

2025年度 伝達講習会資料

開催日： 2025年 8月10日

場 所： 宮平弓道場

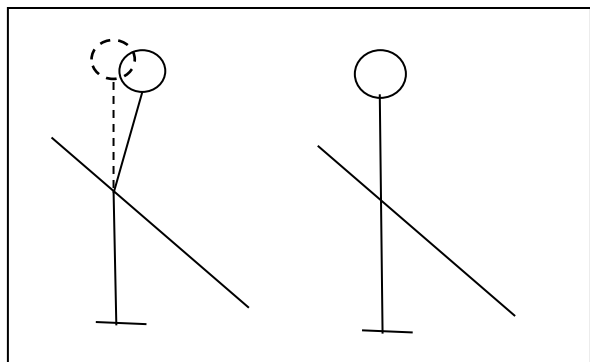
受講者心得

- ・本日程表は、進行と講習の成果により若干変更することもあるが、真にやむを得ない理由の外は、遅刻・早退を原則として認めない。
- ・服装は和服とし、男子の行射は素肌が望ましいが、季節柄、講師の指示により稽古着とする場合がある。
- ・ゼッケンは、左端が袴紐の結び目の下にくるようにつける。（ゼッケンの紐は見えないように袴紐の下に入れる）
- ・集合時の隊形は、名簿の立ち順に従い右から左に5名ずつ整列し、点呼の後は相互に着想点検を行う。
- ・講習中は交代で必要な役割を分担する
- ・休憩時の喫煙・喫茶は所定の場所で行い、講習中はお互いの私語を慎むこと
- ・効果的な時間励行に心掛け、活気ある受講態度に終始すること
- ・講習中は巻藁稽古などをせずに、手空きときは適切な場所で見取り稽古に努めること
- ・教本（第1巻）、副読本、テキストおよび筆記具を準備してください
- ・道場や履物の整理整頓に心掛け、弓道人としての配慮を欠くことのないようにして下さい
- ・講習者以外は、講師に質問しないこと
- ・講師以外は、受講者を指導しないこと
- ・講習会の終了までは用具類の始末をおさないこと

※地区指導者講習会 配布資料コピー

入場時の揖について

二番手以降の入場時の揖は、2 息



【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。

※揖：呼吸に合わせて上体を 10 c m 屈し、揖を終えたのち、上体を静かに上に伸びるようにして起こす。（8 7）

注意）入場以外の揖は、3 息（本座、退場）

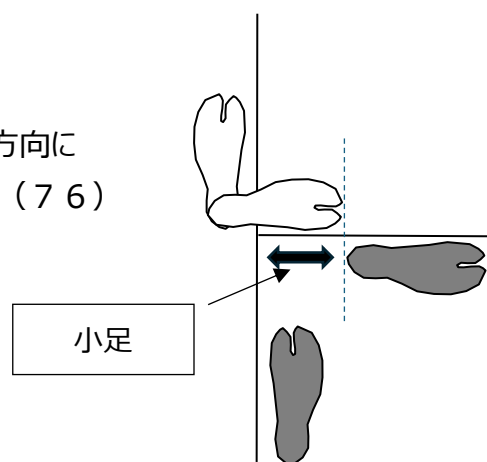
小足について

歩行中の回り

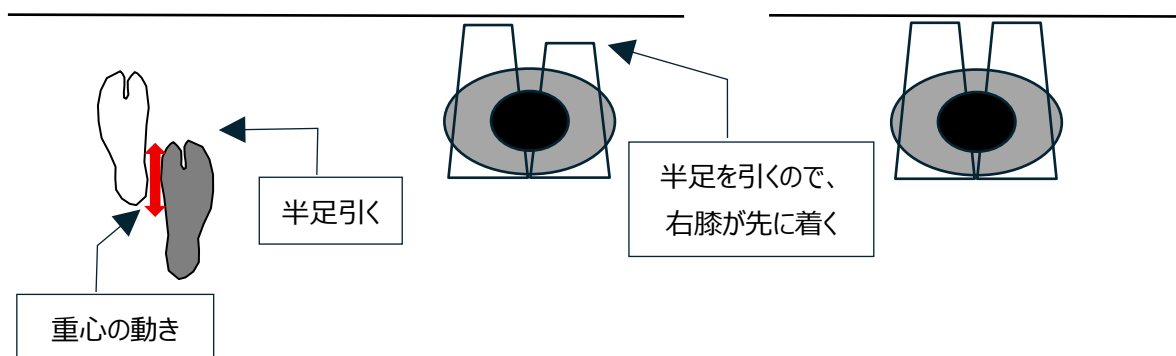
※右に向きを変えるときは、左足を踏みすえ、右足を向きを変える方向に小足にL字形に踏み出し、ついで左足を常の如く踏み出して進む。（7 6）

