / 弦 (20)	
第 4 章 指導編	21
4. 1 初心者練習	22
4. 2 通常練習	22
4. 3 競技	24
競技の種類 (24) / 競技における注意点 (24)	

/// まえがき

このマニュアルは、平成10年に宮崎県高等学校体育連盟が全競技専門部に「新任部活動顧問、競技の専門家でない顧問が指導に使える参考資料を作って欲しい」と呼びかけてつくったものの弓道編です。弓道界には弓道教本というバイブル的な物がありますが五段程度の選手を想定していると言われるくらいの内容と表現であるため、そのままでは初心者にはきわめてわかりづらいものです。

そこで、本マニュアルでは弓道教本初心者バージョンとも言えるような表現をとり、高校生の大会参加を目標とした内容に特化させてしています。ですから、初めて顧問になった人や競技経験のない顧問の参考資料として、また高校弓道部員の資料としても十分活用できるものと考えています。データをダウンロードして部員に配布していいと思いますし、これを元にして、独自の資料を作成することも可能だと思います。それぞれの工夫を加えて活用して下さい。

誤字脱字、内容や表現の誤りも多々あると思いますので、気づかれたら遠慮なくお知らせください。よろしくお願いたします。 専門委員長 高塚 究



第1章 基本編



1. 1 弓道を始めるにあたって

1. 2 基本体

1. 3 体配

1. 1 弓道を始めるにあたって

原始の世界において、弓を発明しなかった人類は存在しないであらう。それほど弓は単純で、しかも有効な道具でありました。互いに横の連絡を取り合ったわけでもないのに、世界のほとんどの地域で発達した弓の形状や機能には、共通性を見いだすことができます。しかし、日本の弓は世界の中でも形状・寸法・機能ともに、特異な発達を遂げました。

日本における弓が狩猟具・武具として実用に供されたのは戦国時代までであり、鉄砲伝来とともに、その役割を大きく変貌させます。すなわち、武道という側面の出現です。馬上においても使いやすいような短い寸法であったものがだんだんに長くなり、そこに高度の精神性を認めるようになり、武道という概念が生まれます。そして、武士のたしなみとして発展を遂げるわけです。

現在、弓道はスポーツとして、教養として、趣味として多くの人々に親しまれています。また、部活動の種目としてたくさんの学校に取り入れられています。そして、一生涯にわたって取り組むことの出来る競技です。多くの仲間と集い競うことが出来る弓道がますます盛んになるよう、みんなががんばりましょう。

1. 2 基本体

1. 2. 1 基本体の必要性

弓道は単なる的当てゲームではないことは周知の事実です。また、太古のように狩猟の道具でもなければ武器でもありません。現代の弓道は、身体を強健にし。礼節・真義・克己・謙譲などの精神を養うことが大切な目標として掲げられています。そのためには、基本に則った動作や態度が求められます。

1. 2. 2 基本の姿勢と基本の動作

基本の姿勢は次の通りです

- 立った姿勢
- 腰かけた姿勢
- 坐った姿勢（正座）
- 爪立って腰をおろした姿勢（きざ跪坐・そんきよ蹲踞）

また、基本の動作は次の通りです。

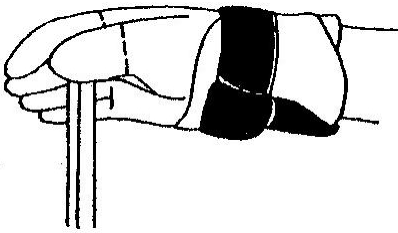
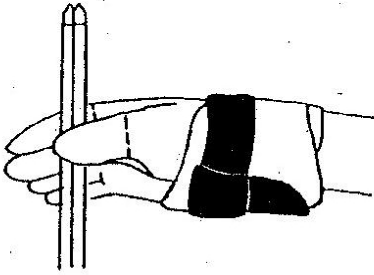

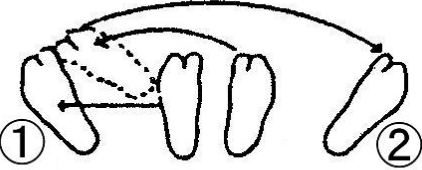
- 立ち方
- すわり方
- 歩き方
- 停止体の回り方
- 歩行中の回り方
- 坐しての回り方
- 礼、ゆう揖

いずれも、弓道教本に詳細の説明がありますので、しっかり学んでください。基本に則った姿勢と動作は、弓道競技において最も大切なことです。我流に陥らず、正しい起居進退を心がけましょう。

1. 3 体配

1. 3. 1 武射系と礼射系

弓道の体配には武射系と礼射系があり、それぞれ体配が異なる部分があります。主な違いは下記の通りです。どちらかで行ってもいいのですが混合させてはいけません。

	武射系	礼射系
矢の持ち方	 <p>矢尻を持ち、外に見せない</p>	 <p>射付節（いつけぶし＝矢尻から10～12cm位の位置）を持つ</p>
足踏み	 <p>二足で踏み開く （二足開き）</p>	 <p>一足で踏み開く （一足開き）</p>
矢番え動作	<p>まず右手で矢の中央を持って送り、次に筈<small>はず</small>を持って矢を送り、矢を番える。 （二度送り）</p>	<p>右手を矢に沿って筈まで移動させ、筈を持って一度に矢を送り、矢を番える。 （一度送り）</p>
乙矢を打込む位置	<p>中指と薬指の間</p>	<p>薬指と小指の間</p>

1. 3. 2 執弓の姿勢

両拳^{こぶし}の位置……腰骨の辺りにとる。(腰骨の先端に拳があたるようにする)

両肘^{ひじ}の位置……肘が体側より後方にならないように注意する。(肘を張る)

弓の位置……弓の末弭^{うらはず}を体の正面の床から約10cmの位置(拳ひとつ分くらい)を

保持し、動作中上下することのないようにする。末弭が床につくのは、

座ったと

き(正坐、跪坐、椅子に腰掛けたとき)、弓返りしないときに
弦を返すときなどです。

弓と矢の位置関係……横から見て同一平面上にあるようにする。立った時と坐った時では
弓と矢の角度が変わるので注意しましょう。

1. 3. 3 入退場

(1) 足の運び方の原則

①左進右退……進む時は左足から運び、退く時は右足から運びます。

②下進上退……進む時は下座の方の足から運び、退く時は上座の方の足から運びます。

通常は左進右退で行います。

(2) 姿勢

①執弓の姿勢を崩さないこと。

②歩く時は重心を後ろに残さないようにして、腰から歩く気持ちを持ちます。

(3) 歩行の速度と呼吸

射場へ入場して本座までと、射位から退場までは「吸う息2歩、吐く息2歩」で歩きます。本座から射位までは呼吸に足の運びを合わせます。なお、本座から射位まで進む場合、最初の1歩はやや広く、あとは普通の歩幅とします。

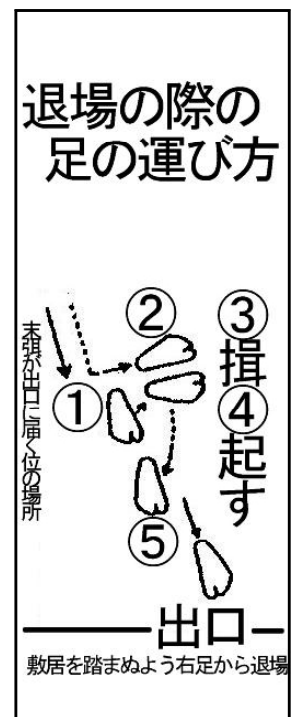
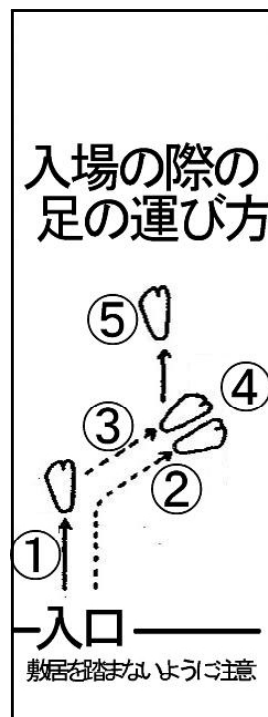
(4) 入退場の仕方

※入場の時(①、②……は図中の番号に対応)

(1) 1番は、入場口を左足からまっすぐ入り(①)、右足は上座に向けて進み(②)、左足を右足に寄せ(③)、深い礼をします(④)。その後、
的正面(堦^{あづち}の方向)に直進し(⑤)、本座の手前で直角に曲がり進み、自分の的の位置で直角に曲がり、的に正対します。

