

令和元年度

# 弓道教室

[弓道入門から矢を発射できるまで]

場 所 いわき市立 勿来弓道場

日 時	第 1 回	10月 9 日(水)	13時30分～15時30分
	第 2 回	10月11日(金)	13時30分～15時30分
	第 3 回	10月16日(水)	13時30分～15時30分
	第 4 回	10月18日(金)	13時30分～15時30分
	第 5 回	10月23日(水)	13時30分～15時30分
	第 6 回	10月25日(金)	13時30分～15時30分
	第 7 回	10月30日(水)	13時30分～15時30分
	第 8 回	11月 1 日(金)	13時30分～15時30分

主 催 勿来公民館  
勿来弓道会

<p>13:30 (20分)</p>	<p>開講式</p> <p>①公民館館長挨拶 高木 文仁 ②主任講師挨拶 勿来弓道会会長 小島 秀実 ③講師紹介 ④日程説明 ⑤拝礼(拝礼の手順説明)</p>	<table border="1"> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"> <small>とりゆみ</small> 執弓の姿勢<small>やつがえ</small> ~ 矢番え             </td> <td rowspan="8" style="text-align: center; vertical-align: middle;">射 法 八 節</td> </tr> <tr> <td><small>あしふ</small> 足踏み</td> <td>足を開き、正しい姿勢を作る</td> </tr> <tr> <td><small>どうづく</small> 胴造り</td> <td>弓を膝頭に置き右手は右の腰にとる</td> </tr> <tr> <td><small>ゆがま</small> 弓構え</td> <td>右手に弦をかけ、左手(手の内)を整えてからの的を見る</td> </tr> <tr> <td><small>うちおこ</small> 打起し</td> <td>弓構えの位置から、静かに両拳を同じ高さに持ちあげる</td> </tr> <tr> <td><small>ひきわ</small> 引分け</td> <td>打ち起こした弓を、左右均等に引分ける</td> </tr> <tr> <td><small>かい</small> 会</td> <td>引分けが完成し、心身が1つになり、発射の時期が熟するのを待つ</td> </tr> <tr> <td><small>はな</small> 離れ</td> <td>胸郭(きょうかく)を広く開いて、矢を放つ</td> </tr> <tr> <td><small>ざんしん</small> 残心(身)</td> <td>射の総決算。矢が離れた時の姿勢をしばらく保つ</td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;"> <small>ゆだお</small> 弓倒し ~ <small>ものみ</small> 物見返し ~ 足を閉じる             </td> </tr> </table>	<small>とりゆみ</small> 執弓の姿勢 <small>やつがえ</small> ~ 矢番え		射 法 八 節	<small>あしふ</small> 足踏み	足を開き、正しい姿勢を作る	<small>どうづく</small> 胴造り	弓を膝頭に置き右手は右の腰にとる	<small>ゆがま</small> 弓構え	右手に弦をかけ、左手(手の内)を整えてからの的を見る	<small>うちおこ</small> 打起し	弓構えの位置から、静かに両拳を同じ高さに持ちあげる	<small>ひきわ</small> 引分け	打ち起こした弓を、左右均等に引分ける	<small>かい</small> 会	引分けが完成し、心身が1つになり、発射の時期が熟するのを待つ	<small>はな</small> 離れ	胸郭(きょうかく)を広く開いて、矢を放つ	<small>ざんしん</small> 残心(身)	射の総決算。矢が離れた時の姿勢をしばらく保つ	<small>ゆだお</small> 弓倒し ~ <small>ものみ</small> 物見返し ~ 足を閉じる		
<small>とりゆみ</small> 執弓の姿勢 <small>やつがえ</small> ~ 矢番え		射 法 八 節																						
<small>あしふ</small> 足踏み	足を開き、正しい姿勢を作る																							
<small>どうづく</small> 胴造り	弓を膝頭に置き右手は右の腰にとる																							
<small>ゆがま</small> 弓構え	右手に弦をかけ、左手(手の内)を整えてからの的を見る																							
<small>うちおこ</small> 打起し	弓構えの位置から、静かに両拳を同じ高さに持ちあげる																							
<small>ひきわ</small> 引分け	打ち起こした弓を、左右均等に引分ける																							
<small>かい</small> 会	引分けが完成し、心身が1つになり、発射の時期が熟するのを待つ																							
<small>はな</small> 離れ	胸郭(きょうかく)を広く開いて、矢を放つ																							
<small>ざんしん</small> 残心(身)	射の総決算。矢が離れた時の姿勢をしばらく保つ																							
<small>ゆだお</small> 弓倒し ~ <small>ものみ</small> 物見返し ~ 足を閉じる																								
<p>13:50 (20分)</p>	<p>演 武</p>																							
<p>14:10 (10分)</p>	<p>射法八節(射法八節を徒手で覚える) 射法八節: 弓を射るための8つの過程</p>	<p style="text-align: center;">矢を射る手順を覚える</p>																						
<p>14:20 (15分)</p>	<p>手の内の練習(ゴム弓) 手の内: 左手で弓を握る方法</p> <p style="text-align: right;">経験者は素引き</p>	<table border="1"> <tr> <td></td> <td></td> <td></td> </tr> <tr> <td>足踏み</td> <td>胴造り</td> <td>弓構え</td> </tr> <tr> <td>打起し</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td>引分け</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td>会</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td>離れ</td> <td colspan="2"></td> </tr> <tr> <td>残心</td> <td colspan="2"></td> </tr> </table>				足踏み	胴造り	弓構え	打起し			引分け			会			離れ			残心			
																								
