

基本姿勢と入場・退場について

2015/4/24

立った姿勢

- ・常に自然体（第三者が見て、骨格にあった無理のない姿勢）を保持する。
- ・両足をほどよく平行にそろえ、膝頭をしめ、腰を据え、上体を正しく保ち、項を真っ直ぐに伸ばし、目づかいを正しく、耳たぶが両肩に落ちるようにして口を軽くとし、心気を丹田におさめ、胸、肩を楽にして立つ。
- ・重心は足の土ふまずのやや前方におく。
- ・両腕は自然に垂れ、手に力をいれず（小指を伸ばす心持ち）指を開かず、掌（てのひら）は心もちくぼみもち、軽く両腿のやや前方におく。
- ・鼻頭を通して約四メートル先に注ぐ。
- ・足のそろえ方は、男子は約三センチの間隔を保ち、女子は両足を接する。（共に爪先の開かないよう）

座った姿勢（正座）

- ・両足の拇指を重ね、両膝頭の間隔は、男子は約一拳、女子はなるべくつける。（両足の拇指は重ねないで、つけてもよい。ただし足を重ねてはいけない。踵は寄せる気持ち）
- ・腰を据え、上体を正しく保ち、項を真っ直ぐに伸ばし、心気を丹田におさめ、胸、肩を楽にする。
- ・肘は張らず、縮めず、手に力をいれず、指を開かず腿の上におき、指先はやや内側に向く。（人差し指が両膝頭間の中央に向く程度）
- ・体が反らないよう又胸を軽くし、息をつめないよう下腹部と腿のつけ根とを密着させるようにする。

歩き方

入退場のポイント

<入場>

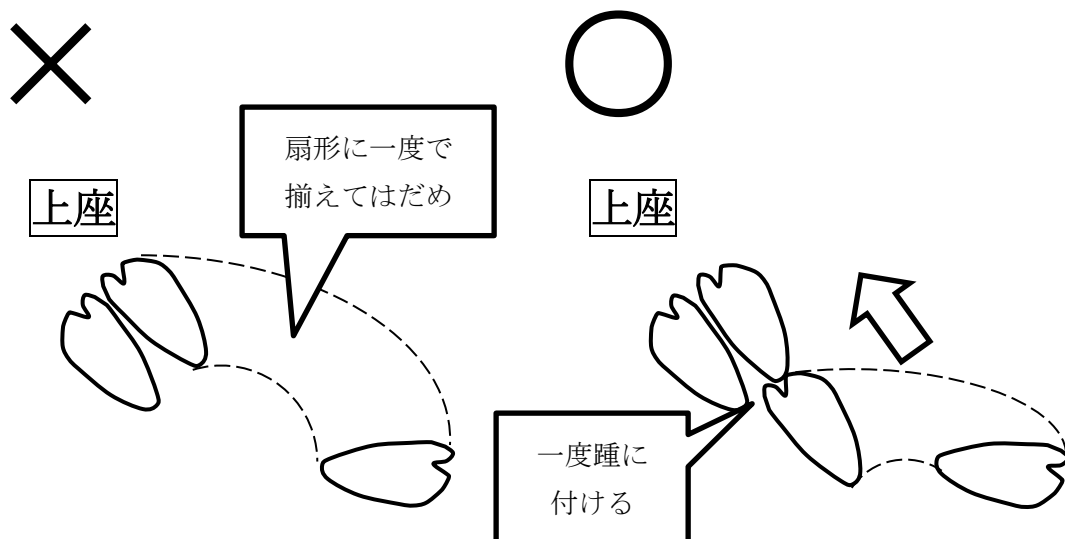
- ・入り口の真ん中から入る。
- ・大前が直角に曲がる際、ワンテンポで（一步踏み出すのと同じテンポで）曲がる。
また、曲がる時は足から動くのではなく体から先に動いて曲がる。

<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。

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。

※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。