

弓道の手引き

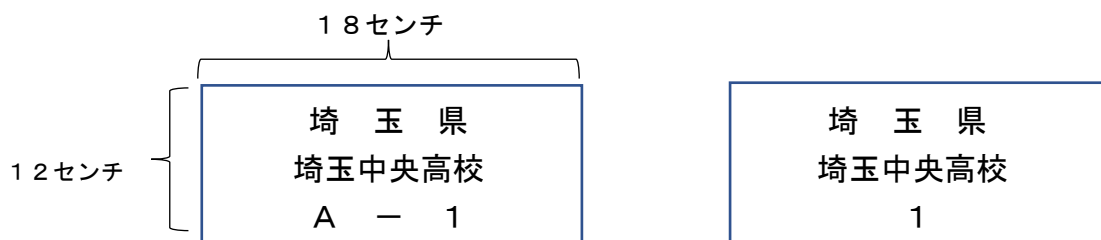
— 弓道場利用方法、弓具、服装 —

弓道競技における規則は全国高体連弓道競技規則、全日本弓道連盟競技規則で定められ、各校に「必携」の形で配布されています。内容をよく理解した上で試合にのぞんでください。

また、規則に記載されていないものを含む、マナーとして守るべき事項が載せられています。以下に「競技規則」の要点、及び「申し合わせ事項」、それ以外の注意すべき事項（埼玉において申し合わせしている事項を含む）を列記しますので遵守してください。

【 服装 】 必携 P8 参照

- ①弓道衣・袴・足袋は単色無地とする。ただし学校で統一する事（道着の時は靴下不可）。
- ②袴の丈は足踏みをして袴が床に触れない程度が望ましい。腰パンのような着方をしないこと。
- ③弓道衣のアンダーシャツは、白・黒・紺の単色無地とし、それ以外の色を使用する場合は各学校で統一すること。襟付き・ハイネックは、不可とする。重ね着で色が違うのも不可。ワンポイントは県内は認めているが上位大会では不可。
- ④髪が肩にかかる場合は結ぶこと。髪の色が右頬にかからないようにすること。
- ⑤髪留めは華美でないものを最小限で使用する。リボン・ピアス等の装身具類は着用しないこと。
- ⑥着衣・弓具（弓道衣、胸当て、弓、碟など）に文字・数字等の記入禁止。はちまきは無地で長さは肩までのもの。はちまきには校名・校章・氏名・番号を入れてもよいが、場所ははちまきの端とする。
（弓道衣に校名等を記入する場合は「競技規則14条」参照）
- ⑦男子の胸当て禁止。ただし胴着の中に目立たぬように着用することは可。
- ⑧滑り止めスプレーや濡れ雑巾で足袋を濡らさない。
- ⑨ゼッケンはプログラムに登録された番号を表示したものを右腰につける。右腰とはゼッケンの左端が体の中央にくる位置をいう。※県内と上位大会では番号表記、色の規定が違うので注意。



* 「埼玉県」の文字はなくてもよい

* 白地（布製）に県名・校名は黒字 「高校」の文字はなくてもよい

* A-1～（県内用）、1～7は黒字、女子は赤字でもよい（上位大会は女子は必ず赤）

* 3人立のチームはA-1～A-4、B-1～B-4とする。

* 5人立のチームは1～7とする。

※ゼッケンが無い場合は、選手の確認がとれないので行射できません。

- ⑩腕などへの書き込みは禁止します。
- ⑪弓道衣の袖をまくったり、折り曲げたりする行為は、禁止します。

【 弓具 】 必携P7【弓具の規定】を参照

※本番でトラブルの原因にならないよう、事前に点検・修理をお願いします。

- ①矢摺籐は隙間がないように巻いてください。矢摺籐が完全に切れている場合はすべてまき直してください。矢摺籐と握皮の間が広くあいている場合は矢摺籐、又は握皮をすべて巻き直してください。
- ②弓具で印をつけていいのは、弦の矢番え部分のみ。弓（矢摺籐など）・矢などに印をつけることは禁止です。故意でなくても使用できないことがあります。
- ③弾は三つ弾、四つ弾、諸弾のいずれかを使用する。柔帽子・和帽子の使用可。
- ④弾は手首の内側に小さく結び、留め具を使用しない。
- ⑤伝統的な押手補助具（押手弾のうち拇指・人差指の2本指と拇指のみの1本指）や傷部保護のための包帯・テーピング（キネシオテープ含む）を除き、押手にはその他のものをつけない。
- ⑥サポーターの使用は手首以外の使用は認める。色は、白・黒・紺・ベージュとする。手首のサポーターやテーピングは顧問から大会委員長に申し出る。
- ⑦矢の長さが不十分である場合は行射を停止させる場合がある。

