

講習会資料

【注意事項】

- ・宮平弓道場や奥武山弓道場の利用を想定とした内容
- ・他の会場については、その射場に応じた歩数で実施すること

「履歴」

作成：2024年10月16日

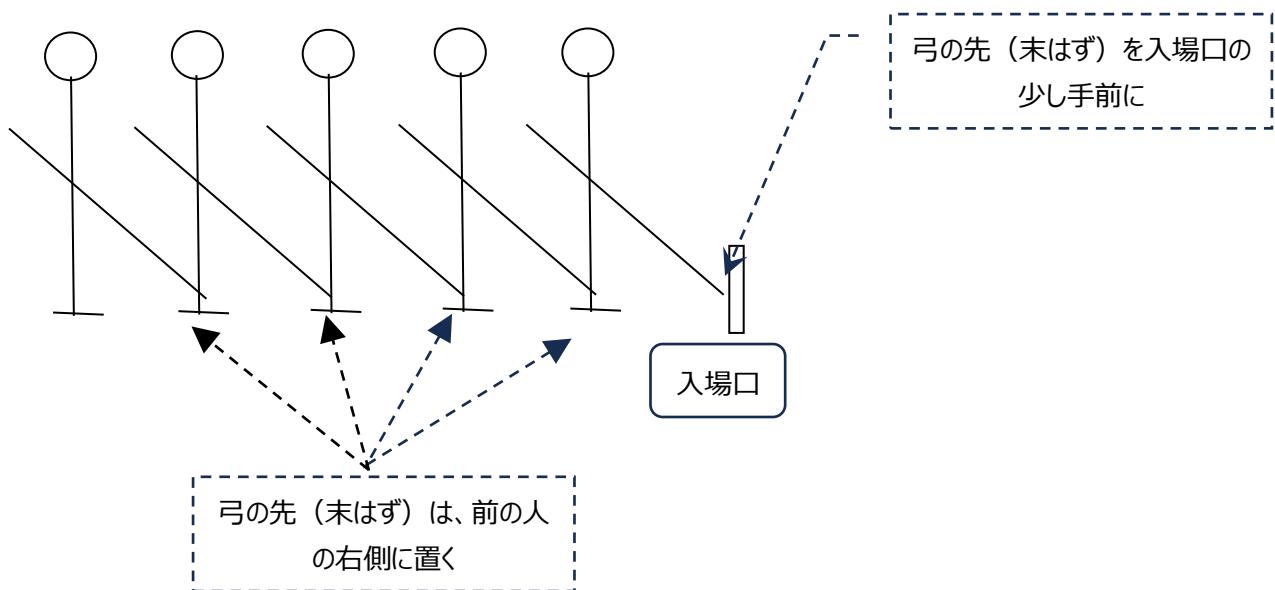
更新：2025年07月20日

沖縄県弓道連盟
(講習会担当)

