

私の稽古法

第40回

弓道 鹿野 伸一

第69回全日本弓道選手権大会において優勝することができました。

「私の稽古法」というテーマで執筆依頼がありましたので改めて振り返ってみました。特に変わったことはありませんでした。

自分の稽古法で思い浮かぶのは後述の各所でも触れておりますが、「基本を大切にしている」ことです。

現在、公益財団法人全日本弓道連盟では、弓道教本を第1巻から第4巻まで発行しております。悩んだり、迷ったりした時には、是非、弓道教本を読み返すことをお勧めします。

私の歩んできた道

私は、高校生になった時に父（故鹿野伸一郎かののぶお範士）の勧めで弓道を始めました。学校には弓道部はありませんでしたので、居住地の一般の方々が通う道場で習い始めました。もう36年も前のことですので、詳細な記憶はありませんが、弓の引き方については、とてもシンプルな指導だったと記憶しております。

毎日のように道場に通り、ゴ

ム弓練習や素引きなどでフォームを作っていました。矢を番えつがてて弓を引く許しが出ずに、単純な動作練習がつまらないと感じたこともありました。

3カ月ほどして、やつと巻藁まきわら前の稽古を許され、矢を放つ解放感を知るとともに、矢を番えたとともに、フォームが崩れることも知りました。この時に基
本が大切なのだと初めて気づき

プロフィール



鹿野 伸一
(かの・しんいち)

1967（昭和42）年10月生。東京都出身。
日本大学豊山高校から日本大学に進学。卒業後は板橋区役所に勤務。

〈主な戦績〉

全日本弓道選手権大会

出場12回（優勝1回〔平成30〕、優秀賞8回〔平成19、20、21、22、23、28、29、30〕）

国民体育大会

出場7回（愛知国体〔平成7〕、大阪国体〔平成9〕、神奈川国体〔平成10〕、熊本国体〔平成11〕、富山国体〔平成12〕、宮城国体〔平成13〕、高知国体〔平成14〕）

全日本弓道遠の選手権大会

出場5回（平成9、10、12、13、14）

全国弓道遠の大会

4位入賞（平成13）

明治神宮奉納全国弓道大会

3位入賞（平成16）



ました。

の前に立てたのは、半年後くらいだったと思います。初めは10mくらいしか飛ばず、なかなか的中^{あた}に中^{あた}らないことが辛^{つら}かったですが、そのうち掃き矢^{はきや}で的に矢が刺さって、とても嬉しい気分になってきました。一日1本でも的に中^{あた}るようになると、弓道の楽しさを覚え、稽古に行くのが楽しみになりました。

新年度になり、弓道連盟の会員登録を済ませ、昇段審査を受審しました。無指定の審査でし

たが、乙矢が的中し、初段を認許されました。

各種大会にも積極的に参加し、よく的中される先生方の射の見取稽古を行いました。自分の射形と先生方の射形の比較をするため、当時ビデオカメラは高価な物でしたが、父に頼み込んでビデオカメラを購入してもらい、自分の射形のチェックを始めたのもこの頃です。

先生方の離れは、矢筋に真一文字に離れているが、自分の妻^め手（右手）はだらしなく下に飛

ぶことが嫌で、どうしたら先生方のような離れが出るのかを暇を見つけては考えていました。自分なりの結論を出し、父に確認しながら自分の射形を作っていました。

射形が安定してくると、的中

も飛躍的に伸びてきました。地元道場の大会で優勝したり、上部団体の大会でも活躍することができたのは、きつとこの時期に自分なりの射の基本をつくることができたからだと感じております。



弓道を始めた高校1年生の頃の筆者



学生時代に板橋区の初心者弓道教室の手伝い中

大学在学中に五段まで認許していただき、社会人になったのをきっかけに国体選手を目指して稽古を重ねました。東京都代表として国体に7回出場することができましたが、入賞などは逃し、悔しい思いもしました。