(2) 2番以降は入場後「揖」をし、的正面に向かって直進し、本座の手前で元禄(45°を2回曲がる)に曲がります。前の人に遅れないように動作します。

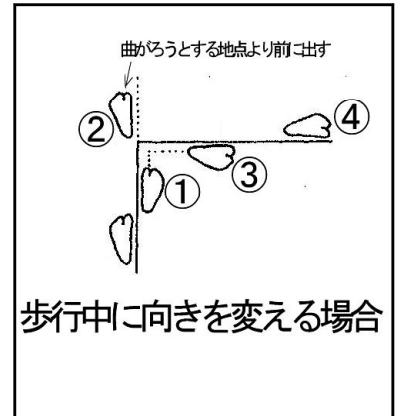
(3) 椅子に坐る時は、椅子の左側(下座)から坐ります。



※射位への入り方

(1) 立射の場合

- ①本座の線に足先をそろえます。
- ②1歩目を左足から気合いを込めて大きく踏み出し、2歩目の右足を射位に合わせます。3歩目で左足を足踏みの位置まで踏み込んで左足の足踏みを定め、続いて右足の足踏みを定めます。
- ③体が脇正面を向くのと、足踏みが完成するのが同時になります。
- ④進行係の号令がある場合
「起立」で立ち、一足（小足）前に出ます
「はじめ」で射位に入り始めます
- ⑤4ッ矢の場合は、一手を矢尻が射位の線にくるように置きます。



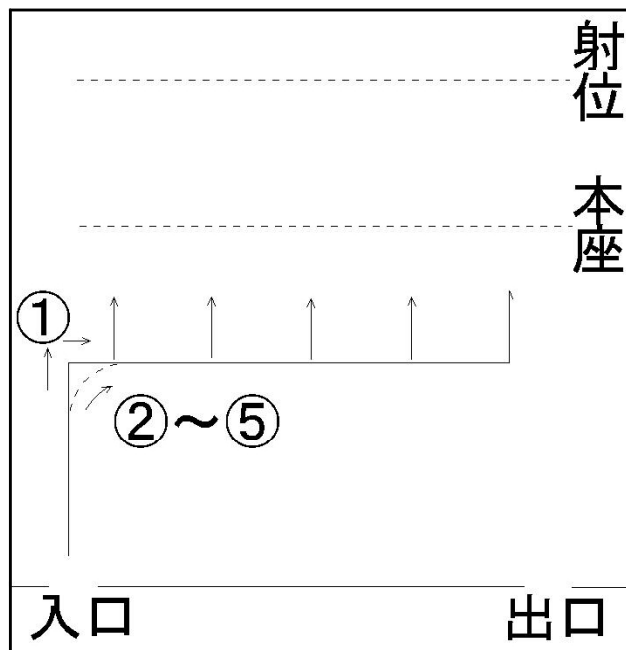
(2) 坐射の場合

- ①本座の線に膝頭をそろえて跪坐し、揖をして立ちます。
- ②1歩目を左足から大きく踏み出し、2歩目3歩目を進み、膝頭が射位の線にそろうように跪坐をします。
- ③その場で開き足を行い、体を脇正面に向け跪坐をします。
- ④本座に椅子がある場合は、椅子から立ち、その場で揖をして入場します。
- ⑤4ッ矢の場合は、一手を矢の中央が射位の線にくるように置きます。

※退場の時

- (1) 1～4番は、行射が終わったら、脇正面に向かったまま両足をそろえ、揖や礼をせずそのまま右斜め前に前進し、その射場の1番の前を通過して速やかに退出します。射位の線を歩かないように、また、1番の控え選手の弓（末弭）に袴が掛からないように注意します。
- (2) 5番は、行射が終わったら、脇正面を向いたまま両足をそろえ、右足から後ろに1歩または2歩退き、両足をそろえ、右足を左足に対して直角に開きながら退出します。

1番は直角に曲がる
2番以降は元禄で
(45°を2回曲がる)



1. 3. 4 失のときの心得と処理の方法

行射の際、誤って失敗をすることがありますが、これを「失^{しつ}」といいます。失をした時は、畏まり慎む気持ちを持ち、恐縮の意を表し、その場の状況に応じて速やかに、なおかつ礼を失しないよう行動します。

○弓を取り落とした時

①近くの時……弓に近い方の足に片方の足を寄せ跪坐し、または、膝行^{しつこう}して弓をとり、膝行して射位に復する。

②遠くの時……同様に足を寄せ、弓の近くまで歩行し、跪坐して弓をとり、立って歩行して射位に復する。

○弦が切れた時、切れた弦の飛んだ場所が

①近くの時……弦に近い方の足に片方の足を寄せ跪坐し、または膝行し、取矢のある時には矢を左手に移し、右手で弦を拾い、左手に輪のように巻き取り弓に添え、取矢を右手にとって射位に復する。持ち

②遠くの時……弦の近くまで歩行し跪坐をし、①と同様に処理する。

③屋外に飛んだ時……弓の届く範囲内にある時は、適当な位置まで歩行し、いったん跪坐して弓の末弭にて引き寄せ弦をとる。一度試みてもとれない時は、そのまま退いて射位に復すればよい。弓の届かないほど遠くに飛んだ場合は、取りに行く必要はない。

○筈こぼれの場合

矢番え後に筈こぼれ（矢筈が弦から離れる）した矢は、射直しできません。筈こぼれした矢は、跪坐して取り拾い、右前に置きます。（あとは進行係が処理します）ただし、その立で最後の矢が筈こぼれした場合は、自分で保持して退場します。

公式試合で時間制限のある場合は失をしても時間を延ばしてはくれません。時間切れにならぬよう、素早く行動することにも心がけましょう。



第2章 射法編



- 2. 1 射法八節について
- 2. 2 射法八節図解とチェックポイント

2. 1 射法八節について

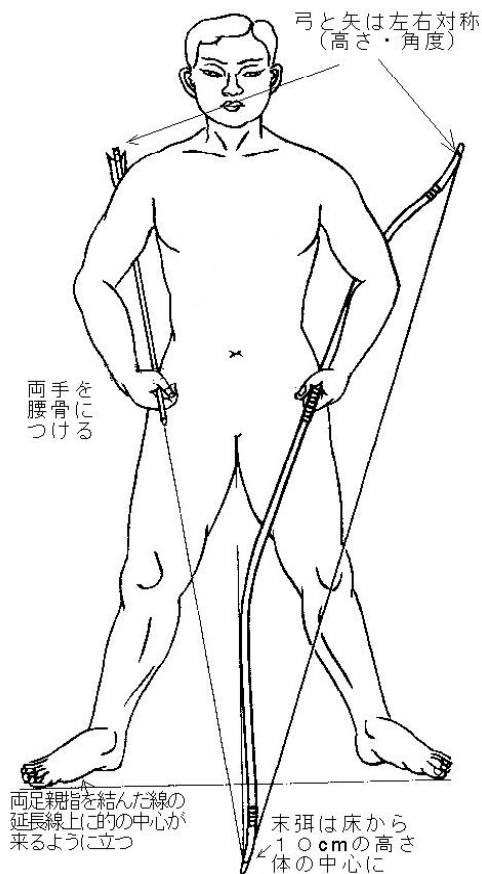
昔から射法の形式は、七道または五味七道と称して、一本の矢を射る過程を7項目に分けて説明していました。近世になってこれに「残心（残身）」という一項を加えて、現在は八節としています。次のような区分です

- | | |
|--------------|-----------------|
| 1. 足踏み（あしづみ） | 2. 胴造り（どうづくり） |
| 3. 弓構え（ゆがまえ） | 4. 打起し（うちおこし） |
| 5. 引分け（ひきわけ） | 6. 会（かい） |
| 7. 離れ（はなれ） | 8. 残心（残身）（ざんしん） |

2. 2 射法八節図解とチェックポイント

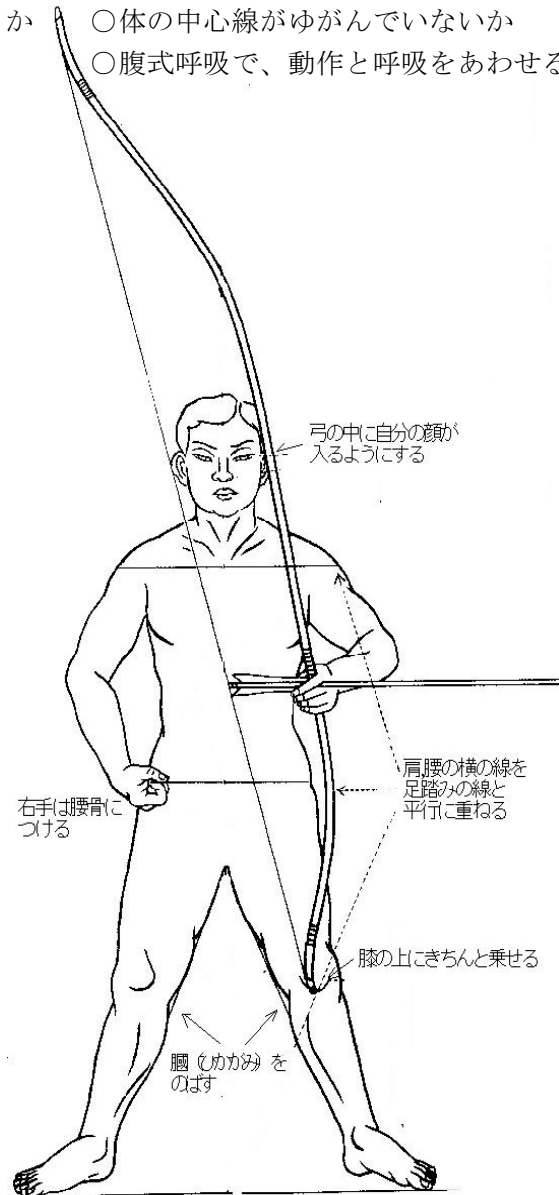
【足踏み】

- 視線の動きは正しいか
- 両足を開いた角度は 60° になっているか
- 自分の矢束の幅になっているか
- 何度も踏み直していないか
- 一度決めた足踏みは変えない

