

Ⅶ章 資料

礼記 — 射義 —

射は進退しゅうせん周還しゅうせん必ず礼あに中あたり、内志うちこころざし正ただしく、外体そとたい直なおくして、然る後に弓矢とを持とること審固しんこなり。弓矢とを持とること審固しんこにして、然る後に以もつて中あたると言いうべし。これ以もつて徳行とくぎょうを觀みるべし。

射は仁の道なり。射は正しきを己おのれに求もとむ。己おのれ正しくして而して後發ごはつす。發して中らざるときは、則すなはち己おのれに勝かちつ者を怨うらみず。反かへつてこれを己おのれに求もとむのみ。

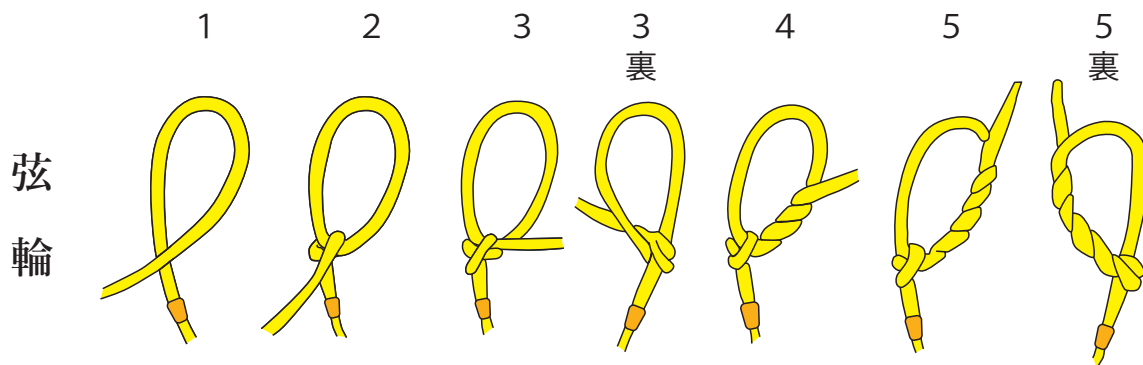
吉見順正

射法訓

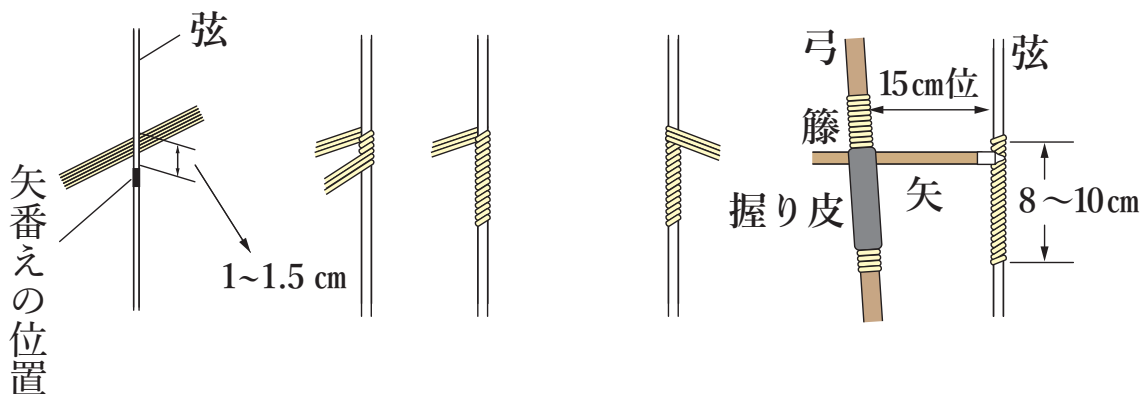
射法は、弓を射やずして骨を射やること最も肝要かんえうなり。心を総体の中央ちゅうじょうに置き、而して弓手ゆんで三分の二弦しんを推おし、妻手めて三分の一弓きやうを引き、而して心を納なむ是れ和合わがっなり。然る後胸なの中なか筋すじに従したがい、宜しく左右さうぶに分わかかるる如ごとくこれを離はなつべし。書に曰いく、鉄石あ相剋あして火の出でずる事急いそなり。即すなはち金体きんたい白色はくしき、西半月さいげつの位ゐなり。

弦輪の作り方

- ・弦輪は一重結び、二重結びなどがありますが、図には二重結びを示しました。
- ・たびたび弦輪を修正すると弦が切れやすくなります。
- ・末弭に対して、弦輪が小さすぎると弦は切れやすくなります。
また、弦輪が大きすぎると不安定で弓のために良くありません。

