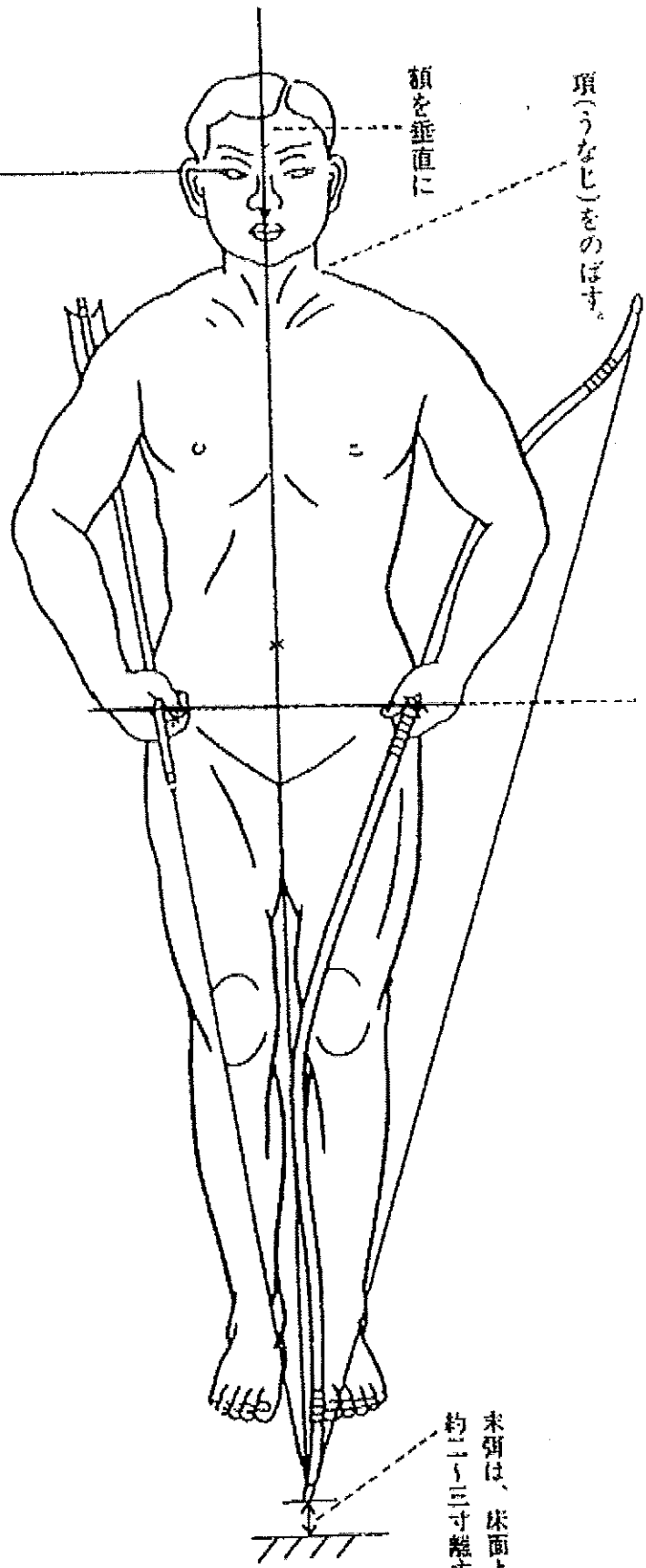


『執弓の姿勢』

執弓の姿勢は、弓道基本の姿勢である。

「内志正外体直然後持弓矢審固

持弓矢審固然後可以言中」



項(うなじ)をのぼす。

顔を垂直に

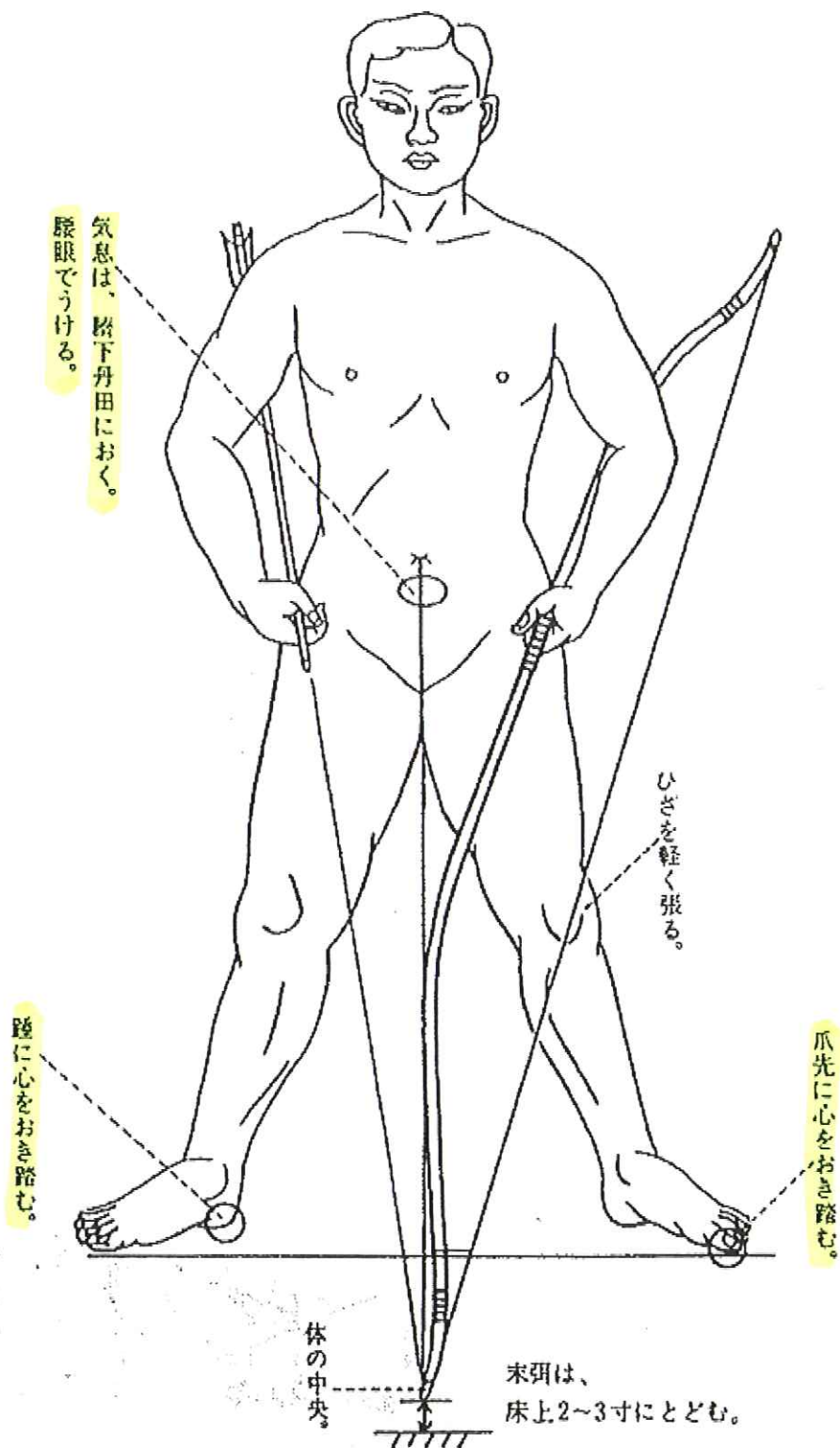
両拳は、腰骨の辺腸骨上辺。
先端は、拇指でおさえた位置。

末弾は、床面より
約二〜三寸離す。

目は、水平に構え、視線は、鼻頭を通し、約二間〜二間半先におとす。
目つけの大切なことは、自己の心をみつめることであり、場の掌握である。
目づかいは呼吸や姿勢に大きく影響する。
的を見るとき、足踏み、弦調、物見、ねらいを定める以外、目づかいはない。