子育てが始まったのをきっかけに、国体出場は諦め、次の目標を全日本弓道選手権大会出場に切り替えました。

全日本弓道選手権大会には、37歳から出場することができました。

今回で12回目の出場でした。

全日本選手権は、団体戦で競う国体とは違い、個人競技です。

独特の緊張感から力を発揮できずに終わってしまうことも多々ありました。他の選手の冴えた弦音、乾いた的中音に包まれて、完全に雰囲気飲まれてしまいました。

国体や全日本選手権大会では数々の失敗を経験し、少しずつ成長することができたと感じています。

私の稽古法

(1)射法・射技の研修

弓道の醍醐味は、的に向かって矢を飛ばし、しっかりと的中させることです。そのためには、まず、フォームを作ること

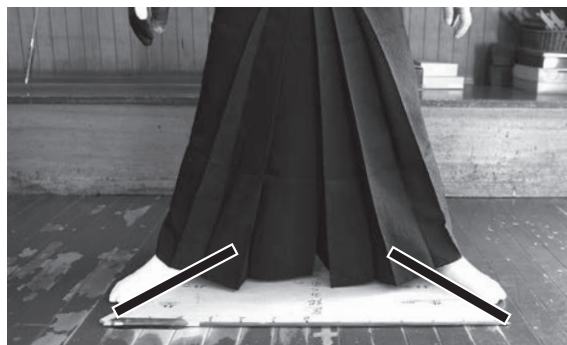
が大切だと思います。弓道のフォームは射法八節として詳しく説明されています。ここで問題が生じるのは、基本は同じであっても、個々人の骨格や体格に



写真③＝的まで一直線を意識する



写真①＝「足踏み」は矢束の長さで構える



写真②＝足先は正三角形のハの字をイメージする

よって見た目が違ってくると思います。基本は教本を頼りにしますが、個々人の身体的特徴を理解し、身体に覚え込ませることが大切です。教本に従って身体動きを八つに分解して、それぞれの動きについて解説しています。

私は時折、携帯やスマートフォンで動画を撮影してもらい、その時の体の感覚と見た目のギャップを確認しています。

射法は、大きく分けて正面打起しと斜面打起しがあります。私は正面打起しで引いておられますので、正面打起しで説明させていただきます。

①足踏み

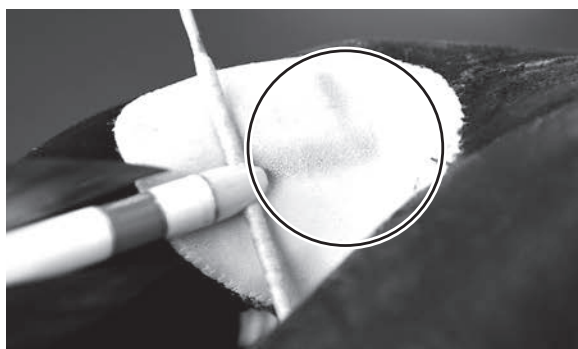
執弓の姿勢では下半身の安定を欠くため、両脚を矢束（身長（約半分）の長さに踏み開きます（写真①）。その時、足先も

正三角形をなすようにハの字に開きます（写真②）。この踏み開く幅や足先のハの字の開きは、身体が前後左右にぶれないためにちょうど良い幅であることが大切です。身長や体形によって、微調整が必要となりますので、指導者に見てもらい、開く幅を覚えましょう。安定した射をひくためには、いつも同じように踏み開くことが大切です。足踏みが二足の方は、右足を踏み開く時に足先を確認しますが、一足で足踏みをされる方は足元を確認することができませんので、しっかり身体に覚え込ませる必要があります。

足踏みが曲がついていると、それを矯正するために、腰が振れたり、肩が振れたりしてしまいます。三重十文字が崩れますと、正しい離れができて矢は



写真⑤＝かけにあたる矢の位置と弦の角度を確認する



写真⑥＝毎回、同じ位置でとりかけるとこのような跡がつく



写真④＝下半身を安定させ、重心を意識する

まっすぐに飛びませんので気をつけて下さい（写真③）。稽古の時には、足踏みを終えたあとに、指導者や先輩などに確認してもらったり、矢を足先に置き、自分で横から覗いて確認するなどして正しい足踏みを身に付けましょう。