なかじかけ
中仕掛の作り方

- ・弦に矢を番える部分を中仕掛 (中関) ^{なかぜき} といいます。
- ・中仕掛の作り方は、「まぐすね」で麻弦をよく摩擦します。
- ・くすねを弦によくしみこませ、15cm位の麻で、矢番えの位置より1～1.5cm上から作ります。
- ・最後に「道宝」でよく締め付けます。
- ・握りに対して矢番えの位置が低いと左手 (弓手) の親指を負傷する原因になります。
- ・中仕掛けが筈に対して太すぎたり、細いと、矢を射るとき失敗しやすくなります。



弓道用語の説明 (五十音順)

- ◎射付節（いつけぶし）…的矢の板付（矢尻）から第一の節をいう。
- ◎上押し（うわおし）…弓を左手で手首を立てて握り、上から下に向かって押す押し方。
- ◎内竹（うちだけ）…弓に弦を懸けたとき弓の内側の竹。外側を外竹（とだけ）という。
- ◎送り離れ（おくりばなれ）…左右の肩、手の働きにより、「離れ」で右手が的の方へ戻って離れること。
- ◎押大目引三分一（おしだいもくひけさんぶんのいち）…「引分け」で力の配分を左へ三分の二、右へ三分の一とする教え。現在、中力、肘力、大三などという。
- ◎懸口十文字（かけぐちじゅうもんじ）…取り懸けの方法で蹠の親指と弦とが正十文字になるように取り懸けて、その形（正十文字）が「引分け」から「会」にまで変化しないこと。
- ◎介添（かいぞえ）…射礼のとき、射手の補佐役。第一（主として射手の補佐役）、第二（主として矢取）介添えがある。
- ◎霞的（かすみまと）…的の一種で小的と大的がある。小的は直径36cmである。
- ◎空弦（からづる）…矢を番えないで弦を引き、離すこと。
- ◎皆中（かいちゅう）…離れた矢が全て中ること。束中（そくちゅう）ともいう。
- ◎替弦（かえづる）…弦切れのとき、すぐ使えるようにあらかじめ準備しておく弦。予備弦。
- ◎替弓（かえゆみ）…射礼などで、弦切れ、弓の破損のときなどに備え、あらかじめ準備しておく弓。
- ◎切り下げ（きりさげ）…「離れ」のとき、弓手が著しく下がるものをいう。
- ◎ぎりこ…蹠の帽子につけ、すべらずに離れやすくするために使う。蹠の保護にもなる。
- ◎天鼠（くすね）…麻弦の補強のために塗る。
- ◎口割り（くちわり）…会で矢が右頬につき、口の高さに水平になること。口より上でもよいが下がない。
- ◎候串（ごうぐし）…的をあづちに付けるための串。
- ◎甲矢・乙矢（こうや・おつや、はや・おとや）…矢を引いたとき、脇正面に羽の表が見えるように短い矢が甲矢、裏が見えるのが乙矢。
- ◎失（しつ）…射での失敗のこと。弓を落とす。弦が切れる。筈こぼれで矢を落とすなど。
- ◎射位（しゃい）…射場で弓を射る位置として定められた位置をいう。近的は的より28mの位置。
- ◎射法訓（しゃほうくん）…吉見順正の弓道の教え。
- ◎澄（すまし）…水底の沼をかき混ぜ静かに澄むのを見るように、体勢を整え、力の具合を考え、心気を安定させること。
- ◎索引き（すびき）…弓に矢を番えないで、弦のみ引くこと。
- ◎体配（たいはい）…行射の起居進退の作法をいう。
- ◎角見（つのみ）…左親指根が弓の内竹の右角に接する部分で親指と人差し指の股の親指よりのところ。弓力を発揮させる重要な働きをするところ。

