

### III 章 基本指導

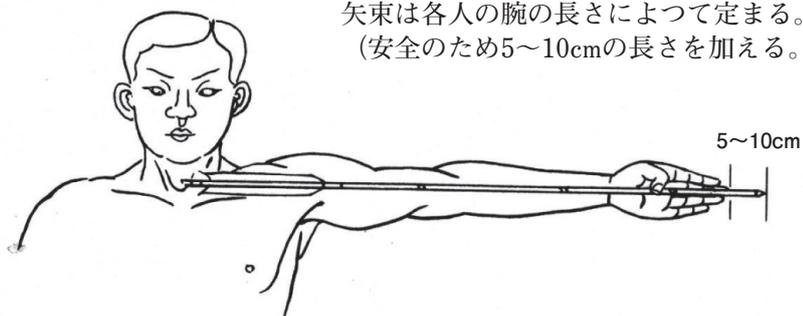
1 基本知識

しゃほうはっせつ  
射法八節図解

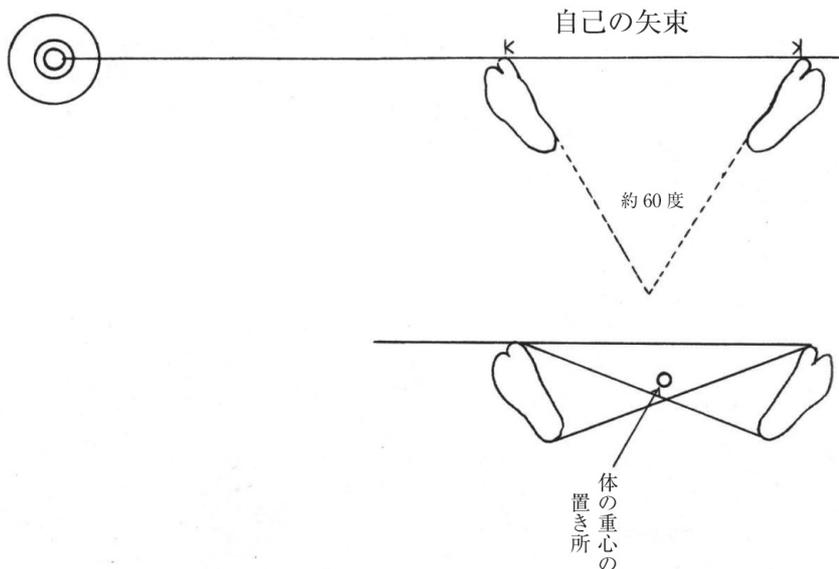
『弓道教本 第一巻 射法編』(改訂増補版)より

矢束の定め方

矢束は各人の腕の長さによつて定まる。  
(安全のため5~10cmの長さを加える。)