【入場口での待ち方】

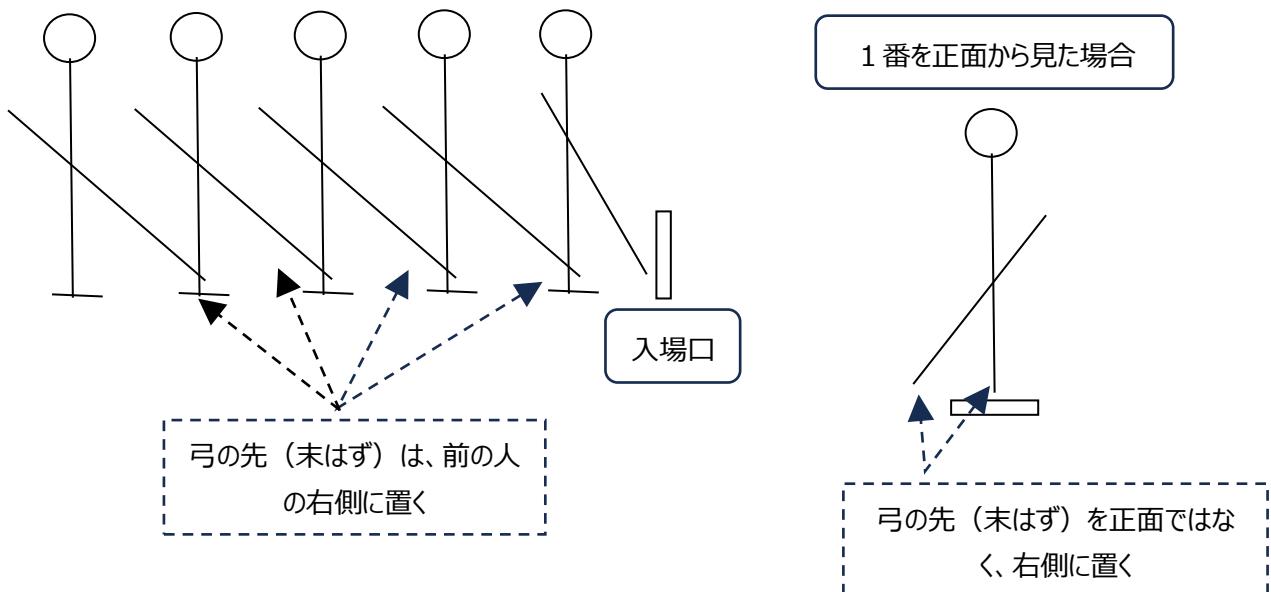
・奥武山弓道場の場合

奥武山弓道場は、広いため 1 番目は、執弓の姿勢を取り、弓の先が入場口から出ないようとする。2 番目以降は、前の人右側に弓の先を置き、詰めて待つ。



・宮平弓道場の場合

宮平弓道場は、狭いため 1 番目は、入場口に近づき、弓の先を右側に置き、弓の先が入場口から出ないようにする。