

弓道部の練習体系

- ・正式練習（正練）：原則として全員参加の練習。月・火・水・金は 15:30 開始、土は 13:30 開始。射込み（全員が決められた本数を射る練習）や立（試合形式の練習）などを行う。
- ・自主練習（自練）：自由参加の練習。正式練習終了後、日曜日の 09:00 から 13:00 に実施。
- ・部活動禁止日（部禁）：練習ができない日。学校から指定される。期末試験 1 週間前など。

弓道部の役職

- ・主将：部のキャプテン。練習の指揮、練習日程の決定、部員の意識向上が主な仕事。
- ・副将：主将のサポート、部の風紀を正す、練習前の的の位置調整が主な仕事。
- ・主務：渉外業務（大会の申し込み、他校との連絡など）と会計業務（部費の集金など）に分かれる。2 名。
- ・道場：道場内の環境整備や備品管理を行う。1 年生の必要品購入も担当。2 名。
- ・副務：秋ごろ、1 年生から選出する。部幹部をサポート。部長との連絡など。3 名。
- ・歩附：記録係。歩附帳（練習の記録ノート）の管理を行う。各学年 2～3 名。詳しくは 4 ページで記述する。
- ・TSI：的中表作成委員（Tekityuhyo-Sakusei-Iin）。部員の的中表（中り外れの数を記録したもの）を取りまとめ、毎月の記録を作成し掲示する。秋ごろ、1 名を選出する。
- ・HSI：ホームページ作成委員（Homepage-Sakusei-Iin）。部のホームページを更新したり、必要に応じてリニューアルしたり、新しいコンテンツを追加する。矢所記録表のスキャンとアップロードも担当する。秋ごろ、1 名を選出する。

指導者など

- ・奥村 盛（おくむら しげる）監督：主に土曜日に道場で指導をしてくださる。
 - ・田中 伯知（たなか のりちか）先生：弓道部の部長。公民科の教員。
 - ・宮川 清（みやがわ きよし）先生：弓道の部長で田中先生の都合が悪いときに来てくださる。英語科の教員。
- ※その他、大学弓道部から OB の方が指導に来てくださることもある。

部費・合宿・練習試合など

1 ヶ月 1500 円の部費を 2 ヶ月に 1 度（3000 円）徴収している。これに加え毎年 15～20 万円程度（大会実績などにより変動）の予算が割り当てられており、これらにより財政を賄っている。ただし、上位大会（全国選抜、インターハイ、東日本大会、関東大会など）に出場する場合には、OB や部員から寄付を募る場合がある。その際にはご協力をお願いしたい。

弓道部では夏合宿（8 月）と春合宿（3 月）を行っている。夏合宿はリフレ・イン福沢（〒389-2411 長野県飯山市豊田 6763）で 6 泊 7 日、春合宿は日本武道館研修センター（〒299-5231 千葉県勝浦市沢倉 582）で 3 泊 4 日、の日程で行っている。

練習試合について、慶應義塾高等学校・慶應義塾志木高等学校・早稲田実業学校高等部とは定期戦を行っている。また、ALL 早稲田（早稲田大学弓道部の主催で、早稲田系列の学校が集まる）や ALL 早慶（早稲田系列の学校と慶應系列の学校が集まる）なども定期的に行われる。その他、都立高校などとも適宜練習試合を開催している。

弓道場について



弓道場は、道場・安土・看的小屋・矢道などによって構成されている。道場から見て右側を前、左側を後ろと呼ぶ。よって、学院で普段使う左側の看的小屋を後ろ看的と呼ぶ。

矢道や安土の前に入るときは必ず安全確認を行う。その場合には手を叩いて合図をする。道場側との呼応など、重要なポイントがあるので後々説明する。安全確認を怠ると重大な事故につながることを常に念頭に置くこと。

的の名称について

的には固有の名称がある。的の呼び方は学校によって多少異なるが、ここでは学院の呼び方を記す。

まず、最も前側にある的を大前（おおまえ）、最も後ろ側にある的を大落（おち）と呼ぶ。また大落の前の的を落前（おちまえ）と呼ぶ。この3つ以外の的は、通常、前から、貳的（にてき）、参的（さんてき）、四的（よんてき）、伍的（ごてき）、六的（ろくてき）、というように順番に呼ぶ。このように弓道では旧字体を用いる場合も多いので、覚えること。3人立のときは、前から、大前、中、大落、と呼ぶので注意すること。



