

十分な伸び合いと鋭い離れの修得 ：体・腕・手先の関係から

practical methods concerning the coordination of body, arms and hands to reach a nobiai without loss of power and good hanare.

本日のお 話のポイント



詰め合いと伸び合い

伸び合いの重要性

伸び合いで意識すること

イメージカ

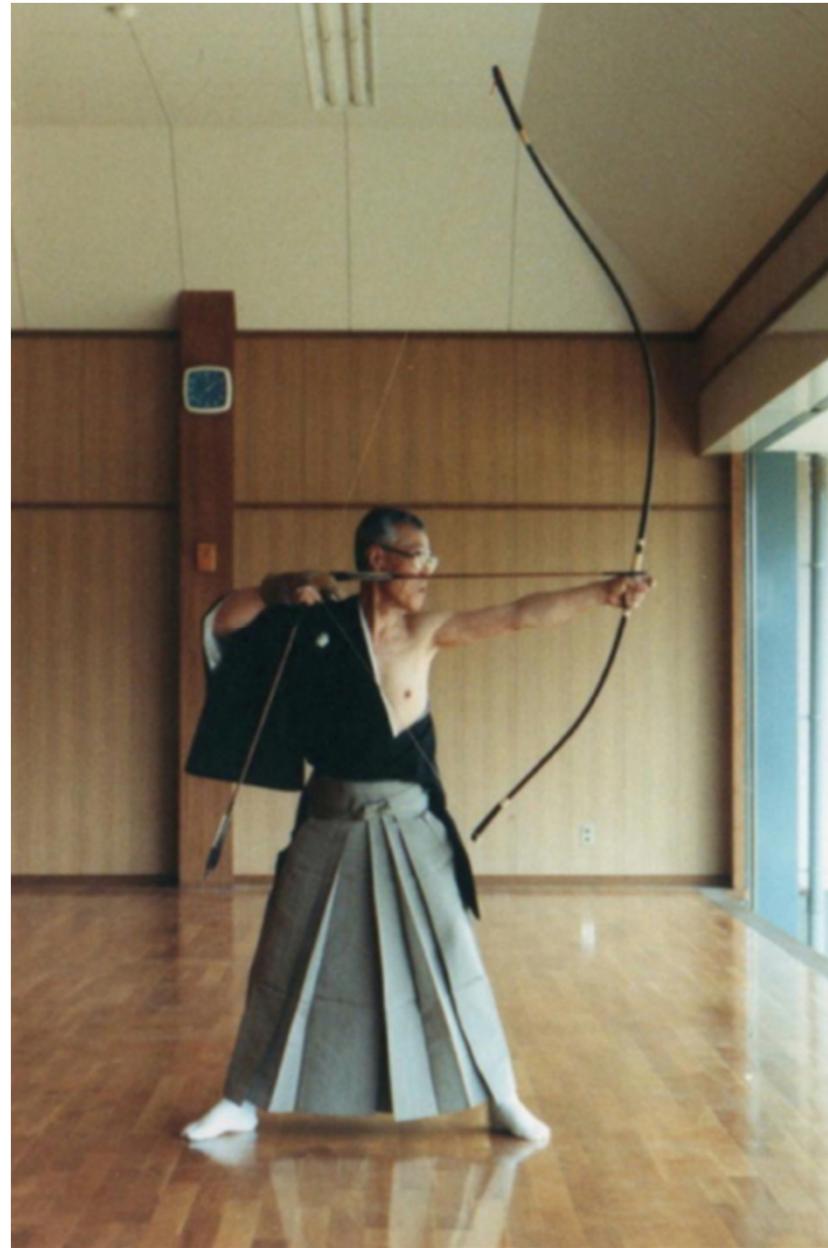


※詰め合いと伸び合い



詰合 (tsumeai)

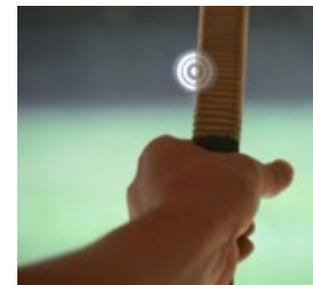
- 形の上で発射に必要なとされる要素をすべてそろえること。



詰合 (tsumeai) の4要素



- 三分の二より左右に引き分け、
 - ① 身長約半分の**矢束**を引き納める
 - ② 矢をほお骨の下に付ける (**ほお付け**)
 - ③ **狙い**を完成させる
 - ④ 弦を胸に付ける (**胸弦**)