【 弓道競技申し合わせ事項について 】（全国高体連弓道専門部の「規定」から抜粋）

競技は）全国高等学校体育連盟弓道競技規則に則って運営されます。独自の解釈による、マナーを疑うような行為が無いように注意してください。又安全に臨めるよう下記についてご注意ください。

1 応援について【17条】

※応援は、「よし」の発声または拍手にとどめる

- (1)応援（観覧）の仕方には充分注意してください。熱心な応援が、時として他チームの迷惑となる場合があります。長い拍手や奇声ともとれるような応援は避け、爽やかな応援を心がけてください。
- (2)相手チームが外れた時「よし」と発声するといったことは絶対に許されない行為です。
- (3)試合のフラッシュ撮影は、ご遠慮ください。

保護者・卒業生の来場は運営の都合上禁止とさせていただきます。各校で周知をお願いします。

※県内の大会では女子の大会で男子生徒が応援来場しないこと。同様に、男子の大会では女子生徒が応援来場しないこと。

2 弓具について【13条】

- (1)選手は緊張等のため予想以上に引き込んでしまう事が多々あります。矢束ぎりぎりの短い矢を使うのはおやめください。
- (2)最近の全国大会ではウレタン製の安土を用いています。矢尻の形状や状態によってはささりにくい場合もありますので、事前に十分確認をしてください。
- (3)※矢羽の有無、弦の中仕掛けの点検もお願いします。

3 第三控・第二控・入退場における選手・監督の心得

- (1)第三控、第二控は、選手にとってモチベーションを高めるための環境が必要です。不必要な発声や呼吸音・立ち歩くなど、相手チームの迷惑・妨害となる行為はやめてください。また、必要以上に大きな声での挨拶や返事、礼記射義の斉唱なども迷惑になりますのでおやめください。
- (2)入場時のチームでのかけ声や退場口付近での対戦チームへのあいさつ等の発声は禁止です。
- (3)滑り止めスプレーや濡れた布等を使用して足袋を濡らす様な行為は禁止です。
- (4)監督は第四控えから必ず選手と同行してください。（※県内は生徒の代行可能）

- (5) 監督の射場への持ち込みは替矢・替弦程度にとどめ大きな荷物の持ち込みはご遠慮ください。また「ギリ粉」や「筆粉」などは所定の場所に置くか運営委員の指示に従ってください。
- (6) 射場内で監督が選手にアドバイスをしたり指示をすることは禁止です。
- (7) 監督も弓道場では、はだし禁止です。女性のストッキングは「はだし」と同様となるため注意してください。