安全確認の方法

先述の通り、安全確認を怠ると重大な事故につながることを常に念頭に置き、必ず覚えること。

・安土・矢道への出入り

◦入るとき

《射込みの矢取り》（最後に離れた人が）お願いします + 2拍手 + （全員で）お願いします
《立の矢取り》（歩附が）お願いします + 2拍手 + （引いた立メンバー全員で）お願いします
《矢上げ・的直し》（最後に離れた人が）どうぞ + 2拍手 + （全員で）どうぞ
《立の的直し》（歩附が）次の打起しお待ちください + （歩附が）お願いします + 2拍手 + （歩附が）お願いします + （歩附が）〇〇確認お願いします

これらを行った時点で「出入りの安全が確保された状態」になる。

・出るとき

安土・矢道から全員が退出（看的小屋は射場外とみなす）したのを確認後、最後に退出した人が「どうぞ」と言う。

これらを行った時点で「**出入りの安全が確保されていない（安全でない）状態**」になる。

・その他

・道場脇の通りを使用する時

道場脇の通りは基本的には使用しないが、まれに使用する場合がある。その場合は以下で統一する。

《入るとき》2拍手 ＋ 入ります ＋ （歩附が）どうぞ

※「前通ります」を使用するのは、安土の前を通り抜けて看的小屋に入る場合のみである。よって、学院で使用することは基本的でない。

看的作業の注意

看的作業は非常に重要である。看的というのは、的を見て、矢が中ったか否かを判定・確認する仕事である。立や試合などでやってもらうことになるので、必ず覚えること。

学院では、**早稲田体配**と**日弓連体配**で練習するのでそれぞれの注意を記しておく。

・早稲田体配

早稲田体配では、**鳴き看**というものをしてもらう。的に矢が中ったら、「あたーーーーりーーーーー」と大きな声で叫ぶ。時間のバランスも決まっていて、目安としては、「た」が5秒、「り」が7秒である。肺活量などで時間には個人差があるが、この5:7のバランスは崩さないように注意すること。

- ・看的小屋の穴から立の進み具合を確認して、すぐに鳴けるように準備しておくこと。
- ・中ったら間をおかず直ぐに鳴くこと。道場で応援している「よし」より遅いようでは話にならない。
- ・一度鳴き始めたら、間違っているでも鳴き続けること。間違いは確認時に訂正すれば良い。
- ・1人が鳴いているときに新たな1本が中ったら、もう1人が代わりに鳴く。間を空けないこと。
- ・的枠に当たった矢など、道場からでは見分けが付きにくい外れ矢があった場合は「残念」と言うこと。
- ・確認の際、的を見ながら行わないこと。的を見て中った本数を目視確認してから、道場に発声する。
- ・腕の角度を確実にすること。特に3射の場合、腕は60度ずつなので注意する。

・日弓連体配

日弓連体配では、**的看**というものをしてもらう。的に矢が中ったら看的的の表を道場に向け、外れたら裏を道場に向ける。

- ・看的小屋の穴から立の進み具合を確認して、すぐに的を出せるように準備しておくこと。
- ・一度出したら、間違っているでも途中で向きを変えないこと。間違いは確認時に訂正すれば良い。
- ・6 的の場合、大前から参的は上に、四的から大落は下に、それぞれ看的的を出すこと。
- ・5 的の場合、大前から参的は上に、落前と大落は下に、それぞれ看的的を出すこと。
- ・確認の際、的を見ながら行わないこと。的を見て中った本数を目視確認してから、道場に発声する。
- ・腕の角度を確実にすること。特に3射の場合、腕は60度ずつなので注意する。

練習試合を学院で行うことが多々ある。特に定期戦は相手校がいらっしゃる年が決まっている。その際、看的や矢取りが円滑に行えるように、普段から、注意するポイントを確認すること。