足踏み	胴造り	弓構え																						
打起し																								
引分け																								
会																								
離れ																								
残心																								
<p>14:35 (10分)</p>	<p>休 憩</p>																							
<p>14:45 (20分)</p>	<p>射法八節(ゴム弓・紐を持って) 八節を口ずさみながら形良く行う 経験者は習熟度に応じて巻藁</p>																							
<p>15:05 (10分)</p>	<p>離れの練習(紐を使って) 紐を持ち、打起し、大三、引分け、離れ各結び目毎に、動作を覚える</p>																							
<p>15:15 (10分)</p>	<p>躰(かけ)選び 躰: 右手にはめる鹿皮の手袋のこと 各自の右手の大きさに応じた躰を選ぶ</p>																							
<p>15:25 (5分)</p>	<p>終了 次回の説明</p>																							
<p>15:30</p>	<p>片付け・掃除 拝 礼</p>	<p>練習用紐</p>  <p>左手 打越し 引分け 会</p>																						

<p>13:30 (10分)</p>	<p>拝 礼 主任講師挨拶     勿来弓道会会長 小島 秀実</p> <p>◎ 危険防止等について </p> <p>日程説明</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・矢先を人に向けない</li> <li>・弓は立てて移動する</li> <li>・弓は弓立てに立て掛け、矢は矢立に入れる</li> </ul>
<p>13:40 (15分)</p>	<p>射法八節（射法八節を徒手で覚える） 八節を口ずさみながら形良く行う</p>	<p>前回の復習 射法八節を覚える</p>
<p>13:55 (15分)</p>	<p>手の内の練習（ゴム弓） 手の内：左手で弓を握る方法     経験者は素引き</p>	<p>前回の復習 正しく手の内を覚える</p>
<p>14:10 (20分)</p>	<p>射法八節（ゴム弓・紐を持って） 八節を口ずさみながら形良く行う     経験者は習熟度に応じて巻藁</p>	<p>前回の復習 八節の動作と名称を覚える</p>
<p>14:30 (10分)</p>	<p>休 憩</p>	<p>手の内の親指のみを引き抜いた形 で正面に構え、大三に移行する とき、親指のみを送り込んで 完成させるように指導する</p>
<p>14:40 (15分)</p>	<p>素引き（引き戻し） 弓を持ち、弦を素手で直線に引き 離さず、ゆっくり戻す</p>	<p>索引で弦を離すと弓が壊れたり 弦で顔や手を傷つけることが あるので、ゆっくり戻す</p>
<p>14:55 (15分)</p>	<p>矢番え動作（弾を付けない） 矢番え：弓の弦に矢をあてがう動作</p>	<p>矢を番える動作は、習熟する まで、何度も試行する</p>
<p>15:10 (15分)</p>	<p>弾（ゆがけ）の付け方 弾：右手にはめる鹿皮の手袋のこと</p>	<p>弾の紐の結び方は覚えるまで 何度も試行する</p>
<p>15:25 (5分)</p>	<p>終了 次回の説明</p>	
<p>15:30</p>	<p>片付け・掃除 拝 礼</p>	

