

## 松沢範士の弓道講座 (第3回)

### その1 射礼 (坐射礼) について

#### 1. 弓矢を持って入場する時

円相、気合いを全身に充ちて、柔らかい心を内蔵し、気迫を出す心相の表現はつつしむ。ここは正中線を避ける。

#### 2. 定め座の礼

「これから射礼を奉仕いたします」と心の中で言っ、視線に乗せて心を送る。

#### 3. 本座への移行

一息二歩で間が抜けないように注意し、気取った歩きはしない。

#### 4. 本座で行う揖

揖は的を自分の懐に引き付けるような気力で屈体する。しかも的にとらわれることなく、場全体の中心の気を全身に受ける。軽く首を垂れる単なる会釈ではない。

#### 5. 肌ぬぎ

崩れた姿勢にならないよう、弓を持つ右手に気を置き、目的(くつろげる)を達する。

#### 6. 足踏み

身体の中心が的方向に傾かないようにする。開く足にはバネを使わない。

#### 7. 弓構え

調心、調体、調息。胴作り良いか・手の内にコリが無いのか・気が丹田にあり・息が上がってないか。

#### 8. 打起し

気は勝手、視線崩さず、心の動静に注意。

#### 9. 引き分け

押し手を主とした引分け、的に気をとらわれず、体の中心に心をおき、力みなし。

#### 10. 会

精一杯の押し引き、縦横の伸び。この辺でいいかと思う心は禁物。

#### 11. 離れ

自分で作らない。離して当てるのは精神的未熟児。耐える、己をつくす、この道程の無い射は心に響かない。

#### 12. 残身

発した矢が何処に行ったか、目標に中ったか、気を入れて見定める。気を抜かず構えのまま弓倒し、的との別れの弓倒し。

#### 13. その他事項

- (1) 甲矢を射て本座に戻った時、平静な心になるよう早く気を充実する。

- (2) 矢の場合は兎角乙矢の的中にあせるころが無意識に働くもの、つとめて抑制する心遣いが必要。

- (3) 定め座では「射礼がおわりました。ありがとうございました」と心からの礼を視線に集めて屈体する。

- (4) 退座の第一歩は腰を入れて、体を崩れる事無く気を張って踏み出す。退場まで疎かにしない。

### その2 身嗜み (みだしなみ)

1. 身の回りについての心掛け、頭髪や、衣類を整え、言葉遣いや、態度をキチンとすること「……………がいい」

2. 教養として、仕事以外に、武芸・芸術(能)などを身につけること。

また、それらの技芸「茶道は女の……………」

3. 武道の世界で、古来身だしなみに関する心得として「葉隠聞書」

佐賀藩藩士山本常朝が口述し、田代陣基が筆録した武士の修養書「武士道とは死ぬことを見つけたり」が有名

「士は毎朝行水月代髪に香をとめ、手足の爪を切って軽石にてこたけだすり、こがね草にてみがき、懈怠なく身元のたしなみを専一とし尤も武具一通は錆を付けず、塵埃を払い、磨き立てて召し置き候」がある。

女性達のマニキュア連想してしまうような記述だが、後を読むと、武士がこのように身元の「たしなみ」に意をもちうるのは決して風流のためでなく、見苦しい姿で討ち死になどしたら末代までの恥辱だから、何時死んでも良いように気を配るのだと付けている。

4. 身だしなみは

その時、その場で、その人に最もふさわしい姿をすると云うこと。TPO(時・処・状況)の心得がこれにあたる。

例えば、料理人が髪・爪をのぼしたり、祝いの席に袖まくりのワイシャツで参加するなど失礼である。

5. 服装の基礎知識として

礼装・平服・仕事着(作業着)・部屋着・遊び着・寝間着・など常に「清潔・質素・機能性」をわきまえる。

(広辞苑・武道の礼儀作法 参考)