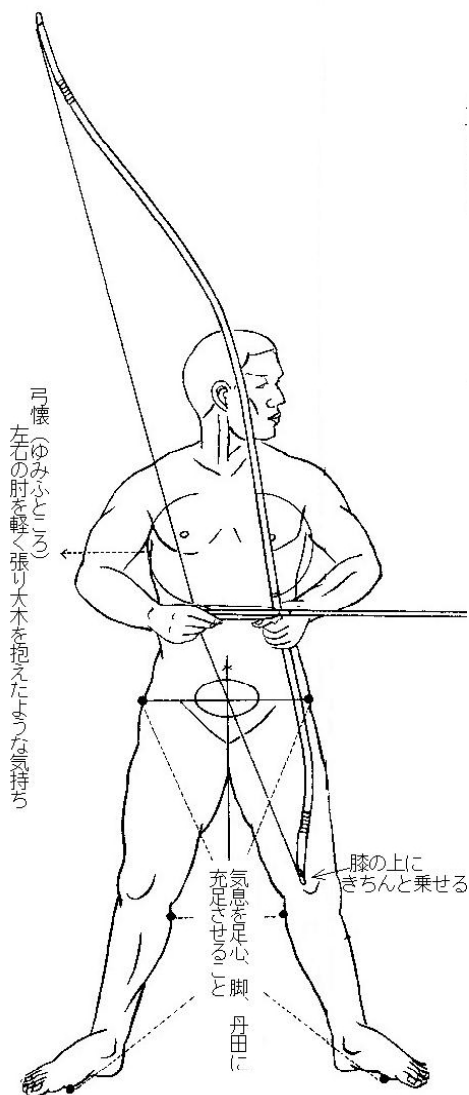


【胴造り】

- 重心は土踏まずの前方
- 体の中心線がゆがんでいないか
- 腹式呼吸で、動作と呼吸をあわせる



【弓構え】



- 弓構え {
1. 取懸け (とりかけ)
 2. 手の内 (てのうち)
 3. 物見 (ものみ)

○取懸け (右手)

- ～親指と弦は十文字になる
- ～親指は帽子の中で軽くそらせる
- ～正しく弦枕にかけ、下弦を引き、ひねる準備
- ～薬指と小指は軽くしめる

○手の内 (左手) はコンパクトに

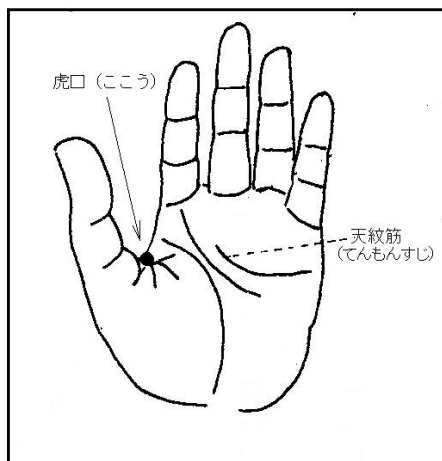
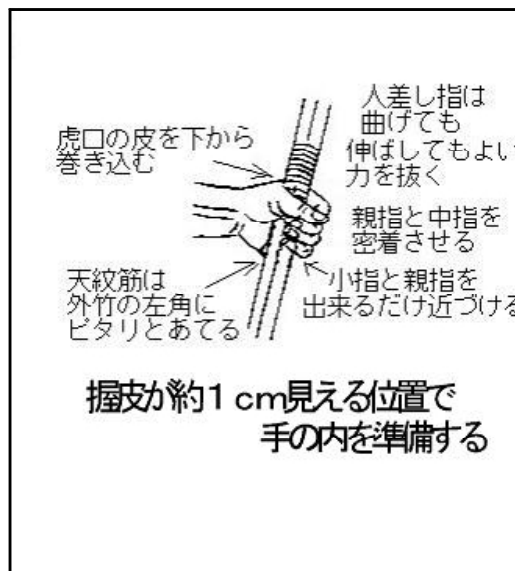
- ～左手の親指と小指を出来るだけ近づける
- ～左手親指は伸ばして中指に密着させる
- ～天紋筋^{てんもんすじ}は弓の外竹の左角にピタリとあてる

○両手ともに握りしめずゆったりと構える

○肘を軽く張り、ゆったりと大木を抱えるように

○背筋を伸ばし、中心線が崩れないように物見

○本弭 (弓の下端) を膝から離してはいけない



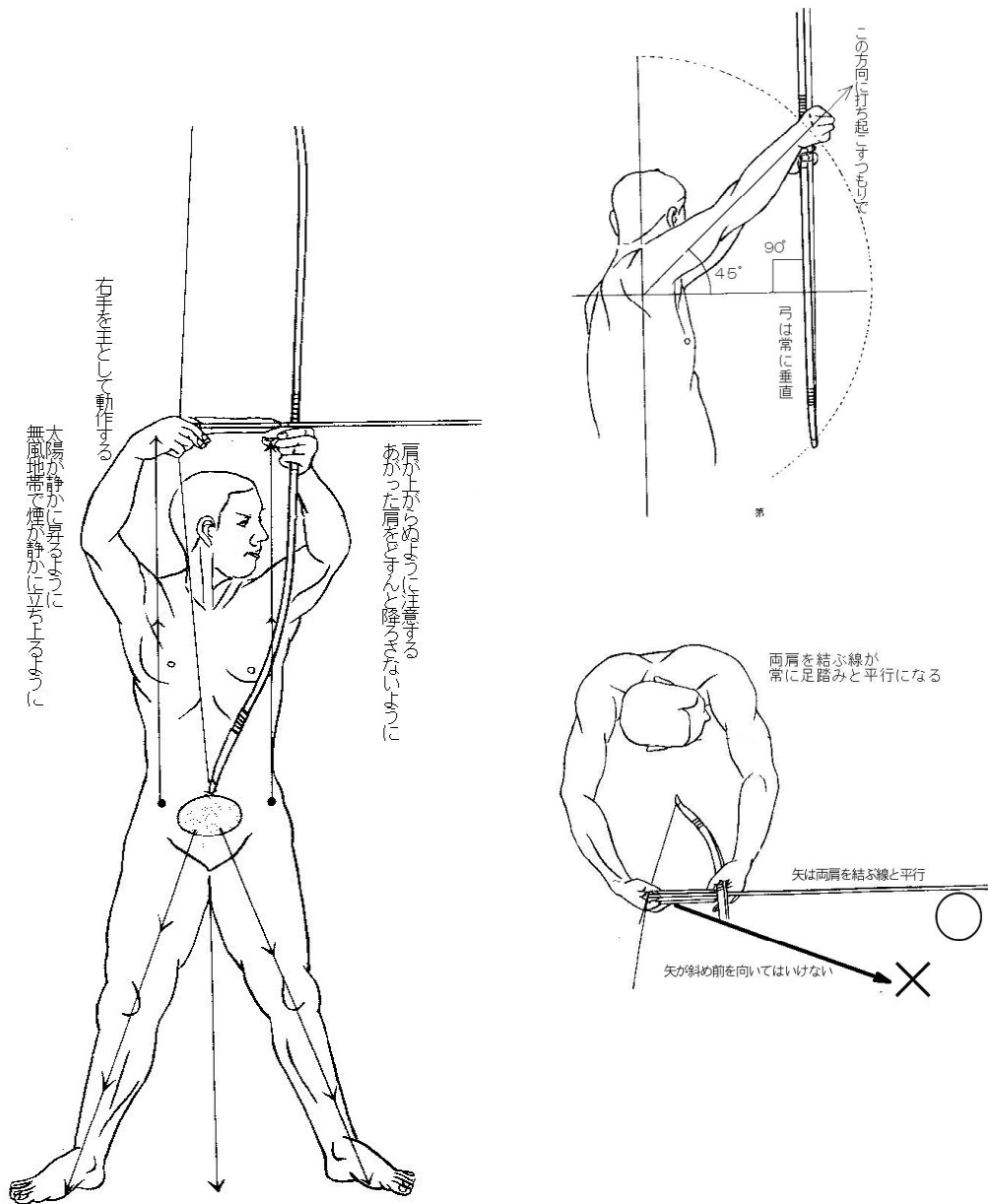
※手の内には古来より「鶉の首」「紅葉重ね」
「握卵」などの名称があります。

「卵中」

いずれも弓を強く握らず、あたかも卵を握るような気持ちを表現したものです。

【打起し】

- 正しい物見で
- 息を吸いながら（または吐きながら）ゆったりとのびのびした気持ちで
- 肩が上がらないように注意
- あがった肩を、打起しの終わりの段階でどすんと降ろさない
～以後の動作の中で収めていけばよい
- 打起しは右手主導
- 弓はどちらから見ても常に垂直、矢は地面と平行かわずかに矢尻が下がる程度
- 両こぶしを出来るだけ遠くに持って行く
- 両肘は弓構えの時より若干伸びる