以上が詰合を構成する4要素

- 留意点：4要素は詰合に入る時に同時に行われることが理想。遅い速いがないように修練する。

① 矢束 (yatsuka)

- 自己の矢束が詰合で左親指根の位置（弓の内竹の位置）にくるように引き分けるのが標準的な引き尺である。



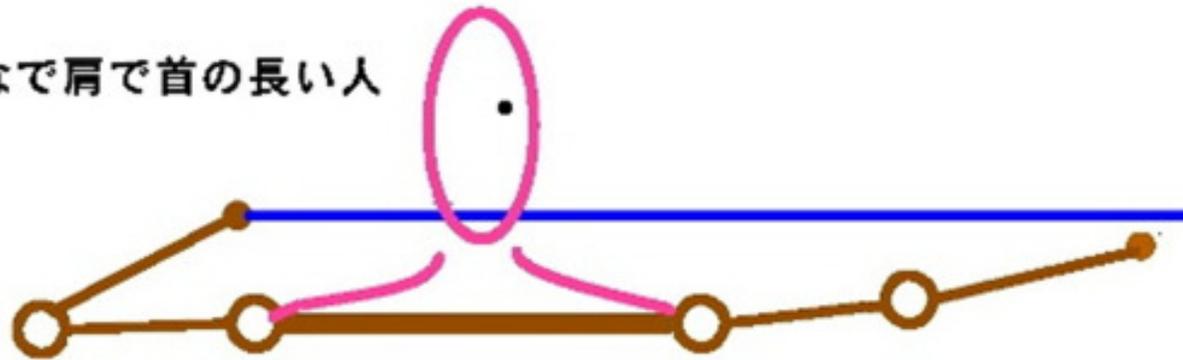
②ほお付け (hozuke)

- 矢をほお骨の下に付けること
- 常に一定の位置に付けるように稽古する。

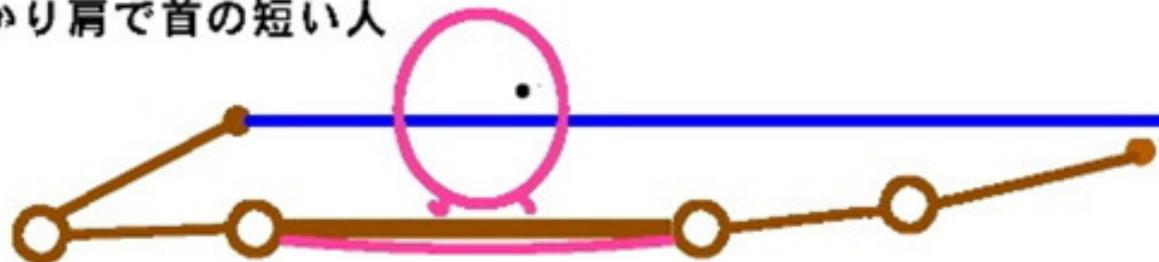


適正な頬付けの位置は人により異なる

なで肩で首の長い人



いかり肩で首の短い人



ほお付けの高さと腕の関係

- 低ければ低いほど離れに障害となる。また、目の高さから離れるに従い狙いも正確性を欠いてしまうので、マイナス要因になる。
- 目の高さで狙いをつけるには、狙いには有利であるが、妻手先・右腕が弓力を支えるのに負担が増大し、マイナス要因となってしまう。
- したがって、個人差も考慮に入れながら、およそ鼻の頭あたりから上唇のあたりならば許容範囲とされる。常に**一定の高さに「ほお付け」**をつける。

③ねらい (nerai)

- 狙いの高低は、射手の技能、弓の特性、弓の力の強弱、弦の軽重、矢番えの位置、矢の軽重、矢の重心の位置、握りの位置などにより定まる。
- 上下の狙いは試行錯誤を繰り返して定める。
- 左右の狙いは射手自身が確認することができないので、第三者に正確に点検を受けて、的と弓の関係を視覚により覚える。



ねらい (nerai)



頭持の角度

弓

深い程満月になる

狙いの覚え方

前後

高さ

有明
半月
闇

的が弓の外に見えるとき。

弓を通して見える。

的が弓の中に見えるとき。

「望月，満月」

「有明」

「暗」

11

④ 胸弦 (munazuru)

- 胸弦が付いていないと弓手、ほお付け、妻手と一直線のみで支えるだけであり、安定に欠ける。
- 「胸弦」を付けることにより、三角形（弓手、妻手、胸弦）で保持することになり安定する。



「矢束」 「ほお付け」 「狙い」 「胸弦」
Yatsuka, Hozuke, Nerai, Munazuru

- これら 4 要素について注意しながら稽古しよう。



※伸合 (nobiai) の重要性



伸合 (nobiai)

