

参段の部

一. 動作の注意点について述べなさい。

- (一) 体の構えや起居進退は、しっかり心に銘記し、心に覚えて動作することがよい。
それが生气体（実体）となる。形ばかりにとらわれては死気体（虚体）となる。
- (二) 起居進退で最も大切なことは「胴造り」である。「胴造り」の完成は自然体であり、容儀を正しくする根本である。「胴造り」は射位に立ってからのみ行うものではなく、射場に入ったときからできていなくてはならない。
- (三) 目づかいは大切である。心のまとまりは目によって示される。眼は常に鼻頭を通して半眼に開きやわらかで生气を持つのがよい。
- (四) 動作は正しい呼吸に合わせて行うことが大切である。とくに動きの短い動作ほど呼吸に気をつけなければならない。
- (五) すべての動作には腰が大切である。礼をするにも、立つにも、坐るにも、歩くにも回るにも腰が大切で、腰が据わっていなければ動作は乱れる
- (六) 動作には残心（身）が大切である。立つ、坐る、礼等いずれの動作のきまるところには、残心（身）が伴わなければならない。
- (七) 動作にはすべて間が大切である。自己の間、相互の間、全体の間を配らなければならない。
- (八) 体の構えや動作は基本に則り、大きくかつ急所急所をおさえて行うのがよい。熟練するに従い、すらすらと行えるようになる。

二. 弓道修練を実生活にどのように活用しているか述べなさい。

日々の修練では、正しい射法射技や礼に即した体配を身に付け、射と体配が渾然一体となることを目標にして取り組んでいます。弓道では、自然な体の構えを要求されるが、日々の練習を通して、自分の姿勢に気をつけるようになり、猫背が改善されたり、肩の痛みが軽くなったり、自分の体や健康に気を配るようになりました。弓道の練習に行くためには、時間をやりくりしなければならないが、そのために、日常生活でもきちんとやるべきことをやる習慣が身につけてきました。

弓道は一人でやるもの（やれるもの）のようではあるが、決して一人でできるものではなく、他者を思いやるということを改めて感じさせてくれたと思います。

弓を引くときは、余計なことを考えては引けず、集中して引かなければならないことから、集中力も身につけ、心の安定にもつながっているように感じます。

これからも、身体面、精神面ともによりよくなるように弓道の修練に取り組んでいきたいと思っています。