2 番目以降も前の人右側に弓の先を置き、詰めて待つ。



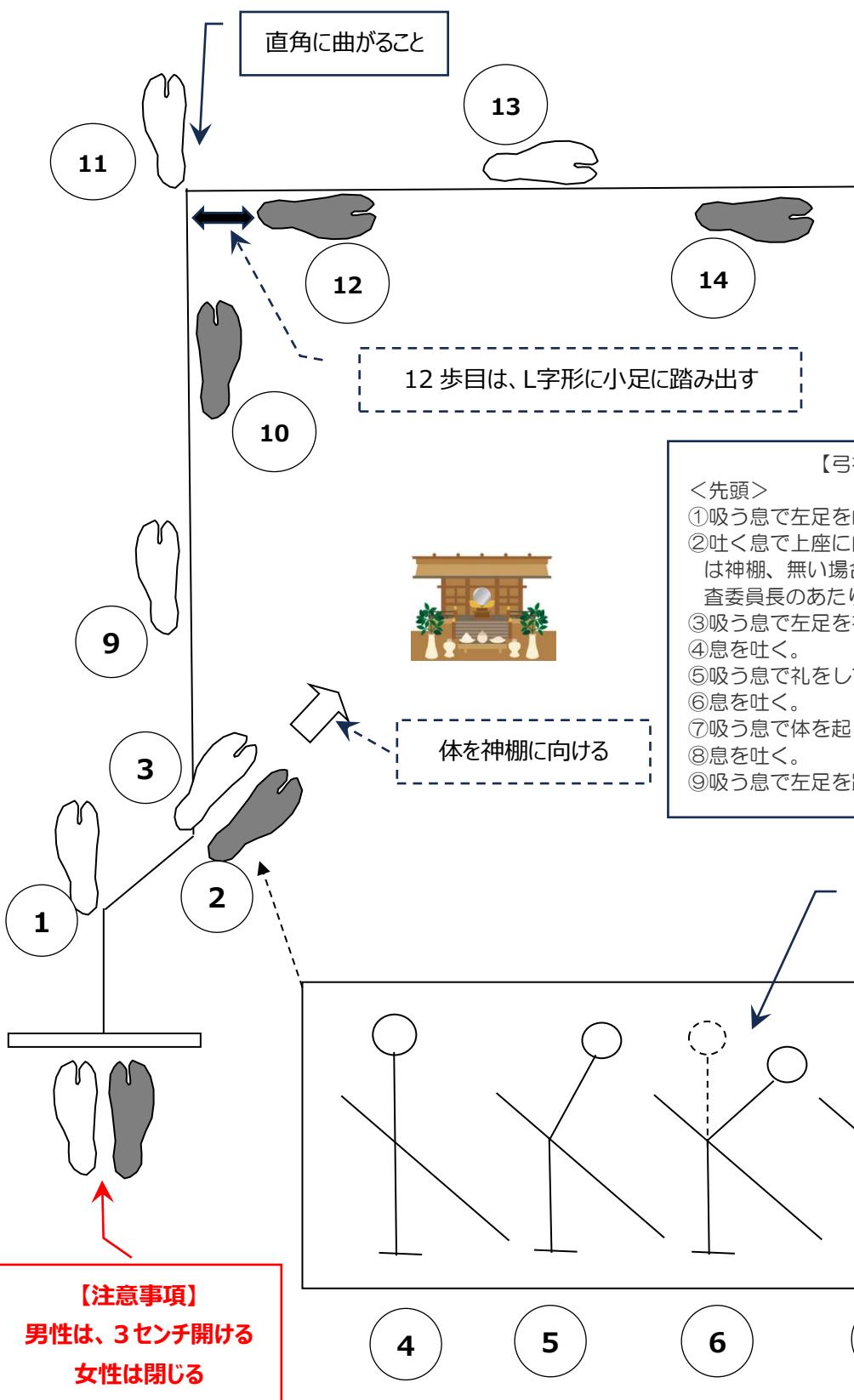
【注意事項】

- ・足の運びに呼吸を合わせる
- ・歩く速度は、70テンポ

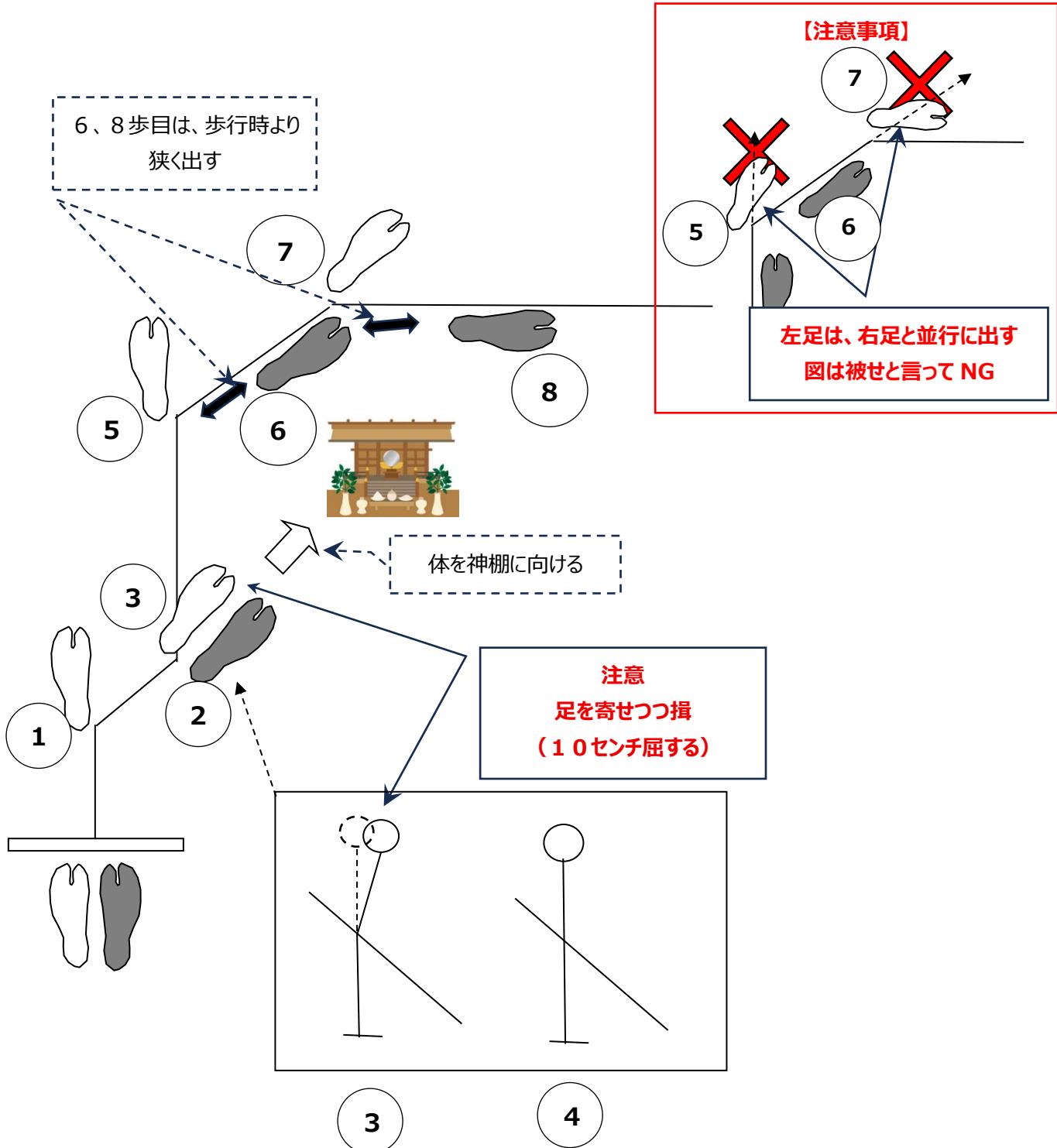
【入場方法】

