08: 体配の重要性について

(関連: ・基本体について ・動作の注意点について)

弓道を学ぶものにとって射と体配は一貫して行われるべきものである。体配は射を行うにあたっての基本動作で、基本体(基本の姿勢／基本の動作)と呼ばれる。

基本の姿勢には、立った姿勢、座った姿勢、腰掛けた姿勢、跪坐、がある。

基本の動作には、立ち方、坐り方、歩き方、停止体の回り方、歩行中の回り方、坐しての回り方、礼、揖がある。

これらの動作の注意点としては、

- ①起居進退は規矩に従い、心に銘じ、心に覚えて動作し、生気体とする、
- ②起居進退は自然体で行えるよう胴作りをしっかりとる、
- ③目使いに注意する、
- ④正しい呼吸に合わせて行う、
- ⑤すべて腰を中心として動作する
- ⑥動作に残心をともなわせる
- ⑦動作中の間を乱れぬようにする
- ⑧大きく確実に行うことが肝要である。

体配、心の持ち方、射技等、心身弓が一体となってこそ真善美を顕現する

09: 執弓の姿勢について

正しく立った姿勢で両手に弓矢を持つ姿勢である。左手で弓 弓把 を握り、弦を外にして弓を持つ拳は腰のあたりにとる。矢は拇指と人差し指で輪のように射付け節を握り、弓の末弭は体前面中央で床上約10センチとする。弓と矢は水平面に対し同じ角度で矢先の延長線は弓の末弭に向かい二等辺三角形となるようにする。

体を正しくして腰を据え、心気を整え、自然体で体と弓矢が一体となることが望ましい。

10: 歩き方について

立った姿勢で目使いに注意し、胴造りを崩さず膝を曲げず、足の裏が見えないよう床を滑るようなめらかで静かに、氣息に合わせて上体をはこぶ。

男子は2メートルをおよそ3歩半、女子は4歩半で歩くのがよい。

執弓の姿勢で歩くときは弓の末弭を床上 10 センチ位の高さに保つこと。