【引分け】

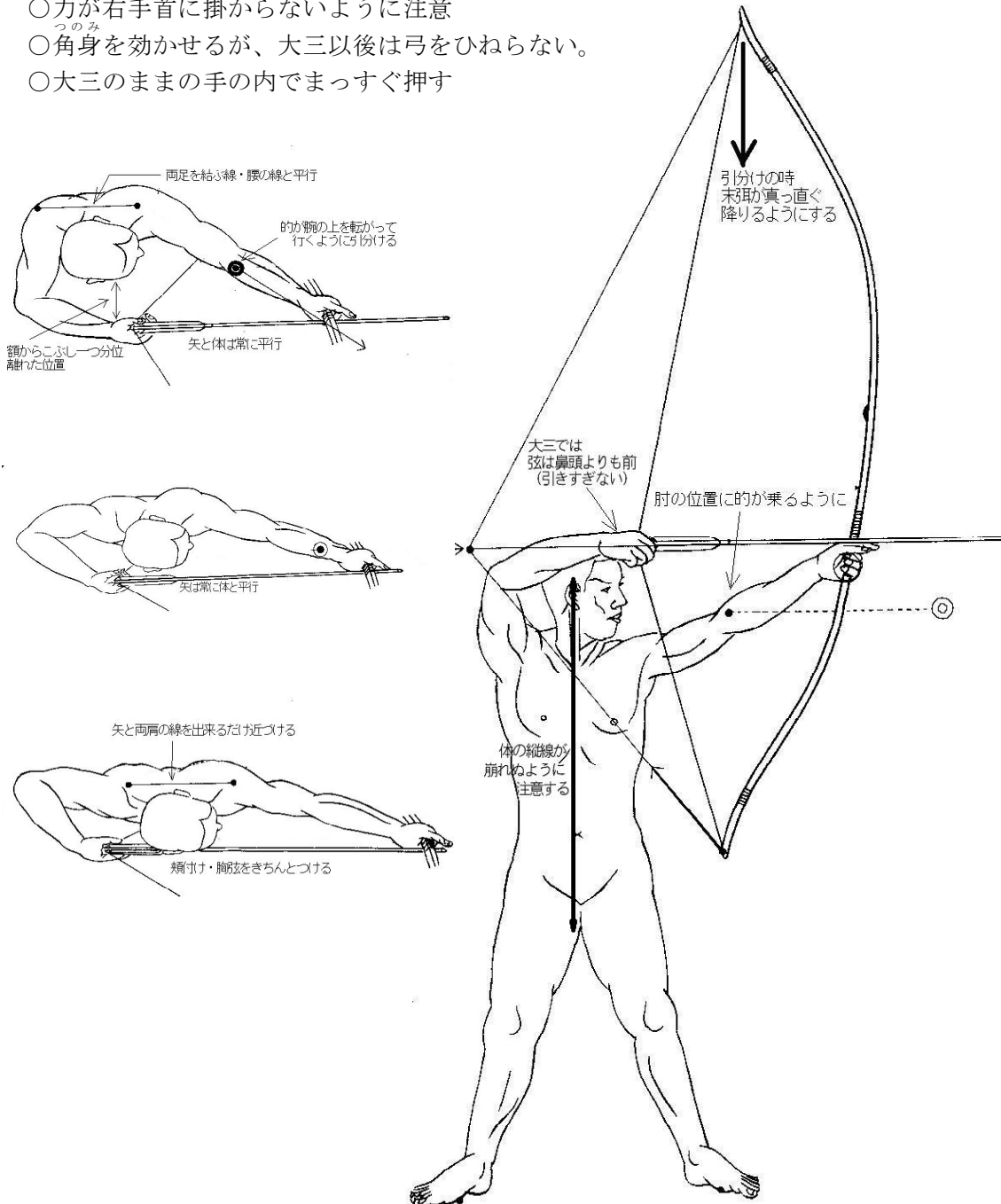
- 正しい物見で
- 引分けは左手(押手)主導 (左手の動きにつれて右手も自然に動く)

※大三を取る

- 右手は弦に引かれるまま、肘を耳の後ろに張り、手の甲が上を向くように捻る
- 大三で手の内が決まる。手首が入りすぎないようにする

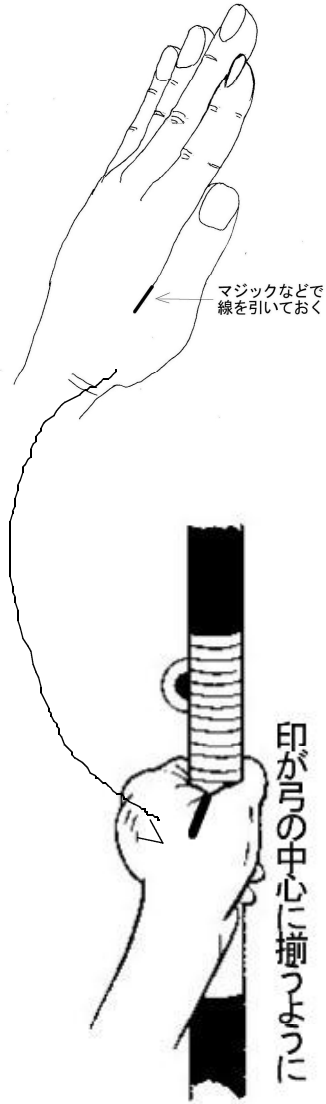
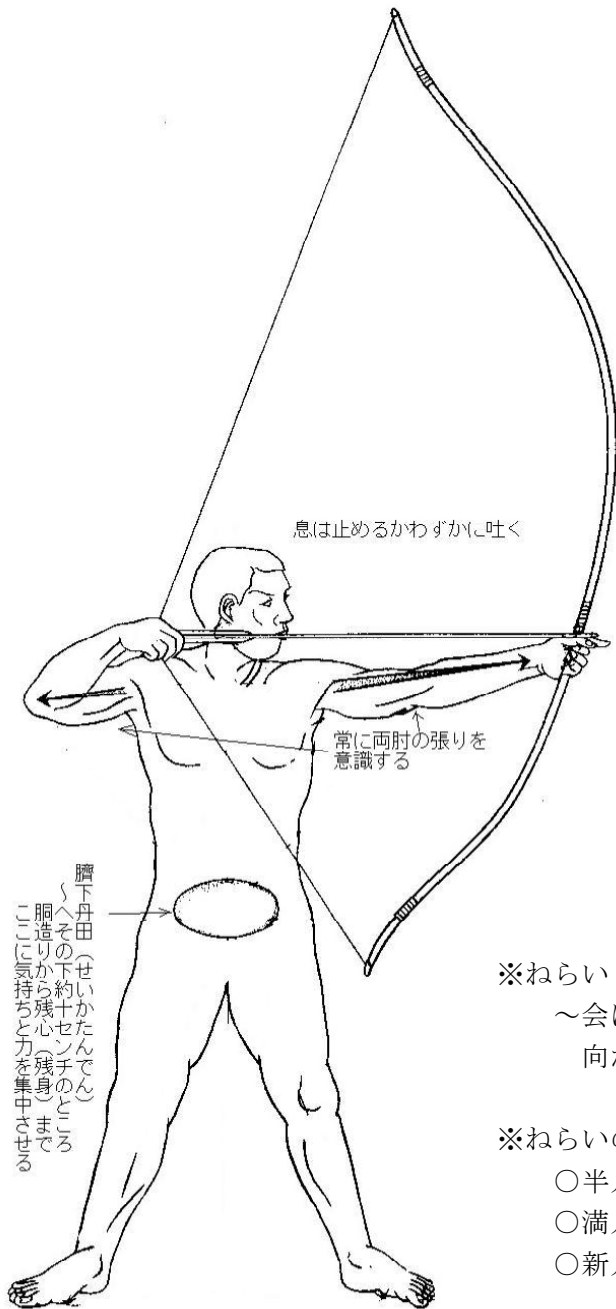
※大三以降の引分け

- 体を弓の中に割り込ませるような気持ちで引く
- 矢は常に体の線と平行
- 弓の末弭が真っ直ぐ降りるようにする
- 力が右手首に掛からないように注意
- 角身を効かせるが、大三以後は弓をひねらない。
- 大三のままの手の内でまっすぐ押す



【会】

- 頬付け・胸弦がしっかりつくこと
- 右肘は肩の線よりわずかに下がる
- 押手拇指が的に向かわぬようにする（大三と同じ形、ひねりすぎない）
- 縦線・横線の十文字（縦横十文字）が崩れないように
- 物見が戻らぬよう、的の中心を注視する
- 的付け（ねらい）は第三者に確認してもらう
- 一瞬たりとも休むことなく、弓に圧力をかけ続ける



