



# 弓道

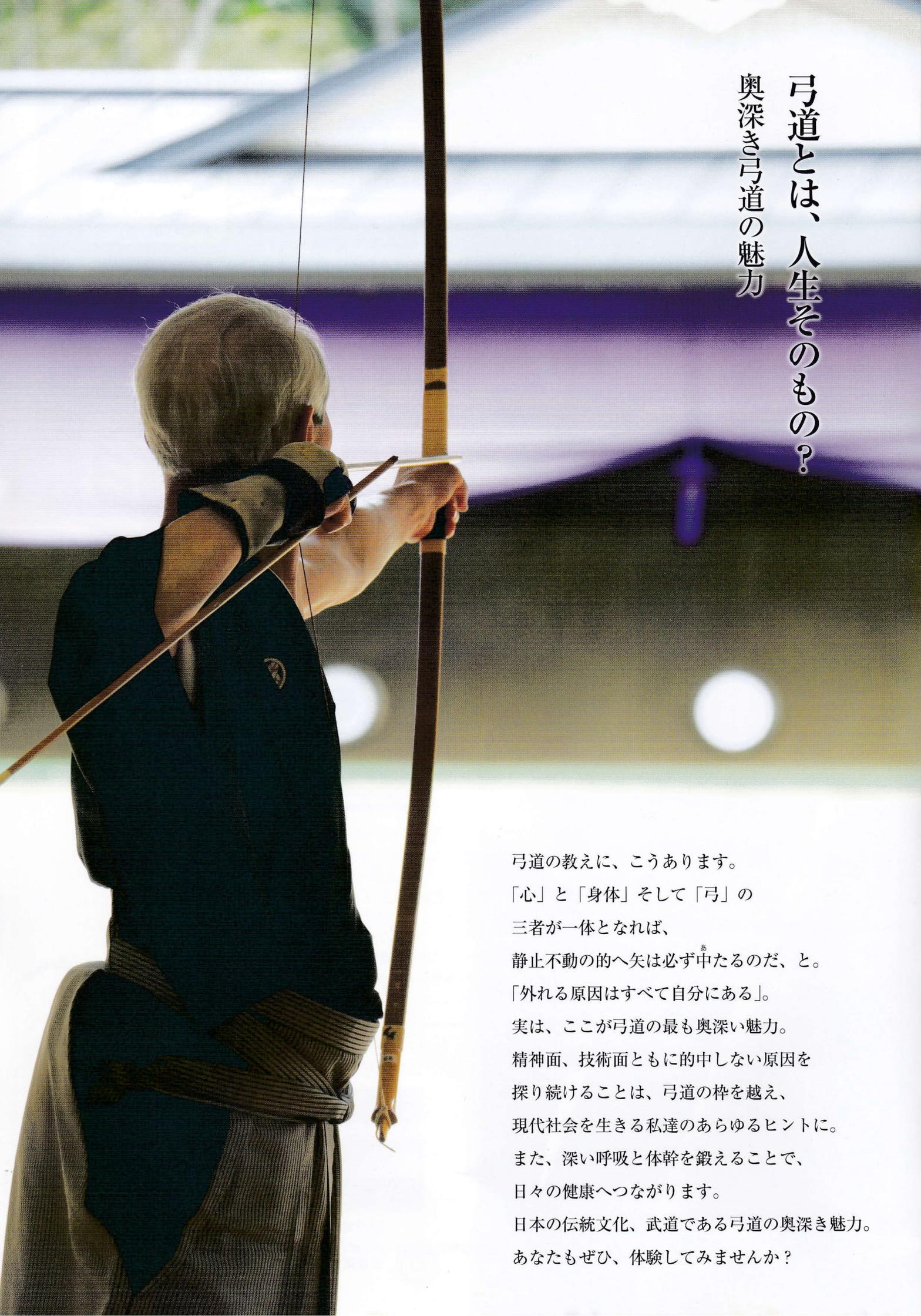
弓の道で出会える、新しい自分へ。

弓道は、年齢を問わず始められる武道であり、自分のペースで続けられる生涯スポーツです。



公益財団法人

全日本弓道連盟



弓道とは、人生そのもの？  
奥深き弓道の魅力

弓道の教えに、こうあります。  
「心」と「身体」そして「弓」の  
三者が一体となれば、  
静止不動の的へ矢は必ず中たるのだ、と。  
「外れる原因はすべて自分にある」。  
実は、ここが弓道の最も奥深い魅力。  
精神面、技術面ともに的中しない原因を  
探し続けることは、弓道の杵を越え、  
現代社会を生きる私達のあらゆるヒントに。  
また、深い呼吸と体幹を鍛えることで、  
日々の健康へつながります。  
日本の伝統文化、武道である弓道の奥深き魅力。  
あなたもぜひ、体験してみませんか？