注意）小足：右足からみて足サイズ分は踏み出す。

踏み出しが小さいと踵から差し込めない。（扇形となる）



跪坐について



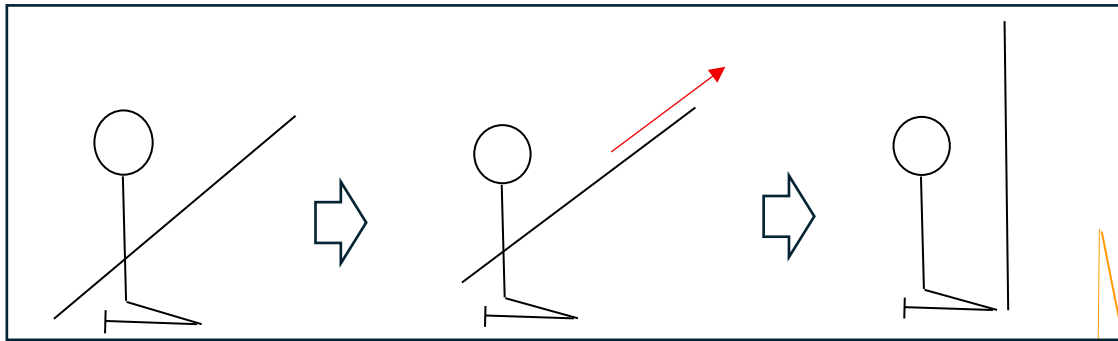
注意）半足引く際の重心移動も半足分の移動（例：24 c m→12 c m）

注意）跪坐は、両踵をつける。

注意）お尻と踵をつけない様に努力する。→生気体

弓を立てる動作

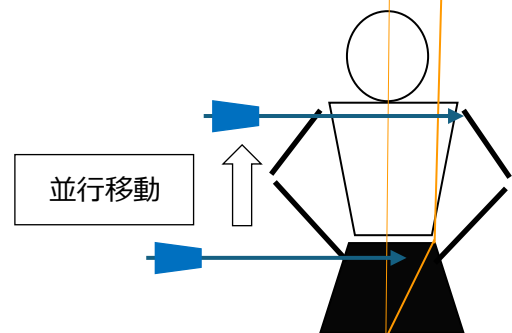
末弭を斜め上に突き出す様にし、弓を立てる。



矢番えについて

弦は、弓の下成りの場辺りを持つ（9 4）

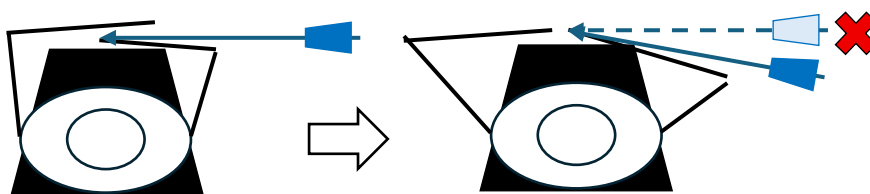
矢は床と並行



弦を返す

親指で弦を挟む

注意）上から見た場合： 弦を返す→矢が斜め後ろに向く

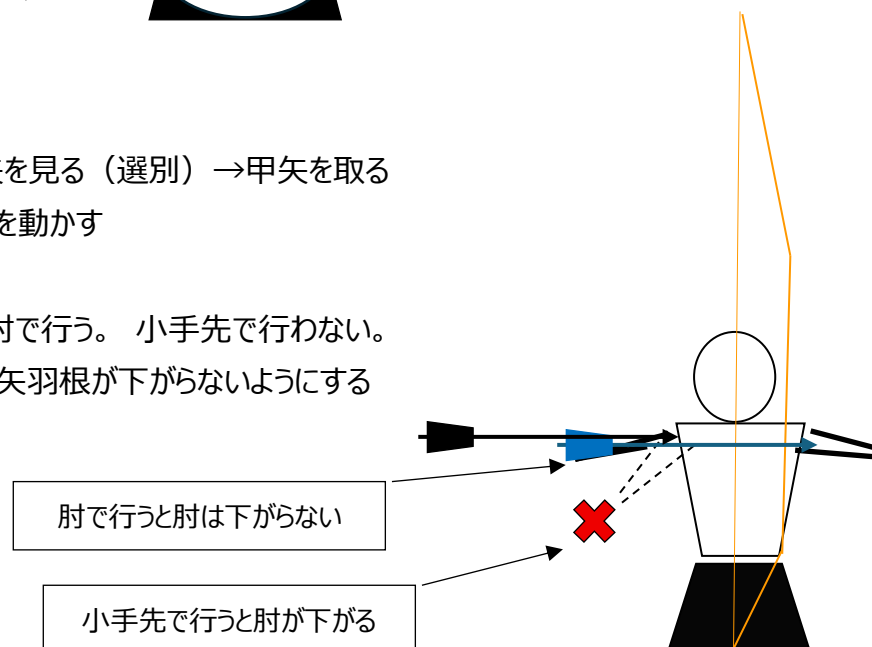


矢番え動作：組む → 矢を見る（選別）→甲矢を取る

→顔を戻す →右手を動かす