② 胴造り

足踏みが完了したのち、身体が前後左右に偏らないように腰をしつかり据えます。胴造りで大切なことは、今後上半身を動かしますが、その際に下半身が動かないように身体の重心を意識しています（写真④）。

③ 弓構え

とりかけや手の内を整える時、いつも同じ形に整えることが大切です。適当に整えてしまうと、手にかかる感覚が毎回違ってしまいます。

かけのどの部分に矢があたっているか、その時の親指と弦の角度は適切か（写真⑤・⑥）。

左手の手の内は、握りのどの部分があたっているかなど、毎回同じ形に整えます。感覚がしつくりこない時に、何度もぐりぐりと整え直し、時間をかける人が多いのですが、しつかりと覚悟を決めて一度に整えられるように稽古して下さい。何度もやり直すということは、それだけ下手だということを示しているだけです。審査においても評価できませんし、時間制限がある団体戦などでも無駄な時間を費やすことになります。

弓構えがしつかりと整っていませんと、途中で手首から先の部分で微調整をしなければなりません。腕の動きだけでも大変なのに、その他の指先のことま



写真⑨＝腕を上げすぎると肩が背中側にずれてしまう



写真⑧＝「打起し」の理想の上腕の角度は床に対して約45度



写真⑦＝「打起し」では左右の肩に段差ができないように意識する

で変化させるのはとても難しいので、弓構えの段階でしっかりと整えておきます。

④ 打起しうちおこし

さて、いよいよ腕の動きが始まります。弓道の特徴は、弓の力を受ける弓手ゆんで（左手）と弦に引かれる妻手は、身体の軸を中心に見た目は対称ではありませんが、身体にかかってくる圧力は左右均等にならなければなりません。そのためには、身体の軸が左右に移動しないように、右肩と左肩に段差ができないように打起して下さい（写真⑦）。

打起しはどこまで上げたらよいのかですが、肩から肘までの上腕と床の水平面のなす角度が45度くらいとなっております（写真⑧・⑨）。詳しくは弓道教本第1巻の巻末にある射法八節の図解を参照して下さい。

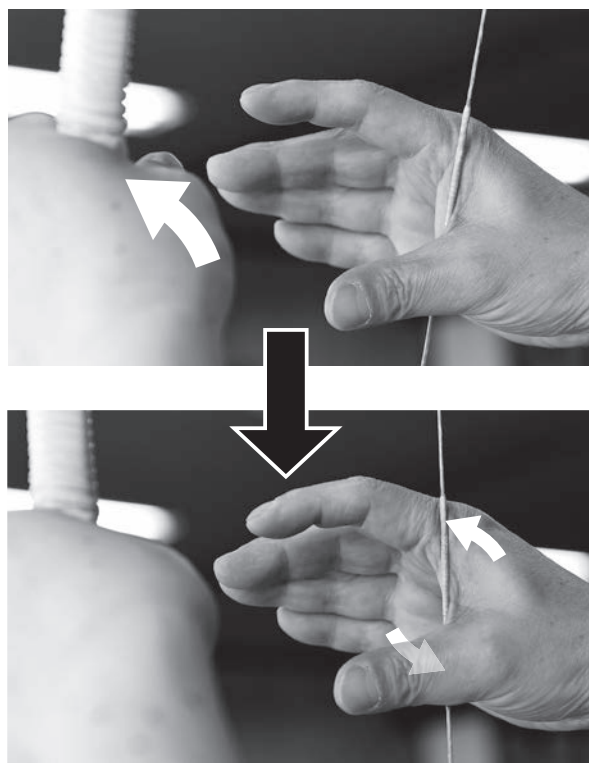
では、なぜ45度くらいかといえますと、腕は上げていけば真上まで上げることができま

すが、この時肩の関節は、関節のかみ合わせがずれてしまい、不安定な位置に動いてしまします。目安は、他方の指で肩を触っている状態で、腕をあげていって、肩が浮き出す直前のところになります。これは、左右の腕とも共通です。