1. 入場時の足のさばき方

(1) 1番立ちの場合



(2) 2番立ち以降の場合

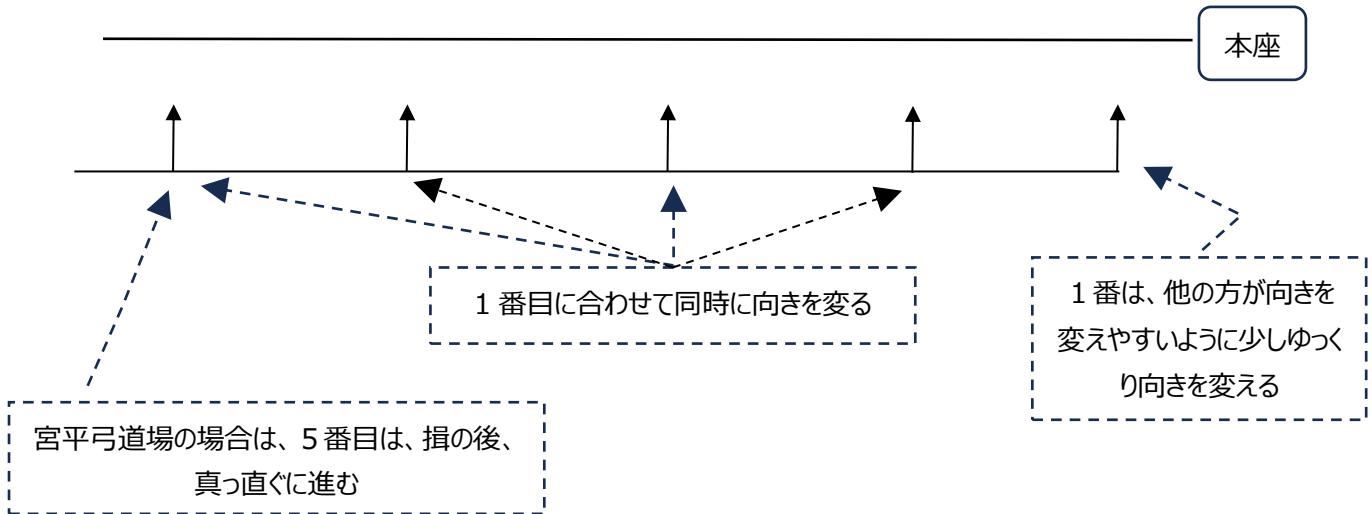


【弓礼・弓法問答集】

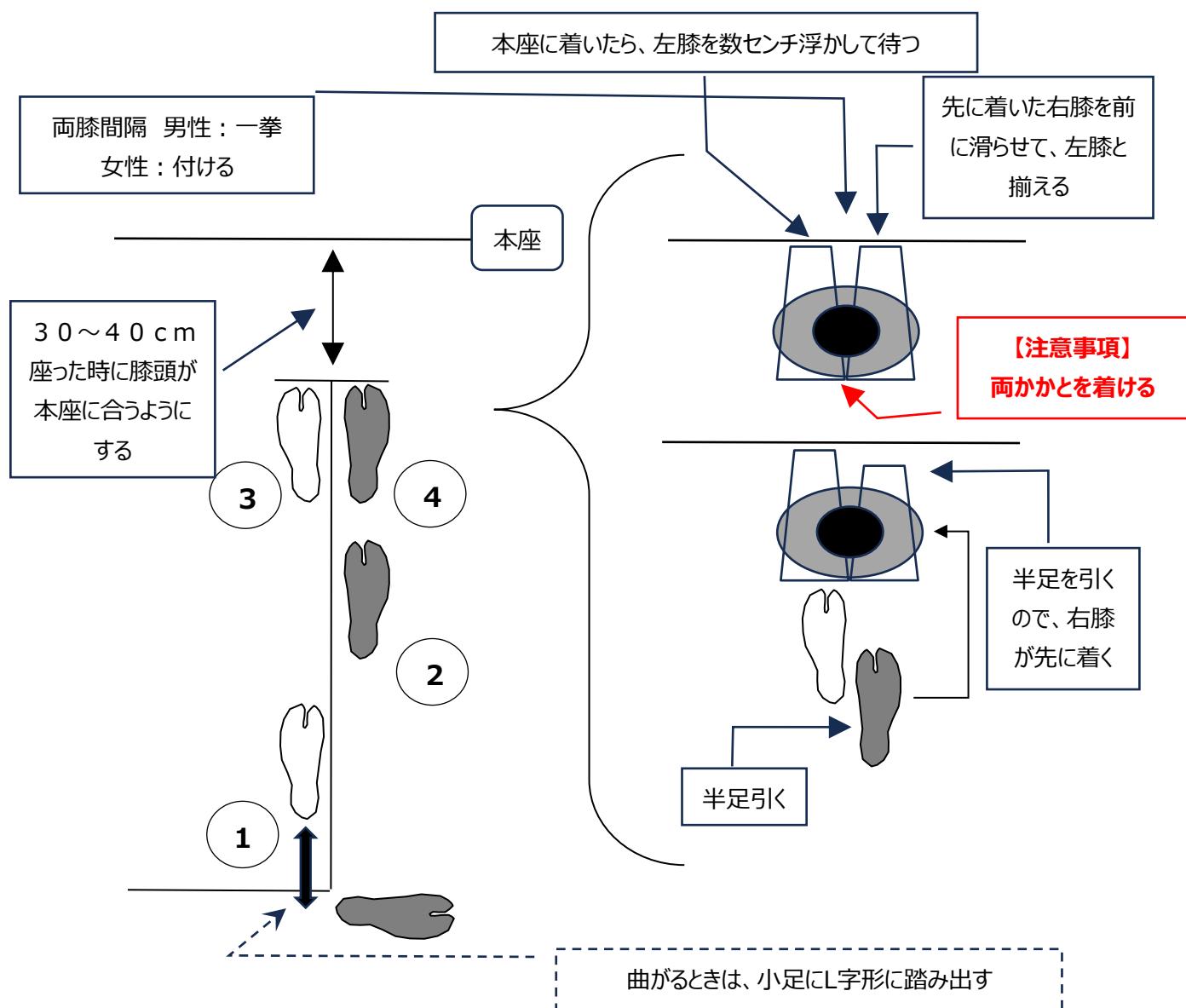
二番以下

①吸う息で左足を的正面に踏み出し、
②吐く息で上座に向かって右足を踏み出し、