『足踏み』

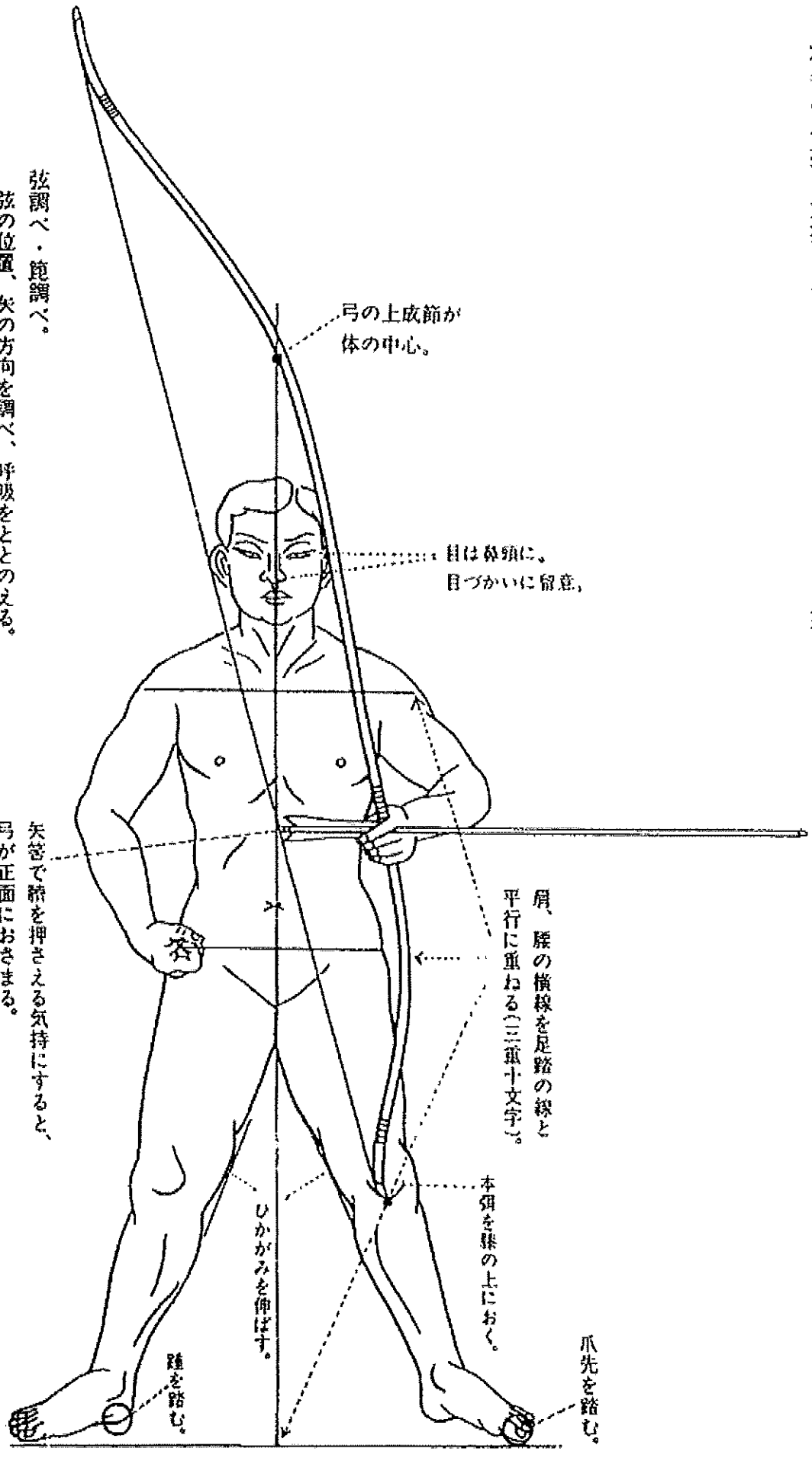
矢束を標準とし、外八字(約六〇度)に踏み開き、両拇指頭を
的と一直線上にする。



『胴造り』

足踏みのまま直立する(三重十文字の構え)。

右手の小指に気持をおき、しめながら、吸う息で型をきめる。



弦調へ・腕調へ。
弦の位置、矢の方向を調へ、呼吸をととのえる。

矢筈で箭を押さえる気持にすると、
弓が正面におさまる。

肩、腰の横線を足踏の線と
平行に重ねる(三重十文字)。

本領を膝の上におく。

爪先を踏む。

ひかがみを伸ばす。

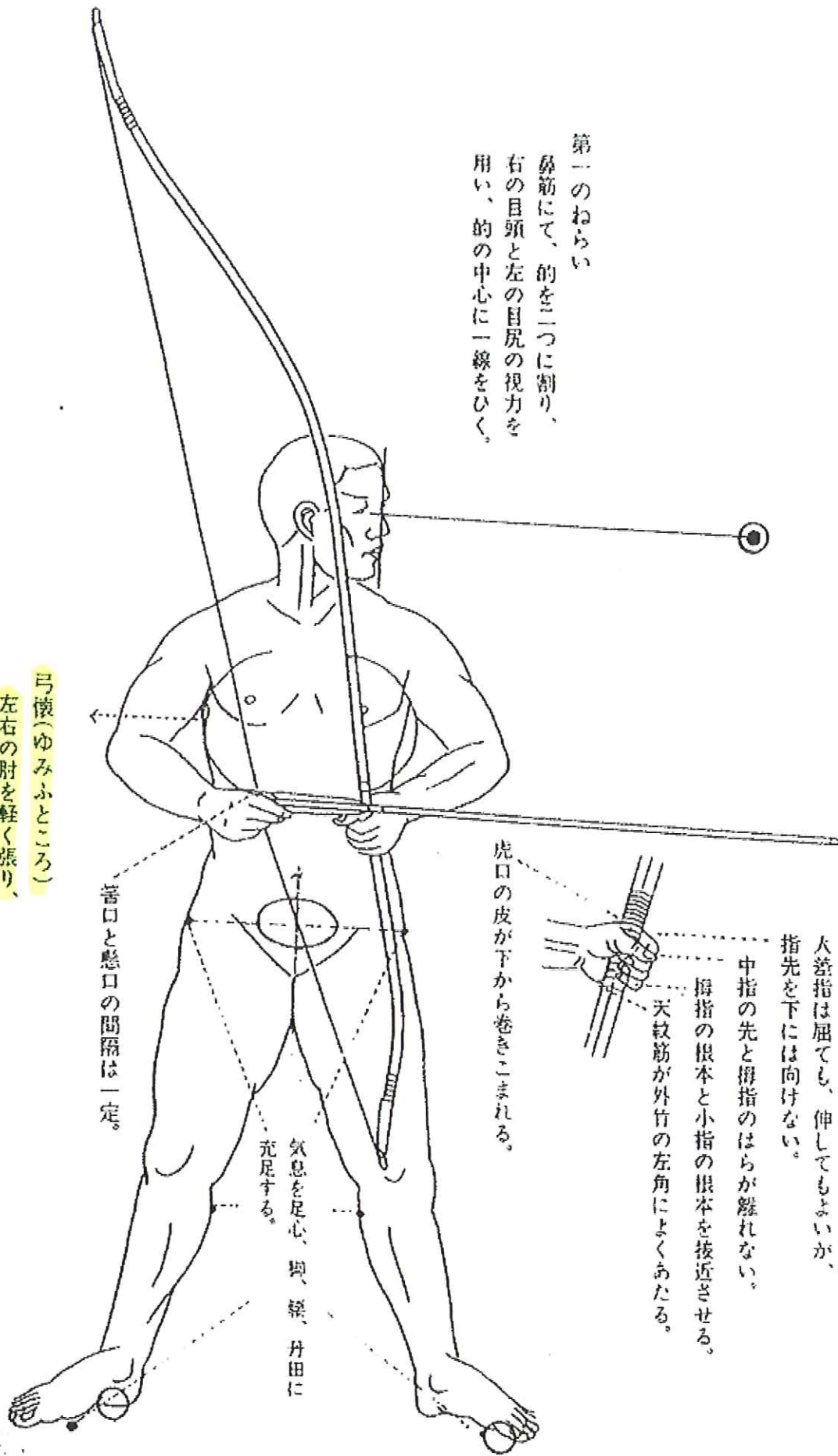