※ねらい

～会において、矢は正しく的の中心線に向かっているなければならない

※ねらいのつけ方

- 半月…弓の左側に的が半分見える（上の図）
 - 満月…弓の左側に的が全部見える
 - 新月…的が弓に隠れて見えない
- ～個人差がありいずれでもよい

【離れ】

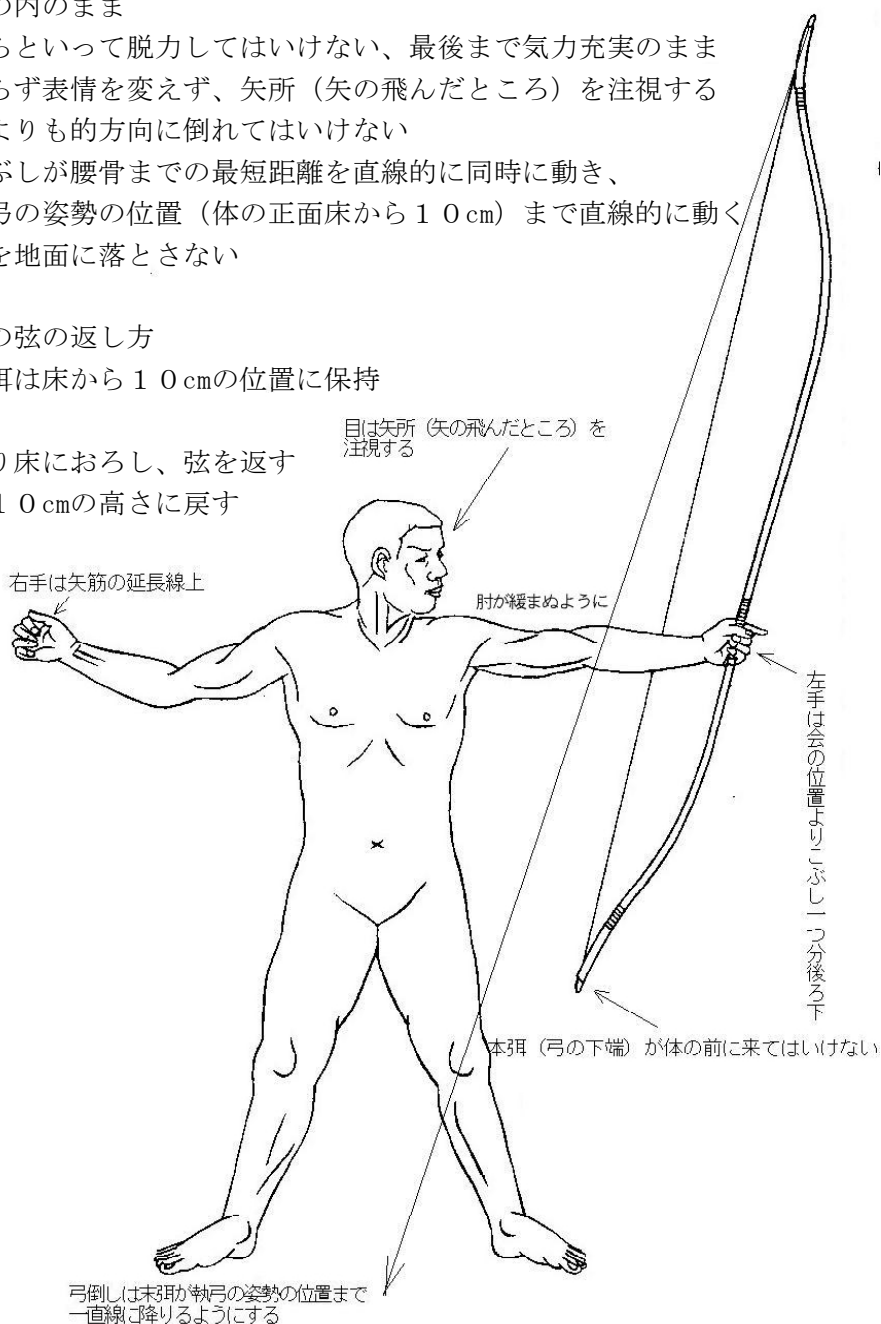
- 「離す」のではなく、機が熟して自然に離れるのを理想とする
- 手先だけでなく体の中心から大きく開くように離す。
- 離れの瞬間には体を反らすくらいの気持ちで。
- 右手は矢筋の延長線上を離れる。会の高さより上がったり下がったりしない。
そのためには右手肘が十分に働くことがたいせつ
- 左手は会の位置から一拳（こぶし）分のみ後ろ下に移動
会的位置よりわずかでも的に近づくようにしっかりと伸ばして離す
- 左手は弓を握りしめない（握ると弓返りしない）
- 手の内を緩めたり、振り回すなどして作作的に弓返りをさせないように注意する。

【残心（残身）】

- 左手は会の手の内のまま
- 射終わったからといって脱力してはいけない、最後まで気力充実のまま
- 的中にかかわらず表情を変えず、矢所（矢の飛んだところ）を注視する
- 弓が図の角度よりも的方向に倒れてはいけない
- 弓倒しは両こぶしが腰骨までの最短距離を直線的に同時に動き、
弓の末弭も執弓の姿勢の位置（体の正面床から10cm）まで直線的に動く
- 弓倒しで末弭を地面に落とさない

※弓返りしない時の弦の返し方

- ①弓倒しして末弭は床から10cmの位置に保持
- ②物見を戻す
- ③末弭をゆっくり床におろし、弦を返す
- ④末弭を床から10cmの高さに戻す
- ⑤次の動作へ



第3章 弓具編



- 3. 1 弓具に関する心得
- 3. 2 それぞれの弓具について

3. 1 弓具に関する心得

弓具は自己の研鑽の結果を反映してくれる大切な道具です。その道具の使用と管理については、常に選手自身が責任を持つべきです。遠征の時などは、車でまとめて弓などを運ぶのが日常化していますが、そのような場合でも、荷造りや積み込み・積み卸しは下級生や顧問任せにせず、選手が自ら立ち会うべきでしょう。

優れた選手は弓具に関する知識も豊富で、管理もきちんとしています。正確な知識と技術で自覚と責任を持って管理しましょう。

3. 2 それぞれの弓具について

3. 2. 1 弓

(1) 和弓の特徴

和弓には諸外国に見られる弓（アーチェリー用など）と比べて特異な点がいくつかあります。まず、長さが長いということです。アーチェリー用の弓と並べてみたら一目瞭然です。また、弦を外すと反対向きに反り返る（うらざり）のも特徴でしょう。

さらに、握りが全体の中心にないことと、弓の右側に矢をつがえるようになっていることの二点は、技術的な面で諸外国の弓と決定的な違いを生むこととなります。握りが中心にないことで、会の状態から復元しようとする時に、握りより下の部分の方が上の部分よりはやく戻ろうとする性質があります。そのため、弓をただ真っ直ぐ押すのではなく、小指を締めて上押し気味にする必要が生じます。

また、弓の右側に矢をつがえるということは、弓をひねらないで離すと、矢がねらいよりも前（的の右）に飛ぶということです。それを修正するには、大三から会、そして離れの瞬間までに弓をひねり続ける必要があります。そのために、様々な手の内の技術が工夫され続けているのです。

(2) 長さ

弓には並寸（なみすん 7尺3寸＝約221cm）と伸寸（のびすん 7尺5寸＝約227cm）が一般的です。並寸を使うのは矢束が85cmくらいまでと言われていています。身長で言うと170cmくらいがその分かれ目になりますが、腕の長さにも個人差があるので一概には言えません。

しかし、例えば矢束が100cmもある人が並寸を使うとすれば、弓への負担が大きすぎて、破損する危険があります。特に竹弓の場合は注意しなければなりません。なお、弓の長さには二寸伸の他に三寸伸・四寸伸等があり、逆に一寸詰・二寸詰のように並寸より短いものもあります。

(3) 強さ

弓の強さは、それぞれの筋力と技術の程度に応じて、最適な物を選ぶ必要があります。自分にあった強さとは、同じ強さの物を2張り一緒に引いてみて（2張り引き）、右手を耳のところまで持ってこれれば、それがちょうどよいといわれています。なお、同じ強さの弓でも、矢束が5cmも違えば、強さが1～2kg位は違って来るので注意しましょう。

弓道では弱い弓で中てる方が難しいと言われる。したがって、自分の引ける範囲で出来るだけ強い弓を選びたいものです。弱い弓だと、会の安定感はあるかもしれませんが、伸び合いも緊張感もない射になり、突風などの外乱にも影響を受けやすくなります。逆に、あまり強すぎると、射が小さくなったり、体を痛めたり、早気になるなど射形を崩すおそれもあります。弓の強さは、選手と指導者が十分相談の上決めるようにしましょう。

(4) 弦の張り方

弦を張る時は必ず握の下（手下）を必要最小限の力で押して、慎重に張りましょう。握を押して張っていると、弓の反発力に大切な胴の部分が抜けてしまい、使い物にならなくなります。押した力を抜く際にいきなりがくんと抜くと弓に衝撃がかかり、さらに末弭への弦のずれていると弓がひっくり返り、弓が破損する筈（こうがい）という事態に陥る危険もあります。力を抜くときは末弭の方に目をやり、ゆっくりと抜くようにしましょう。