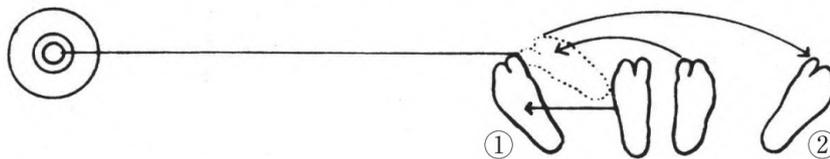


足の踏み方



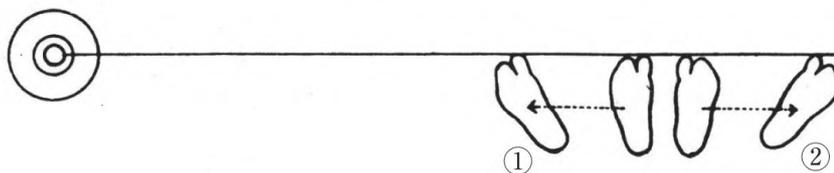
(1) 一足で  
踏み開く場合

的を見ながら左足を的の中心に向つて半歩踏み開き  
次に右足を一旦左足の辺にひきつけ右へ一足で扇形に踏み開く、  
その場合足もとを見てはいけない。



(2) 二足で  
踏み開く場合

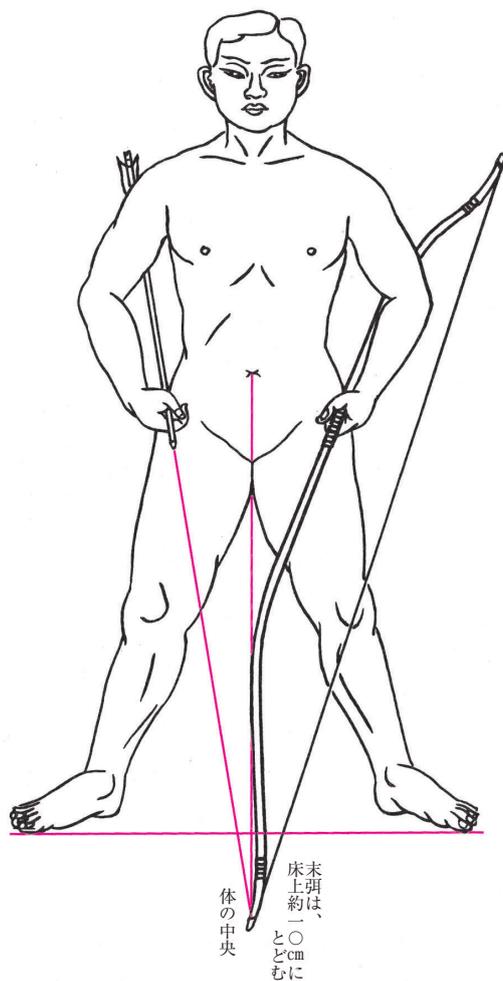
的を見ながら左足を的の中心に向つて半歩踏み開き  
次に目を下に向つて右足をこれと反対に半歩踏み開く。