踵を踏む。

『弓構え』

正面にて、取懸、手の内をととのえ、物見を定める。

第一のねらい

鼻筋にて、的を二つに割り、
右の目頭と左の目尻の視力を
用い、的の中心に一線をひく。



手の内をととのえ方

大差指は屈ても、伸してもよいが、
指先を下には向けない。

中指の先と拇指のはらが離れない。

拇指の根本と小指の根本を接近させる。

天紋筋が外竹の左角によくあたる。

虎口の皮が下から巻きこまれる。

氣息を足心、踵、膝、丹田に
充足する。

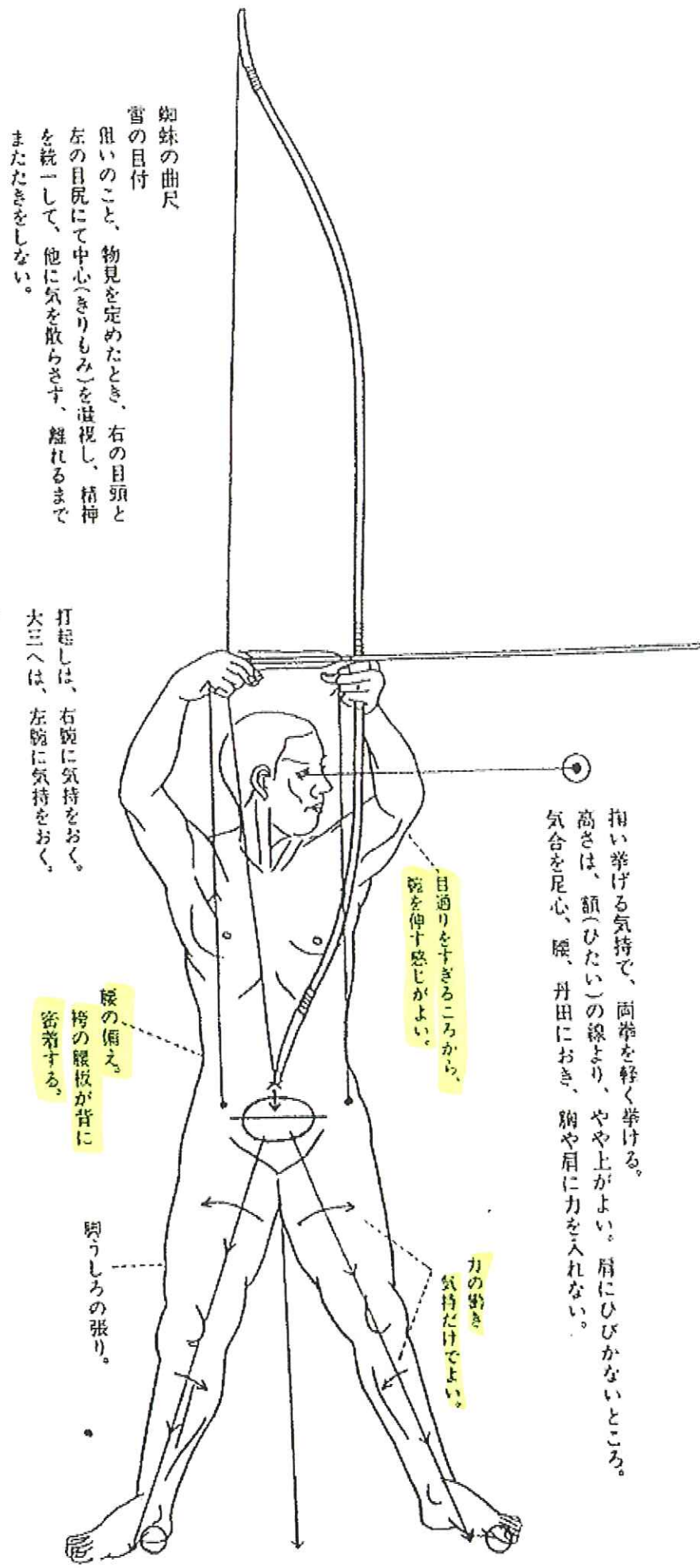
箭口と懸口の間隔は一定。

弓懐(ゆみふところ)

左右の肘を軽く張り、
大木を抱えた気持で、
円相を保つ。

『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。



蜘蛛の曲尺
雪の目付
狙いのこと、物見を定めたとき、右の目頭と
左の目尻にて中心(きりもみ)を注視し、精神
を統一して、他に気を散らさず、離れるまで
またたきをしない。

打起しは、右腕に気持をおく。
大三へは、左腕に気持をおく。

胸い挙げる気持で、両拳を軽く挙げる。
高さは、顔(ひたい)の線より、やや上がよい。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。