- 発射の条件を最高な状態に調える（準備する）のが伸び合い。
- 体・腕・手先の協応動作が大切
- 伸合は外観上でははっきりとした動きはないが、力を休めず、左右に押し引きを継続する。
- 離の時機（やごろyagoro）を誤らない、よい離のためのよい準備 ← 伸び合い（nobiai）

十分な伸び合いとは？

- 「伸合って、伸合ってと続けていれば、だれでもある極限に達する。この極限状態を殻という。」（稲垣源四郎先生）
- 「伸合で糸を左右に間断なく引延ばし、もはや少しも引き伸ばし得ないようになった時は殻であって離れの時機である。」（浦上榮先生）

不引矢束

- 自己の矢束まで一杯に引き取り、最早寸分も押し引きできないところに気を足して押し引きする内に、自然と発するのをいう。心の中で押し引きをなし、業の上に現れない伸び合い。
- 押手は押し、勝手は締まり、気に油断なく無念無想のうちに離れるので矢通間強い。
- 左右の不揃いもない。



伸合の時間

- 伸合は何秒間ならよしとするものではない。
- 実質的な心、気、力の充実に目を向けて稽古することが大切である。
- 「引矢束」の極限は「不引矢束」となり、やごろに至り離れるので、平常は「引矢束」を修練して、「不引矢束」の体得に務めるのがよいとされる。

※伸合で意識すること



強化法

① 詰合以降の矢尺の増大（ゆるまないように）
雪荷派の伝書には「初心者は1寸伸合え」

② 伏せ・捻りによる矢尺の増大（捻りが戻ること
は矢尺の減少につながる）

左右前腕の回内運動による生理的な筋力発揮の
強化。

『目録』: 第9条 徒免の事

- **勝手にあり**・・・内側にひねって詰める。詰めて引くと自然に虹形に。これは非常に大きな利益。
- **矢束縮むる事**・・・勝手に癖のあるとき(手繰る人)に矢を短くして引かせる。癖が直れば元の矢束に改める。
- **一寸の開き五分の詰**・・・「一寸の開き」とは、伸合って最後に弓の内側右角を押し開くように角見を利かせること。「五分の詰」とはそれより勝手側がも勝たない。
- **音輪を用ゆること**・・・音金。鳴弦。

一寸の開き五分の詰

- 「一寸の開き」とは、伸合って最後に弓の内側右角を押し開くように角見を利かせること。
- 「五分の詰」は、勝手はそれよりも勝たない意味で、数学的な意味合いではなく、少ないとの意。
- 「五分」には他の意味があり、「一寸の披き五部の詰」で、縦の線、横の線全て(5カ所)を詰めてパツと離れる意味がある。

十分な伸合と鋭い離れの修得方法

時間・形ではなく、**働き**が大切である。
「詰合以後、弓の伏せと妻手の詰め(捻り)、角見の働きと妻手肘先、引く矢束、体の割り込み」



速く強い角見の働き
(振る力と上押しの働き)
引く矢束→引かぬ矢束
体の割り込み

※イメージ力 : image

- たくさんの情報（課題）を1度に言語によって考えることは難しい。
- 「イメージ」ならたくさんの情報（課題）を1つのこととしてまとめられ、解決できる。



イメージトレーニング

- イメージトレーニングは、新しい技術を習得する場合やフォームの修正にあたって効果があり、心理面の改善や対策としても有効である。
- また、練習、試合でうまく行くためのリハーサルとしても用い、成功場面を思い浮かべることがよいされる。





イメージトレーニングの方法

- 静かな環境で行うことが望ましい。
- 目を閉じて深呼吸を行い、身心をリラックスさせる
(深呼吸：3～10回程度)

イメージトレーニングの具体的方法

- イメージトレーニング実施（5分以内程度）
実際に行っているようなつもりでイメージを鮮明に持つこと
キーワードを頭の中で唱える
（「平常心」「リラックス」「伸び合って」「集中して」「しっかり狙って」など）
1つか2つのことに集中して行う
気分が乗らなければ行わないこと
イメージを終えたら目を閉じたまま2、3回深呼吸を行う。
目を閉じたまま1分間程度そのまま姿勢で楽にする。
ゆっくりと両拳を握って、またゆるめる。
（これを5～10回程度繰り返す。）
深呼吸を3回程度繰り返し、目を開ける。