- ◎詰合い(つめあい) …「弓構え」「打起し」から「引分け」「会」まで、各関節(ことに手の内、左肘、左肩、右肩、右肘)の正常な組み合わせによって筋骨が緩まないように適度に締めること。この「詰合い」に引き続き「伸合い」に移る。
- ◎弦音(つるね) …矢が弦を離れるとき、弦の振動で弓の関板を強く打つ音。清く冴えた単音がよいとも。
- ◎突き上げ(つきあげ) …「離れ」で弓手が正常に働かず、左拳を上突き伸ばすこと。
- ◎弦調べ(つるしらべ) …「弓構え」ののち「取懸け」に入る前に番えた矢の筈から順に上弦、下弦、筈、的、そして的から筈とみる動作、心を静め、安定を得るのが主。
- ◎弦道(つるみち) …
 - 1 射術上、「弓構え」から「打起し」「引分け」「会」までの右手の運行の筋道、即ち弦を引いてくる道筋。
 - 2 彘の名所で、懸口、すなわち彘の親指に弦を懸ける溝
- ◎出木弓(できゆみ) …弓がねじれていること。
- ◎手の内(てのうち) …左手の弓の握り方(外形、締め方、働かせ方を含む)。弓射の巧拙を握るポイント。
- ◎握り革(にぎりかわ) …弓を握る部分(弓把)に巻いてある革。各自の掌に合わせ、押し手がすべらず、いたまないように工夫する。
- ◎筈(の) …矢の竹のこと。
- ◎筈ぞり(のぞり) …筈押しともいう。「引分け」から「会」に入って右手を過度に内に捻ったり、右手に力が入りすぎて、矢がしなうこと。この矢のしなりのこと。
- ◎筈こぼれ(はずこぼれ) …矢を番えてから「打起し」「引分け」「会」「離れ」までの間に、番えた矢が弦から外れて落ちること。
- ◎早気(はやけ) …「会」に入るか入らないうちに矢を離してしまうこと。
- ◎びく …「会」で離そうとしないのに、無意識のうちに右肘が戻り、矢束がつまること
- ◎平付け(ひらづけ) …「会」のとき、彘の甲が正常より脇正面の方に向くこと。
- ◎振込み(ふりこみ) …「離れ」のとき左手を的に対して左の方へ振り込むこと。
- ◎ふで粉(ふでこ) …手の内の滑り止めに使う粉。いかの甲羅、白い灰など。
- ◎星的(ほしまと) …近的用的の一種で、的の中心に的の直径の3分の1の円形の黒点を描いたもの。
- ◎本座(ほんざ) …射場の射位より数歩手前の位置(2 m)。
- ◎的前(まとまえ) …射場で的に向かって矢を射ること。
- ◎前離れ(まえばなれ) …「離れ」のとき、右拳が前面に出ること
- ◎胸弦(むなづる) …弓を引いて「会」になったとき、下弦が胸につくこと。
- ◎矢口(やぐち) …「引分け」から「会」まで、左親指上及び弓と筈の接触部分をいう。
- ◎矢こぼれ(やこぼれ) …「打起し」から「引分け」「会」までの間に、左拳の親指の付け根の上から、矢が外れて落ちること。
- ◎矢摺籐(やずりとう) …弓の握りの上部に巻いてある籐。
- ◎矢所(やどころ) …発射された矢の着点。
- ◎矢羽(やばね) …矢に使われる羽。
- ◎弓返り(ゆがえり) …「離れ」のとき手の内の働きにより、弓が左手の握りの中で回転し、弦が手の甲の方に回る状態。弓の力を的の方へ働かす方法。

全日本弓道連盟 『弓道競技規則』 (一部抜粋)

◇弓具の規定

- ◎弓…日本弓(和弓)とする。
- ◎矢…箆の材質は、竹・木または新素材(グラスファイバー、カーボンなど)でもよい。
3枚の羽根がついている。
長さは各自の矢束(プラス5～10cm)に従い安全な長さとする。
- ◎弦…麻または新素材などでもよい。
- ◎蹠…行射では、必ず右手に蹠を着用する。
控、帽子、および弦枕がある。
素材は鹿革とする。

◇近的競技に関する規定

- ◎射距離…28 mとする。
本座から射位までの距離は、立射の場合、標準1.1 m(2歩)とする。
- ◎的…直径36cmの霞的とする。
- ◎的中の判定…「あたり」「はずれ」の判定は、矢の根が的面を射ぬき、的枠内にとどまっているか否かによる。

〈参考〉 『審査規程』一部抜粋

審査における行射の要領 (5人立ちの場合)

(公財) 全日本弓道連盟

	1 番	2 番	3 番	4 番	5 番
甲	間をおかず行射する。	1番の「胴造り」の終わる頃立つ。	1番の弦音で立つ。	2番の弦音で立つ。	3番の弦音で立つ。
矢		1番の弦音で取懸け、打起し行射する。	2番の弦音で取懸け、打起し行射する。	3番の弦音で取懸け、打起し行射する。	4番の弦音で取懸け、打起し行射する。
乙	4番の弦音で弓を立て矢を番えて待つ。	4番の弦音で弓を立て矢を番えて待つ。	4番の弦音で弓を立て矢を番えて待つ。	5番の弦音で弓を立て矢を番えて待つ。	射終われば直ちに弓を立て矢を番えて待つ。
矢	5番の弦音で立ち、間をおかず行射する。	1番の「胴造り」の終わる頃立つ。 1番の弦音で取懸け、打起し行射する。	1番の弦音で立つ。 2番の弦音で取懸け、打起し行射する。	2番の弦音で立つ。 3番の弦音で取懸け、打起し行射する。	3番の弦音で立つ。 4番の弦音で取懸け、打起し行射する。