第3回 10月16日(水) 13時30分 ~ 15時30分

13:30 (10分)	<p>拝 礼 主任講師挨拶     勿来弓道会会長 小島 秀実 日程説明</p>	
13:40 (15分)	<p>射法八節(射法八節を徒手で覚える) 八節を口ずさみながら形良く行う</p>	<p>前回の復習 射法八節を覚える</p>
13:55 (15分)	<p>手の内の練習(ゴム弓) 手の内:左手で弓を握る方法     経験者は素引き</p>	<p>前回の復習 正しく手の内を覚える</p>
14:10 (20分)	<p>射法八節(ゴム弓・紐を持って) 八節を口ずさみながら形良く行う     経験者は習熟度に応じて巻藁</p>	<p>前回の復習 八節の動作と名称を覚える</p>
14:30 (10分)	<p>休 憩</p>	<p>手の内の親指のみを引き抜いた形で正面に構え、大三に移行するとき、親指のみを送り込んで完成させるように指導する</p>
14:40 (10分)	<p>素引き(引き戻し) 弓を持ち、弦を素手で直線に引き離さず、ゆっくり戻す</p>	<p>索引で弦を離すと弓が壊れたり弦で顔や手を傷つけることがあるので、ゆっくり戻す</p>
14:50 (20分)	<p>矢番え動作(弾なし)とピンチ射法 巻藁前で、足踏み、胴造りを行ない矢番えの後、弓を左膝において弓構え右手を弦にかけ左手(手の内)を整えてからの的(巻藁)を見て、肩まで打起し左肩口までのピンチ(つまむ)射法で発射する。弓倒し後、足を閉じ矢を抜く</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>・巻藁を射場に運ぶ</li> <li>・危険防止を説明し、徹底させる</li> </ul> <p>手から放たれた矢が、弓の反動力で的方向に発射される感覚を射法八節の動作とともに覚える</p>
15:10 (15分)	<p>弾(かけ)の付け方 弾:右手にはめる鹿皮の手袋のこと</p>	<p>弾の紐の結び方は覚えるまで何度も試行する</p>
15:25 (5分)	<p>終了 次回の説明</p>	
20:30	<p>片付け・掃除 拝 礼</p>	

第4回 10月18日（金） 13時30分 ～ 15時30分

<p>13:30 (10分)</p>	<p>拝 礼 主任講師挨拶     勿来弓道会会長 小島 秀実 日程説明</p>	
<p>13:40 (15分)</p>	<p>射法八節（ゴム弓・紐を持って） 八節を口ずさみながら形良く行う</p>	<p>前回の復習 射法八節・手の内を意識して</p>
<p>13:55 (20分)</p>	<p>矢番え動作（弾なし）とピンチ射法 巻藁で矢番えし、左肩口までの ピンチ（つまむ）射法で発射する     経験者は習熟度に応じて的前</p>	
<p>14:15 (15分)</p>	<p>矢番え動作（弾を付けて） 弾を付けて矢番えする</p>	<p>スムーズに弾を付けて 矢番えができるように する</p>
<p>14:30 (10分)</p>	<p>休 憩</p>	
<p>14:40 (35分)</p>	<p>矢を番えての離れ（大的・10m）① 第4回は弾を付け、直線引きで     (STEP1) 顎まで引き、離す (10分)     (STEP2) 右耳まで引き、離す(10分)     (STEP3) 会まで引き、離す (15分) 第5回以降は正面に弓構え     (STEP4) 正面打起しで大三から     会まで引分け、離す</p>	<p>弾を付け、矢番えし、射法 八節の手順で、大的に向けて 指導者のサポートのもとで 矢を発射します</p> <p>弾は、高いところの引き出しを 引き抜く形を、最後まで維持す るように指導する</p> <p>手の内の親指のみを引き抜いた 形で正面に構え、大三に移行す るとき、親指のみを送り込んで 完成させるように指導する</p>
<p>15:25 (5分)</p>	<p>終了 次回の説明</p>	
<p>15:30</p>	<p>片付け・掃除 拝 礼</p>	

