

体配についての基本事項

2015/05/01

座しての礼の種類

礼は、礼を受ける者の身分によって上体を屈する角度が変わり、五種類に分けられる。

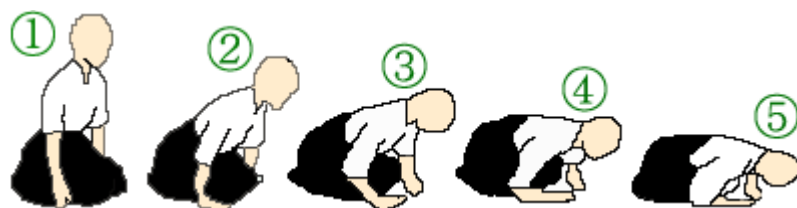
- ①指建（しけん）礼…両手を腿の両脇におろし、指先が床につく程度の屈体。
- ②折手（せっしゅ）礼…掌が床につき、指先が膝頭と平行の程度。屈体これに伴う。
- ③拓手（たくしゅ）礼…屈体の額の高さ約二四センチ。掌の開きこれに伴う。
- ④双手（そうしゅ）礼…屈体の額の高さ約一五センチ。掌の開きこれに伴う。（深い礼）
- ⑤合手（ごうしゅ）礼…掌をつけ屈体する。（更に深い礼）

座礼

座った姿勢のまま背すじを正しく伸ばし、上体を屈しながら両手を腿の両脇におろしながら、腿に沿わせて前方に運び、指先を膝頭にならべて床につけ、上体がかがむにつれて両手を前に寄せ進め、（手の開きはこれに伴う）両手の拇指頭と人差指の間に、鼻頭がくるような気持ちで、上体を屈する。

*ポイント

- ・吸う息で体を屈し、屈したまま息を吐き、吸う息で体を起こす。
- ・屈体の角度はおよそ四十五度が基準である。
- ・頭と手が一緒に動くようにする。
- ・首を曲げず、肘は張らないようにする。
- ・両手の間の距離は大体床の板1枚分。



揖

礼のときと同じく呼吸に合わせて上体を約十センチ屈し、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。両手の位置はそのままにして動かさない。

*ポイント

- ・背を丸めたり、首を曲げないように注意！！

参考

弓道教本第一巻