この角度が絶対と思わないでいただきたいのは、関節の可動域が人によって違うということがあるからです。関節の硬い人は45度の角度まであげてしまうと肩に負担がかかって怪我けがをしてしまうこともあります。また、打起しで重要なところは、弓が床の水平面に対して垂直になることです。手の内を整えた時の手首の形のまま腕を上げま



写真⑪＝力まずに丁寧に構える



写真⑩＝弓を垂直にすることで右手に弦の圧力が加わる

すと、当然弓は頭の上に覆いかぶさるようになりますので、手首を曲げる必要があります。腕を45度以上にとすると弓の垂直を保つためには手首を曲げる角度がきつくなりますので、その点においても、45度くらいの角度が理想とされています。

ここで一つ技術的なアドバイスがあります。離れの時に、顔や弓手に弦があたり怪我をした経験がある人は、「かけの捻りが足りない」と指導されたことがあると思います。確かに捻りが必要なのですが、右手を回内（内側に回すこと）させ弦をS字に捻っている方が多いと思います。

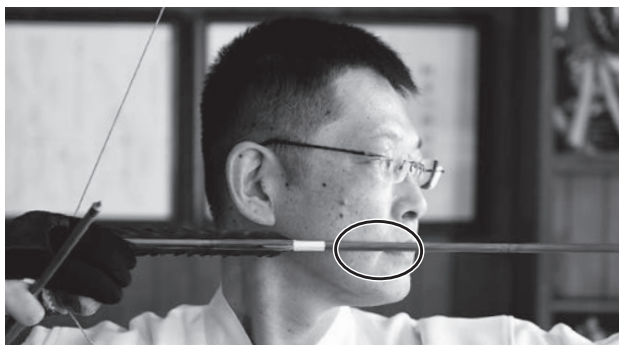
先程説明しました「弓を垂直に打ち起こすこと」で十分に捻りがかかることを理解して下さい。弓手の手首で弓を垂直にす

ることにより、弦も垂直になります（写真⑩）。それで妻手の弓がけの親指の下側に弦の圧力が加わります。それが必要な捻りになります。右手を使って回内させた捻りは簡単にほどこてしまいますが、弓が垂直を保っていれば余分に捻る必要がなくなりますので覚えておいて下さい。

⑤の1 引分けひきわ（前半の大三だいさんまで）

引分けの途中ですが、私は大三の構えが良い離れ、的中につながると思っています。ですから、ここも丁寧に構えることが大切です（写真⑪）。

弓手の中で弓がきちんと回ってくれているか、手首が内側に曲がっていないか。妻手の方は親指と弦の角度がきちんとなっているかなど確認することがたくさんあります。経験上の話を



写真⑬＝頬のどの高さで矢が当たっているか確認する



写真⑭＝胸弦の触れる位置が毎回同じところか確認する



写真⑫＝弓の力を身体全体で受け止める

しますと、ここで変形してしま
う理由の多くは、自分の力で形
を作ろうとした時に思わぬ方向
に変形してしまうことが多いで
す。力まないことが正しい大三
の形をつくる早道です。

⑤の2 引分け(後半の会^{かい}まで)
理想の離れを求めるには、骨
格に合った正しい会の形をつく
る必要がありますが、徒手で行
うのと違って実際に弓を引く時
には、弓から与えられる圧力が
ありますので、その圧力に負け
て身体が変形してしまつてはな
りません。形を崩さず理想の会
まで引き分けるには当然力が必
要です。ここでよく失敗してし
まうのが手先の力をメインに引
いてしまうことです。弓の力は
身体全体で受け止めて引きま
す(写真⑫)。

⑥ 会^{かい}

会は引分けの延長と言われて
います。引分けで使った力を抜
いてしまうと身体は縮まり緩ん
でしまいます。

毎回同じ会の形になっている
か確認する方法は、矢が頬のど
の高さに接しているか(写真
⑬)、弓を透かしての^がどの位
置にみえているか、胸弦がどこ
に触っているか(写真⑭)です。
これらが毎回同じところにある
ことが安定した射を生み出しま
す。しっかりと確認しましょう。

