

## 弓道における離れと的中の関係

### The relationship between the Hanare and the hit rate in kyudo

1K05B015

指導教員 主査 葛西順一先生

石井 環

副査 太田章先生

#### 【緒言】

弓道には射法八節というものがある。この八節は足踏み、胴造り、弓構え、打起し、引分け、会、離れ、残身（心）があり、どれも大事でしっかりと行わなければならない。だが多くの人が中りに直結する会、離れを重要視しているのではないか。実際、会から離れは注意すべき点もおおく高度な技術を多用する。

ある弓道の指導教本には「残身の妻手の位置はちょうど肩の高さになる」とあり、他の教本の図解を見ても残身の両拳の高さは肩の位置にあった。この場合、会の拳の高さより残身の拳の高さはおよそ拳一つ分下になる。

指導場面で指導者から「矢筋に力を流せ」や「矢の延長線上に離れろ」という言葉をよく聞くことが多い。そうすると残身の形は両拳が矢の延長線上にあったほうがいいように思われるが、それでは残身での拳の高さは肩の位置という教本の教えとは異なってしまう。

残身は矢の延長線上に拳がある方がいいのか、それとも拳は肩の位置でとる方がいいのか、または他の結果なのか、そして、離れが出た瞬間の拳の飛んだ方向によつて的中率が変わるのか調べてみたくなったことから、本研究を行った。

#### 【方法】

調査対象：早稲田大学弓道部員の内、男子 6 名、女子 4 名。また、我が部は流派不問のため斜面打起し 7 名、正面打起し 3 名を選出した。被験者のレベルは中学または高校から始めた者ばかりであり、全国大会出場経験者も含む。初

心者はいない。

実験場所：早稲田大学東伏見キャンパス内、東伏見スポーツホール弓道場。

実験方法：被験者の体にマーカーをつけて正面から射をハイスピードカメラで撮影する。それをパソコンに取り込み動作解析ソフト「media blend」を用いて解析を行う。

#### 【結果と考察】

被験者のほとんどが残身で会の時よりも両拳が下がっていた。残身で弓手が高く妻手が低い者がいて、逆に妻手が高く弓手が低い者もいた。弓手と妻手の高さが一緒にバランス良く残身がとれている者もいた。

妻手の軌道は直線的に残身まで向かう者もいれば円の弧を描くように出す者もいた。そして、その中間の緩やかに弧を描いて出す者もいれば、途中から離れの軌道が変わった者もいて様々であった。

全国大会出場経験者と未経験者で一致する点があり、全国大会出場経験者同士でも大きな違いがみられた。全国大会出場経験者と未経験者の上手下手の因果関係はなかった。

#### 【結論】

全国大会出場経験者も未経験者もほとんどの人が弓手も妻手も離れで下がっていた。これは弓を引く際に打起しで一旦弓を大きく持ち上げその位置から自分の体に寄せながら引き下ろしてくるその流れの方向を考えると離れで腕が下がるのが自然と考えられる。つまり、会では背

中側にある棘上筋、棘下筋、小円筋、大円筋、腕の上腕三頭筋などの筋肉を残身に至るまでに締め続けるため離れで下がるのは自然なのである。

以上のことから離れで弓手、妻手どちらか、または両方が上の方に出してしまう人は緩むことになる。緩みは弓道界ではいけないとされているため、いかに会で左右に張り合い筋肉の緊張を切らさないで残身に向かって真っ直ぐ離れを出せるかが高い的中率を維持するのに重要である。