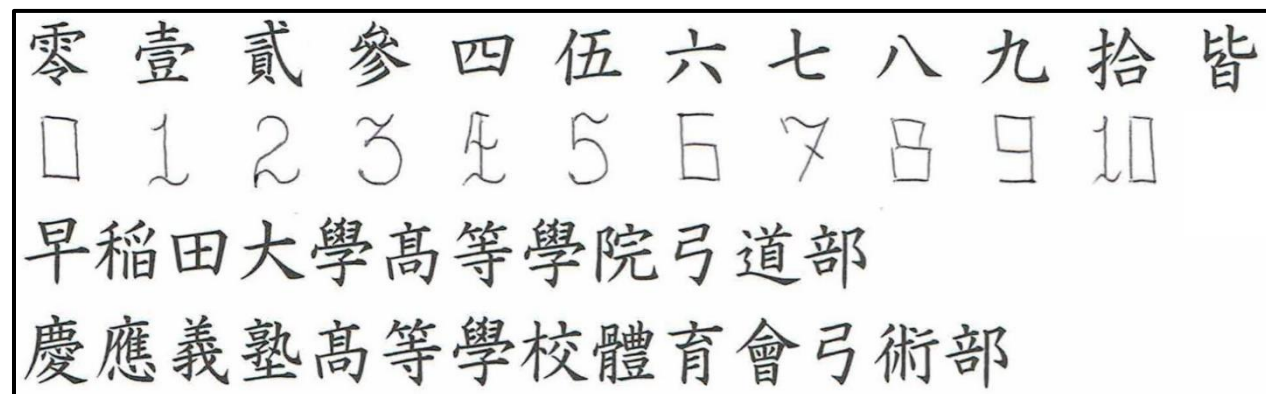
歩附について

歩附というのは、主に立練習の際に、部員の的中を記録する。例年2〜3人を選出している。しかし、射込みをめる（何本中ったかを数えて、歩附帳の上部スペースに「〇〇中」と記入すること）際に一部の部員しかその仕事ができないのは問題なので、全員に一通り覚えてもらう。

まず、歩附帳は**正式練習用歩附（正練帳）**と**自由練習用歩附（自練帳）**の2種類ある。〇×を記入するためにハンコとスタンプ台（シャチハタ赤）を使用する。歩附帳は線を引いて使用する。そのための定規のようなものを線引きと呼んでいる。主な仕事内容を以下に記す。

- ・練習前に主将に内容を聞き、正練帳に日付と名前を記入する。
- ・立のときは、歩附台で記録をする。確認は歩附が指示を出す。
- ・ページが足りなくなるときには適宜線を引く。
- ・対抗戦や大会と際には相応の準備があるので、その都度指示を出す。

歩附数字・歩附漢数字の書き方は下の通りである。学校名と併せて書けるように覚えること。



弓道部での礼儀

弓道に限らず武道は礼を重んじるものである。これまでは明確に記述してこなかったが、ここに基本的な事項を記す。

挨拶について、武道は「礼に始まり、礼に終わる」と言われるように、非常に大切なものである。電車内や学校で会ったときには、大きな声である必要はないので、常識の範囲内で、挨拶とまでは言わなくても最低限会釈くらいはすること。

言葉遣いについて、先述の通り、武道は礼を重んじるものである。従って、最低限の上下関係は意識をして接する必要がある。先輩とため口で話す、などといったことは絶対にあってはならない。特に、監督やコーチに対してはより一層言葉遣いを注意する必要がある。最近はスマートフォンが普及し、それらで連絡することがほとんどだが、その際も言葉遣いは気を付ける必要がある。特に、先輩や監督から指示があった際に「了解しました。」と返信するのはふさわしくない。「了解」という言葉には、**上位の権限をもつ者が許可を与える**意味がある。よって、目上にあたる相手に「了解しました。」と返信するのは失礼にあたる。もし、目上の人から何か連絡がきたときには「承知しました。」などと返信するのがふさわしい。面倒かもしれないが、社会に出た時に必ず活かされるので高校生の内に正しい言葉遣いを身に付けること。

着付けについて、袴紐の締めが弱かったり、紐がほどけて垂れていたり、腰板が緩んで下がっているのは、**弓道をする準備が整っていないとは言えないし、見栄えも良くない**。足袋も、穴が開いていたり、著しく汚れていたりするのは、**大変見苦しい**。仲間同士でよく確認して注意し合うこと。

弓道人の日常の心掛け

1 道場外で

- ・混雑するところでの移動は、弓を立てて持ち、肩に担いでは歩かない。
- ・弓具は直射日光に晒さない。
- ・暑いとき、ビニール製の弓袋は使用しない。
- ・弓は、中袋を使用して保護し、大切に扱う。
- ・車の中に弓は放置しない。
- ・電車や車などには、弦を張ったまま持ち込まない。

2 道場の出入りで

- ・道場で履物を脱ぐときは、入船に脱ぎ、式台で出船にするか、下足棚がある場合は必ず棚に収納する。
- ・道場に入る時は、オーバー・コートなどを脱いでから入る。防寒具を身に着けたまま神拝などしない。