【以上で終了】

※最後に：総括

「ねらう」ことと「十分な伸び合いと鋭い離れ」を、15間の距離で尺二の的を引きながら同時に学ぶことは困難な場合がある。



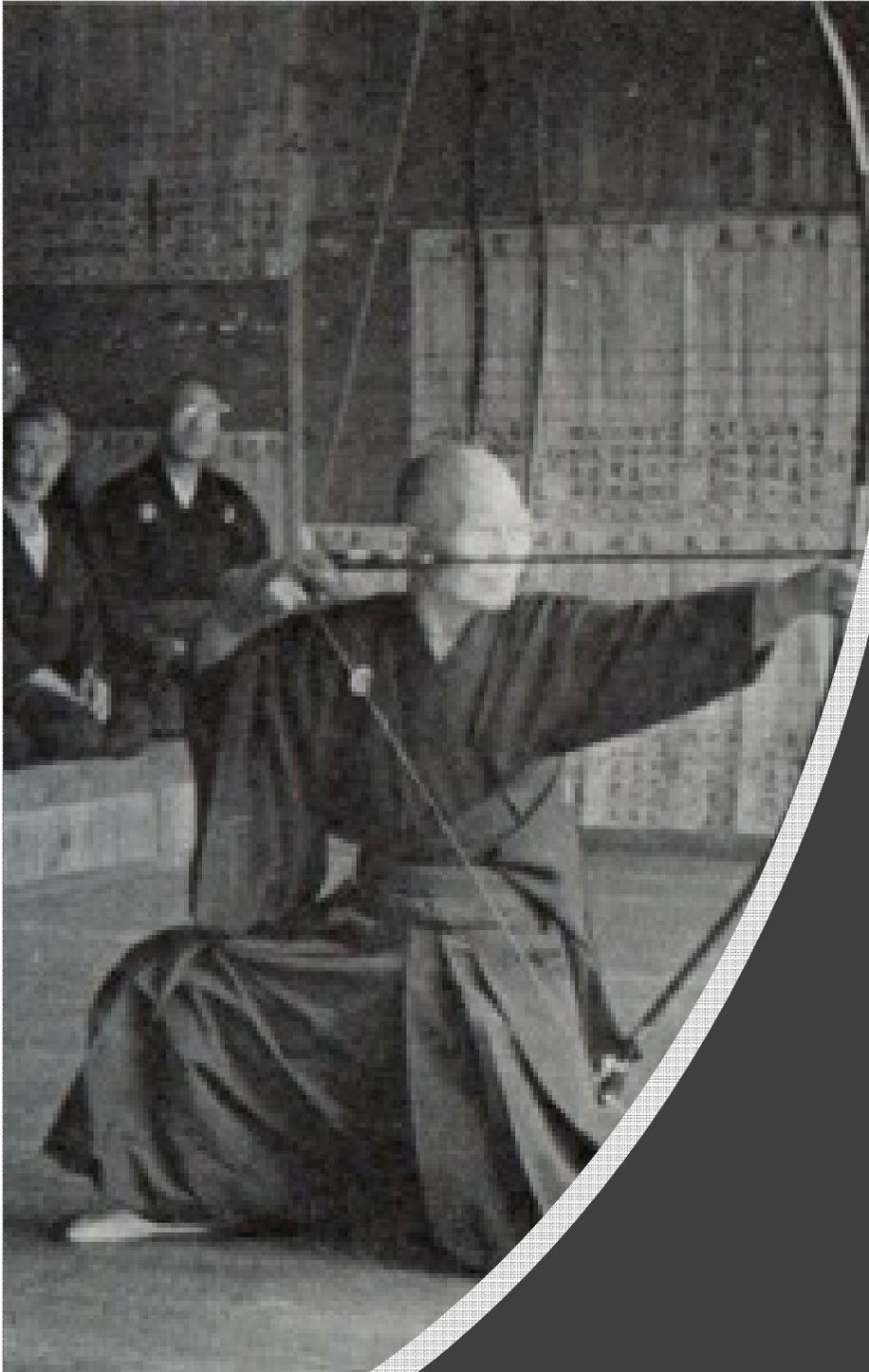
伸び合いや体の割り込みを修練するために、巻藁前や巻藁前で紙の的を置いて狙いとしたり、的前でも大きな的を使ったりと狙いの負担を軽減して稽古することは一つの方法として考えられる。

十分な伸び合いと鋭い離れの修得



巻藁：離るところの限りを知る





よい準備が すべてを解 決する

よい準備：詰め合い・伸び合
い・自満

すべて：やごろ・体の割り込
み・よい離れ・的中・貫徹
力・理想の残心

以上：

2018 ドイツ日置セミナー講義

thank you for listening.

