

大三(中力・肘力)の注意事項



講習会での範示

大三(押大目引三分一の略)で押手の働きが重点。
正しく十文字になっているか否かの確認

1. 弓と矢 (矢尺の半分で水平か矢先僅かに低い程度)
2. 弓と手の内 (天紋筋を外さない、中押しが可)
3. かけの親指と弦 (弦道・弦枕はあまり深くしない。過ぎると離れが苦しい)
4. 胸の骨と肩の骨 (三重十文字)
5. 首筋と矢 (正しい物見・射品に影響)

留意事項

1. 矢尺の確認はかけの紐が顔の正面にあること。
勝手の肘が耳より上にある。
大三の高さは額、拳一つ乃至一つ半程度空ける。
2. 弓手の手の内は柔らかく、爪揃に留意。
3. 勝手の手の内は拇指の頭は撥ねる、押さえの中指(四つかけは薬指)で柔らかく受け止め捻りを加える。手首はやや外張り。
4. 三重十文字の確認、縦線は横線をカバーするが、横線は縦線をカバーしない。
5. 首筋から臍までまっすぐ。肩を落とす。
縦一の構え
6. 私の場合 縦線の確認と物見は打ち起こして確認している

1. 弓射の基本を正しく身につける。八節・体配
2. 手の内は柔らかく 押しと回転が与えられれば良い程度。
3. 打起し～大三 落差を少なく。
4. 息合いを意識すると硬くなる。
5. 大三移行の際の、肘の張り上げ耳より高く。胸を張る。
6. 会は静中動の正念場 スタート用意の心境。
7. 縦横十文字はまず縦線から、すべて上に伸びす心構え。
8. 心身合一とは、(平常心・平常体)
心の余裕が欠けた時 不一致では会得技がでない
力の余裕が欠けた時 弛みや早気になる
息合いの余裕が欠けた時 こった体になる
9. 会 縦の伸び流れは鉄則 スーと伸び張りを流す。
会の深さ 見る人の感動を与える。
右手 親指の爪先を反らせ、手首を外に張る。
左手 一瞬に締めて放す。
会で頑張れとは、力むことでなく、縦横十文字に張って流し続けることである。
10. 離れ 十文字の伸びの中で一瞬にかける気持ち。思い切り良く、当てたいと思うと的に気を取られる。大成なし、無心無欲のはなれ追及。
11. 残身 失敗を顔に出すな。従容の動作 弓倒しは左手を主に行う。
12. 心境 急流に架かる一本橋を渡る心境。
集中力
古語に「一橋を渡る」あり。

窪田真太郎先生の手記より

