

## 平成 16 年度 東北地区指導者講習会

日 時：平成 16 年 5 月 15 日（土）・16 日（日）

会 場：岩 手 県 営 武 道 館 弓 道 場

主任講師 範上八段 高橋 範 先生

講師 範上八段 須田定雄 先生

講師 教上八段 戸羽久之 先生

秋田県受講者 三浦皓光錬士六段 皆川養悦錬士六段 伊藤鉄哉錬士六段  
大山 雄錬士六段 大山洋司錬士六段

### 第 1 日（5 月 15 日）

矢渡し 射手 高橋主任講師

第 1 介添 足利 幸吉教士六段（受講者 岩手県）

第 2 介添 三田村啓介錬士六段（受講者 山形県）

### ◎介添え講評（須田講師）

#### ◇ 介添とは

- ・ 射手を引き立たせ、目立たないように行動すること。
- ・ 陰の役目に徹し、射手に気を送り、自分を殺して、射手に何かあったら自分たちが替わるという責任を持ち、本気で向かえば射手を引き立たせることができる。

#### ◇ 第 1 介添について

- ・ 替え弓の置き（入り口の前面に置いたため）場所は、しかるべき場所（介添副読本 P 27）に置く。場内外どちらでも良いが、いろいろな場合を想定し、より迅速に替えられる場所とする。仮に切れた場合は、外の入り口近くが早い。広い道場の場合は、場内が多い。
- ・ 礼の屈体の姿勢があいまいにならないように。
- ・ 肌脱ぎ、肌入れの際、あまり射手に触れないようにする。紋の位置など普通はずれていないのに、また手をかけるのは射手に失礼である。（射手を愚弄することになる。）
- ・ 矢を射手に渡したら、できるだけ早く定め座に戻って射手を見守る。（射手が下がるのを定め座で待つくらいの気持ちを持つ。自分を殺して、対処する。）

◇ 第2介添について

- ・ 的前で、右手指建礼の姿となるが、無理して手をつかない。(体に合わせ、体が崩れないように。)
- ・ 幕の寄せ(押し)方を丁寧に行う。
- ・ 動作を素早く行う。安土へは、小足(早足)でいく。射手を待たせない。(第2の安土へ向かう行動や、甲矢を抜いて矢をまた蹲踞するまで、時間がかかりすぎると、結果として射手を待たせることになり、介添として目立ってしまうことになる。)
- ・ 矢立があるかを予め確認しておく。
- ・ 甲矢を矢立に置くときは、腰折れ(くだけ)にならないように。
- ・ 矢が地面についた時の矢のさばきは、(私なら)目立たないように矢を抜いて羽ごきをした方が良い。
- ・ 矢を持っての歩行中の手の位置は、左右の手首をそろえる。(執弓より若干低くする。)
- ・ 射場から出るとき、履物は一発で履く。
- ・ 射場に戻り定め座につく時には、入場時の定め座と同じ場所をとる。(座って立ち上がると半歩前に出るので注意する。)

◎ 一手行射

◇ 高橋主任講師

- ・ 動作に隙をつくらない。
- ・ ゼッケンの紐は見せないように隠す。
- ・ 入退場の礼の優先順位は、神棚、国旗、審査員長とする。二射場目は区切られているものとして、審査員長とする。
- ・ 弓倒しは、外に流れないように、末弭が最短距離となるように行う。
- ・ 矢番え動作は、弦が鼻頭にくる位置(体の中心)で行う。
- ・ 五重十文字のうち、首筋と矢が十文字にやっていない人がいる。顔の向きが浅い。右目で的を見るように。
- ・ 矢すじに放す。
- ・ 弦をつまんで引かないで、大三でかけが引かれるように、肘で引く。
- ・ 弓は強く握らないように、爪揃えする。
- ・ 射位からの退場は、足を閉じて脇に寄るのではなく、控えの1番の末弭めがけて、右斜めに進む。
- ・ 目づかいが大切。(立った姿勢では4m先に注ぐ。)

◇ 須田講師

- ・ 何のために動作をするのか、常に念頭において行動する。(すべての動作には理由がある。なぜそうするのかを把握する。) 体配、射術は方法論でなく、常識で判断すること。
- ・ 控えがいなくとも 1 番目の射手の場所を通過して退場する。本座を横切らない。
- ・ 射終わって退場する場合、出口で上座に向きを変える場合、左の足を小足にして向きを変える。(右足を下げない。)
- ・ 首筋と矢が十文字になっていない原因は、左の肩で受けてしまい、肩がつまり顔向けが浅くなり、退胴となり十文字が崩れる。

◎ 講話 高橋主任講師

◇ 弓道の最高目標「真善美」について

「真善美」とは、遠く高く宇宙にあるもので、死ぬまで到達できないと思っていた。あるとき寺の住職から話を聞いて、こんな進み方で良いと思うようになった。高段者には高段者の「真善美」が、低段者には低段者の「真善美」がある。人それぞれの「真善美」があるので、自分の「真善美」を作ってほしい。日常の生活の中(足元)にある。

