

## 11: 射法、射技の基本について

(関連:・縦横十文字について ・五重十文字について ・生気体、死気体について)

射を行うにあたっての基体は五つある。(ゆ、き、こ、め、し)

### ①弓の抵抗力

弓の力は反動力で会に至ったときに決定されるもので自己の体力相応のものを使用すること。

### ②基本体型

まず自然体を保持することが肝要である。

自然体とは左右すべての活動が相対的、且つ対応的となることである。足、腰、脊柱、頸椎の縦の線と、両肩、両腕、両肘、両手指の縦横十文字の規矩が基本体型となる。

その上で、弓と矢、弓と押し手の手の内、首筋と矢、ゆがけの親指と弦、胸の中筋と両肩を結ぶ線の五重十文字を構成する。

### ③呼吸

呼吸とは意識の発動によって活動を促すときに生じる呼吸で氣息、息合いをいう。

動作はすべて息合いとの協応によって生きてくる。これが生気体となる。

息合いと動作が乱れるようでは死気体となる。

息合いは基本動作である体配を生かし、会、離れにおける気力の充実をもたらす息合いの発動の原動力となる。

### ④目使い

相手や物を見つめることは、目だけに心が集中し、心身がおろそかになる。目付のもっとも大切な要素は、自己の心を見つめることであり、場の掌握である。目使いは呼吸や姿勢に大きな影響を持つ。

### ⑤心気の働き

自己統制と情緒の安定が必要である。正しい信念に基づき、誠を尽くし、意志力、実行力に徹して、心の安定、気力の充実をはかることである。

これらが一体となり総合的に働くことが射の基本となる。