【 大宮公園弓道場使用にあたっての注意事項 】

大宮公園弓道場は、高校生が県大会を行う大切な施設です。ながく使用できるようにさまざまなルールが決まっています。

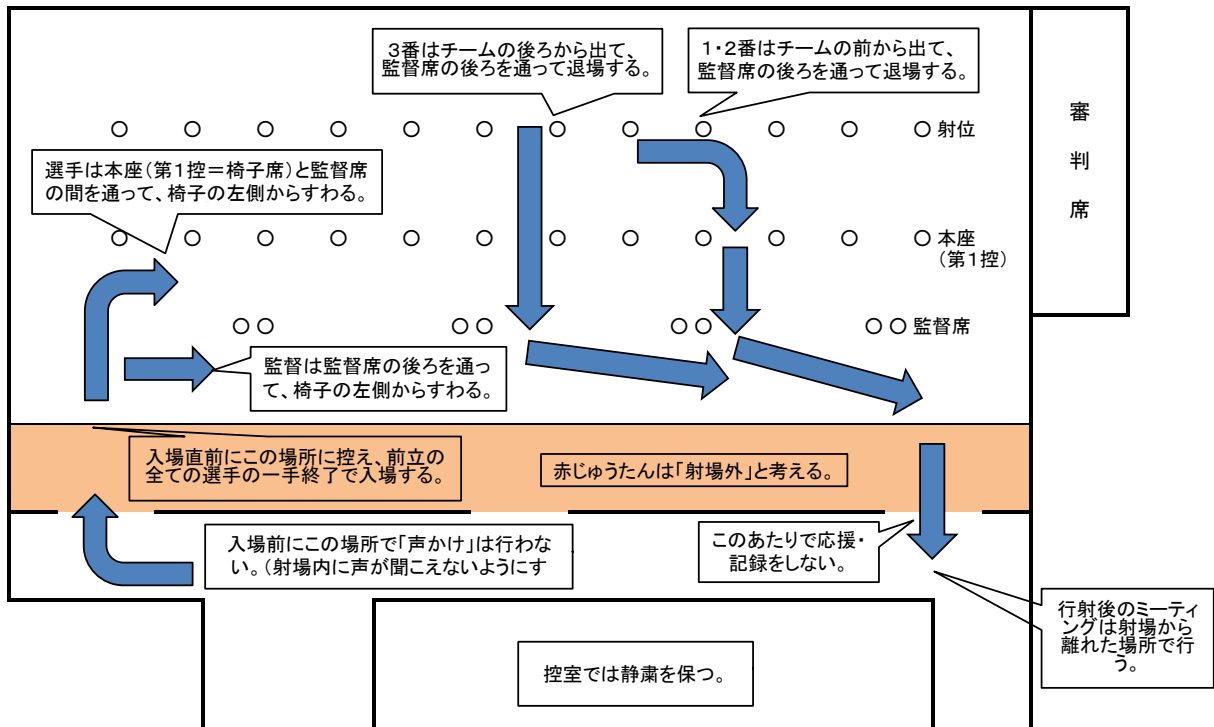
《 大会で使用する際 》

- ① 道場へはチームがまとまって、立順で入場します。Aチーム、Bチームで入場時間が違います。ただし、個人戦のみの出場になる学校は、開会式に参加するため、Aチームの入場時間に入場します。
- ② 道場内に入場できるのは、選手・補欠の者のみです。入退場にはゼッケンの提示が必要です。「荷物番」などの者の入場は控えてください。ただし、個人戦のみで出場する学校は監督席に入る者の入場が認められます。その場合でもゼッケンは提示してください。
- ③ 応援の者は、自校の出場時間を考え、早すぎない時間で集合してください。
- ④ 男子の試合に女子が、女子の試合に男子が応援に来ることは禁止です。また、関東大会予選、インターハイ団体1・2次予選については選手・補助役員を除き、1年生の来場は禁止です。
- ⑤ 道場外の通路部分にレジャーシートなどを広げて「場所取り」をすることは禁止です。通路は一般の方を含めての公道です。
- ⑥ 選手・応援ともに、博物館の利用は禁止です。
- ⑦ 駅前のコンビニ等を利用する際、マンション敷地内には入らないでください。私有地ですからマンション住人以外の者の利用はできません。
- ⑧ 駅前・道路上などでの食べ歩きやゴミの投げ捨て、地域住民のゴミ置き場へのゴミ捨てなどはマナー違反です。ゴミは各自が家庭まで持ち帰るのが原則です。県大会の場合は指定された場所に分別して捨ててください。
- ⑨ 靴は各自が靴袋を準備して、自分の荷物の近くで管理してください。
- ⑩ 弓・矢筒等を使っての道場内での場所取りは禁止です。また、弓具は旧和室内に持ち込まないでください。

《 応援の際 》

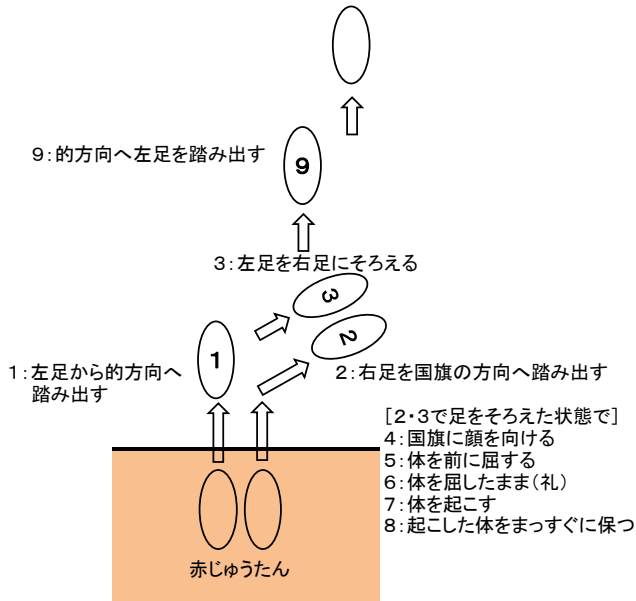
- ① 2次予選以降は遠的矢道での応援ができます。
- ② 応援は、自チームの選手的中の際の「ヨシ」の声と、個人が皆中した際の拍手、5人制での横皆中した際の拍手のみに限られます。それ以外の声出し、不必要に長い拍手や「ヨシ」、相手チームへの何らかの声かけ等は禁止です。
- ③ 文字の入った横断幕・応援ボードは禁止です。
- ④ フラッシュを使用した撮影は禁止です。自チーム以外の選手に対する写真・ビデオ撮影は禁止です。
- ⑤ 応援の者は、弓具店の利用に関して時間帯によっては制限を受ける場合があります。入場管理の先生・生徒の指示に従ってください。