# 1 「足踏み」<sup>あしふ</sup>

## 『足踏み』

矢束（やづか）を標準として外八字（約六十度）に踏み開き両拇趾頭を的の中心と一直線上に在らしむ。

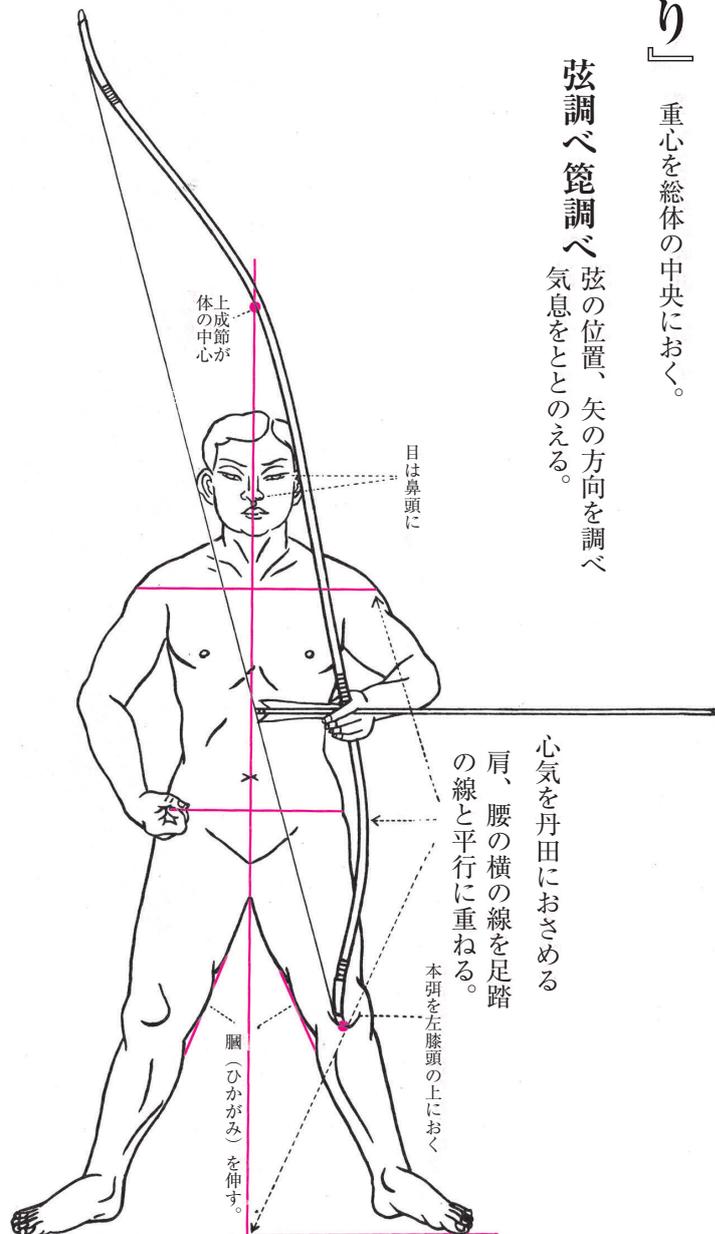


## 2 「胴造り」 どうづく

### 『胴造り』

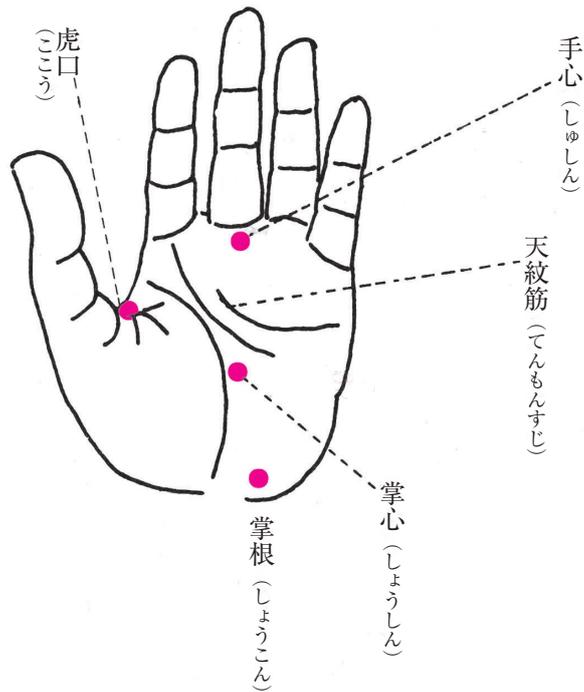