注意）右手を動かす際は、肘で行う。 小手先で行わない。

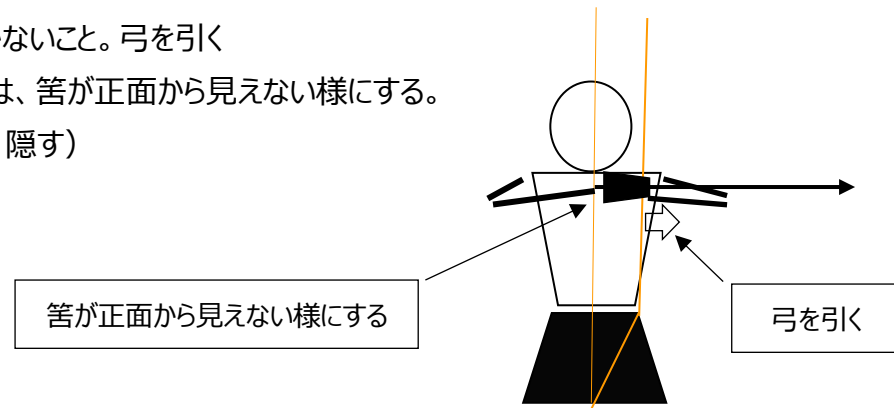
また、矢番え動作時、矢羽根が下がらないようにする



矢番え：弦を引かないこと。弓を引く

番える際は、筈が正面から見えない様にする。

（かけで、隠す）

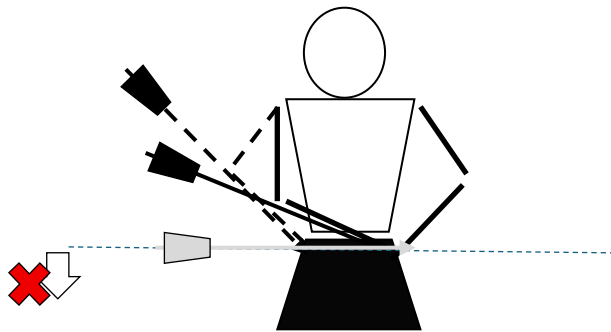


乙矢を持直す動作

注意）矢羽は、水平ラインより下がらない様にする。

信國主任講師：常に矢羽根が下がらない様に意識。

※八段審査時に佐竹先生から、常に矢羽根が下がらない様に注意する旨アドバイスを受けた。



退場時の揖について

注意）3 息の揖

【弓礼・弓法問答集】

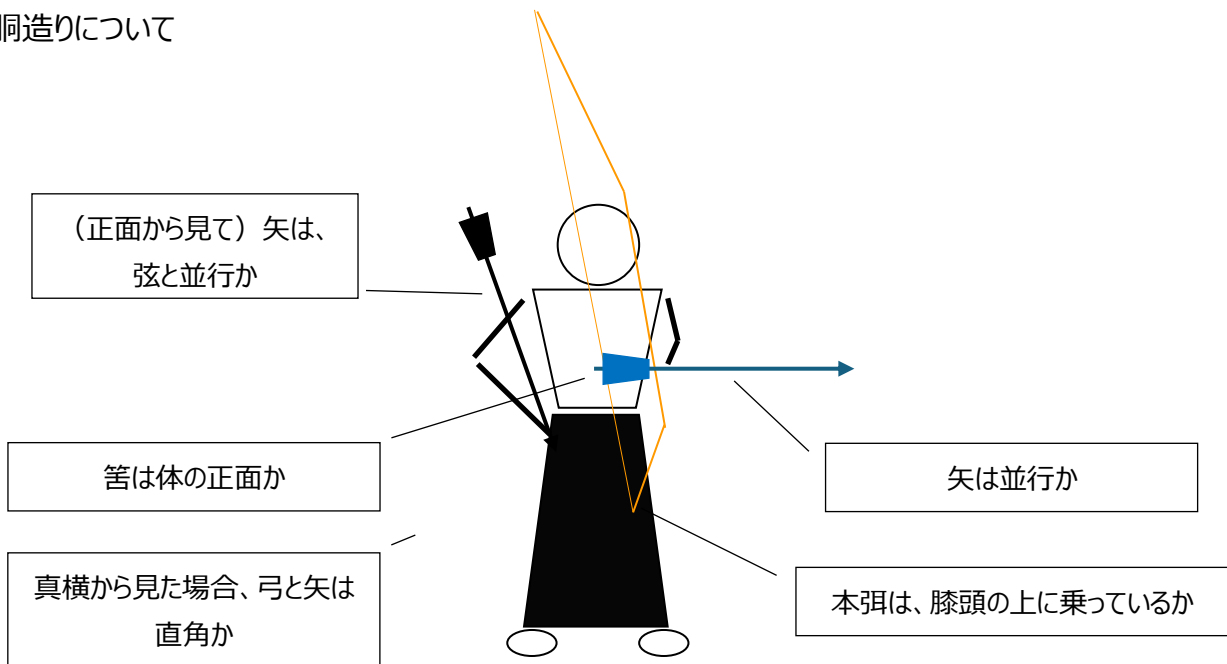
（退場）

退場口の手前（末弭が敷居に届く辺り）で右足に対して左足をL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。