3 道場内で

- ・神棚に神拝を行い、また国旗があれば拝礼し、何もない場合でも床の間（上座）に向かい一礼した後に先生や先輩に挨拶をする。
- ・一段高くなっている審判席（畳）に腰かけることは避ける。
- ・弓を引く時は、指輪・ピアスなどの装身具はつけない。
- ・道場内でみだりに声高に談笑せず、規律を守るように心掛ける。
- ・道場内で立て膝はしない。体操座りもしない方がよい。
- ・部屋の出入りの際、敷居には乗らない。また、畳の縁を歩いたり、縁に座ったりしない方がよい。
- ・的に載せた賞品を貰う時は、軽く的に触れ、感謝の意を表し、賞品をいただく。

4 弓具の取り扱い

(1) 弓・弦

- ・挨拶が終わったら、先ず弓に弦を張り、弓の姿を整えた後、胴着を装着する。
- ・弓に弦を張る手助けをする場合は、足を踏ん張り、肩に両手で末弭を持ち、姫反りに手をかけて力で弓を押さえつけることがないようにする。
- ・弦かけ板などの無いところでは、弓袋などを重ねてその上に弭をあて、壁などに傷をつけないように注意する。
- ・弦の伸び・掛かり具合・入木弓・出木弓などに注意する。
- ・弓に弦を張って弦の掛かりを修正する時、足で下成りの辺りを押えて矯正することをよくするが、大切な弓なので、足をかけたところはすぐぬぐうように心掛けたい。
- ・弦が毛羽立っているのは、手入れが不十分の証拠である。マグスネをかける。
- ・弓は、矢摺り籐・握り皮・弦以外のところは握らない。
- ・弦巻は、弦を張った弓に差し込んではいけない。また、弓と弦の間に「蹠」を挟んだりしない。
- ・他人の弓にはみだりに触らず、弓の肩入れなど決してしない。
- ・弓に弦を張ったまま長期間置く時は、張り弦を二本かける。
- ・弓を床に寝かせて置いたり、置いてある弓をまたいだりは、決してしない。

(2) 矢

- ・矢は、行射の時に使う順序を決めておくと、矢の癖がわかり、修理・手直しに便利である。

- ・矢をあげる時は、外れた矢から先に、中り矢も的の心より遠い矢からあげる。
- ・的枠に矢が射立ち、または射抜き、あるいは的の合わせ目に入った時は、両膝で的枠を押え、両手で矢の根元の方を握り、手で引かず、腰を伸ばすようにして抜く。
- ・的から抜いた矢は、矢羽がわを上にして上座に向け、矢の根を下にして手のひらで受けて、道場に持ち帰る。
- ・矢取りはなるべく、師範の先生以外の下位の人が交替で行ったほうがよい。

(3) 躰

- ・他人の躰を差したり、弦枕などをみだりに触ったりしない。
- ・道場内での躰の着脱は正座または跪坐して行う。

(4) その他

- ・躰をしたまま矢取りに行ったり、その他いろいろなことをしたりしない。

5 行射

- ・公設の道場で、催物前（ものまえ）などの四つ矢を持って、また団体で射込み練習をしている人達を見かけるが、稽古をする他の人達に失礼になるので遠慮すべきであろう。
- ・自分の所属する以外の道場に遠征した時は、決して四つ矢を引かず、一手（2本）とすること。
- ・射込みは、決してしない。特に、師と同じ的には立たない。
- ・「何本うった」などの表現は使わない。「何本引いた」「何射した」などと言う。

6 指導を受ける

- ・講習会などで指導を受ける時に、反論や言い訳は慎む。

7 指導する

- ・人に教えたがる者が多いが、みだりに人に教えたがらないこと。特に、上位者がおられるときは慎み、上位者の指示に従う。

8 見取り稽古

- ・上位者の矢乗りを見ることはしない。但し、依頼された場合は別である。
- ・師範（自分の師や範士クラス）の行射を拝見する時は、必ず坐して拝見する。この時、正面からは拝見しない。但し、特に許しがあれば、立ってでも正面からでもよい。

9 心掛けとして、特に・・・

- ・「稽古を晴れにするぞとたしなみて 晴れを常の心なるべし」
- ・弓は心で引くものである。会で心にゆとりがもてるようになりたいものである。
- ・稽古は基本を重視し、的中のみを考えた手技（てわざ）に偏らず、心技を一体として修練することを忘却しないように心掛けたい。

応援について

高体連競技規則 第14条 (1)