重心を総体の中央におく。

弦調べ 腕調べ  
弦の位置、矢の方向を調べ  
氣息をととのえる。

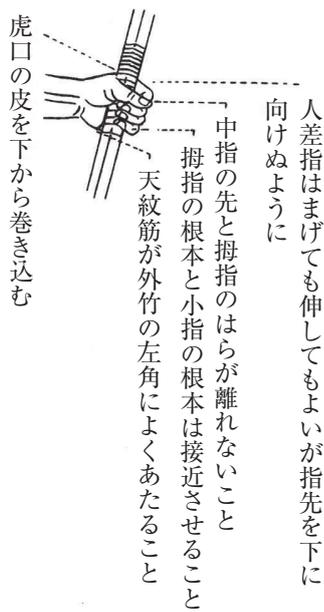




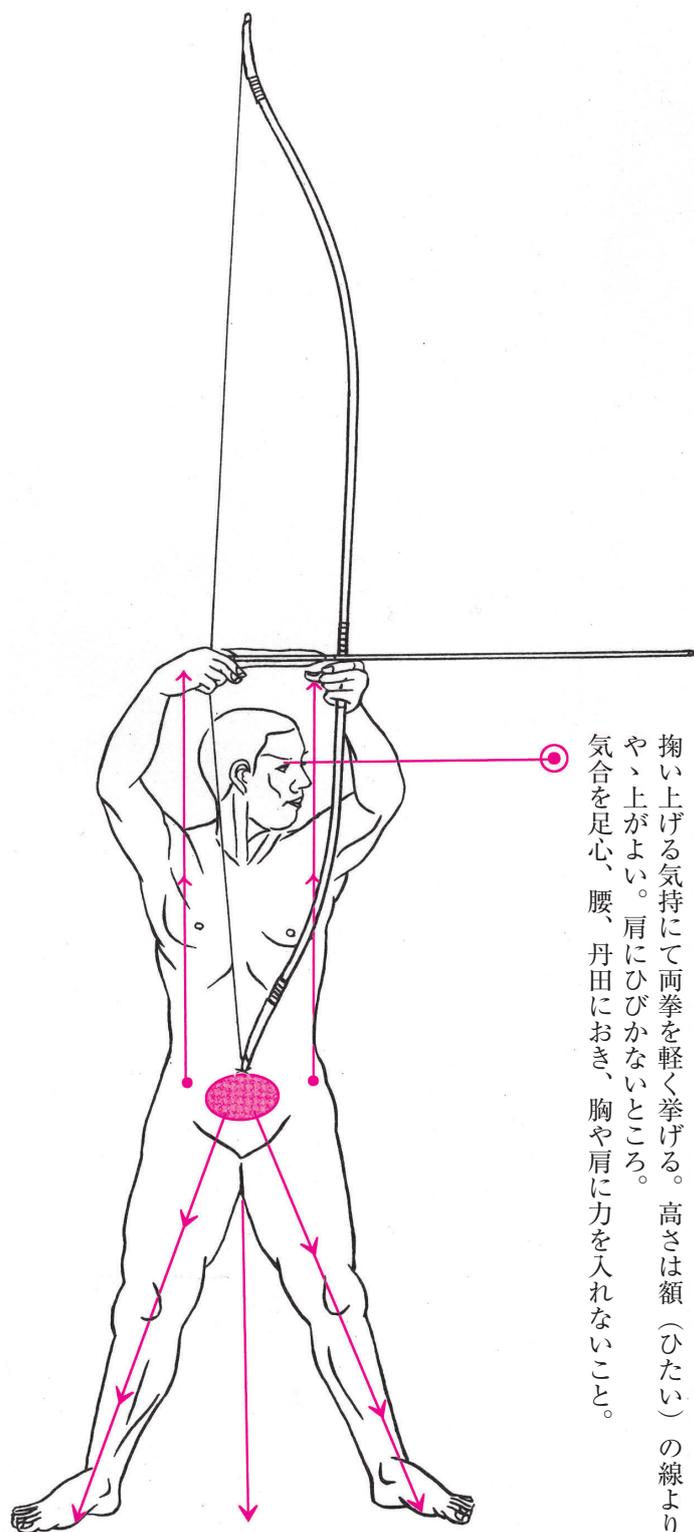
### 3 「弓構え」(2)