③吸う息で上座に意を注ぎながら、左足を右足に引き寄せつつ揖をする(10センチ屈体)
④吐く息で体を起こし、
⑤吸う息で左足を踏み出す。
次の射手は前の射手の⑤の踏み出しに合わせて①の足を踏み出します。

2. 本座への進み方



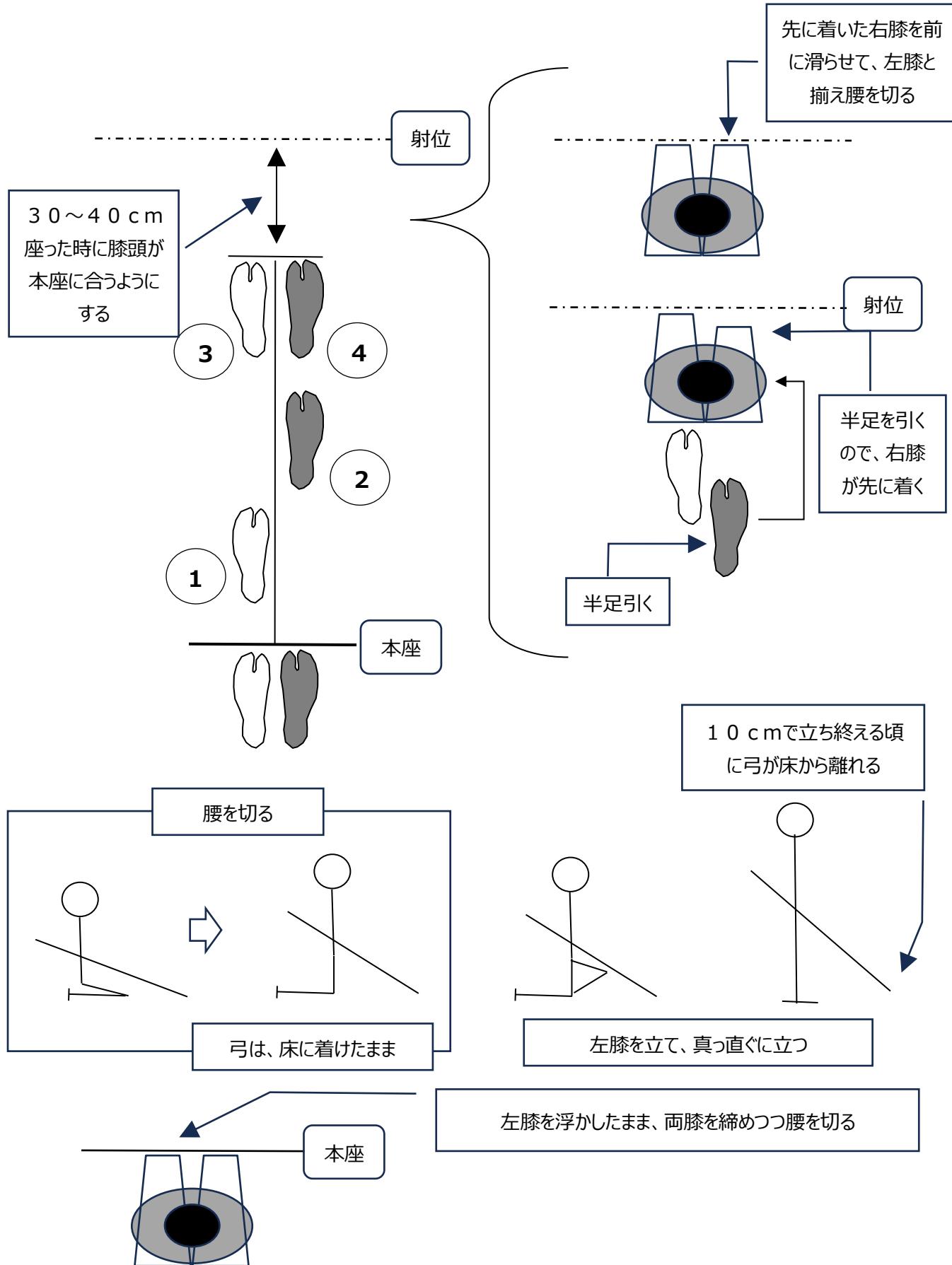
(1) 足の運び方 (的正面に向きを変え、本座へ進む)