**射法八節** 射法の一連動作



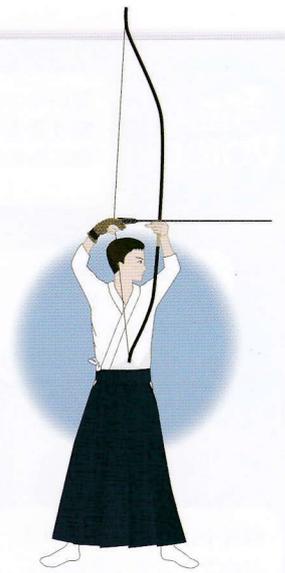
**①足踏み**  
足を踏み開き、弓を射る正しい姿勢を作る。



**②胴造り**  
弓を左膝に置き、右手は右腰にとる。



**③弓構え**  
右手を弦に掛け、左手を整えて的を見る。



**④打起し**  
弓矢を持った左右の拳を上上げる。



**⑤引分け**  
打起した弓を左右均等に引分ける。



**⑥会**  
引分けが完成した状態。天地左右に伸び合う。



**⑦離れ**  
お腹(丹田)に込めた気合の発動で矢を放つ。



**⑧残心(残身)**  
矢が離れた後の姿勢。射の総決算。

**弓道こばなし** 普段何気なく使っているあのコトバ、実は弓道が語源です。

**【掛け替えのない】**

弓を引く際に用いる皮の手袋、「躰(かけ)」は、他に替えようのない「躰替えのない」ものであることに由来。

**【的を射た】**

「的を得た意見」などの言い回しで使われがちですが、正しくは「的を射た」。読んで字のごとく、弓道の的を射る動作が語源。

**【<sup>はず</sup>筈がない】**

「そんな筈がない」の「筈」は、矢の端にある切り込み部分「矢筈」が語源。矢筈が弓の弦に合わないとなかなか上手くいかないため、「筈が合わない」となった。

**【<sup>は</sup>図星】**

「ピッタリと言い当てる」という意味で使われる「<sup>は</sup>図星」は、弓道の的、中心部分のこと。その中心を矢で射抜く様子が語源。

**【満を持す】**

十分に準備を整えて機会を待つこと。弓を目一杯に引き絞り、矢が離れる機会を待つ状態から由来。



若いモンと堂々  
張り合えるスポーツが  
他にあるかい？  
(70代男性)

礼節、感謝の心を  
日々意識するようにな  
りました  
(30代男性)

矢を射る先輩方の  
凛とした美しさ…。  
ぜひ見学に！  
(20代女性)

友人から姿勢が  
良くなったと  
褒められるように…  
(60代女性)

弓道がくれた人の縁。  
生涯の財産です  
(40代男性)

稽古の後は、心と体が  
澄み渡る気持ち良さ  
(50代女性)

Second Asia-Oceania Kyudo Seminar

練習中は、普段頭の中を  
占めている全てを忘れて  
夢中になれる (50代女性)

退職後、夫婦二人で  
始めて、新たな目標が  
できました  
(60代男性)

妻とは弓道場で  
出会いました！  
(40代男性)

以前より集中力が  
つきました  
(20代男性)

礼儀作法を習えたことが、  
いざという時の自信に  
つながる (30代男性)

例えば昇段審査で矢を落としても、  
その矢を拾う所作と心のあり方が  
正しければ減点にはならない。  
審査委員が見ているものは矢でも  
的でもなく、人 (50代男性)



Q 弓具や袴など、道具を持っていませんが……

A ほとんどの道場に初心者用の弓具が揃えてあります。  
最初は、ジャージ・滑りにくい綿の靴下など、  
ご自身が動きやすい服装で問題ありません。



Q 体験や見学はできますか？

A もちろんです。お近くの弓道場へお尋ねください。

Q 腕の力が弱く体力もあまりありません。  
続けられるでしょうか？

A 初心者教室では、ごく弱い弓から引きはじめます。  
上達に伴い、ご自分の力に合わせた弓の強さを選ん  
でいけます。

Q 人見知りなので道場に溶け込めるか不安です。

A 弓道の教えに「和合」があります。  
他者と協調し合い歩む道の同士です。  
ご安心ください。

Q 弓道はどのくらいお金がかかりますか？

A 基本的に初心者はお金がかかりません。  
上達に合わせて弓具(弓・矢・弾など)  
服装(袴・弓道着)を揃えていきましょう。  
いずれも弓道店で取り扱っており、  
値段も素材により様々あるので  
ご自分に合った価格でお選び頂けます。  
詳しくは、お近くの弓道場へお尋ねください。



お問い合わせ

〒870-0908 大分市青葉町1  
(財)大洲運動公園大分弓道場内  
**大分市弓道クラブ**  
TEL 097-551-2110



公益財団法人 全日本弓道連盟 事務局

〒150-8050 東京都渋谷区神南1丁目1番1号 岸記念体育館内 TEL:03-3481-2387(月～金9:00～17:00) FAX:03-3481-2398

<http://www.kyudo.jp>