- (注) 1. 射場への入退場にあたっては、必ず上座に意を注ぎ、順次礼(揖)をする。
2. 本座に進み、跪坐し、揃って揖を行い、射位に進む。
3. 射位で跪坐し、脇正面に向きを変え、弓を立て矢を番えて待つ。
4. 射終わったら1番より順次退場する。
5. 次の控えは、3番の乙矢の弦音で入場し、本座に進み跪坐し、5番の弦音で揃って揖を行い、最後の射手が後退するとき射位に進む。
6. 行射の前後動作が殊更に間延びしないようにする。
7. 立射と坐射で動作が違う場合は、立射の射手は坐射の射手の動作に合わせる。要領は「弓礼・弓法問答集改訂版(平成28年4月1日施行)巻末『立射の作法』」を参照すること。

〈参考〉 『弓道競技規則』一部抜粋

別紙 15 条① 競技の要領 (坐射)

競技における行射の要領 (一手・坐射・3人立の場合)

(公財) 全日本弓道連盟

	1 番	2 番	3 番
甲 矢	間をおかず行射する。	1番が立ち、右拳を腰にとる頃立つ。 1番の「弦音」で、打起し行射する。	2番が立ち、右拳を腰にとる頃立つ。 2番の「弦音」で、打起し行射する。
乙 矢	射終われば跪坐し、矢を番えて立つ。 3番の「弦音」で、取懸け行射する。	射終われば跪坐し、矢を番えて立つ。 1番の「弦音」で、打起し行射する。	射終われば跪坐し、矢を番えて立つ。 2番の「弦音」で、打起し行射する。

(平成 26 年 4 月 1 日施行)

- (注) 1. 入場口では、必ず上座に意を注ぎ1番は礼、2番以降は揖(二息)をする。
 2. 本座に進み跪坐し、揃って揖(三息)を行い射位に進む。
 *前立がいる場合は、3番の甲矢の弦音で入場し、本座で跪坐して待つ。
 *最後の弦音で揃って揖を行い、弓倒して立ち、選手が後退し右に1歩踏み出すとき、射位に進む。
 *進行係の「始め」の合図で揃って揖を行い、射位に進む場合もある。
 3. 射位で跪坐し、脇正面に向きを変え、弓を立て、矢を番える。
 4. 射終われば1番より順次、退場する。
 5. 退場口では、必ず上座に意を注ぎ、揖(二息)をする。
 6. 行射の前後の動作は、間延びしないこと。
 7. 4射(二手)および4人立の場合も上記に準じて行射する。
 8. 制限時間が設定されている場合は、順立を崩さず間合を詰めてもよい。

競技における行射の要領 (一手・坐射・5人立の場合)

(公財) 全日本弓道連盟

	1 番	2 番	3 番	4 番	5 番
甲 矢	間をおかず行射する。	1番が立ち、右拳を腰にとる頃立つ。 1番の「弦音」で、打起し行射する。	2番が立ち、右拳を腰にとる頃立つ。 2番の「弦音」で、打起し行射する。	3番が立ち、右拳を腰にとる頃立つ。 3番の「弦音」で、打起し行射する。	4番が立ち、右拳を腰にとる頃立つ。 4番の「弦音」で、打起し行射する。
乙 矢	射終われば跪坐し、矢を番えて立つ。 5番の「弦音」で、取懸け行射する。	射終われば跪坐し、矢を番えて立つ。 1番の「弦音」で、打起し行射する。	射終われば跪坐し、矢を番えて立つ。 2番の「弦音」で、打起し行射する。	射終われば跪坐し、矢を番えて立つ。 3番の「弦音」で、打起し行射する。	射終われば跪坐し、矢を番えて立つ。 4番の「弦音」で、打起し行射する。

(平成 26 年 4 月 1 日施行)

- (注) 1. 入場口では、必ず上座に意を注ぎ、1番は礼、2番以降は揖(二息)をする。
 2. 本座に進み跪坐し、揃って揖(三息)を行い射位に進む。
 *前立がいる場合は、2番の乙矢の弦音で入場し、本座で跪坐して待つ。
 *最後の弦音で揃って揖を行い、弓倒して立ち、選手が後退し右に1歩踏み出すとき、射位に進む。
 *進行係の「始め」の合図で揃って揖を行い、射位に進む場合もある。
 3. 射位で跪坐し、脇正面に向きを変え、弓を立て、矢を番える。
 4. 射終われば、1番より順次退場する。
 5. 退場口では、必ず上座に意を注ぎ、揖(二息)をする。
 6. 行射の前後の動作は、間延びしないこと。
 7. 4射(二手)の場合も上記に準じて行射する。
 8. 制限時間が設定されている場合は、順立を崩さず間合を詰めてもよい。