第5回 10月23日（水） 13時30分 ～ 15時30分

<p>13:30 (10分)</p>	<p>拝 礼 主任講師挨拶     勿来弓道会会長 小島 秀実 日程説明</p>	
<p>13:40 (15分)</p>	<p>射法八節（ゴム弓・紐を持って） 八節を口ずさみながら形良く行う</p>	<p>前回の復習 射法八節・手の内を意識して</p>
<p>13:55 (35分)</p>	<p>矢を番えての離れ（大的・20m）②     躰を付けて     直線引きで、会まで引き離す      経験者は習熟度に応じた的前</p>	<p>躰を付け、矢番えし、射法八節の手順で、大的に向けて指導者のサポートのもとで矢を発射します</p> <p>順番を待つ間も、他人の動作指導を参考にします (見取り稽古)</p>
<p>14:30 (10分)</p>	<p>休 憩</p>	
<p>14:40 (10分)</p>	<p>講師の射技見本（立射）</p>	<p>スムーズな動作を心がけ 手首、肩などを固めないよう 力まないように注意する 息を吐くと力が抜けます</p>
<p>14:50 (35分)</p>	<p>矢を番えての離れ（大的・20m）③      正面に弓構え     正面打起しで     大三から会まで引分け、離す</p>	<p>躰は、高いところの引き出しを引き抜く形を、最後まで維持するように指導する</p> <p>手の内の親指のみを引き抜いた形で正面に構え、大三に移行するとき、親指のみを送り込んで完成させるように指導する</p>
<p>15:25 (5分)</p>	<p>終了 次回の説明</p>	
<p>15:30</p>	<p>片付け・掃除 拝 礼</p>	

<p>13:30 (10分)</p>	<p>拝 礼 主任講師挨拶     勿来弓道会会長 小島 秀実 日程説明</p>																		
<p>13:40 (15分)</p>	<p>射法八節 (ゴム弓・紐を持って) 八節を口ずさみながら形良く行う</p>	<p>前回の復習 射法八節・手の内を意識して</p>																	
<p>13:55 (25分)</p>	<p>矢を番えての離れ (大的・20m) ④  正面に弓構え 正面打起しで 大三から会まで引分け離す</p>	<p>喋を付け、矢番えし、射法八節の手順で、大的に向けて指導者のサポートのもとで矢を発射します</p>																	
<p>14:20 (10分)</p>	<p>休 憩</p>																		
<p>14:30 (50分)</p>	<p>試射 (霞的・28m)  正面に弓構え 正面打起しで 大三から会まで引分け、離す</p>	<p>今回の講習会のまとめです 心を込めて、八節の手順を行ない、28m先の的に向けて矢を離します</p>																	
<p>15:20 (10分)</p>	<p>終了 次回の説明 アンケート説明・配布</p>	<table border="1"> <tr> <td colspan="2" style="text-align: center;"> <small>とりゆみ</small> 執弓の姿勢<small>やつが</small>～矢番え                 </td> <td rowspan="8" style="text-align: center; vertical-align: middle;">射 法 八 節</td> </tr> <tr> <td style="width: 100px;"><small>あし</small> 足踏み</td> <td>足を開き、正しい姿勢を作る</td> </tr> <tr> <td><small>どうづく</small> 胴造り</td> <td>弓を膝頭に置き右手は右の腰にとる</td> </tr> <tr> <td><small>ゆがま</small> 弓構え</td> <td>右手に弦をかけ、左手(手の内)を整えてからの的を見る</td> </tr> <tr> <td><small>うち おこ</small> 打起し</td> <td>弓構えの位置から、静かに両拳を同じ高さに持ちあげる</td> </tr> <tr> <td><small>ひきわ</small> 引分け</td> <td>打ち起こした弓を、左右均等に引分ける</td> </tr> <tr> <td><small>かい</small> 会</td> <td>引分けが完成し、心身が1つになり、発射の時期が熟するのを待つ</td> </tr> <tr> <td><small>はな</small> 離れ</td> <td>胸郭(きょうかく)を広く開いて、矢を放つ</td> </tr> </table>	<small>とりゆみ</small> 執弓の姿勢 <small>やつが</small> ～矢番え		射 法 八 節	<small>あし</small> 足踏み	足を開き、正しい姿勢を作る	<small>どうづく</small> 胴造り	弓を膝頭に置き右手は右の腰にとる	<small>ゆがま</small> 弓構え	右手に弦をかけ、左手(手の内)を整えてからの的を見る	<small>うち おこ</small> 打起し	弓構えの位置から、静かに両拳を同じ高さに持ちあげる	<small>ひきわ</small> 引分け	打ち起こした弓を、左右均等に引分ける	<small>かい</small> 会	引分けが完成し、心身が1つになり、発射の時期が熟するのを待つ	<small>はな</small> 離れ	胸郭(きょうかく)を広く開いて、矢を放つ
<small>とりゆみ</small> 執弓の姿勢 <small>やつが</small> ～矢番え		射 法 八 節																	
<small>あし</small> 足踏み	足を開き、正しい姿勢を作る																		
<small>どうづく</small> 胴造り	弓を膝頭に置き右手は右の腰にとる																		
<small>ゆがま</small> 弓構え	右手に弦をかけ、左手(手の内)を整えてからの的を見る																		
<small>うち おこ</small> 打起し	弓構えの位置から、静かに両拳を同じ高さに持ちあげる																		
<small>ひきわ</small> 引分け	打ち起こした弓を、左右均等に引分ける																		
<small>かい</small> 会	引分けが完成し、心身が1つになり、発射の時期が熟するのを待つ																		
<small>はな</small> 離れ	胸郭(きょうかく)を広く開いて、矢を放つ																		
<p>15:30</p>	<p>片付け・掃除 拝 礼</p>	<table border="1"> <tr> <td><small>ざん しん</small> 残心(身)</td> <td>射の総決算。矢が離れた時の姿勢をしばらく保つ</td> <td></td> </tr> <tr> <td colspan="3" style="text-align: center;"><small>ゆだお</small> 弓倒し<small>ものみ がえ</small>～物見返し～足を閉じる</td> </tr> </table>	<small>ざん しん</small> 残心(身)	射の総決算。矢が離れた時の姿勢をしばらく保つ		<small>ゆだお</small> 弓倒し <small>ものみ がえ</small> ～物見返し～足を閉じる													
<small>ざん しん</small> 残心(身)	射の総決算。矢が離れた時の姿勢をしばらく保つ																		
<small>ゆだお</small> 弓倒し <small>ものみ がえ</small> ～物見返し～足を閉じる																			