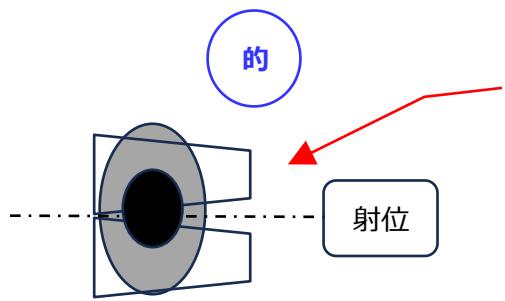
【注意事項】

・呼吸に足を合わせる

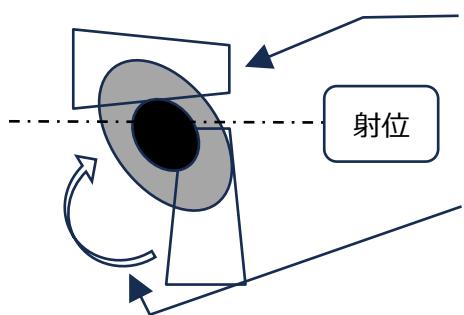
【本座から射位への進み方】



【的正面から脇正面へ向きを変える】



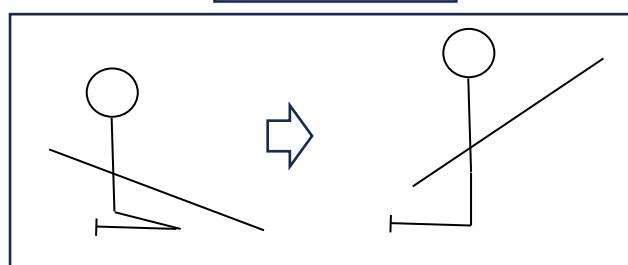
【注意事項】
腰を落とす（但し、お尻とかかとを浮かす）と同時に
・左足と右足が着く
・脇正面に向き終える
※弓の先は目線の高さのまま