- ・ 「真」とは誠であり、真実である。誠を尽くすこと。
- ・ 人間まじめに、人のために働く。(自分のためでもある。)
- ・ 人の嫌がることを進んで行う。
- ・ 地域住民との付き合いを進んで行う。
- ・ すべての人と調和し、自分を飾らず自然体で謙虚な気持ちで生活する。
- ・ 弓においては、きれいな道場を心がけている。人より早く行って道場の清掃、安土の整備、的貼り、矢道の草取りを進んで行う。⇒ 「善」
- ・ 道場の履物の整理整頓。
- ・ 先輩、後輩への礼のつくし方。年が下でも弓の先輩がいるし、低段者でも人生の先輩がおり、敬意を尽くすものと考えろ。
- ・ 努力する姿が「美」である。
- ・ 基本に徹した稽古を忠実に行う。(弓矢を持つこと審固なり)

◇ 射品・射格は澄ましで決まる。

- ・ 三つの澄まし
  - 1 はじめの澄まし 執弓から跪坐
  - 2 中の澄まし 足踏みから会
  - 3 後の澄まし 残心、弓倒しから退場

- ・ 五つの澄まし（魚住文衛先生）
  - 1 弦調べの時
  - 2 弓構えの時
  - 3 打起しの時
  - 4 引きおめて会の時
  - 5 残心の時

◇ その他の注意点

- ・ 打起し～会までがバラバラ 息合いと澄ましに注意  
 打起し（5秒）→ 大三まで（5秒）→ 大三（2秒）→ 引き分け（5秒）→ 会（7～8秒）
- ・ 目づかいが悪い。袖さばき、歩行中に下向きになりやすい。
- ・ 本座で向きを変えたとき、的を見ない。
- ・ 本座の揖は、三息で10cmの屈体とする。
- ・ 第二射場の礼は、1，2射場に壁があるものとして審査委員長とする。

◎ 繰り立ち射礼

- ・ 入場は、1番だけ礼をし、2番以降はそのまま進む。
- ・ 定め座を設けない場合は、本座の少し手前（20cm）を進み、上座に向きを変えて跪坐し、左膝を生かし礼をする。（右手のこぶしが床につくまで、体を崩さぬように）
- ・ その後、弓の末弭を床から3cm位上げて脇正面に向きを変えて弓を立て、肌脱ぎをして、的正面に向きを変えて揖をする。
- ・ 1番から5番まで一緒に射位に進み、脇正面に向きを変える。
- ・ 1番の取懸けで2番が立ち、2番の取懸けで3番が立つ。5番までこの順番で進行する。（前の射手の弦音で取懸けする。）
- ・ 1番は甲矢を射終わったら本座に後退して跪坐し、3番の物見返しで立って射位に進み、弓を立て矢番えし5番の弦音で立ち、射終われば本座に後退する。（1番は、3番の後退に合わせて射位に進む。）
- ・ 2番は、4番の物見返しで立ち、射位に進み弓を立て矢番えし、1番の取懸けで立ち、射終われば本座に後退する。（4番の後退に合わせて射位に進む。）
- ・ 3番は、5番の物見返しで立ち、射位に進み弓を立て矢番えし、2番の取懸けで立ち、射終われば本座に後退する。（5番の後退に合わせて射位に進む。）
- ・ 4番は、2番の取懸けで、射位に進み弓を立て矢番えし、3番の取懸けで立ち、射終われば本座に後退する。

- ・ 5番は、3番の取懸けで、射位に進み弓を立て矢番えし、4番の取懸けで立ち、射終われば本座に後退する。
- ・ 本座に1番から5番まで揃ったところでの的に揖をし、脇正面に向きを変え肌入れをし、弓の末弾を床から3cm位上げて上座に向きを変えて膝を生かし礼をし、立つと同時に脇正面に向きを変えて退場する。
- ・ 退場する場合は、1番から4番までは礼をしないで退場し、5番だけ礼をして退場する。

## 第2日 (5月16日)

### ◎繰り返し立ち射礼注意事項

- ・ 目的は時間の短縮にある。(時間制限のある射礼に適用)
- ・ 全体的なバランスを崩さないよう、間延びしないように心がける。
- ・ 見えている射手が、見えない射手にあわせる。
- ・ 個人の動作がばらつかず、全体が流れるように行う。
- ・ 本座と射位間の移動は、前進が3歩(一息一步)、後退5歩で時間は同じで、同時に止まる。
- ・ 矢の無いよう行射する。矢の処置は確立されていない。弦切れの場合でも、弦替えはせず射手は本座で待つ。
- ・ 本座での礼の目標は統一しておく。(神棚、国旗、審判席)
- ・ 定め座をとる場合ととらない場合がある。

### ◎一つの射礼

- ・ 本座は一つである。(最初本座と定めて揖をした位置、甲・乙矢を射終わって退いた位置)
- ・ 射位まで5歩で進み、後退は7歩(二足の場合は8歩)で本座に戻れるよう訓練する。
- ・ 本座から射位の間隔と射手(3人、4人の場合)の間隔は同じ。  
2人の場合は、射手の間隔は一人半位とする。
- ・ 2人の場合、1番は2番の胴作りが終わり、乙矢を取り矢して右拳を腰の辺にとる所に立つ。
- ・ 乙矢を引き終わり本座に戻る場合は、目標物を決めておく。
- ・ 定め座から本座へ行く場合は、柱など動かない物を方向転換の目標物にしておくが良い。