



弓道人
VOICE

若いモンと堂々
張り合えるスポーツが
他にあるかい？
(70代男性)

礼節、感謝の心を
日々意識するようにな
りました
(30代男性)

矢を射る先輩方の
凛とした美しさ…。
ぜひ見学に！
(20代女性)

友人から姿勢が
良くなったと
褒められるように…
(60代女性)

弓道がくれた人の縁。
生涯の財産です
(40代男性)

稽古の後は、心と体が
澄み渡る気持ち良さ
(50代女性)

Second Asia-Oceania Kyudo Seminar

練習中は、普段頭の中を
占めている全てを忘れて
夢中になれる(50代女性)

退職後、夫婦二人で
始めて、新たな目標が
できました
(60代男性)

妻とは弓道場で
出会いました！
(40代男性)

以前より集中力が
つきました
(20代男性)

礼儀作法を習えたことが、
いざという時の自信に
つながる (30代男性)

例えば昇段審査で矢を落としても、
その矢を拾う所作と心のあり方が
正しければ減点にはならない。
審査委員が見ているものは矢でも
的でもなく、人 (50代男性)

弓道Q&A

Q 弓具や袴など、道具を持っていませんが……
A ほとんどの道場に初心者用の弓具が揃えてあります。
最初は、ジャージ・滑りにくい綿の靴下など、
ご自身が動きやすい服装で問題ありません。



Q 体験や見学はできますか？
A もちろんです。お近くの弓道場へお尋ねください。

Q 腕の力が弱く体力もあまりありません。
続けられるでしょうか？
A 初心者教室では、ごく弱い弓から引きはじめます。
上達に伴い、ご自分の力に合わせた弓の強さを選ん
でいけます。

Q 人見知りなので道場に溶け込めるか不安です。
A 弓道の教えに「和合」があります。
他者と協調し合い歩む道の同士です。
ご安心ください。

Q 弓道はどのくらいお金がかかりますか？
A 基本的に初心者はお金がかかりません。
上達に合わせて弓具(弓・矢・弾など)
服装(袴・弓道着)を揃えていきましょう。
いずれも弓道店で取り扱っており、
値段も素材により様々あるので
ご自分に合った価格でお選び頂けます。
詳しくは、お近くの弓道場へお尋ねください。



お問い合わせ **福生市弓道連盟では、弓道経験者を募集しています**
 高校、大学時代、弓道をやっていた方が大勢おられると思います。しかし社会人になり、「仕事に追われて中断となり、また弓道をやりたくても道場が何処にあるのか分からず再開を断念」した方いませんか。せっかく取得した級位を段位を活かしてみませんか。あの頃の「凛々しい袴姿」を思い出して挑戦してみませんか。
 問合せは池田までメールまたはTEL願います。ホームページにいろいろな情報を掲載しています。
 メール ksikeda@sepia.ocn.ne.jp 携帯090-2552-4798
 ホームページは福生市弓道連盟->[検索] またはURL-><http://fussakyudorenmei.sakura.ne.jp/index.html>
 福生市弓道連盟 197-0005 東京都福生市北田園2-9-1 福生市中央体育館内 弓道場



公益財団法人 全日本弓道連盟 事務局
 〒150-8050 東京都渋谷区神南1丁目1番1号 岸記念体育館内 TEL:03-3481-2387(月～金9:00～17:00) FAX:03-3481-2398
<http://www.kyudo.jp>



弓の道で出会える、新しい自分へ。

弓道

弓道は、年齢を問わず始められる武道であり、自分のペースで続けられる生涯スポーツです。



公益財団法人 全日本弓道連盟



弓道とは、人生そのもの？
奥深き弓道の魅力

弓道の教えに、こうあります。

「心」と「身体」そして「弓」の
三者が一体となれば、

静止不動の的へ矢は必ず中たるのだ、と。

「外れる原因はすべて自分にある」。

実は、ここが弓道の最も奥深い魅力。

精神面、技術面ともに的中しない原因を

探し続けることは、弓道の粋を越え、

現代社会を生きる私達のあらゆるヒントに。

また、深い呼吸と体幹を鍛えることで、

日々の健康へつながります。

日本の伝統文化、武道である弓道の奥深き魅力。

あなたもぜひ、体験してみませんか？

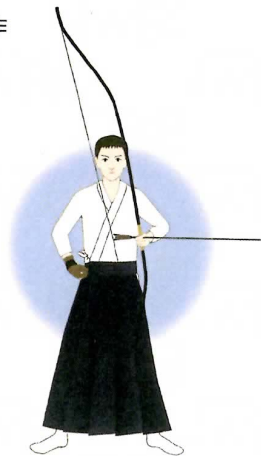
射法八節

射法の一連動作



①足踏み

足を踏み開き、弓を射る正しい姿勢を作る。



②胴造り

弓を左膝に置き、右手は右腰にとる。



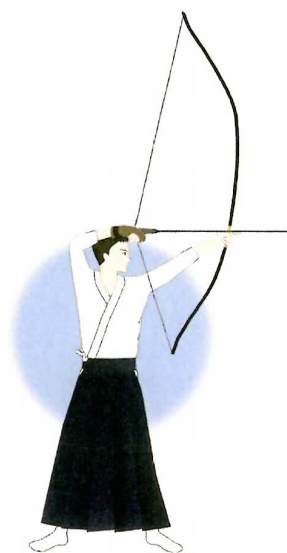
③弓構え

右手を弦に掛け、左手を整えて的を見る。



④打起し

弓矢を持った左右の拳を上上げる。



⑤引分け

打起した弓を左右均等に引分ける。



⑥会

引分けが完成した状態。天地左右に伸び合う。



⑦離れ

お腹(丹田)に込めた気合の発動で矢を放つ。



⑧残心(残身)

矢が離れた後の姿勢。射の総決算。

弓道こぼなし

普段何気なく使っているあのコトバ、実は弓道が語源です。

【掛け替えのない】

弓を引く際に用いる皮の手袋、「躰(かけ)」は、他に替えようのない「躰替えのない」ものであることに由来。

【凶星】

「ピッタリと言い当てる」という意味で使われる「凶星」は、弓道の的、中心部分のこと。その中心を矢で射抜く様子が語源。

【的を射た】

「的を得た意見」などの言い回しで使われがちですが、正しくは「的を射た」。読んで字のごとく、弓道の的を射る動作が語源。

【満を持す】

十分に準備を整えて機会を待つこと。弓を目一杯に引き絞り、矢が離れる機会を待つ状態から由来。

【筈はずがない】

「そんな筈がない」の「筈」は、矢の端にある切り込み部分「矢筈」が語源。矢筈が弓の弦に合わないとなすため、「筈が合わない」となった。