目通りをすぎるところから、
腕を伸す感じがよい。

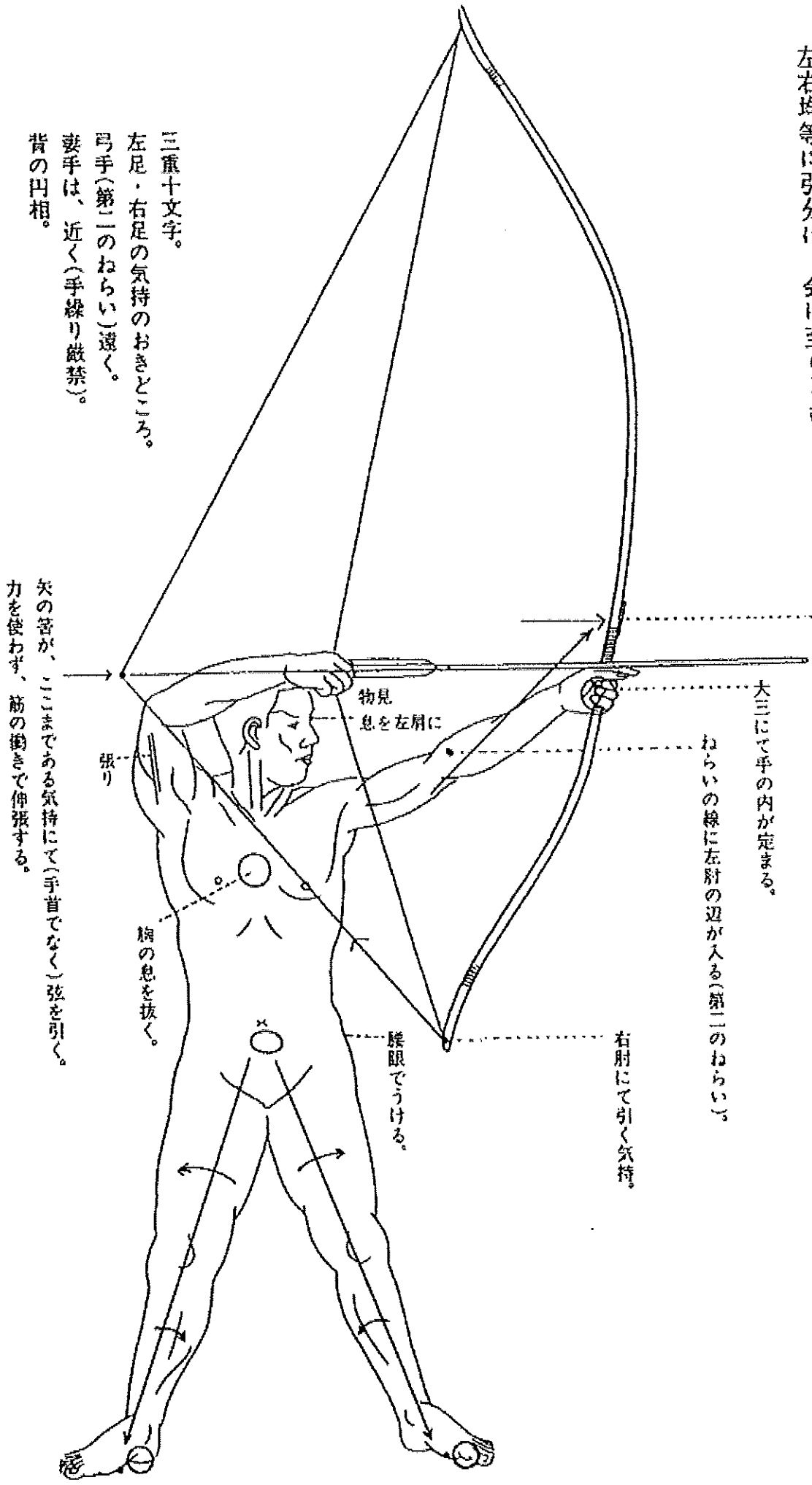
力の動き
気持だけでよい。

腰の備え
袴の腰板が背に
密着する。

脚うしろの張り。

『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、会に至らしむ。



弓手全体の伸びる力で押す(目付筋の辺)。

大三にて手の内が定まる。

ねらいの線に左肘の辺が入る(第二のねらい)。

右肘にて引く気持。

膝眼でつける。

物見
息を左肘に

胸の息を抜く。

張り

矢の筈が、ここまでである気持にて(手首でなく)弦を引く。
力を使わず、筋の働きで伸張する。

三重十字字。