<p>13:30 (10分)</p>	<p>拝 礼 主任講師挨拶     勿来弓道会会長 小島 秀実 日程説明</p>	
<p>13:40 (15分)</p>	<p>射法八節（ゴム弓・紐を持って）     八節を口ずさみながら形良く行う</p>	<p>前回の復習     射法八節・手の内を意識して</p>
<p>13:55 (40分)</p>	<p>試射（霞的・28m）      正面に弓構え     正面打起しで     大三から会まで引分け、離す</p>	<p>心を込めて、八節の手順を 行ない、28m先の的に 向けて矢を離します</p>
<p>14:35 (10分)</p>	<p>休 憩</p>	
<p>14:45 (35分)</p>	<p>試射（霞的・28m）      同 上</p>	
<p>15:20 (10分)</p>	<p>終了 次回の説明 アンケート説明・配布</p>	
<p>15:30</p>	<p>片付け・掃除 拝 礼</p>	

<p>13:30 (10分)</p>	<p>拝 礼 主任講師挨拶     勿来弓道会会長 小島 秀実 日程説明</p>	<p>アンケート回収</p>
<p>13:40 (10分)</p>	<p>射法八節 (ゴム弓・紐を持って) 八節を口ずさみながら形良く行う</p>	<p>前回の復習 射法八節・手の内を意識して</p>
<p>13:50 (30分)</p>	<p>試射 (霞的・28m)  正面に弓構え 正面打起しで     大三から会まで引分け、離す  (適宜、休憩を入れる)</p>	<p>心を込めて、八節の手順を行ない、28m先の的に向けて矢を離します</p>
<p>14:45 (15分)</p>	<p>片付け・掃除 拝 礼</p>	
<p>15:00 (30分)</p>	<p>閉講式 主任講師挨拶     勿来弓道会会長 小島 秀実 公民館館長挨拶 高木 文仁</p>	
<p>15:30</p>	<p>終了</p>	