射場外からの応援は、「よし」の発声または「拍手」にとどめること。

- ・出場選手が日頃の練習の成果を充分発揮できるよう応援（観覧）の仕方には充分注意すること。自チームに対する熱心な応援が、時として相手チーム（他チーム）の迷惑となる場合がある。最近、長い拍手や奇声ともとれるような応援がある。爽やかな応援を心がけること。
- ・相手チームが外れた時「よし」と発声することは絶対にしないこと。保護者の方々にも周知をお願いしたい。
- ・競技会場への校旗や部旗の掲揚はしないこと。
- ・射位正面の観覧席は立ち入り禁止となっているので立ち入らないこと。
- ・射場外からのフラッシュ撮影は禁止されていないが、競技の妨げになる場合があるので、慎むこと。保護者の方々にも周知をお願いしたい。

正式練習前の体操の手順

正式練習前の体操は、1年生が毎日1人ずつ、ローテーションで行う。ローテーションの方式は歩附順といい、50音順の反対である。

- ・体操は、正式練習開始時刻の5分前までに始めること。
- ・当日の担当者は正式練習開始時刻の6～7分前には、巻き藁小屋へ行って「体操を始めます。」と、声を掛ける。
- ・全員が射場にそろったら円の中心に立って、「体操を始めるので、前に集まってください。」と、言う。

体操の順番は以下の通り。

「屈伸」→「伸脚」→「深く」→「肩入れ」→「アキレス腱」→「深く」
→「ストレッチを始めます。腕を前にしてください。」→「反対」
→「腕を上にしてください。」→「反対」
→「腕を後ろにしてください。」
→「手を前に出してください。」→「逆」→「反対」→「逆」
→「肩を回してください。」
→「手首・足首を回してください。」
→「各自ストレッチを行なってください。」
→「これで体操を終わります。」

注意点

- ・「反対」と「逆」を間違えない。
- ・「屈伸」から「アキレス腱」「深く」までは、「1-2-3-4」と声を出す。
- ・ストレッチは、各動作8～10秒間を目安に行う。
- ・順番を間違えたときは、「失礼しました。」と言ってから言い直す。

弓道の基本知識

・弓道の流派

弓道には様々な流派がある。主なものは、**小笠原流**と**日置流**で、現代日本の弓道界において双壁をなす。人口比としては日置流が劣る。流派は打起しの形態によって区別されることが多く、弓構えの後そのまま体の正面に打ち起こすものを**正面打起し**（小笠原流など）、弓構えの後押し開きをしてから体の左前で打ち起こすものを**斜面打起し**（日置流など）と呼ぶ。その他、**礼射系**（小笠原流）と**武者系**（日置流）という区別もある。早稲田大学高等学院弓道部、早稲田実業学校弓道部、早稲田大学弓道部などは**日置流印西派**（へきりゅういんさいは）に属している。古くから、「射は日置、礼は小笠原」と言われているが、これは昔、將軍家の弓馬の礼法を司ったのが小笠原流であったことによる。小笠原流で正面打起しを採るのは馬上で弓を引くことに特化したからであり、戦陣での歩射を前提として斜面打起しを採る日置流と大きく異なる点である。こうした事情から、礼を重んじる小笠原流に配慮して、神前や主君の前で行う一連の射の儀式を、小笠原流で**射礼**と呼ぶのに対し、日置流では**体配**と呼んで区別する。

この2つの流派の他に、戦前後に射法の統一を目指して**全日本弓道連盟**（日弓連・全弓連）によって設定された射法も存在し、これを記したのが**弓道教本**（全日本弓道連盟発刊）である。

どちらの射法も足を開くところから記されているが、最初には「執り弓の姿勢」といって、両拳を腰骨の横に添えるような姿勢がある。また、残心の後には「弓倒し」「物見を返す」「足踏みを閉じる」といった動作がある。よって、どちらの射法にしても、決められたことだけをすれば良いというものではない。射法に記された動作に入る前から1本の射が作り上げられていく、という心持ちで引くことが肝要である。

