

## 松沢範士の弓道講座（第6回）

今回は七段以上の勉強会及び講師研修会（八段～範士八段）での講話を載せました。難解な箇所も有りますが教本のようなつもりで読んで下さい。次回は、わかりやすい身近なテーマを考えています。

### 弓射の心得

#### 1. スキを作らない

この言葉は、福原十段範士が中央講習会や研修でよく口にしていた。

当時意味が良く解らず、弓道八節を手抜きなく丁寧に行射すること程度に理解していたが、その意味合いは深いものがあつた。昔の侍は、日常の生活のなかでもスキを作らないことを武士の「たしなみ」としていた。

例えば、道を歩いていた時の不意の遭遇への対応・戸障子の開閉は静かに・物を置く時、取る時は、腰を曲げずに上体をまっすぐ片膝をついてスキなく直ぐに立てるように備えて動作していた。

弓の場合は動作に息合いを持つことが大切であり、また矢の場合（弦切れ・矢こぼれ・落弓）3原則に基づく的確な処理をして無駄にならぬよう心掛ける事が大切である。



松沢範士胸像：松本 正画

#### 2. 残身（心）について

禅心から出ているといわれ、茶道、剣道・弓道でよく用られている。

弓道は、射の総決算と言われ射品射格の現れているところ・剣道は、一撃を加えた後の反撃に備える心の構えを指す・茶道は茶の湯のすんだ後の心構えをさす。

野球の投手も投げた後、打球に備えた構えも言えることであり、踊りなども最後の形を残心と言えよう。

茶祖と言われる紹鴎が「何をしても、道具置きをつける手は恋しき人分かるると知れ」また「器物取る手は軽く、置く時は、深く思いいれあれ」と置く時の方に重点が乗っています。残心を行動に実するのです。弓道の残身は会の半分と言われ間延びしないよう注意したい。射品射格の現れるところである。

弓倒しは茶の心で静かに倒す・そしてその心掛けは普段の生活のなかでも生かして欲しい。

#### 3. 離れは腹で切れ

会の条件は、頬付け・胸付け・矢尺・三重十文字・詰めと伸びで教本では、詰合いと伸合いは良射を生む絶対的条件と言われている。伸合いの作り方、会は息を少しづつ吐きながら（漏らす）伸びる。

吐き方は鼻から半分吐く、そして下腹部に半分落とす、腹が膨らみ硬くなる。八・九分つまりを感じたところが離れの時期、腹の爆発を感じる。

福原先生が受講生1名に棒矢をとおして腹を合わされ実際の効果を見せた事あり。

#### 4. 歩行について

道場内の歩行の際に後ろ足の踵の上がる人が目立つ、体は両足の真ん中に置くとともに後ろ足の踵が上がらぬよう注意する。

また、歩行の息合いは入場から本座までは1呼吸4歩（吸って2歩・吐いて2歩）

本座から射位までは1呼吸2歩となるので当然入場から本座まではテンポは速くなるはずだが殆ど同じ速度に見受けられる組あり。