また、大事な心得として、建物の壁や柱などに直接末弭を押し当てて張ってはいけません。

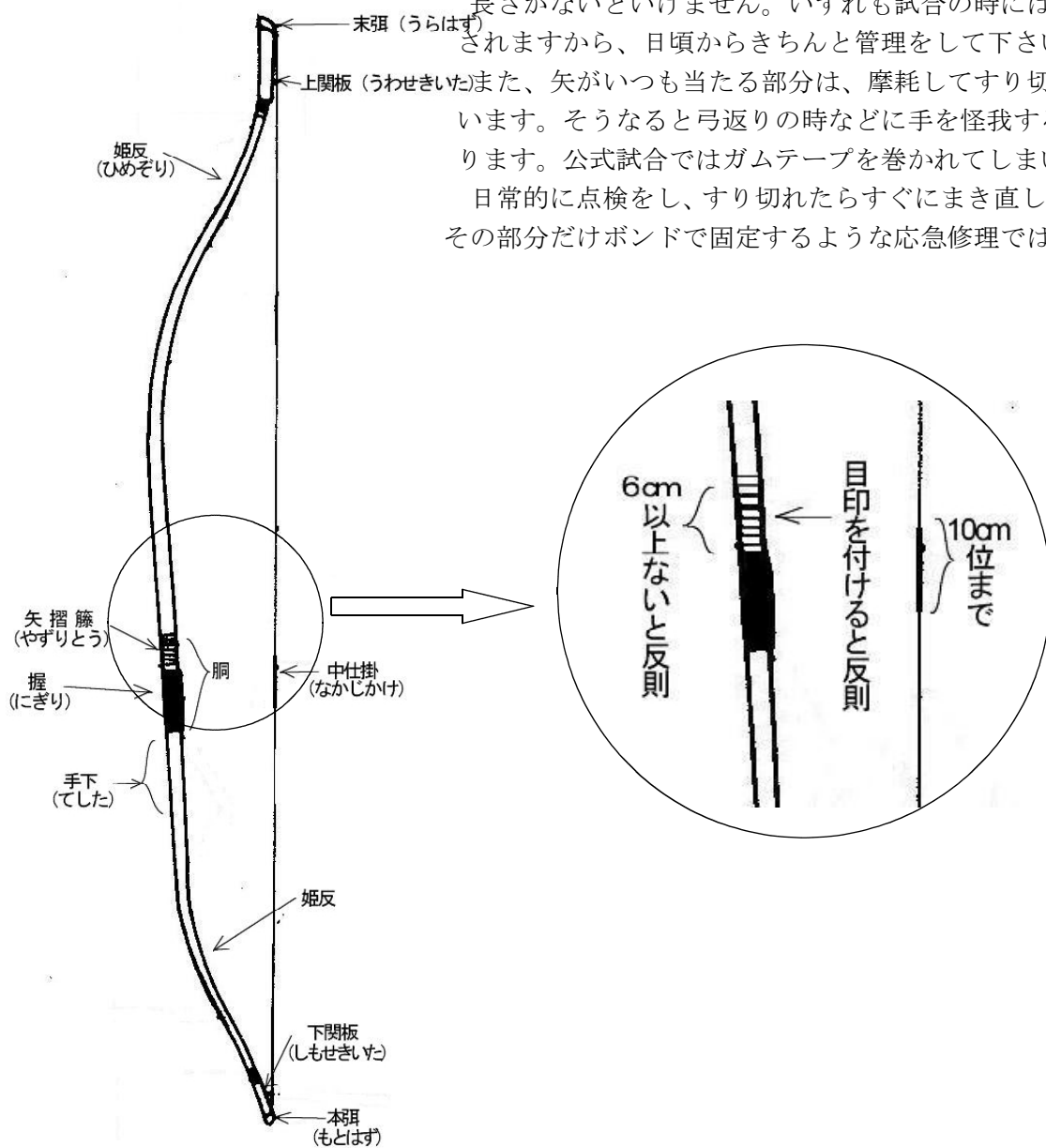
(5) 矢摺籐について

矢摺籐は、矢が直接弓の表面にあたるのを防ぐためにまいた籐ですが、これを目安にして高さのねらいをつけることとなります。しかし、矢摺籐に照準となるような印を付けることは禁止されているので注意しましょう。故意でなくても、弓具審判が照準であると判断するような傷や汚れがあったら反則とされることもあります。籐の巻きに隙間があってもだめです。さらに、矢摺籐は6 cm以上の

長さがないといけません。いずれも試合の時にはチェックされますから、日頃からきちんと管理して下さい。

また、矢がいつも当たる部分は、摩耗してすり切れてしまいます。そうすると弓返りの時などに手を怪我する危険があります。公式試合ではガムテープを巻かれてしまいます。

日常的に点検をし、すり切れたらすぐにまき直して下さい。その部分だけボンドで固定するような応急修理ではだめです。



(6) 弓の取り扱い

弓を持つ場合に、本弰を床や地面に直接つけないようにしましょう。特に屋外では地面の水分がしみこむ原因にもなります。床や地面につけた上、体重をかけたたりするのは弓に無用な負担をかけるので絶対にやめましょう。ちなみにこれは、弓杖（ゆんづえ）といって、刀折れ矢尽きて敗走する武将の姿なので、縁起が悪いという人もいます。本弰は足の親指と人差指の付け根あたりに載せると安定します。湿気について言えば、グラスファイバー弓といっても内側は木で出来ています。雨に濡れた時や湿度の高い夏などは日本手ぬぐいなどでよく拭きましょう。また、直射日光に当てるのもよくありません。車内においたままにするのはやめましょう。

道場に着いたら、真っ先に弦を張りましょう。その後、着替えや的立てなどの準備をします。弓と弦をなじませ、弓に一定の力をかけておくためです。外した弦を止めておくために輪ゴムなどを使っている人も多いでしょうが、行射中は取り外しておきましょう。

なお、ほかの道具も同様ですが、他人の弓は持ち主（使用者）の許可なしには絶対に手を触れないようにします。無断で引いたりするなどもってのほかです。これは弓具店などの商品についても同じです。他人の弓を持つ時には、弓の手下を持ちます。握を持たないよう心がけましょう。

3. 2. 2 矢

(1) 種類

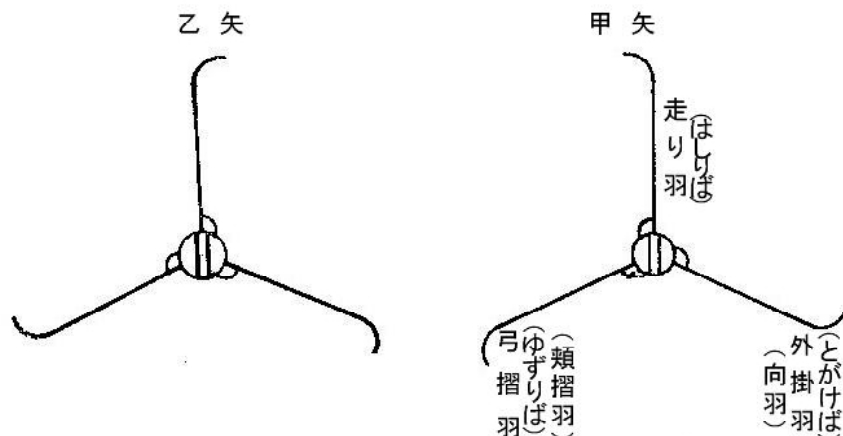
筈の方から見て羽が左回りになっているものを甲矢（はや）、右回りのものを乙矢（おとや）といい、飛ぶ時の回転方向が異なります。甲矢と乙矢1本ずつを一組とした2本を一手（ひとて）とよび、二組4本を四矢（よつや）とよびます。引く時は、甲矢を先に引きますが、間違えてもそれほど気にすることはありません。

筈（の＝シャフトの部分）の材質は元々は竹でしたが、近年はジュラルミンが多用されています。工業製品なので太さも均一で、数種類が使われています。重い矢を強い弓で射た方が的中率は上がると言われますが、弱い弓には軽い矢が適しているでしょう。目安は近的の距離で水平にねらえるかどうかです。

羽根は古来、鷲や鷹の羽根が最高級とされてきましたが、野生動物保護の観点から、現在新たに採取することは出来ません。いまは、飼育された七面鳥の羽根に染色した物が多く使われています。

矢は、破損がつきものです。さらに競技の場合、射詰などで予備が必要となる時があります。予備矢を含めて6本または8本一組でそろえておくと、長持ちもします。

また、巻藁用には専用の矢尻をつけた巻藁矢を使います。羽根は不要です。



(2) 長さ

標準の長さは、左手を肩の高さで真横に真っ直ぐ伸ばし、首の中心から左手先までの長さ（矢束）におよそ指3本分の幅を加えた長さです。ただし、初心者は弱い弓で加減を知らずに引くこともあるので、長めにします。具体的には、標準の長さにさらに手のひらの幅位を加えた長さとしします。ただし、不必要に長くすると、取り扱いに支障をきたすので注意しましょう。