・日置流印西派の射法各節

1. 足踏
2. 胴造
3. 弓構
4. 打起
5. 三分の二
6. 詰合
7. 伸合
8. 轂（やごろ）
9. 離れ
10. 残心（身）

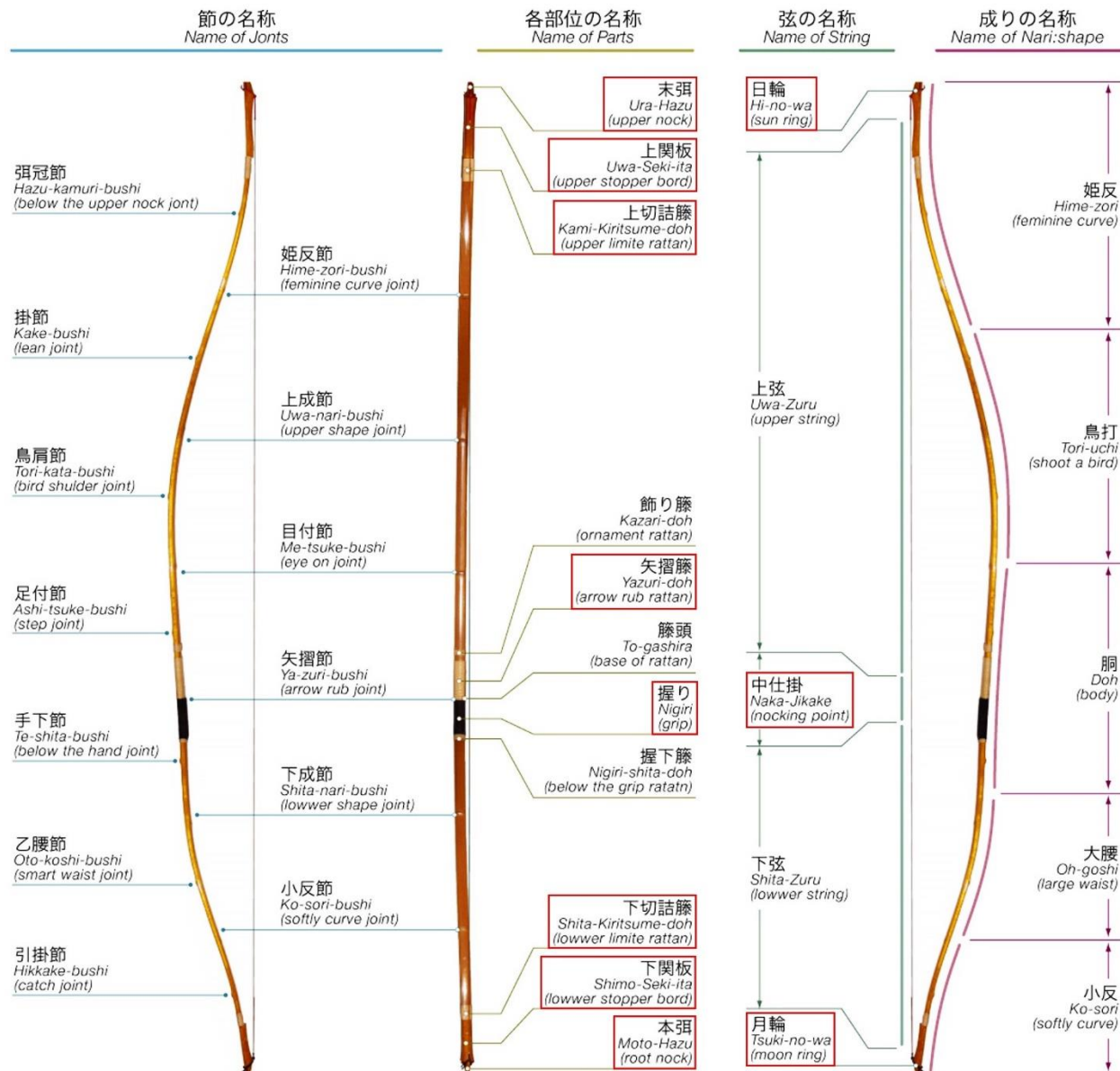
・全日本弓道連盟の射法八節

1. 足踏み
2. 胴造り
3. 弓構え
4. 打起し
5. 引分け
6. 会
7. 離れ
8. 残心（身）

・用具について

用具としては、弓、矢、檠（右手につけて、弓を引くときに手を傷めないようにする手袋の様なもの）などを使用する。

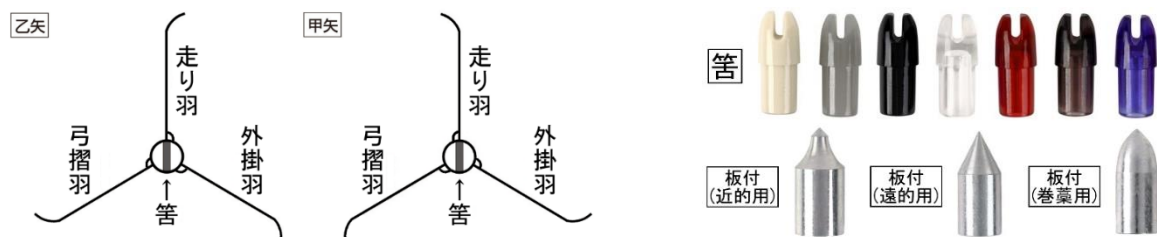
○弓



弓を握るために、握り（手に持つ部分）には、握り革を巻く。その上に矢摺籐（やずりとう）が巻いてある。弓の上端を末弭（うらはず）といい、下端を本弭（もとはず）という。弓はもともと2枚の竹と木でできており、張ったときの弦側の側面を内竹（うちたけ）、外側の側面を外竹（とだけ）と呼ぶ。弓の長さにはいくつかの種類があり、身長によって使い分ける。並（標準の弓）は7尺3寸（2.21m）、二寸伸は7尺5寸（2.27m）、四寸伸は7尺7寸（2.33m）である。

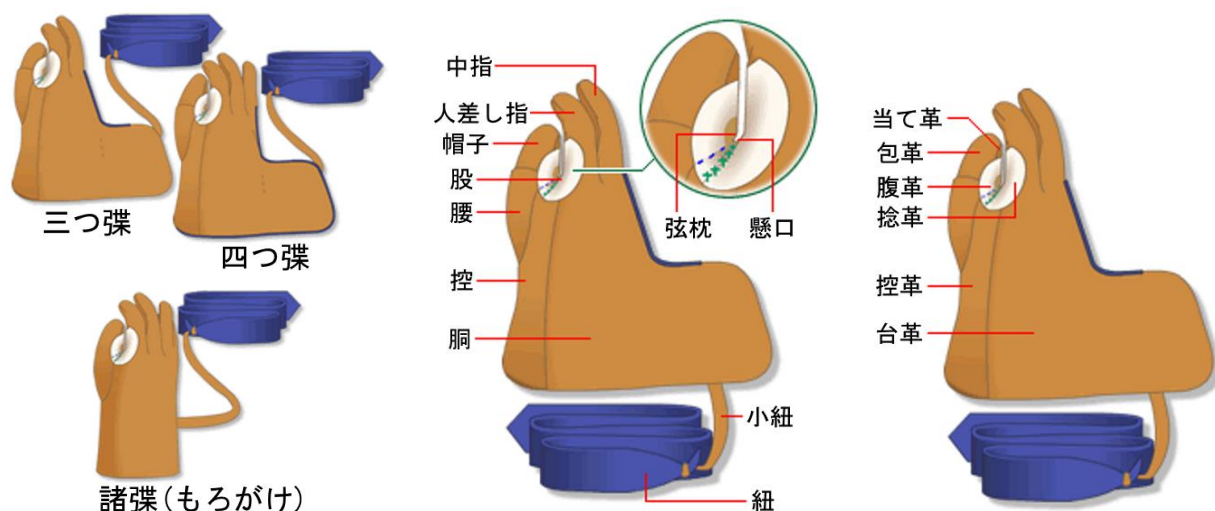
