

射法八節～射技について

2015/2/27

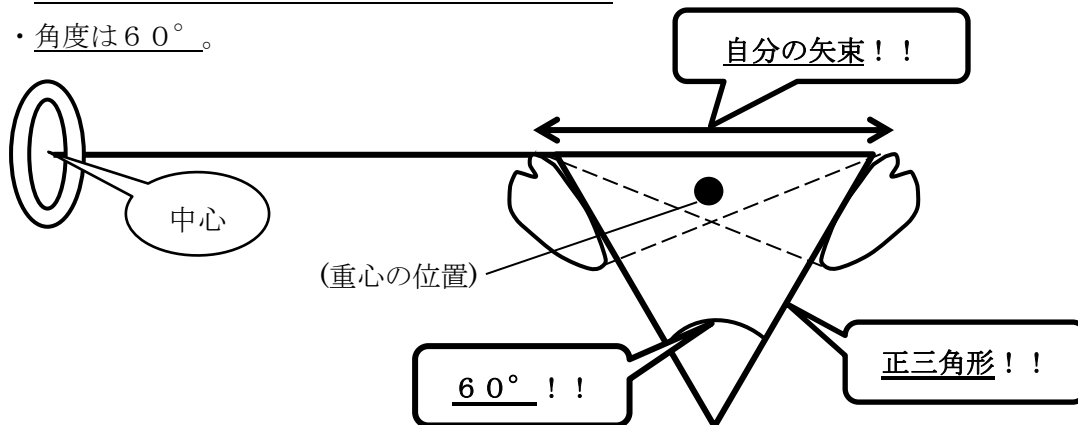
射法八節とは、弓矢をもって射を行う場合の射術の法則をいい、「足踏み・胴造り・弓構え・打起し・引分け・会・離れ・残心」の八節に区分されているが、射の運行にあたっては、これらは終始関連して一環をなし、その間分離断絶することがあってはならない。

- それぞれの動作が関連し合っていることを意識することが重要！！
- ・ ただし、射の運行にあたっては、それぞれの作業が流れ作業にならないように注意！！

足踏み

両脚先を的の中心と一直線上に外八文字に踏み開く動作。

- ・ 両脚の間隔(両親指の先端の間隔)は矢束程度。
- ・ 角度は60°。



※足踏みが広い→体の構えは左右に強いが前後に弱い。不安定で縦伸びしづらい。

足踏みが狭い→体の構えは前後に強いが左右に弱い。懸り胴や退き胴になりやすい。

※重心は、親指の先端ともう一方の足の踵を結んだ線の交差点から5cm程度前の所におく。

胴造り

「足踏み」を基礎として、両脚の上に上体を正しく置く動作。

(=正しい足踏みを行わないと、正しい胴作りはできない。)

- ・ 終始行射の根幹になるので、極めて重要。
- ・ 両足底-腰-両肩が上から見たとき1枚に重なるように平行にし、脊柱、うなじを上方に伸ばす。(三重十文字)
- ・ 膝関節の裏側(ひかがみ)を張ることで、三重十文字がぶれなくなる。
- ・ 総体の重心を腰の中央に置く。

弓構え

「足踏み」「胴造り」による基本体勢を保持しつつ、「取懸け」「手の内」「物見」の動作を行う。

- ・「取懸け」では、右手の前腕と弦が直角になるようにして、手首が曲がらないようにする。
(懸口十文字)
- ・「手の内」では、会の際に正しい高さになるように、会→引き分け(→大三)→打起し→手の内と逆戻りして考えて、適切な手の内の位置を探す。(→人によって作る位置は様々になるはずである)
- ・円相(手首や肘は柔かに物を抱くような気持ち)を意識する。
- ・両肩が上がらないように注意する。

打起し

両拳を同じ高さに挙げる動作。

- ・矢は常に水平、且つ体と平行になるよう意識する。
- ・手先や肩の力を抜いて、胴造りを崩さないようにする。
- ・高さは約45度を基準とするが、年齢や体格により個人差がある。高く挙げすぎて肩まで上がらないように注意する。
- ・重心が上がらないように注意する。

引分け

打起した弓を左右均等に引分ける動作。

- ・矢は体と平行に運び、水平を保つ。
- ・腰を中心に胸の中筋から左右に開くように体を弓の中に割って入るよう意識する。
- ・縦線(三重十文字)を軸とすることに注意する。

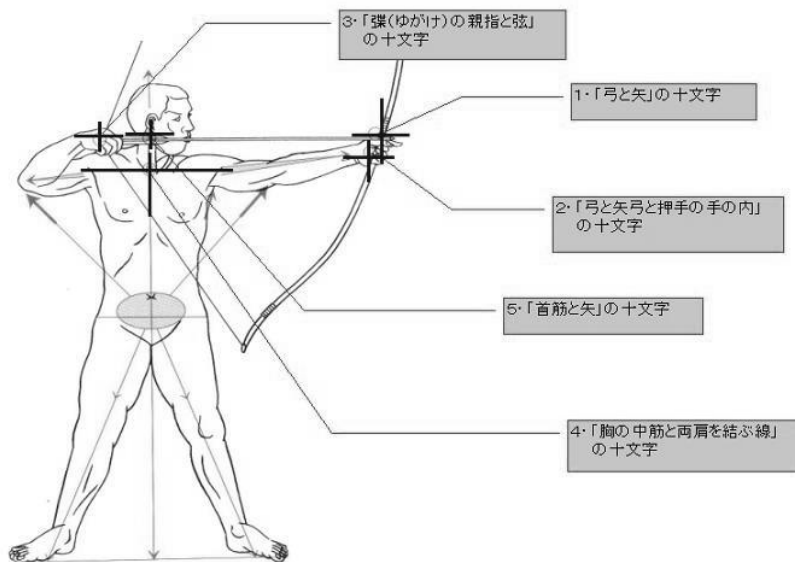
会

胸弦が付き、頬付が完了してから離れる直前までの状態。「詰合い」「伸合い」が重要。

- ・「詰合い」(=縦横十文字を意識する。)

→☆重要☆

- ・縦線=三重十文字
- ・横線=弓手の角見、右肘の張り、胸の中筋から左右に分かれる。
- ・五重十文字=弓と矢、弓と押手の手の内、かけの拇指と弦、胸の中筋と両肩を結ぶ線、首すじと矢が正しく交差していること。



- ・「伸合い」とは、矢筋を意識するとともに左右のバランスを重視し、左右一点の方向に向かって身体全体で張りを深めていくことである。
- ・呼吸は止めずに、力まない。

離れ

「会」の状態から矢が離れていく状態。

- ・矢筋の方向を意識し、会での力を変化させないように伸び合いの延長線上に胸の中筋から左右に割れるように離れる。

残心（残身）

矢の離れた後の姿勢。

- ・力で残すのではなく、会での伸び合いの結果自然に離れが生じ、その延長として残心となる。
- ・縦横十文字を保つ。

参考

弓道教本第一巻

<http://image.search.yahoo.co.jp/search?p=%E4%BA%94%E9%87%8D%E5%8D%81%E6%96%87%E5%AD%97&ei=UTF-8#mode%3Dsearch>