⑦ 離れ^{はな}

会で十分に詰合ひ、伸合ひを
続けていると離れが生じます。
その機会を逃してしまつては、
違う力で離すこととなりますの
で注意しましょう。

上手く引けるかとか中るかとかの不安な心は、良い離れにつ

ながりません。今、自分がやらなくてはならないこと、詰合いと伸合いに専念することで、不安な心が生じる隙を与えないようにしましょう。

⑧ 残身(心)

初心の頃は、天地左右に伸びて離れた結果の姿ですので、大の字のイメージを持ってやっていました。無意識でその形ができるまで繰り返します。

(2) 礼に則した体配の修練

弓を引く技術を磨くことも大切ですが、体配の稽古も重要です。審査では道場に入場するところから退場するまでを評価されますので、是非、体配の稽古も行つて下さい。

正しい姿勢を維持し、礼・揖、歩いたり、座ったり、立ったりする動作にも決まりがあり

ます。審査を受審する時に身につけていない体配に気を取られてしまうと集中力が散漫になり、弓を引くことが疎かになります。その場になって慌てても遅いので、しっかりと稽古しておきましょう。弓を引く稽古は弓道場でなければできませんが、体配の稽古は家でもできます。

(3) 稽古の量と質

学生時代は、矢数をたくさんかけることにより、一定の射術が身につきます。中るところを探して、安定した射を引くことによりの中も増えてくるでしょう。

しかし、社会人になりますと仕事などで稽古量は激減します。稽古量で的中を維持している人は稽古ができなくなると的中が落ちていきますので、早く

から質の高い稽古を身につけておいて下さい。質の高い稽古とは、基本に則ったフォームでの

大会前の準備と反省

私は、大会に臨むにあたって意識していることがいくつかあります。

まず体調管理です。規則正しい生活習慣を守り、夜更かしなどしないことです。

つぎに技術的な調整です。弓道はメンタル面が結果を左右するものです。技術的に研究する時期も大切ですが、結果が出ないまま本番を迎えてしまうと迷いが生じます。ある程度の時期になったら向上心も一度封印して、今でできることに専念しましょう。

最後に道具の準備です。弓に

稽古だと私は信念を持っております。

壊れているところはないか。弦が切れそうになっていないか。中仕掛けがぼろぼろになっていないか。筈が割れていないかどうか。予備弦の準備はできているか。これらは、本番当日に気づいてしまうと、不安な心が芽生えます。道具が原因でなくとも、不安な心が芽生えただけで集中力が散漫になり、決してプラスに働くことはありませんので、準備はしっかりとやっておきましょう。

大会や審査会のあとの反省は大切なことです。なぜ結果が出なかったのか。どうしていつも

天皇盃 第69回 全日本男子弓道選手権大会 皇后盃 第51回 全日本女子弓道選手権大会



やっている通りでできなかったの
かなど、考えることにより、そ
の改善方法も見つかります。そ
のことをまとめた上で指導者に
相談するなどして一つ一つ解決
していきましょう。

一人で考えることも大切です
が、団体戦などは選手間で意見
を出し合うことで気づかなかつ
たことにも気づくことができま
す。

若い人へのメッセージ

私は、36年間弓道が続けてい
ます。嬉しい経験もしました
が、どちらかというと辛い結果
の方が多かったと思います。で
も、今まで続けられた理由は
「弓道が好き」ということです。

くなることで身体も硬くなりま
す。自分の実力を発揮して駄目
なら諦めもつきますが、普段の
実力を発揮できずに終わってし
まっては、本当の評価が受けら
れません。

国体や全日本選手権大会に出
場して感じたことは、ありがた
りなことですが「普段の稽古が
大切」だということです。

昔から「稽古は晴れの間と思
え、晴れの間は稽古と思え」と
いうことが言われています。し
っかりとした稽古を重ね、自信
を持って審査や試合に臨んでく
ださい。きつと今までと違った

審査当日の開会式で審査委員
長が「普段の射を引いてくださ
い」と言われます。気持ちが硬

結果が待っていると思います。