

# 弓道体験の手引き



# 道

勝浦市観光協会

千葉県勝浦市墨名815-56

TEL : 0470-73-2500

# 体験の流れ

## ◆ 聞いてみよう弓道

- 1, 着替え
  - 2, 先生からの説明
- 

## ◆ やってみよう弓道

- 1, 先生お手本
- 2, 挑戦してみる
- 3, 写真撮影

# 1、武道について

- 武道とは？
  - 武道種類には何がある？
- 

## \* 武道とは？

芸道性や教育性に価値を見出し、人間形成・教育として用いられている日本古来の運動文化である。稽古を通して自身の人格を高めていき、体と心の向上を目指す。

多くの武道にとって道場は特別な空間であり、元々は仏教の修業を行う場所だった。それが転じて、現在武道の稽古場のことを道場と呼ぶようになった。つまり、道場において稽古するという場合、単に楽しむだけでなく、修練する場所という意味が込められている。

## \* 武道種目には何がある？

柔道、剣道、弓道、相撲道、空手道、合気道、少林寺拳法、なぎなた、銃剣道などがある。その中でも弓道は高等学校の部活動において競技人口が最も多い武道です。

## 2, 弓道について

- 弓道とは
- 和弓とは

### \* 弓道とは

弓矢はもともと狩猟や戦の手段として、古代から発達してきた。日本でも独特の射術が発達し、複数の流派が生まれてきた。江戸時代以降の平和な世では、武士の教養の一つとして稽古された。的に矢を射るだけでなく、弓を射る姿勢と、その美しさも重要とされる。現在では、修練・競技・生涯スポーツ等様々な側面から取り組まれている。

2020年現在、全日本弓道連盟に所属する14万人弱の登録数を有している。また、高校の部活動では、武道の中で実施人数が最も多く、若い世代にも親しまれている。

### \* 和弓のとは？

長さは221cmを基準とし、握る部分はアーチェリーのように中央ではなく下から約三分の一にある。形状は湾弓で、複数の材料からなる複合弓である。このような道具を使用するため、弓道特有の射術を用いなければ矢をまっすぐ飛ばすことはできない。

和弓は、矢を弓の右側に番えるため、右の方に飛んで行ってしまふ。このように射術に特徴があり、和弓は積極的に射手が弓に力を働かせることで、矢をまっすぐに、そして力強く発射できる。



# 3、射法と残心

- 射法八節
  - 残心の精神
- 

## \* 射法八節

弓道では、「射法八節」と呼ばれる基本動作があります。この基本動作には、立ち方、持ち方、引き方などが「かた」として8つの動作にまとめられています。この動作はそれぞれバラバラではなく、1つの流れとして意識することが大切です。

### 【 射法八節 】

- 1, 足踏み
- 2, 胴造り
- 3, 矢構え
- 4, 打起し
- 5, 引分け
- 6, 会
- 7, 離れ
- 8, 残心 (残身)

## \* 残心の精神

最後の「残心 (残身)」は、形としては、視線を矢所に注ぎ、矢を発した後の姿勢を崩さないことですが、その時の心境についても教えがあります。気合を抜かず、自分自身の射を振り返ります。姿勢を保ち、心も反省した後、次の動作に移ります。

## 4、安全上の注意事項

### 【始まる前】

- ◆ 指導員の指示には必ず従ってください
- ◆ 髪はとめるか、まとめてください
- ◆ 指・手首・耳などに付ける装飾品は取り外してください

### 【実技の時】

- ◆ 矢を弓に掛けていてもいなくても人に向けて弓を引かない
- ◆ 合図があるまで矢を取りにいかない
- ◆ 矢を落した場合でも慌てて取りに行かない
- ◆ 自分よりの的に近いところに人がいたら、絶対に引き始めない