【 射場への入退場 】



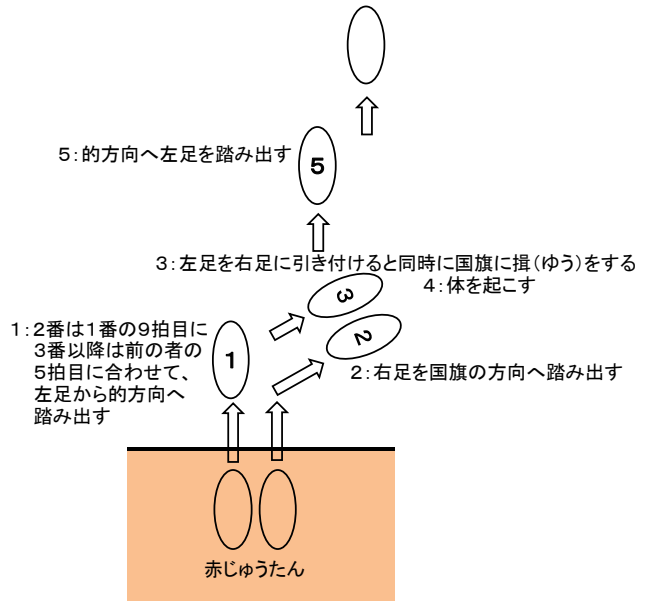
【 1 番の選手の入場 】

入場から8拍子で「礼」を行い、9拍目で的方向へ踏み出す



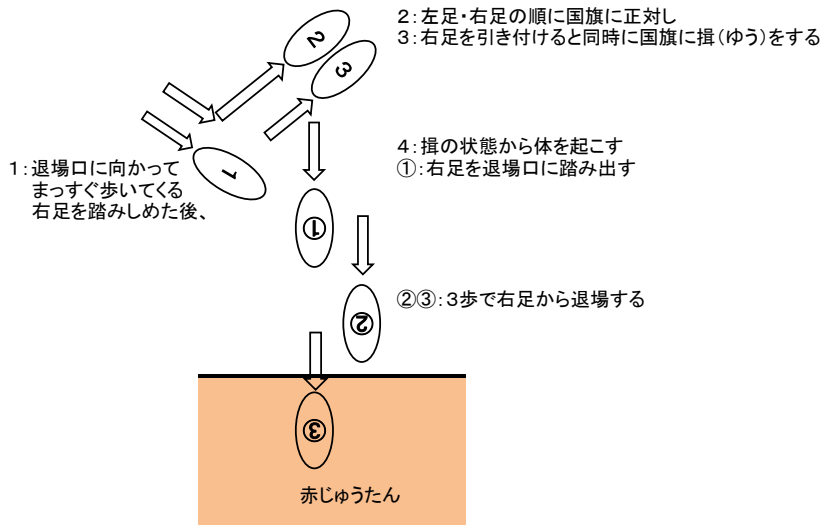
【 2 番以降の選手の入場 】

入場から4拍子で「揖」を行い、5拍目で的方向へ踏み出す



【 退場 】

退場口で「揖」を行い、体を起こした後、3拍目で退場口の中央から退場する



Q&A

Q1: 大宮公園の赤じゅうたんが射場外というのはどういうこと?

A: 大宮公園弓道場の「ローカルルール」でそのように考えて動作しようということです。

通常は入場口から入ってすぐのところを射場と考えます。上尾武道館はそうになっています。

Q2: 「礼」「揖(ゆう)」の違いは?

A: 「礼」にはさまざまな様式がありますが、基本は45度に体を屈するものです。「揖(ゆう)」は軽く状態を屈し、その角度は頭が10センチ動く程度です。

Q3: 「礼」「揖(ゆう)」はどこに向かって行うの?

A: 「礼」「揖(ゆう)」の対象物は射場の上座ということになります。具体的には上尾武道館・大宮公園弓道場では国旗となります。ただし、審査の際の第2射場は射場の審査委員長(一番安土に近いところにすわっている審査員)となりますので、注意してください。

Q4: 入退場はどちらの足からと決まっているの?

A: 下座側の足から入場・退場を行います。上尾武道館・大宮公園弓道場では、左足から入場し、右足から退場すると覚えてください。