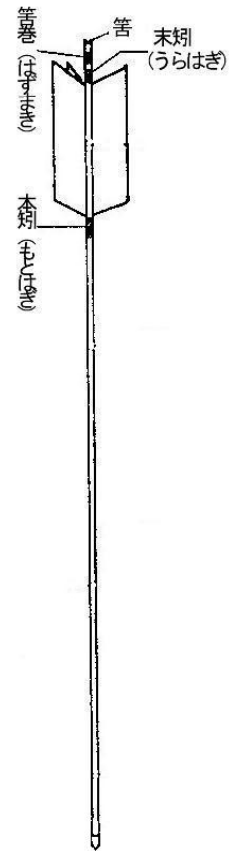
(3) 筈（はず）

弦にかませる部分です。弦の中仕掛けの太さとほどよく合っていないと、失矢の原因となるので、買ったままでなく各々で調整します。破損も多い部分なので、常に予備筈は準備しておくべきです。また、取替も自分で出来るとよいでしょう。筈の部分を加熱してペンチで回すと抜けます。ボンドをつけて新しい筈を入れるのですが、指の力だけで全部はいるようであれば容易に抜けてしまいます。中仕掛け用の繊維などはさみ込んで、板切れなどに強く打ち付けて入れます。

(4) 矢の取り扱い

雨で濡れた時は、羽根が浮いてしまうことがあります。ボンドを薄く塗り、糸で軽く巻いて圧着しておくとういでしょう。矢は気づかぬうちに曲がっていることがあります。時々別の矢の上を転がすなどしてチェックしましょう。射る順番を決めておくと、矢の癖がわかることもあるようです。曲がった矢では的中精度が落ちます。早めに修理してもらいましょう

羽根がすり減るのは、手の内の効きが不十分だったり、取懸けで捻りすぎたりなど原因が考えられます。根本的にはそれらを直すのが一番ですが、金属やカーボン矢の場合は、筈の向きをずらすことによって、弓にあたる羽根（弓摺羽）を交代することが出来ます。



3. 2. 3 躰（ゆがけ、かけ）

(1) 種類

- 三つ躰……3本の指を覆うもので、もっとも一般的。通常はこれを使うのがよいでしょう。なお、取矢（甲矢を射る時、乙矢を手を持つこと）をするときは、薬指と小指で矢尻を隠すようにして持ちます。四つ躰のように矢尻を出して持つのは正しくありません。
- 四つ躰……四本の指を覆うもので、元々は堂射（京都三十三間堂で行われた通し矢）のために考案されました。現在では特殊用途用ではありませんが、強弓を使う場合に用いることが多いようです。取懸けや取り矢の方法が若干難しいので、初心者向けではありません。
- もろがけ諸躰……小笠原流で使われます。すべての指を覆うようになっていますが、控（一の腰）が堅くないのが特徴です。
- 紐の色……本来の流派弓道では紐や道具の色で修練の度合いを表します。高校生レベルで紐の色をどうするかは、あまり気にしなくていいのですが、本来の姿を勉強するのは大切なことです。
- 材質……鹿のなめし皮を糊で張り堅め、それを糸で縫ったものです。

(2) 取り扱い

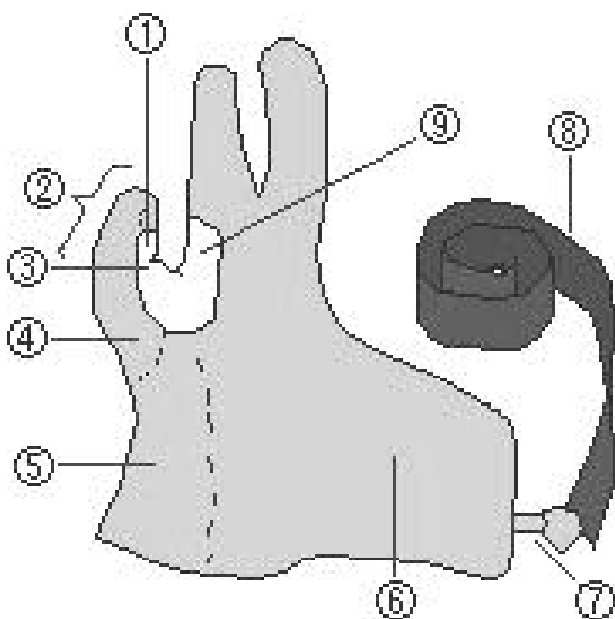
襦は言ってみれば手袋ですから、自分の手にピッタリあった物を選びます。窮屈では困りますし、かといって緩すぎてもだめでしょう。帽子の中で親指を軽く伸ばすことが出来るものが適しています。そしてなるべく軽くて丈夫な物を選びましょう。襦には滑り止めと表面の保護を目的にギリ粉（松ヤニを煮込んで油脂分を取り除いたもの）を塗ります。新品の時は多めに塗りますが、なじんできたら極少量にしましょう。

襦は革製品ですから直射日光と湿気を嫌います。多湿の季節は乾燥剤と一緒に保管し、風通しのよい場所に定期的に陰干ししましょう。下襦は下着のようなものです。汚れないうちに取り替えて清潔な物を使います。弦枕（弦を懸ける場所）が壊れたり、深くなりすぎると離れがおかしくなります。そのような時は早めに修理してもらいます。

襦の着け外しは必ず正坐か跪坐（屋外なら蹲踞）で行います。紐は手首の関節より少し手先に近い位置で巻くと、手首が折れにくくなります。新しいうちはあまり紐を強く締めすぎないように注意しましょう。なお、紐の結び目は手首の内側で小さく作ります。先端をネクタイピンなどで留めてはいけません。

なお、矢取りの時や集合して整列する時などは、面倒でもいちいち外すのが、襦を長持ちさせるコツでもあります。外した襦は、床に置き去りにしないようにします。誰かに踏まれてもしたら大変です。ポケットに入れて走り回っているうちに地面に落としても大変です。外した襦の置き場所を決めておくといいでしょう

襦は絶対に共用してはいけません。「かけがえのない」という表現は、襦の大切さが語源だとも言われています。



- 1 : 腹皮 (はらがわ)
- 2 : 帽子 (ぼうし)
- 3 : 弦枕 (つるまくら)
- 4 : 二の腰 (にのこし)
- 5 : 一の腰 (いちのこし)
- 6 : 台革 (だいかわ)
- 7 : 小紐 (こひも)
- 8 : 紐 (ひも)
- 9 : 捻皮 (ひねりかわ)

3. 2. 4 弦

(1) 材質

元々は麻の繊維が使われていましたが、高価なことと切れやすいことを理由として、現在は合成繊維が多用されています。いずれにしても繊維の補強のために「くすね（葉練）」がしみこませてあります。くすねは、松ヤニと油を火にかけて十分に混ぜ合わせたもので、麻弦では特に重要です。

(2) 弦輪と中仕掛けの作り方

弦は、買ってきてそのまま使えるわけではありません。弓に応じた長さに調整し弦輪を作り、矢筈にあわせて中仕掛けを作ります。

弦輪は、本弭にはめる方はあらかじめ作られているので、それを参考にするとよいでしょう。弦輪を作ってかけたときに、弦と弓の上関板がほぼ並行になり、胴の部分と弦との距離が約15cmとなるように、長さを決めます。輪の大きさは末弭の太さに合わせます。太すぎると弦が落ち着かず、小さすぎると切れやすくなります。弦輪を作って余った部分はじやまなので、切り取ってしまいます。赤いカバーの布の端は、接着剤で軽く止めておきます。

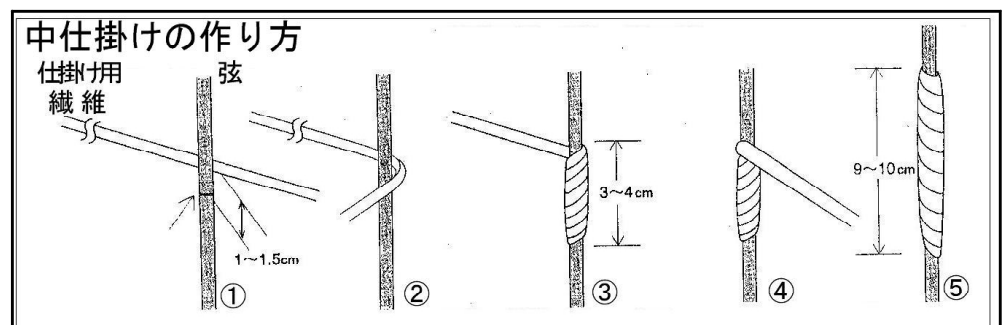
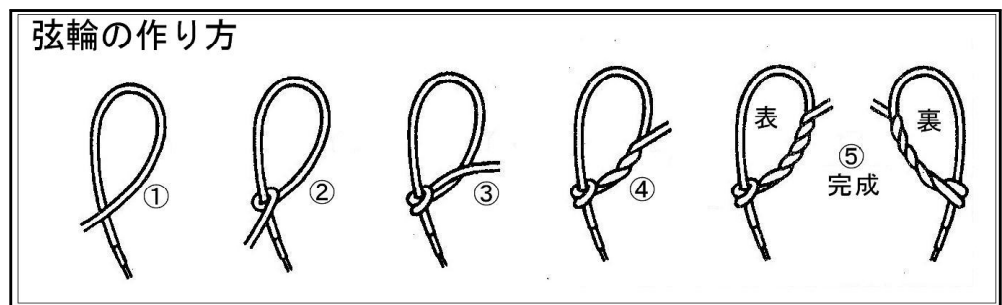
中仕掛けは、全体を10cm程度にします。太さは矢筈にあわせて作ります。接着剤を着けて巻いた後、道宝（拍子木のような形で、中仕掛けの手入れをする）でしごきます。中仕掛けの表面が乱れていると、離れの際に弦が弾の弦枕から放たれる動きの障害になるので、滑らかに仕上げるとよいでしょう。弦の矢をつがえる位置に印を付けるのは反則ではありません。つがえる場所が一定でないとの中は安定しません。つがえる場所が下すぎると、矢が飛んでいく時に、親指の付け根を強くこすするため、皮膚が破けることもあります。注意しましょう。