左足・右足の気持のおきどころ。

弓手(第二のねらい)遠く。

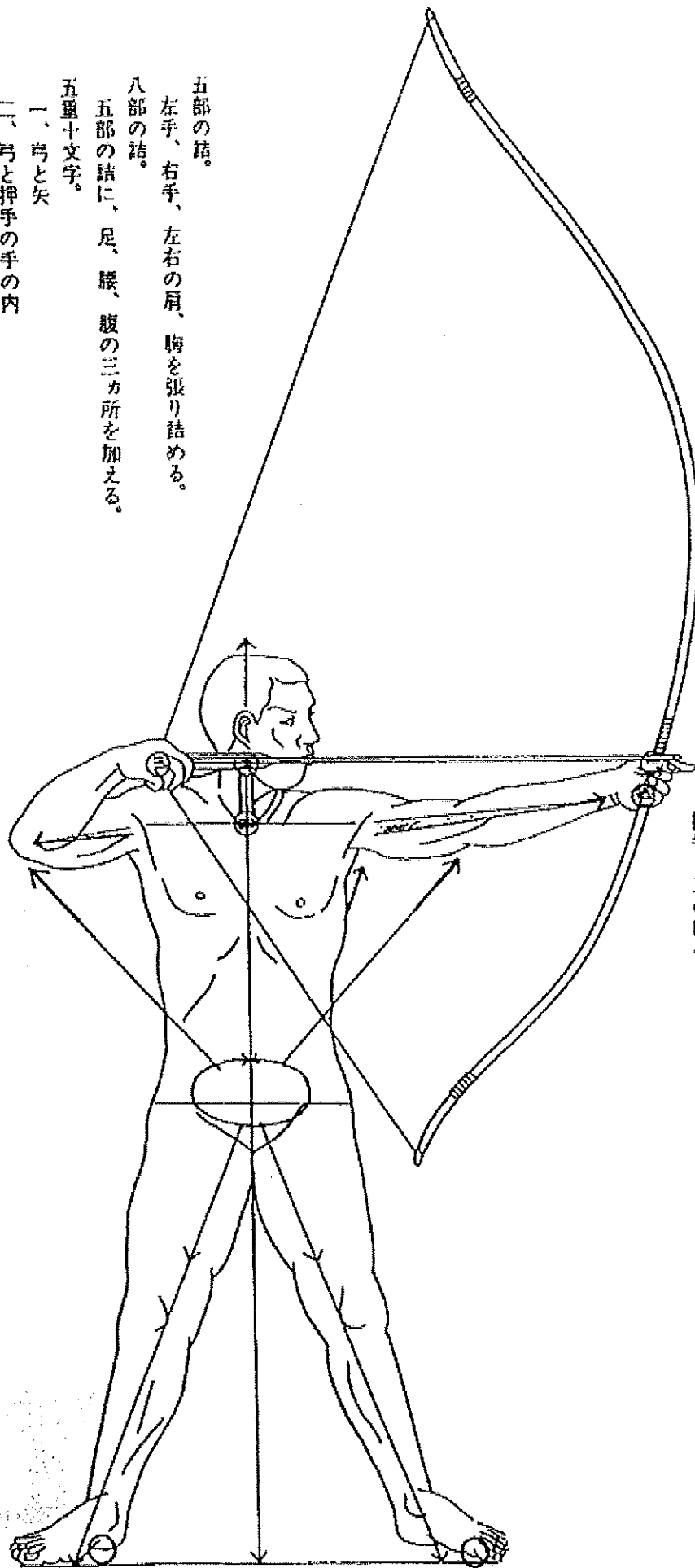
妻手は、近く(手繰り厳禁)。

背の凹相。

『会』

心身を合一して、発射の機を熟させる。
胸は、息を詰めず、らくに腹の力が八、九分に詰まったときが雑れである。

押手、二の腕の中筋が働いていれば、的中する。



五部の結。

左手、右手、左右の肩、胸を張り詰める。

八部の結。

五部の結に、足、腰、腹の三方所を加える。

五重十文字。

一、弓と矢

二、弓と押手の手の内

三、蹠の指と弦

四、胸の中筋と両骨を結ぶ線

五、首すじと矢

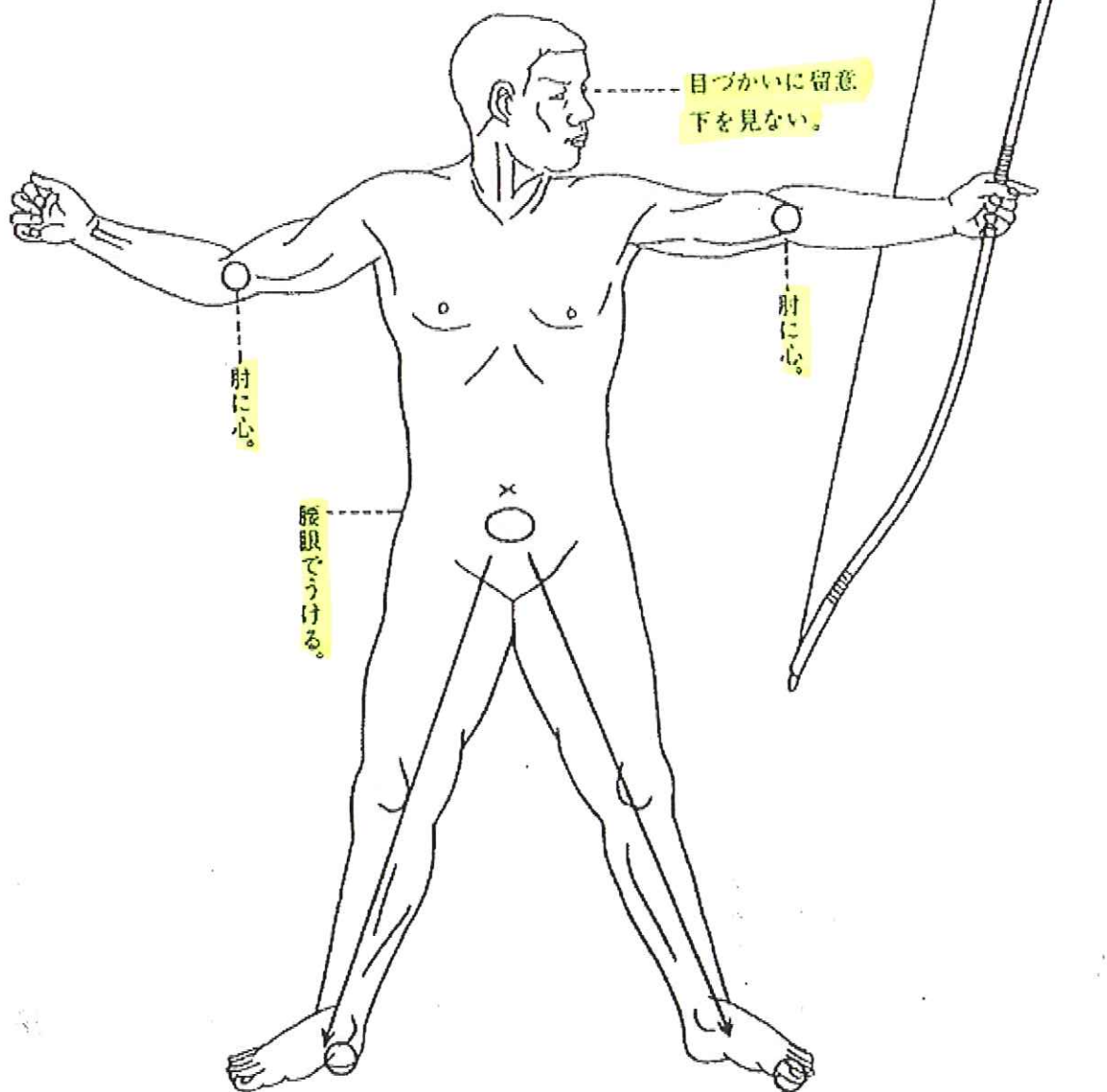
この五カ所の曲尺合(かねあい)を覚え、その働きを知ること。

「離れ」

胸郭を広く開き、矢を發せしむ。
上下、左右に十分伸び合い、氣力丹田に八、
九分詰ったとき、氣合いの發動により矢を發
する。
「離れ」には、「大離れ」「中離れ」「小離れ」
がある。

「残心(身)」

矢を發し、姿勢を変えず、矢所を注視する。
離れて氣合(息)をぬかず、十分伸び合い、息
を入れ弓倒しをする。
残心(身)は、射の総決算である縦横十文字の
規矩が堅持されること(肩胛骨を合わせる氣
持で伸び合う)。残心の伸び。



『弓倒し』

呼吸に合わせ、両拳を腰に執り、物見を静かにもどす。
吸う息で気合を残したまま、大きく、そして、最短距離を通して弓倒しをする。
吐く息で、物見を静かにもどす。