別紙 15 条② 競技の要領（立射）

競技における行射の要領（一手・立射・3人立の場合）

（公財）全日本弓道連盟

	1 番	2 番	3 番
甲矢	間をおかず行射する。	1 番の「弦音」で、打起し行射する。	2 番の「弦音」で、打起し行射する。
乙矢	射終われば、矢を番えて待つ。 3 番の「弦音」で、取懸け行射する。	射終われば、矢を番えて待つ。 1 番の「弦音」で、打起し行射する。	射終われば、矢を番えて待つ。 2 番の「弦音」で、打起し行射する。

（平成 26 年 4 月 1 日施行）

- （注） 1. 入場口では、必ず上座に意を注ぎ、1 番は礼、2 番以降は揖（二息）をする。
 2. 本座に進み、立ったまま揃って揖（三息）を行い射位に進む。
 * 前立がいる場合は、3 番の甲矢の弦音で入場し、本座の 1 歩手前で立って待つ。（椅子の使用可）
 * 最後の弦音で本座に進み、揃って揖を行い、選手が後退し右に 1 歩踏み出すとき、射位に進む。
 * 最後の弦音で本座に進み進行係の「始め」の合図で揃って揖を行い、射位に進む場合もある。
 3. 射位で脇正面に向きを変え、弓を起し、矢を番える。
 4. 射終われば 1 番より順次退場する。
 5. 退場口では、必ず上座に意を注ぎ、揖（二息）をする。
 6. 行射の前後動作は、間延びしないこと。
 7. 4 射（二手）および 4 人立の場合も上記に準じて行射する。
 8. 制限時間が設定されている場合は、順立を崩さず間合を詰めてもよい。

競技における行射の要領（一手・立射・5人立の場合）

（公財）全日本弓道連盟

	1 番	2 番	3 番	4 番	5 番
甲矢	間をおかず行射する。	1 番の「弦音」で、打起し行射する。	2 番の「弦音」で、打起し行射する。	3 番の「弦音」で、打起し行射する。	4 番の「弦音」で、打起し行射する。
乙矢	射終われば、矢を番えて待つ。 5 番の「弦音」で、取懸け行射する。	射終われば、矢を番えて待つ。 1 番の「弦音」で、打起し行射する。	射終われば、矢を番えて待つ。 2 番の「弦音」で、打起し行射する。	射終われば、矢を番えて待つ。 3 番の「弦音」で、打起し行射する。	射終われば、矢を番えて待つ。 4 番の「弦音」で、打起し行射する。

（平成 26 年 4 月 1 日施行）

- （注） 1. 入場口では、必ず上座に意を注ぎ、1 番は礼、2 番以降は揖（二息）をする。
 2. 本座に進み、立ったまま揃って揖（三息）を行い射位に進む。
 * 前立がいる場合は、2 番の乙矢の弦音で入場し、本座の 1 歩手前で立って待つ。（椅子の使用可）
 * 最後の弦音で本座に進み、揃って揖を行い、選手が後退し右に 1 歩踏み出すとき射位に進む。
 * 最後の弦音で本座に進み進行係の「始め」の合図で揃って揖を行い、射位に進む場合もある。
 3. 射位で脇正面に向きを変え、弓を起し、矢を番える。
 4. 射終われば、1 番より順次退場する。
 5. 退場口では、必ず上座に意を注ぎ、揖（二息）をする。
 6. 行射の前後動作は、間延びしないこと。
 7. 4 射（二手）の場合も上記に準じて行射する。
 8. 制限時間が設定されている場合は、順立を崩さず間合を詰めてもよい。

別紙 15 条③

四つ矢のさばき方（坐射）簡易法

- ①脇正面に向きを変えるとともに弓を倒して（末弭を床につけ）、矢の一手（2 本）を体の前方（板付が中央）に置く。
- ②残りの一手（2 本）を持ったまま（射付節または板付）右手拳を腰の辺におく。
- ③弓を矢の内側にして体の中央に立て、矢を番える。
- ④次の一手は、矢を持ち（射付節または板付）右手拳を腰の辺にとる。
- ⑤弓を体の中央に立て、矢を番える。