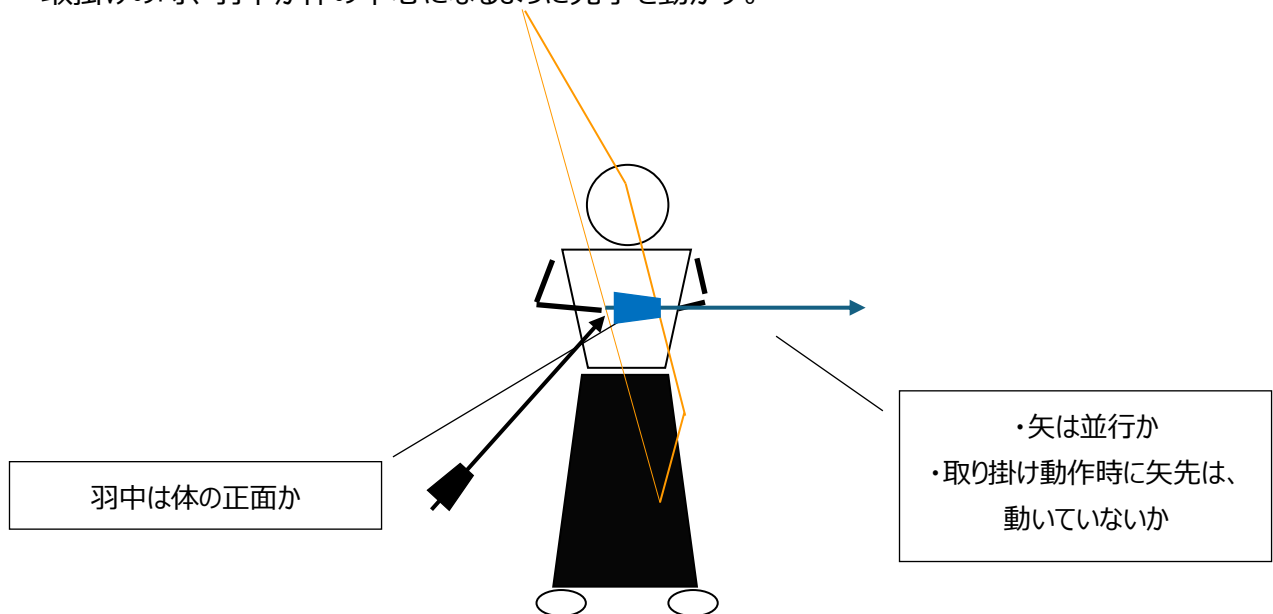
八節の注意点

胴造りについて

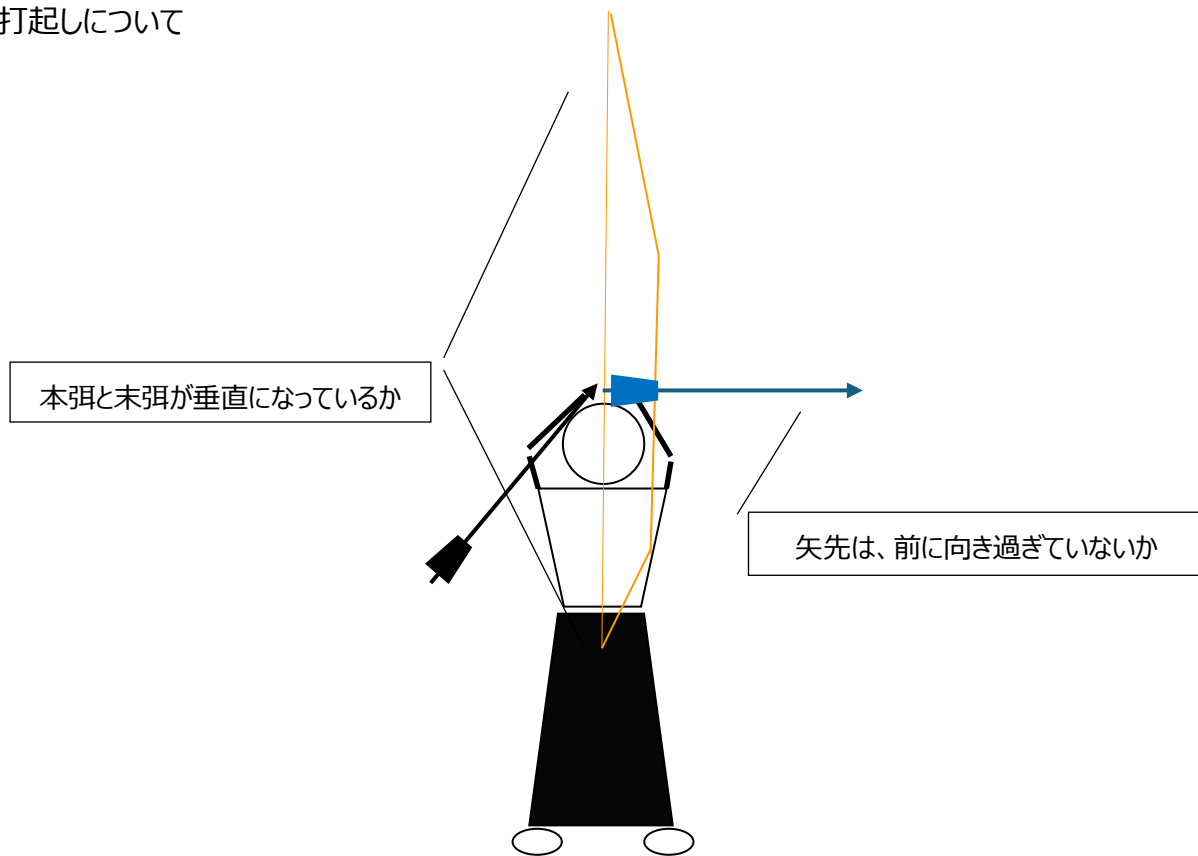


弓構えについて

取掛けの時、羽中が体の中心になるように先手を動かす。

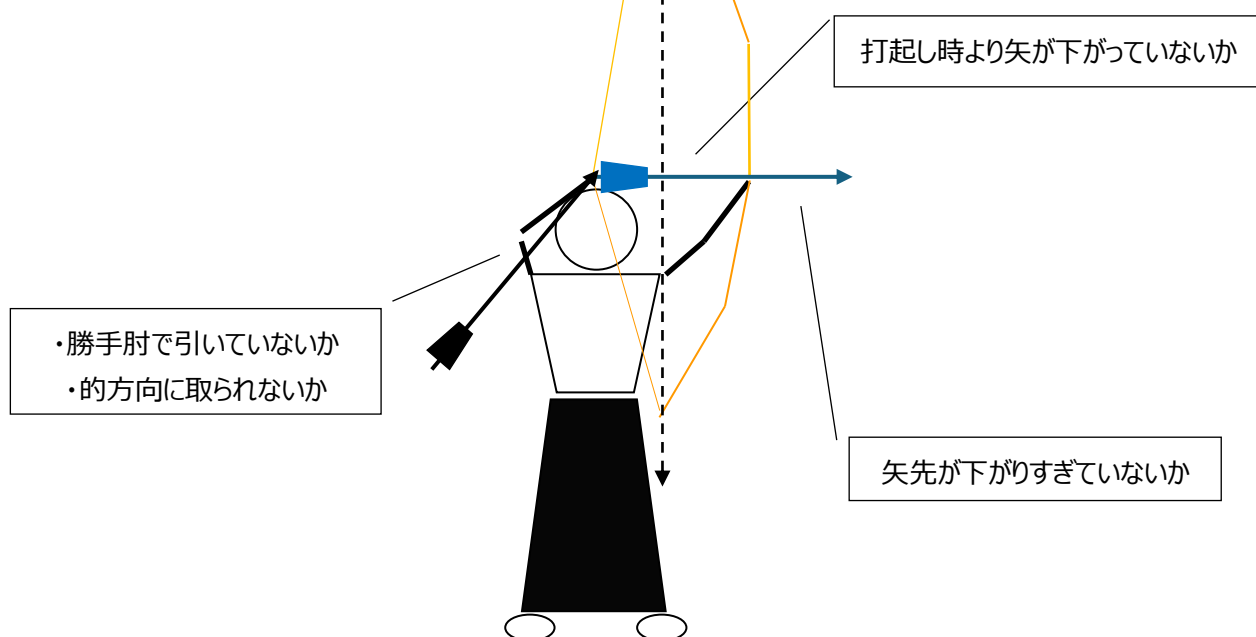


打起しについて



引分け（大三）について

注意）本弰と末弰が垂直に下りる様に引分ける



弓倒し

弓倒しは、執弓の姿勢に戻る（両肘が体の線より後ろが多い）

一つの時の注意点

・定めの座

礼：手先（右手）から先に動く（初動および礼後の戻り動作）

退場時：前の人と距離を詰めない様に意識する。逆に距離を取る様にする。

→前の人に弓を交差させない。

