

12: 足踏みについて

足踏は弓を射る場合の基礎となる最初の足の踏み方一足構えである。矢を正しく当てるために、まず正しい姿勢を作ることが必要で、そのために正しい足踏をする。

射位で脇正面に向って立ち両足先を的の中心と一直線上に、角度60度、自己の矢束の広さに外八字に開く。

このとき、的を見ながら左足を的に向って半歩踏み開き、右足をいったん左足あたりに引きつけ、右に扇形に一足で踏み開く。

両足の膝関節は自然に伸び、足底を大地に踏みしめ、腰を据え、下半身を安定させて、胴造りの基礎となる。

13: 胴造りについて

足踏を基礎として両足の上に上体を安静に起き、腰を据え、両肩を沈め、総体の重心を体の中央に置き、心気を丹田に納める。このとき、弓の本弭は左膝頭に置き、右手は腰の辺りにとる。

また、両足底、腰、両肩が上から見たとき一枚に重なり、下半身を安定させるとともに上半身を伸ばし、三重十文字を構成する。

こうした、沈静的な動作は次の活動的な動作に移る前提で、胴造りは終始行射の根幹となる。

胴造りには、反る胴(後ろ)、屈む胴(前)、懸る胴(的方向)、退く胴(的と反対)、中胴(重心の安定したもの)の五胴がある。

14: 弓構えについて

弓構えは、射に移る直前の準備動作であるから、足踏み、胴造りによる基礎体型を保持しつつ、呼吸を整え、氣力を充実して動作する。

正面の構えと斜面の構えがあるが、懸口が十文字になるよう、卵中の手の内で頭を正しく的に向けて物見の動作をする。

15: 打起しについて

精神身体ともにのびのびと氣息を整え、胴造りが崩れぬように、矢は水平に且つ体と平行に、呼吸に合わせて打起す。

打起しには正面または斜面打起しがある。