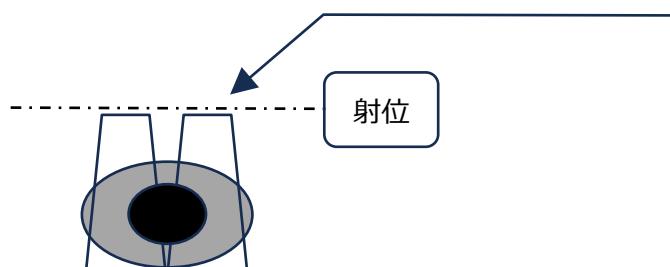
① 左膝頭を右膝頭に被せる（直角）

② 腰を落とす（右足を左足に寄せる）

腰を切る

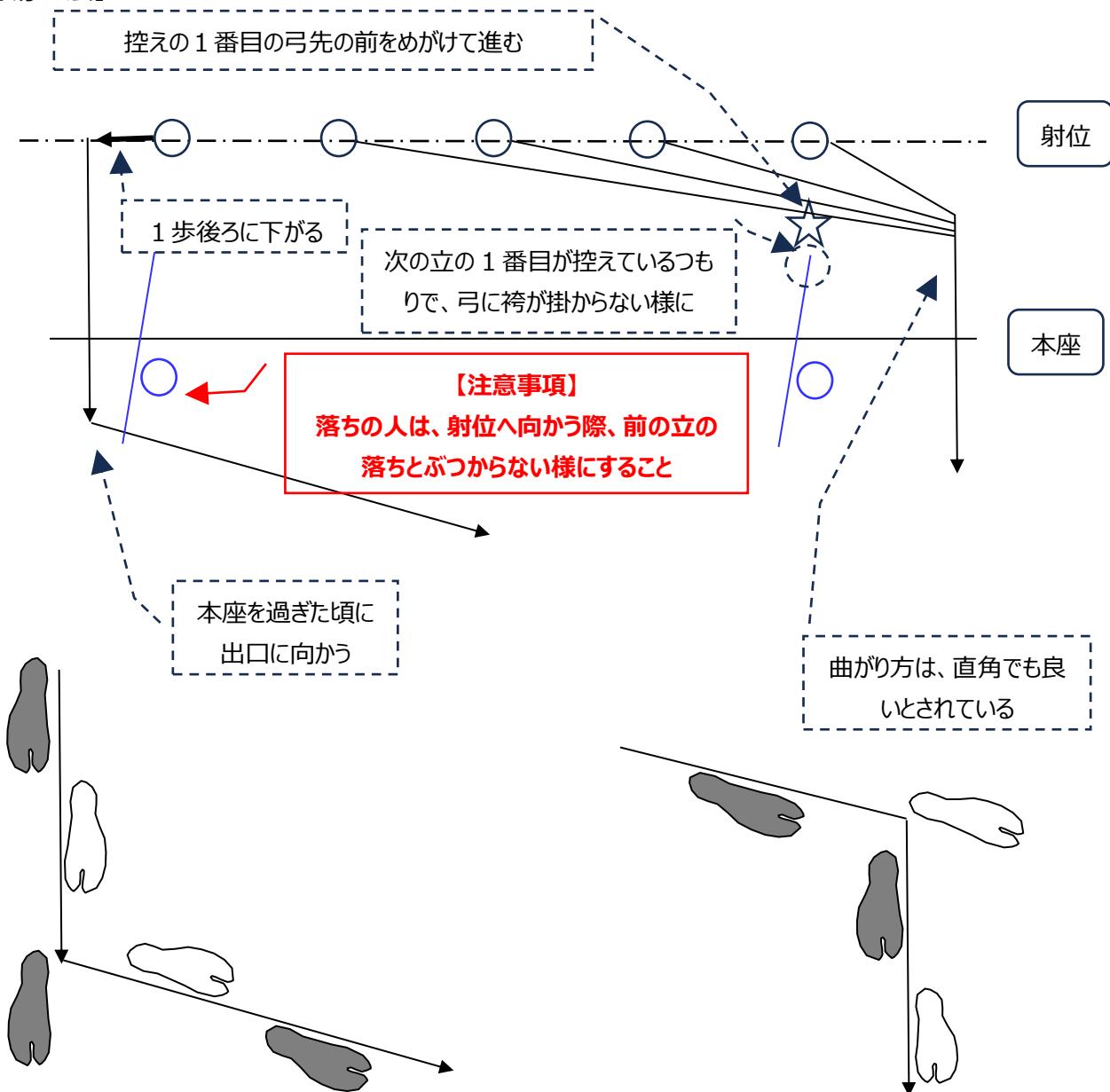


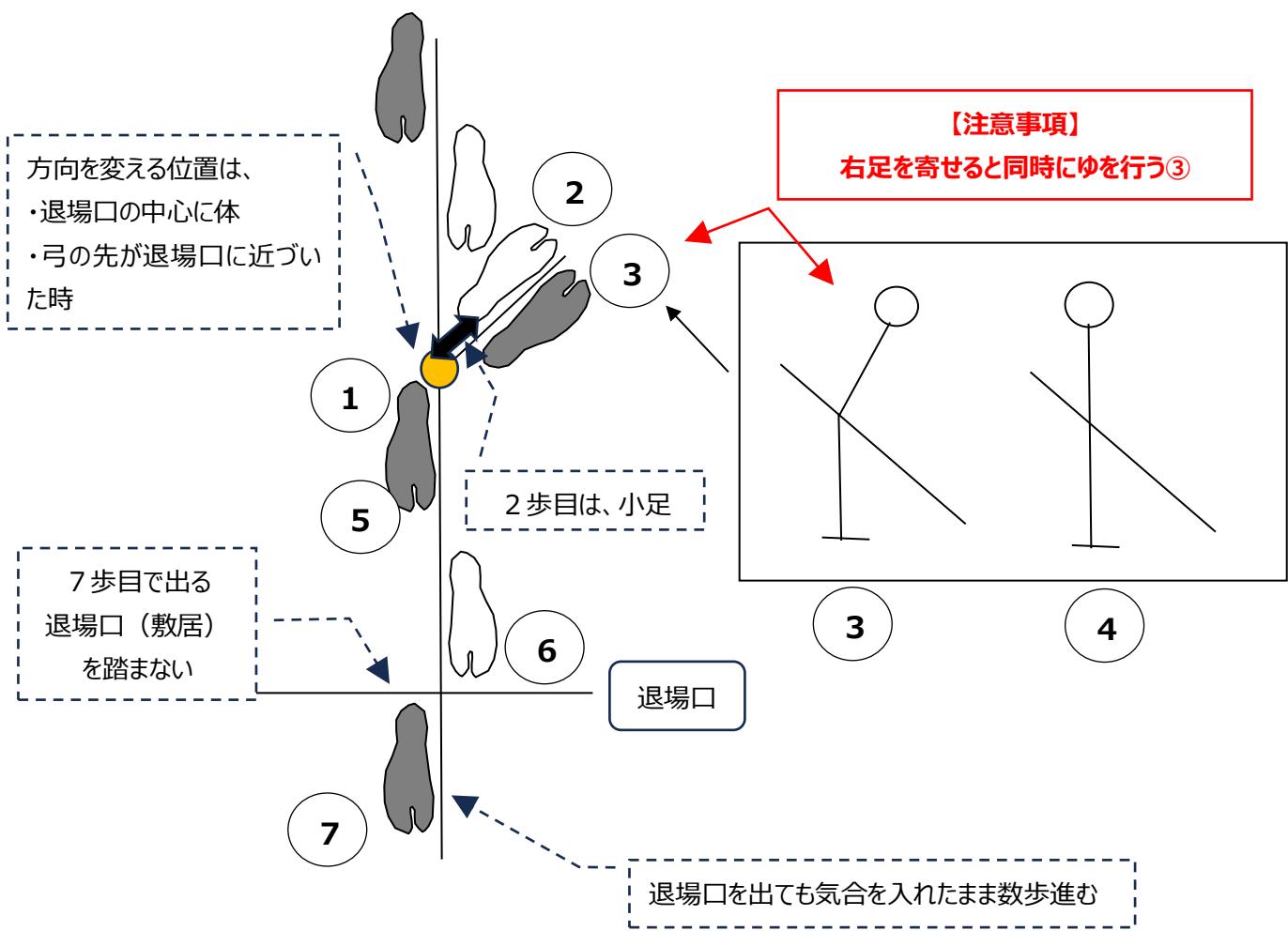
腰を切ると同時に弓を目線の高さにする



先に着いた右膝を前に滑らせて、左膝
を揃え、腰を切る

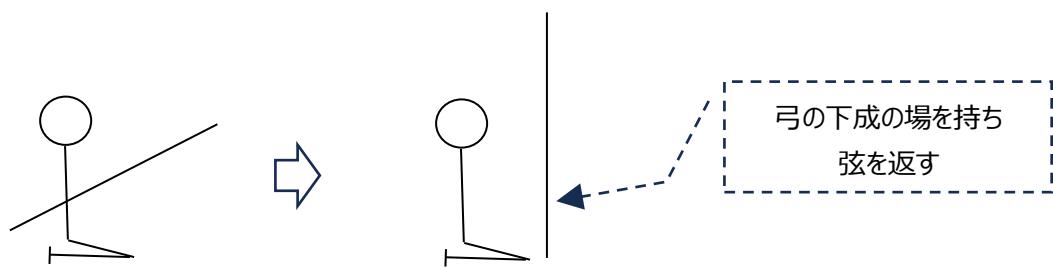
【退場方法】





【弓礼・弓法問答集】
(退場)
 退場口の手前（末弦が敷居に届く辺り）で右足に対して左足をし字型に上座方向に小足に踏み、右足を寄せると同時に上座に揖。
 体を起こし、退場口に向きを変えながら右足、左足と歩行して最後に右足で敷居をまたぎ退場します。

【矢番え】



【注意事項】

甲矢	乙矢
<p>矢を組む ↓ 羽を見る (甲矢乙矢の選別) ↓ 甲矢を取る ↓ 顔を戻す ↓ 矢を送り出す (礼射系：筈を取る) (武者系：矢の半分を取り、送出し後 →筈を取る) ※目線は、顔を戻した後、右手を追う ※両肘が下がらないこと ↓ 矢を番える</p>	<p>矢を組む（矢を取る） ↓ 矢を送り出す (礼射系：筈を取る) (武者系：矢の半分を取り、送出し後 →筈を取る) ※目線は、矢を送り出す際右手を追う ※両肘が下がらないこと ↓ 矢を番える</p>

※ 1足の方は、矢越しをしないこと

更新履歴

・11/17

p.1 : 奥武山弓道場の場合、2番目以降の修正

p 4、p 5、p 6 : 的の図を削除

・11/24

p.3 : 入場時の歩数修正

・7/○

p2、p4 : 歩行時の曲がり方 半足→小足へ修正