・的正面から脇正面へ向きを変える動作（男性）

4 5 度回った時点で、体の正面かつ両手で弓を取る。その際、末弭は、頭の高さ程度にする。

肌入れ後は、体の正面で弓を取るにより、袖が弓と弦の間に（自然に）納まる。

また、左手で弓を取りに行かないこと。→ 左手の甲に弓を当て、弓を取る。

・肌脱ぎ動作

左手を袖口から入れる際は、左肘の位置を変えない様にする。

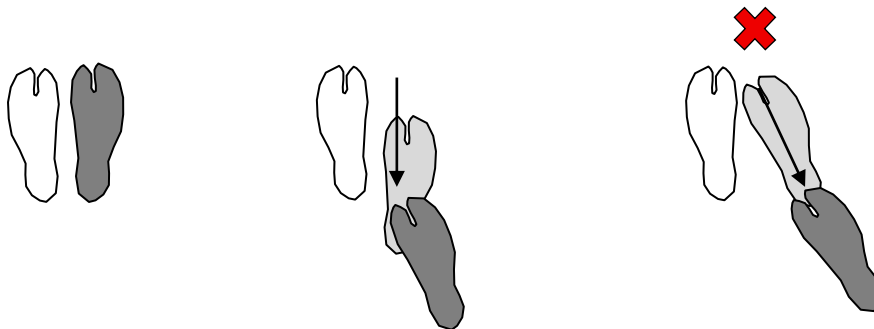
袖を袴紐などに挟む動作の際は、左手は体から離さない様に意識する。

・本座で、矢を取り直す際は、前の射手が腰を切る（動作する）タイミングで行うと良い。

・肌入れで、3 回チャレンジして入らない場合は、弓を置いて動作を行う。

・1 番目、3 番目の乙矢後、本座へ戻る際の足の運び方について

注意）足の長さ分引いて、方向を変える



・射終わって本座へ戻る際、問答集には、二足は八歩でも良いでしょうと記載があるが、原則七歩で本座に戻る方が良い（信國主任講師）

・3 人が引き終え、3 人目の末弭が床に着いた音から 6 ～ 7 秒待ってから腰を切ると良いタイミングとなる。

その他

・礼記射義、射法訓 唱和の注意点

→担当者は、一歩下がり、右側から移動し、列の中央に位置する。但し、神棚が中央に位置する場合は、右側にずれること。

→唱和時は、お尻を踵につけない様に努力する。（２日間、主任講師は確認していました）
強制ではないが、気概。

→正座が困難な方は、受講者が正座するタイミングで列の後ろへ移動。
唱和を終え、受講者が立つタイミングで列に戻っていた。

以上

メモ

