

大阪高津 弓友会

入会案内



はじめて弓道を学ぶ方のために

弓道は、長い歴史と共に、私達の祖先が、美しい日本の風土と日本人の心のなかで育ててきた、世界に比類のない古武道ですが、今日それは、優れた文化遺産である共に、私達日本人の心と体を鍛えるもっとも優れた「新しいスポーツ」として真価が見直しされてきました。

伝統美を生かしたスポーツ

弓道は、古くから美しい四季の変化や、自然の調和を愛し、人との交りにおいては何よりもまず「礼節」を重じ、お互いに「和」を大切にしてきた日本人の心をもっとも見事に体現するスポーツです。充実した精神の緊迫と、よどみない身体の流れのうちに、静と動、緩急の問合いが完全に調和された弓道の充実感と流動美は、古典芸能の「能」の優美さと同時に、茶道の「わび」「寂」の心に通じるものがあります。



道場代表 高辻照生先生の矢渡し



住吉大社で奉射する及川悦子先生

弓道の極地が「立禅」といわれるのも、それだけ深く日本人の心を体現しているからです。

しかし何といても、弓道の醍醐味は、私達が全身全霊をこめて引きしぼった一本の矢が、冴えた弦音と共に見事に的に貫く、その瞬間の心の充実感と感動にあります。

この喜びこそ、何ものにもかえがたい弓道の最高の魅力といえましょう。

初心者の育成と指導

すべてスポーツの修得でもっとも大切なことは、正しい基本のマスターです。いくらすぐれた才能があっても基本を誤っては、折角の才能も台なしです。

とくに弓道では、初歩段階でどれだけ正しい基本を身につけるかが将来の上達を大きく左右します。

弓道は大きく分けると「礼法」と「射法」(弓に矢をつがえて的を射る)の二つから成り立っています。また「射法」は八つの基本動作の流れから出来ており、これが「射法八節」と云って弓を引くもっとも基本になるものです。

弓道上達のコツは、如何に正しくこの「八節」をマスターするかにあります。

スポーツとしての特色

スポーツとしての弓道が、強健な身体や柔軟な運動神経を養い、精神の統一や、集中力の養成に役立つことは言うまでもありませんが、しかし、他のスポーツに較べて最もすぐれた特色は、弓道の基本運動が、心身の天地左右への無限の伸長運動にあることです。それは、私達の日常生活や多くのスポーツが、ほとんど背中や腰を曲げる屈伸運動であるのに対し、大変効果的な心身の矯正運動であり、又すぐれた健康法であるということです。もちろん、心身の美容術としても大変顕著な成果をお約束することは間違いありません。

弓道は、老若男女を問わず、年齢や体力に応じ何時までも楽しめる一生のスポーツであり、しかも常に現役として出来るスポーツです。

現に、国体や全日本選手権大会に40代～60代の多くの年配選手が、立派に現役選手として活躍していることが、何よりもそれを証明しています。ですから、弓道を志ざすことは——つまり貴方が弓道をはじめるとは、貴方も明日から国体選手への道を歩み出すことにもなるわけです。

こうして弓道は、雨の日も風の日も、季節に関係なく、常に四季と共に楽しめる私達日本人にとって最も親しみやすい健全なスポーツといえます。

「初心者コース」の練習にあたって

(用具・弓具)

弓・矢・弾・胸当て(女性用)等、練習に必要な道具は、すべてクラブで用意してあります。

(服装)

運動に適したものであれば、どんなものでもかまいません。

例えば、男子はシャツとズボン。女子はシャツとスカート又はトレパン等。

男女共足袋を着用すること。(ソックスでも可)

時計、イヤリング等装身具は一切はずすこと。

(練習時間)

「道場使用案内」を参考にして、週2回ないし3回を目安に自分のスケジュールを立て下さい。

最初の間はなるべく集中して練習をするのが上達の早道です。

どこの道場にも当クラブの指導者がいます。

(練習内容)

期間は、それぞれの能力、進度、個性によって異なりますが、大体週2～3回で2～4ヵ月が目標です。

○ 素引(すびき、失をつがえず弓を引く)

1週～3週。弓に慣れ、基本の姿勢及び基本動作を身につける。

○ 巻藁(矢をつがえ巻藁を射る)

4週～8週。矢を放ち、真直ぐに飛ばすことを覚える。

押手(左手)、勝手(右手)。

体全体の使い方等の訓練。

○ 的前(28m先の的を射る)9週～。いよいよ、弓の本当の面白さ、辛さが分り、だんだんと弓の楽しさが貴方を取りこにしていって行く過程です。

そして、その後の栄冠は貴方の努力次第です。

高津弓友会の特色・活動

高津弓友会は、戦後焦土と化した大阪の地に、新しい日本弓道の確立を目指して発足した尾崎弓友会の人々を中心として、高津道場の建設を機に創立された、関西随一の歴史を誇る名門クラブです。

弓道を通して、強健な心身を養い、すぐれた人間形成・高邁な人格の陶冶を理想とする高津弓友会の伝統は、現代人の求道の場として心のオアシスであると共に、数多くの名手や名選手を生み出してきました。

そして高津弓友会のすぐれた特色は、弓を愛し、スポーツに親しむすべての人々が、老いも若きも互いに親しくきびしい研鑽のうちに、それぞれの目的に応じて――若々しく「豪快な弓」あるいは、美しく「優雅な弓」または、たんたんとして清廉「枯淡の弓」――と各自の個性や持ち味を存分に生かした弓道を究め、弓道の楽しさを満喫できることです。

- 初心者、はじめて弓を学ぶ人達の入門講座・指導・育成
- 弓道の研究・礼法・弓技の講習
- 毎月1回クラブの例会を開き、弓技を競い又礼法・射技の研習。
- 大阪府弓道連盟例会(年数回)参加。又は他クラブとの親善対抗射会。
- 都市間交流スポーツ大会・国体・全日本選手権大会等の出場、及び選手強化練習。
- 年に1度クラブ会員の親睦会をかねて、色々な地方への遠足射会等。