### 手の内の調え方<sup>とこの</sup>



## 4 「<sup>うちおこ</sup>打起し」(1)

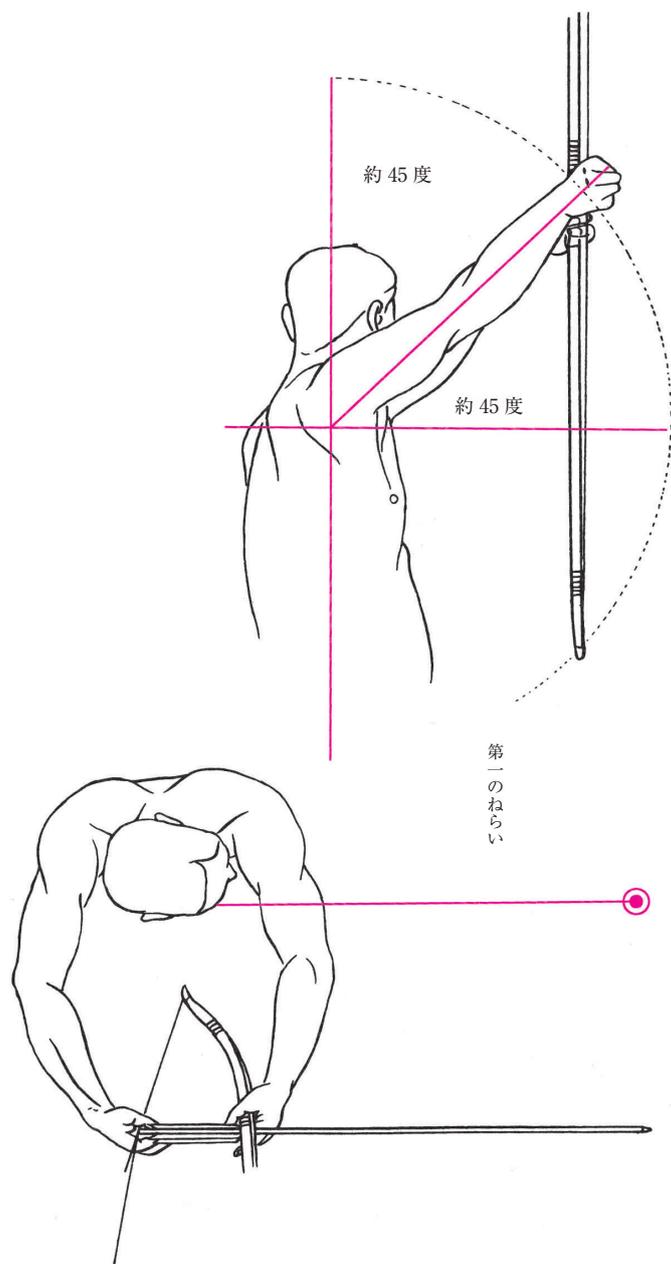


### 『打起し』

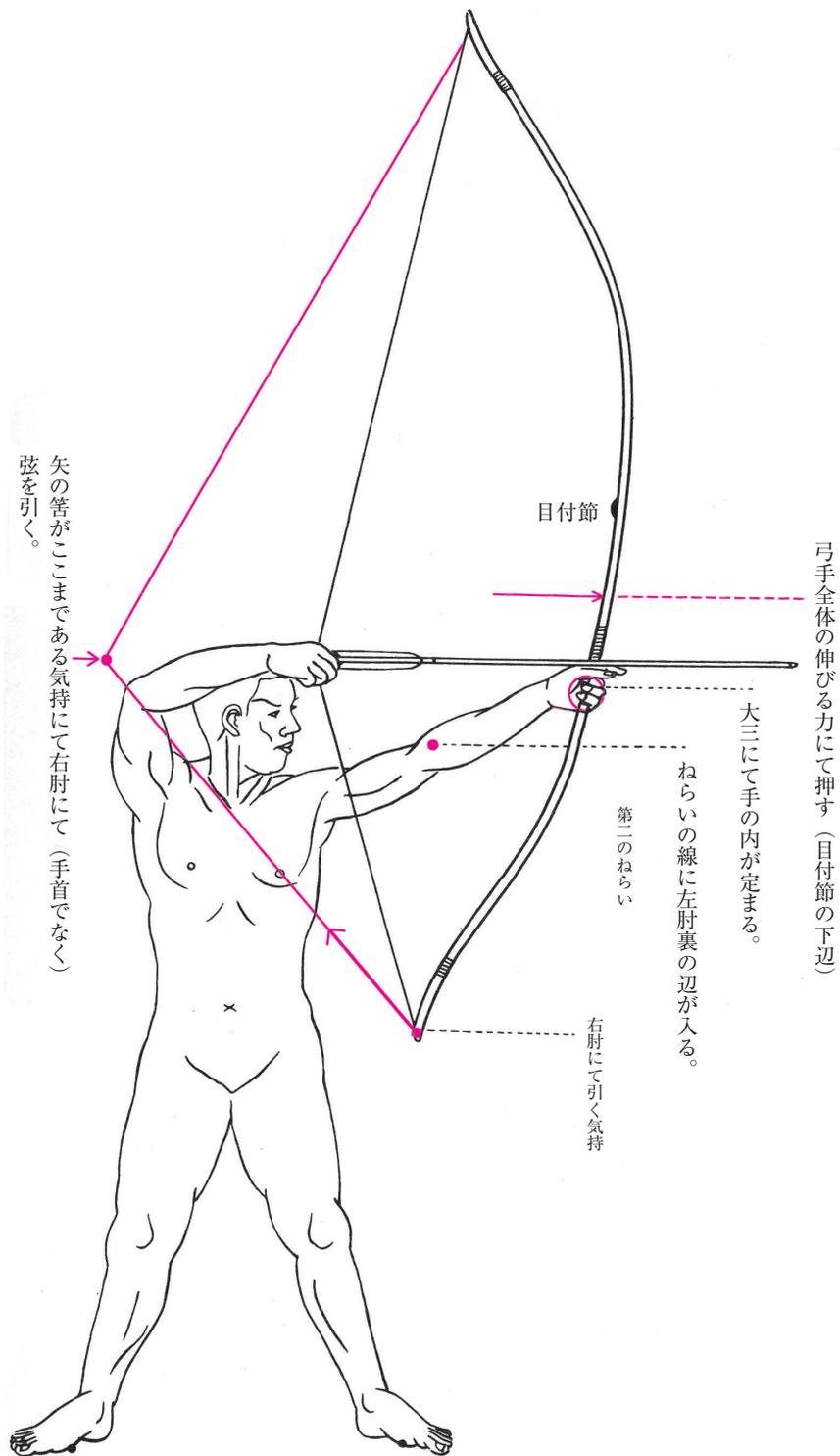
弓構えの位置からそのまま静かに両拳を同じ高さに打起す。

掬い上げる気持にて両拳を軽く挙げる。高さは額(ひたい)の線よりやゝ上がよい。肩にひびかないところ。気合を足心、腰、丹田におき、胸や肩に力を入れないこと。

# 4 「打起し」(2)



## 5 「引分け」(1)



### 『引分け』

肘力、大三(押大目引三分一)をとり、左右均等に引分け会に到らしむ。

弓手全体の伸びる力にて押す(目付節の下辺)