弓の種類は、竹弓、竹・カーボン合成弓、グラスファイバー弓、カーボンファイバー弓などがある。グラスファイバー（ガラス繊維）やカーボンファイバー（炭素繊維）などの新素材の弓は、耐久性があり、気候や温度の変化による影響が少ない。そのため、形状が変化しないので、初級の人でも扱いやすく、広く普及している。また、価格も竹弓と比べると安い。

。矢



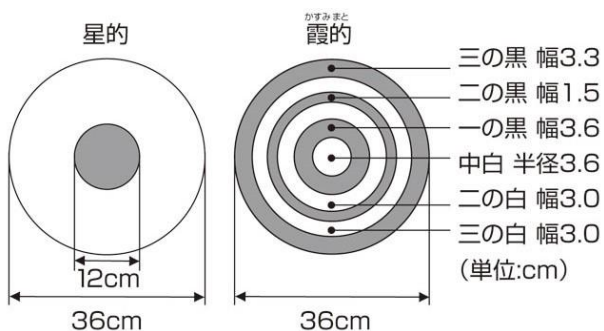
矢の羽根側の先端には、弦に番えるための溝がある**筈（はず）**という部品がついている。逆の先端には、**板付（いたつき）（矢尻ともいう）**と呼ばれる金属製の部品はついており、近的用、遠的等、巻藁用など用途によって形状が異なる。羽根は3枚ついており、番えた時に上を向くものから時計回りに、**走り羽（はしりば）**、**外掛羽（とがけば）**、**弓摺羽（ゆずりば）**と呼ぶ。また、矢の羽根は鳥の羽根を使用するため、1本の羽根から左側と右側の2種類の羽根を使うことになる。そのため、羽の角度が異なる2種類の矢ができる。筈側から見て羽根の右側に接着部（羽根の軸）が見えるものを**乙矢（おとや）**、羽根の左側に接着部が見えるものを**甲矢（はや）**と呼ぶ。実際に射る時には**甲矢→乙矢**の順で射る。

