

# 体配についての基本事項

2014/2/17

## 礼と揖

### 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、5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）

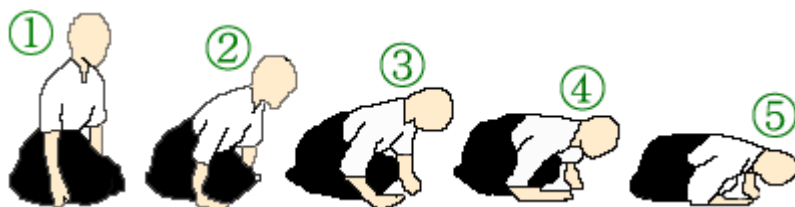
→練習前と練習後に行う座しての礼は、基本的に拓手礼である。

千代子先生によると、主将に対しても千代子先生に対しても拓手礼で構わない。

両手の間の距離は大体床の板1枚分。

※ポイント…・手は腿から膝の脇に動かし、指先を床に付ける。膝の前に持っていき屈体する。

- ・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。



### 弓矢を持った場合の立礼

執弓の姿勢で背筋を正しく伸ばし、腰を軸として上体を屈する。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45度が基準である。

※ポイント…上体を屈した時に一緒に矢も動きやすいので、屈するときは矢を持つ手を緩め、矢の角度は変わらないようにする。

上体を屈する動作は、後方にお尻を突き出すような意識で行うと良い。

## 揖

礼と同じような呼吸で行い、頭が約10センチ前にくるように上体を屈する。

## 入退場のポイント

### <入場>

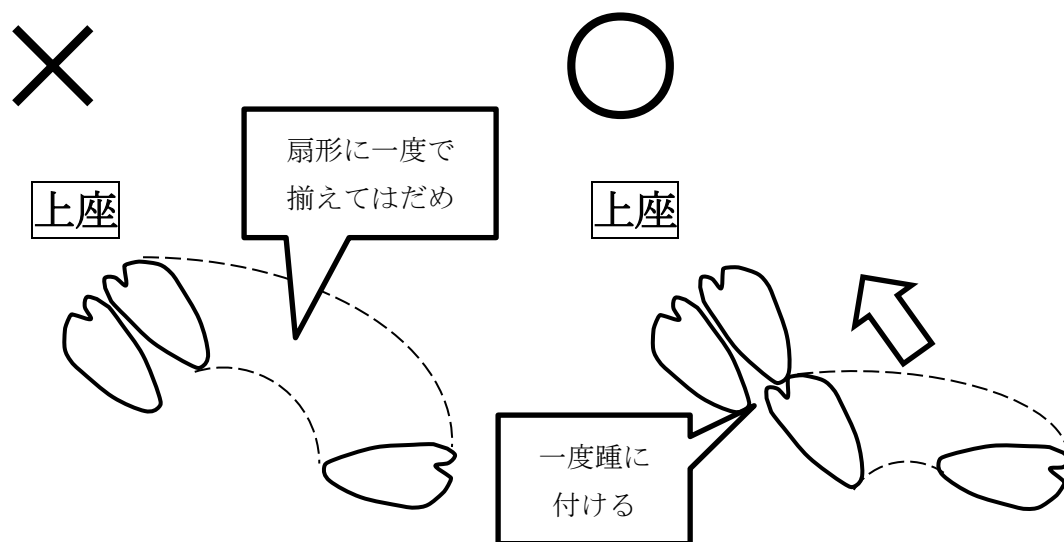
- ・入り口の真ん中から入る。
- ・大前が直角に曲がる際、ワンテンポで（一步踏み出すのと同じテンポで）曲がる。  
また、曲がる時は足から動くのではなく体から先に動いて曲がる。

### <退場>

- ・出口の真ん中から出る。
- ・揖をする際、扇形に足を動かすのではなく、右足の爪先を左足の踵に付けてずらしていき足の向きを変える。（下図参照）
- ・両脚がそろったと同時に揖をする。

### ※共通して注意するポイント

- ・なるべく足の裏は見せずに歩く。
- ・下進上退…下座の足から進み、上座の足から下がる。
- ・左進右退…左足から進み、右足から下がる。



## 立ち方・座り方のポイント

座る：右足を半足分下げて重心を後ろに移す。右足の膝頭を床につけてから左足の膝頭を床につけ、腰で押すようにして両膝をそろえる。この時常に胴造りを崩さないこと。

立つ：左足を立てる際に、かかとを床につけない、つま先を右膝より前に出さないことに注意する。

## 参考

[http://image.search.yahoo.co.jp/search?ei=UTF-8&fr=top\\_ga1\\_sa&p=%E6%8B%93%E6%89%8B%E7%A4%BC#mode%3Dsearch](http://image.search.yahoo.co.jp/search?ei=UTF-8&fr=top_ga1_sa&p=%E6%8B%93%E6%89%8B%E7%A4%BC#mode%3Dsearch)