大三にて手の内が定まる。

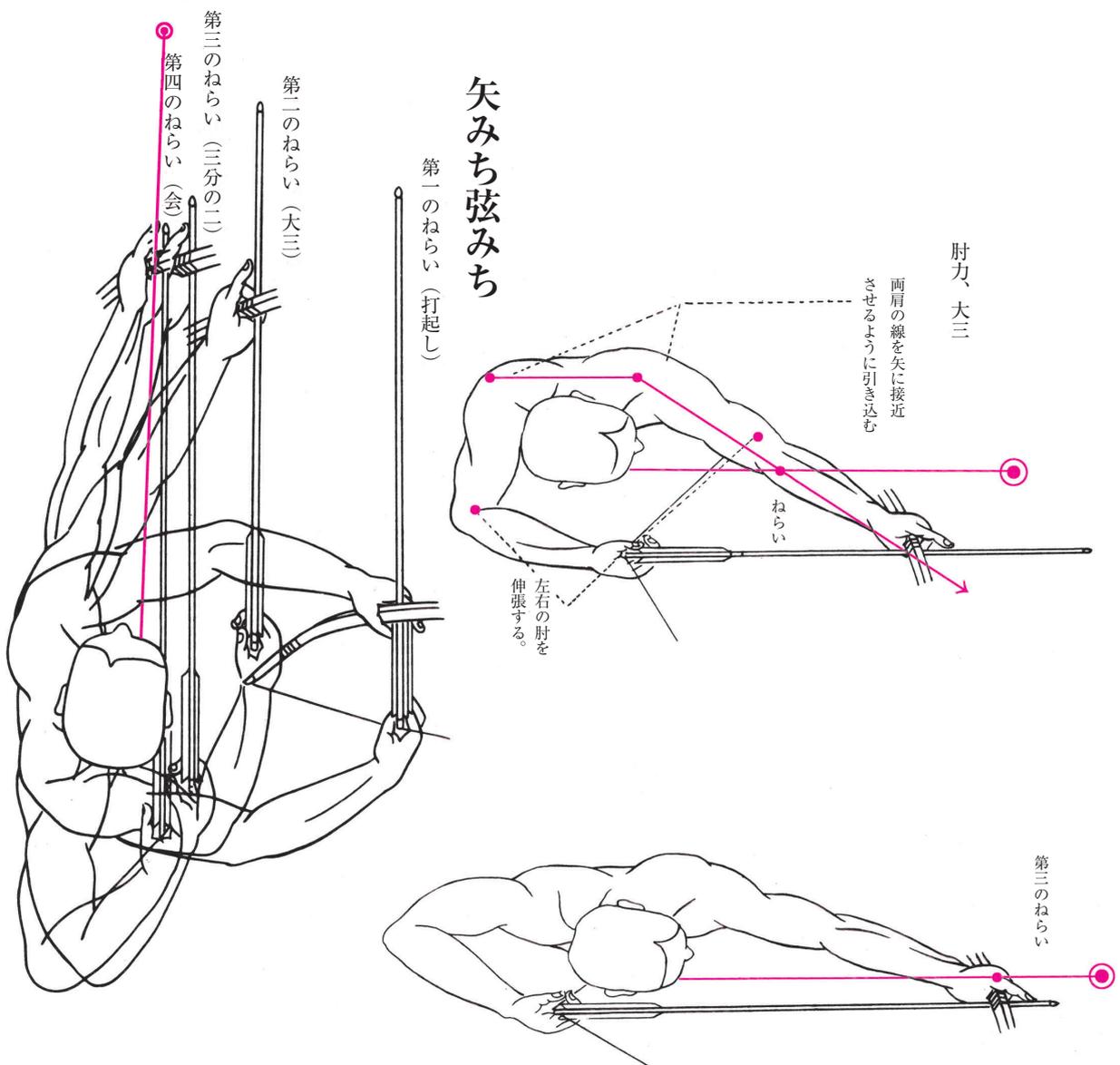
ねらいの線に左肘裏の辺が入る。

第二のねらい

右肘にて引く気持

矢の筈がここまである気持にて右肘にて(手首でなく)弦を引く。

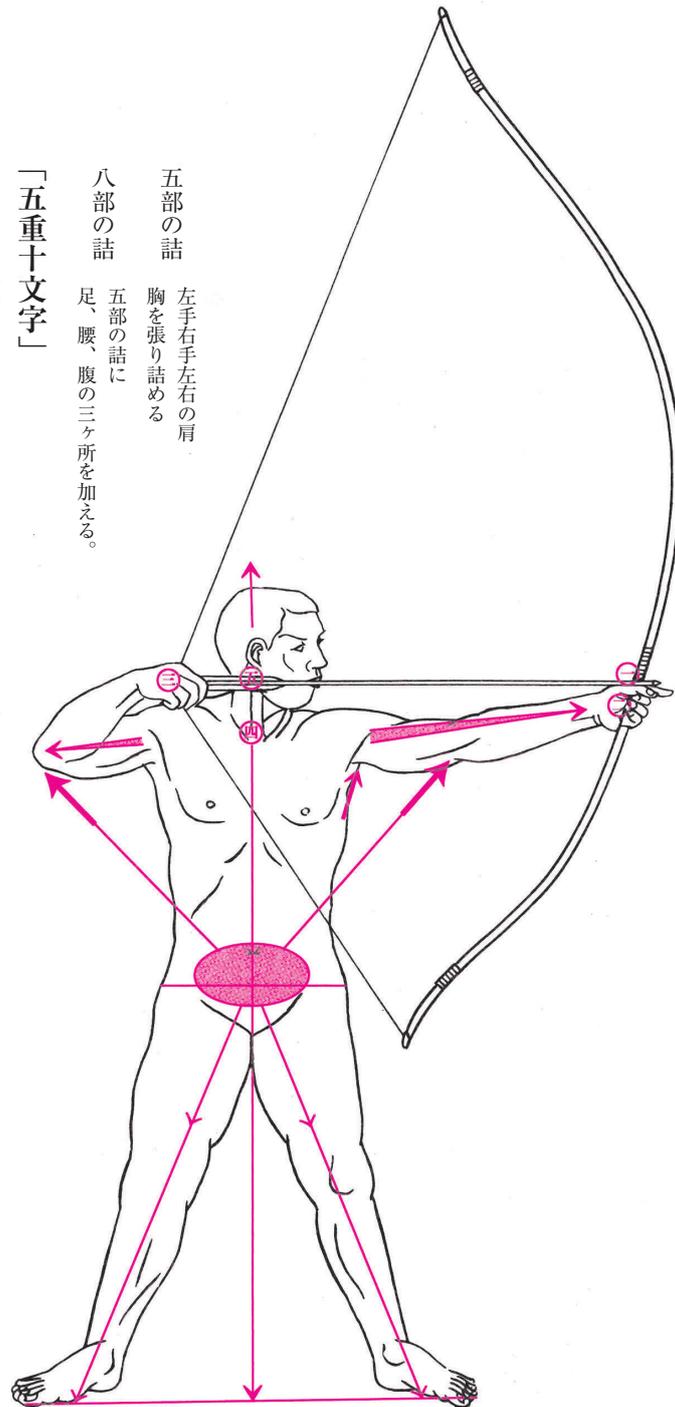
# 5 「引分け」(2)



## 6 かい「会」

### 「会」

心身を合一して発射の機を熟せしむ。  
胸は息を詰めず、らくに腹の力が八九分に詰った時が離れである。



五部の詰  
左右右手左右の肩  
胸を張り詰める

八部の詰  
五部の詰に  
足、腰、腹の三ヶ所を加える。

### 「五重十文字」

一、弓と矢 二、弓と押手の手の内 三、右手の拇指の腹と弦 四、胸の中筋と両肩を結ぶ線 五、首筋と矢以上の五ヶ所の曲尺合を覚え其の働きを知ること。

7 「離れ」

8 「残身(心)」

「弓倒し」

『離れ』

胸廓を広く開き矢を発せしむ。  
上下左右に十分伸び合ひ気力丹田に八九分詰りたる時気合の発動により矢を発する。

『残身(心)』

矢を発し姿勢を変えず矢所を注視する。  
離れて気合をぬかず十分伸び合ひ弓倒しをする。  
残身(心)は射の総決算である縦横十文字の規矩を堅持する。

『弓倒し』

呼吸に合わせて両拳を腰に執り  
物見を静かにもどす。