。襦



襦（かけ、ゆがけ）は、**鹿革製で水分に非常に弱い**ため、絶対に濡らさないよう十分注意して取り扱う必要がある。必ず**下掛け**と呼ばれる布製の汗よけをつけた上に装着する。襦を装着することを「～をさす」という動詞で表すのが普通である。また、目上の人と話をするときは襦を見せないように背中に右手を回すのが礼儀である。これは昔、主君の前で襦を見せることは攻撃や反逆の意思を示すとされていたからである。

競技について



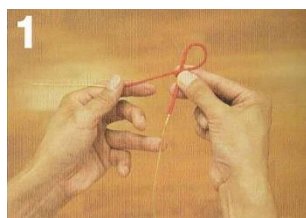
弓道競技は、28m 先の的を狙う**近的**と、60m 先の**的**を狙う**遠的**に大別される。大会ではほとんどが近的である。近的で使用する**的**は、霞的と星的の2種類があるが、大会では霞的を使用することが多い。直径は**1尺2寸（36cm）**と決まっている。

弓の張り方

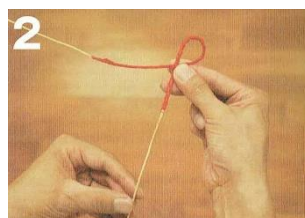
1. 「弓張り板」に、弓の末弰を入れ、左手で弓の握りの下を、右手で弓の下の開板のあたりを持つ。
2. 本弰が床から約 30 cm の所になるまで腰を屈める。
3. 左手はまっすぐに突っ張り、右手で弓の下の開板を持ち上げるように弓を湾曲させ、左の腿に下の開板の境目のあたりをのせる。弓を必要以上にたわめないように注意する。そして、弦輪を右手に取り、本弰にかける。
4. 右手は弦の外から弓の下部をつかんで、弓のたわみを静かに戻す。この時、左右の上腕で弦を挟むようにする。これは、弦がひっくり返らないようにするためである。竹弓の場合は特に注意が必要である。
5. 弓の出入、張り顔等を確認して修正し、弓立てに置く。

弦輪の作り方

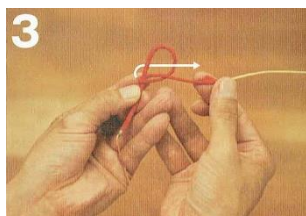
市販の弦の月輪は完成されており、日輪を自分で作って弓に合わせるようにする。作る際には、しっかり締めて作る。締まりがないと伸びやすく、頻繁に作り直すことは弦の寿命も短くする。弦輪が大きすぎると、伸びやすく、弓がひっくり返る原因にもなるので、注意が必要である。



←左手で弦の先端を持ち、
弦の先端が上側にくる
ように弦を交差させる。



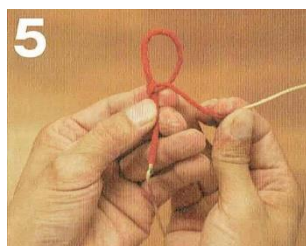
←位置決めをしっかりと
て交差させた箇所を右
手で押さえて、ずれな
いように位置を定める。



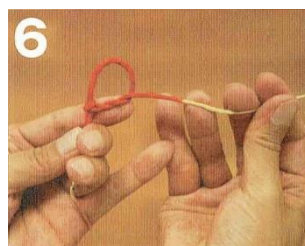
←交差させた箇所がずれ
ないように注意し、弦の
先端を輪に通す。



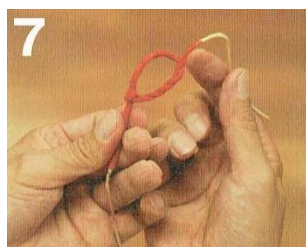
←輪に通した弦の先端を
引っ張って、結び目をし
っかり締めてから弦の
先端を左下に向ける。



←左手に持ちかえた弦の
先端をもう一度輪に通
してしっかりと締める。



←輪に通した弦の先端を
さらに2回巻きつけ引っ
張って締める。



←巻きつけ終わったら、完
了。先端が長すぎる場合
は適度な長さに切る。