

## 松沢範士の弓道講座 (第2回)

### (その1)

#### 手の内七分・三分の作り方 ～射術は手の内で決まる～

1. 大三のとき七・三の形をつくる。
2. 引き分けるにしたがって、五分と五分、つまり中心は重なる。
3. 七・三にとるには、肩根が入っていること。
4. 七・三のときから、だんだん、角見が効いてくる。
5. 七・三のあと、手の内を空回りさせない。
6. 引き分けの最初は、必ず弓手で押す、その押しが右手の肘にかかる。
7. 引き分けの最初は、必ず弓手で押す、その押しが右手の肘にかかる。
8. 腕の力(肘)で引き分けるのは目通りまで、肩甲骨の働くのは、矢が目どおりから、従って目どおりから下がったら、肩甲骨の力を使えば良い。
9. 弓の言うとおりでではダメ、人間が弓を使う。(支配する)
10. 目どおりを過ぎたら、横引きにする。(右手は横に引く)弓の中に身体が入る。

この図解と説明文は、往時浦和の伊沢範士が、熊谷弓連の講習会にて道場黒板に図を書いて説明されたものを記録したもので、手の内の作り方大変参考になりました貴重な資料です。



### (その2)

#### 稽古の心得

#### ～心して稽古する(遊び半分は駄目)～

1. 八節の動作を正確に身につける。
2. 息合いを身につける。(体で覚える。)

3. 身体で引く(肘で引く)倒れてきた大木を角見で受け、二の腕で押し返す。
4. 会で頑張る。(早気禁物、射を崩す)
5. 残身まで丁寧にする。
6. 課題を持った稽古をする。
  - ・頭で覚えただけでは、駄目、身体で覚える。
  - ・自分で工夫する。(何時までも残る)  
教えて貰ったものは忘れ易い
  - ・競い合う仲間を作る。
  - ・百手、一手の教え。(一手に心を込める)

### (その3)

#### 弓道人のマナー定着

#### ～礼法を心得え立派な弓道人～

(弓道誌 平成12年9、10月号参照)



#### 編集部注

◎その3については、全弓連元会長の鴨川乃武幸先生が弓道誌に特別寄稿された「弓道人の日常の心掛け」から引用文を以下に掲載します。

#### 「弓道人の日常の心掛け」より

(弓道誌 平成12年9、10月号より抜粋)

「…弓引きの心掛けとして少々まとめたものを、私の地元での講習会で配布したりしていますが、知らぬ間にあちこち廻っているようですが。先般、講習会の折、小宮栄子範士(埼玉)にお渡ししましたところ、埼玉県弓連(松沢会長)で項目別にまとめてくださいました。

せっかくのご厚意でしたので、こうして機関誌に掲載することと致しました。…」

「資料提供：公益財団法人 全日本弓道連盟」

◎同寄稿のできた経緯と鴨川先生と埼玉県弓道連盟の関わりが見えて興味のあるところです。本寄稿から抜粋しました「日常の心掛け(マナー)」を18、19ページに掲載しました。松沢範士の講座と併せてお読み下さい。