

弓道體驗入門



道

勝浦市観光協会

千葉県勝浦市墨名815-56

TEL : 0470-73-2500

體驗流程

◆問問關於弓道的問題

- 1, 換裝
 - 2, 老師說明
-

◆嘗試弓道

- 1, 老師示範
- 2, 挑戰
- 3, 拍照

1，關於武道

- 什麼是武道？
 - 武道有哪些種類？
-

* 什麼是武道？

武道是一種日本自古以來的運動文化，人們在藝術性跟教育性中發現其價值，並將其用於形成人性和教育上。目的是透過練習，提高自己的品格，提升身心狀態。

對許多武道來說道場是個特別的空間，它原本是佛教修行的場所。後來發生轉變，現在武道練習場被人們稱為道場。換句話說，在道場練習時，不僅僅是享受而已，還包含了修練場所的意思。

* 武道有哪些種類？

包含柔道、劍道、弓道、相撲道、空手道、合氣道、少林寺拳法、薙刀、刺槍道等等。其中弓道是高中社團活動中競賽人數最多的武道。

2，關於弓道

- 什麼是弓道
- 什麼是和弓

* 什麼是弓道

弓箭原本是一種狩獵和戰爭的手段，從遠古時代發展到現在。日本也發展出獨特的射箭技術，產生多個流派。

在江戶時代以後的和平時代，則作為武士教育的一部分來練習。不僅射箭，射箭的姿勢和其美感也很重要。現在，人們從訓練、競賽、生涯體育等其他各方面積極練習弓道。

截至 2020 年，所屬於全日本弓道連盟的註冊人數有將近 14 萬人。此外，在高中的社團活動中，弓道也是武道中參與人數最多，最為年輕世代所熟悉的。

* 什麼是和弓

長度以 221 公分為基準，握把處不像西洋弓那樣在中間，而是在下方算起三分之一處左右。形狀為彎弓，也有由多種材料製成的複合弓。因為使用的是這種道具，所以如果不使用弓道特有的射箭技術，就沒辦法把箭筆直地射出去。

和弓的箭是搭在弓的右側，所以箭會往右飛。其射箭技術有這樣的特徵，和弓可以透過射手主動對弓施力，使箭射得筆直有力。



3，射法與殘心

- 射法八節
 - 殘心的精神
-

* 射法八節

在弓道中有名為「射法八節」的基本動作。這套基本動作是由怎麼站、怎麼拿、怎麼拉等「方法」概括的 8 個動作。重要的是要意識到這套動作是一整個流程，而不是個別零散的動作。

【 射法八節 】

- 1, 用足
- 2, 胴造
- 3, 備弓
- 4, 起弓
- 5, 拉弓
- 6, 會
- 7, 離
- 8, 殘心 (殘身)

* 殘心的精神

最後的「殘心 (殘身)」是一種「形 (身體姿勢)」，視線專注在箭射中的地方，在箭射出後不破壞姿勢，同時也是關於當時心境的教誨。不要放鬆，反思自己的射箭情形。保持姿勢，心也反省過後，再進入下一個動作

4，安全上的注意事項

【開始前】

- ◆ 請務必遵守指導員的指示。
- ◆ 請把頭髮固定住或綁起來。
- ◆ 請把戴在手指、手腕、耳朵等處的裝飾品拿下來。

【實際演練】

- ◆ 無論弓上是否搭著箭都不可以朝人拉弓。
- ◆ 在得到信號之前不要取回箭。
- ◆ 就算箭掉下來也不要急忙去取。
- ◆ 如果有人比自己更接近箭靶，絕對不要開始射箭。