(3) 取り扱い

新しい弦は使い始めたら若干長さが伸びます。あらかじめ張力を加えておくのも一つの方法ですが、常にチェックして、長さの再調節をしましょう。このことから、試合用の替弦は、試合直前でなく1週間くらい前に作った上に、数10～100射程度使用して、長さをきちんと調節しておきましょう。弦輪をかける時に何回か捻らなければならないようでは、他人（試合の進行係など）が張る事もある替弦としては適当ではありません。なお、弦が切れて替弦を使った場合、さらにその弦が切れる可能性も僅かですがあります。替弦は複数用意しておくのが、優れた選手の心得です。

弦の手入れには「まぐすね」を使います。まぐすねは切れ弦をワラジのように編んだ物で、これで弦をはさんで擦ることにより摩擦熱を発生させ、くすねを溶かし弦を強く固めます。麻弦には欠かせないものですが、合成繊維弦は、けば立たない程度に使用すればよいでしょう。試合や審査で表面が

ぼさぼさになった弦を使っているのを時々見かけます。これはみっともないだけでなく、弦をまともに手入れしていない事の証ですから、いつ切れてもおかしくありません。



道具に関する正しい知識を学び、常に最高の状態で、試合や審査に臨むことができるようにしましょう。

第4章 指導編



- 4. 1 初心者練習
- 4. 2 通常練習
- 4. 3 競技

4. 1 初心者練習

(1) 徒手指導

はじめから道具を持って練習することは無理でしょう。まずは、体に弓道をする上での筋肉の動きを実感させ体得させる事が重要です。そのためには、弓も矢も持たずに射法八節を練習させましょう。動きと同時に八節の名称を言わせれば一石二鳥です。ラジオ体操のように号令をかけながらでもいいと思います。

(2) 索引き指導

射法八節の動きがスムーズにできるようになったら、実際に弓を持たせます。弓の持ち方は、弓具編に書いてあります。弓の強さは、できるだけ弱いものの方がいいでしょう。

まず、正しい手の内の練習を、打起しをしないで大三に移行するつもりで動かします。それができるようになったら、打起しをして引分け、会までいきます。このとき、決して離してはいけません。危険です。索引き練習の最初の段階では、磔を使わず素手で引きます。右手の指がいたい場合は、ハンカチなどをはさんで弦を持つといいでしょう。左手の角見が腫れたり、皮膚が破れたりすることもあるので、衛生管理はきちんとしましょう。

(3) ゴム弓指導

ゴム弓は離れの感覚を養う練習に有効な道具です。正しい手の内と取懸けに気を付けながら、索引きと同じ要領で動作し、離れの練習をします。ゴムチューブが人にあたることのないように注意しましょう。

(4) 巻藁指導

離れの感覚がつかめたら巻藁前で練習をします。正しい矢番え動作を指導し、会までの練習で動作を習熟します。それが出来るようになったら、いよいよ離れです。離れはある意味、恐怖心との戦いとなります。ここで顔を逃がしたり、ゆるんだりする癖を付けてしまうと大変なので、注意しましょう。

(5) 的前指導

巻藁前で十分練習をしたら、的前に立ちます。はじめは正規の射位ではなく、半分くらいの距離の地面に立たせる方法もあります。その場合は徐々に距離を伸ばしてやるとよいでしょう。緊張感から力みが出て、あらぬ方向へ矢が飛ぶことが多いので、安全確認を十分に行ってください。

正規の射位に立たなくても、すべての動作を基本に忠実に行わせてください。この時期に正しい体配を同時に練習すると、後々のためになります。

4. 2 通常練習

(1) 目標を立てる

目標なき練習は、練習のための練習に過ぎず、時間の浪費にしかありません。その日の目標を具体的に立てて、それを達成できるように努力するという習慣をつけましょう。

(2) 準備運動

静的な動きの多い弓道競技ですが、日々の練習は体の鍛練なのです。当然準備運動が必要です。ただし、練習前に呼吸が乱れるほど激しい運動は避けた方がよいでしょう。

体の故障を防ぐためにも、ストレッチを中心とした準備運動は必ずするように心がけましょう。

(3) 射技指導

初心者ほど射形が乱れがちです。試合形式の練習も大事ですが、一人一人の射技指導に常に気を配って、射形の乱れや射癖が発生しないようにしましょう。

(4) 試合形式による練習

練習だからといって、各人バラバラで行射してばかりでは緊張感もありません。練習には必ず

試合と同じ形式の時間を取り入れましょう。「練習は試合のつもりで、試合は練習のつもりで」という言葉もあります。

(5) 体配指導

弓道競技は的に矢を何本的中させたかによって競われます。しかし、的中のみに拘泥しては、よき伝統を今に伝える弓道の姿から乖離していきます。そうならないためには、体配指導が欠かせません。起居進退（すべての動作）を基本に則って行うことは、言うは易し行うは難しです。「今日は体配練習の日」などというのではなく、日々の練習を常に正しい体配で行うようにしましょう。

(6) 射癖とその修正方法

射癖は、時として弓道から離れる理由ともなりうるもので、注意が必要です。ただし、いわゆる癖のほとんどは、正しい射法に従ってないことが原因です。これを正すには、初心に戻るのが一番の早道です。

しかし、離れにおける癖は、直ちに的中に影響しますので、日常の指導において常に注意を払わねばなりません。特に早気は「いつの間にか」付いてしまう事が多く、なおかつ直りにくい癖です。早気ともたれは正反対の癖のように見えますが、離れの時期を逸してしまうという点で共通点があり、同じ俎上で論じることも多いのです。事実、必死の思いで早気をなおしたらもたれになった、という選手もいます。

早気の原因はいくつか考えられます。

①弓が強すぎる

ただちに適当な弓と取り替える

②中りに気を取られてしまう

的中の快感に気を取られ、ついつい早く離してしまうことがあります。これが習慣化すると、なおすことがきわめて困難になります。

早気をなおすためには、精神論だけでは困難です。早気に陥っている選手の多くは息合いが乱れています。「一つの動作に一つの息」を強く意識し、基本に忠実な行射を心がけます。的の誘惑に負けず、十分伸び合っただけで耐える練習を繰り返します。



4. 3 競技

4. 3. 1 競技の種類

現在、弓道競技は様々な場所で行われ、競技形態や主催団体の違いにより多様な競技方法があります。いくつかの分類方法で解説しましょう。

- ・距離による分類

近的競技きんてき～～射位からの的までの距離28m・的の直径 36cm

遠的競技えんてき～～射位からの的までの距離60m・的の直径100cm

- ・人数による分類

個人競技

団体競技～～3人制、または5人制などがあります

- ・勝敗の決し方による分類

的中制～～規定の数だけ行射し、的中総数により勝敗を決する方法

点数制～～的の面を区分けして、それぞれに点数を定め、点数の総計で勝敗を決する方法

採点制ちうてんせい～～的中だけでなく射形や体配を審判委員が採点して順位を決する方法

射詰いっせ～～1射ずつ行射し、的中し続けた選手が勝利とする方法。規定数以上続けても勝負が付かない場合は、的の直径を小さくすることがあります。

遠近法～～1射だけ行射し、的の中心に近い所の中てた選手から上位とする方法

4. 3. 2 競技における注意点

弓道の競技形式は様々ですが、注意すべき事は共通しています。

- ①公式競技のばあい、制限時間が設けられていることがほとんどです。後（おち＝最後の射手）の最後の矢が時間内に終わればいいのですが、弦切れなどのアクシデントを想定して、1分くらいの余裕を持って射終わるようにしたいものです。練習で常に時間を計りながら、どのくらいの時間をかけて行射するか間合いを決めておくとよいでしょう。全日本弓道連盟競技規則に競技の間合いが規定されていますので、知っておくといいでしょう。ただし、高校生の団体競技ならば、追い越し発射をしない限りどのタイミングで動作するかは各自で決めても反則にはなりません。
- ②団体競技では制限時間の30秒前に予鈴になります。そのときは、追い越し発射にならないように注意しながら、ほぼ一斉に打ち起こし、次々と射るようにします。制限時間を過ぎて発射された矢はすべて無効になります。
- ③個人競技の場合、制限時間はありません。しかし、試合進行をスムーズにするため、遅くとも「弦音打起しつるね」が原則とされています。あまり遅いと、注意されることもあります。また、射場ごとに順立ち（それぞれの射場の1番立の選手から順に行射する）ですから、追い越し発射は当然無効となります。
- ④行射の途中で何か不都合に気づいたからといって、動作を後戻しして再び引いたら「引き戻し」という反則です。その矢は無効となるので注意しましょう。
- ⑤高体連弓道競技規則に、『応援は拍手または「よし」の発声のみとする』と規定されています。無意味に長い拍手、他を威圧するような大声や奇声は控え、節度ある他者への尊厳を欠くことのない応援をするように心がけましょう。