会を安定させる具体的手法

-

方法①:
耳から拳が
通るようにする



理 理由

- 理想の動きがわかる：上半身脱力で右拳が耳上を通る感覚
- 理想の状態がわかる：耳が意識できると肩が下がりやすくなる

方 具体的方法

1. 紐を水平に引き分け→同時に"耳の筋肉を下げる"
2. 耳を下げたまま引くと肩・腕が緩み腕が"長く"使える

注 注意点

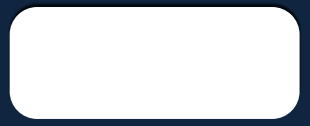
- ⚠ 拳を耳の後ろへ無理に回すと右肩が力んでしまう

対 対策方法

- 耳から肩を下げる＝首の側面を下ろす意識
- 両腕を高く上げて肩をすくめずに脱力→軌道確認

参考動画：https://youtu.be/uERRKmR47VE

方法②:
会に入って
吐ききって息を止める



横隔膜の動きと正しい呼吸のタイムライン

理 理由

- 息を吐き切ることで横隔膜を体内に入れやすくなる
- 息を止めると強制的に意識が外ではなく内(背骨、横隔膜)に行きやすい

具 具体的方法

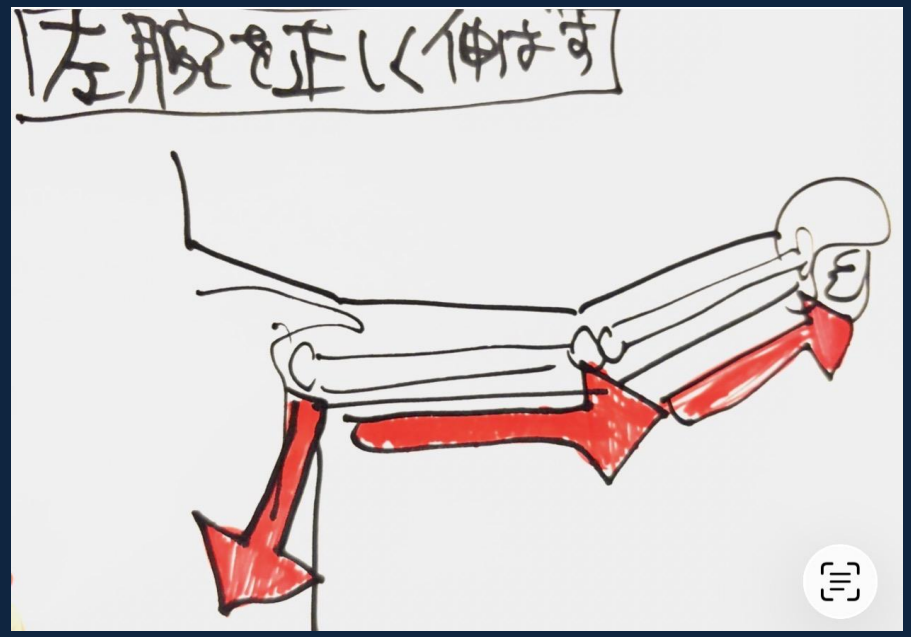
- 10秒吸う → 小停止 → 10秒吐く → 小休止
- ↓ 吸気で横隔膜が"下がる"感覚をつかむ

注 注意点・対策

- ⚠ 重心を落とす、胸が前に出ないようにしないと、息苦しくなる
- ✓ 呼吸に合わせて上半身を緩め、肩と胸を"横に"開く

参考動画:https://youtu.be/xt7T-CNW9Fs

方法③:
左肘を垂直に
正しく立てる



理 理由

- 肘"皿"が垂直→押し力が弓幹へ直進し安定
- 前腕に弦が当たりにくくなる
- 左肩が上がりにくい姿勢が実現

方 具体的方法

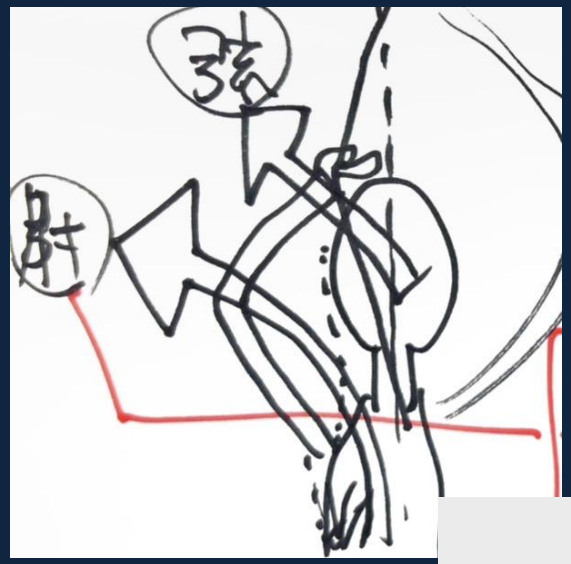
- ✓ 左腕は力を抜く→右手で左前腕を"横に引く"と肘が垂直回旋
- ✓ 右肩甲骨を背中中央へ寄せる→反射で左肩甲骨が下がり肘が立つ

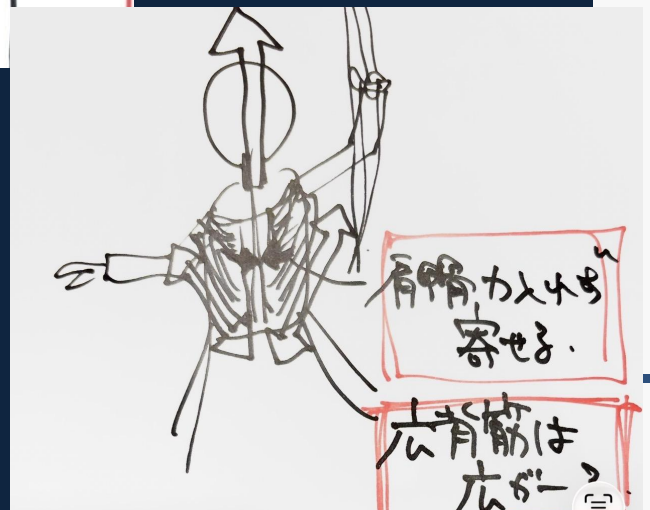
注 注意点・練習方法

- ⚠ 左上腕を固めない／肩をすくめない
- 練習：まずは素手で肘の回旋感覚をつかみ→弓で再現

参考動画：https://youtu.be/LnlLZX6kRwE

方法④:
右肘を斜め後ろに
引き上げながら会に入る





理 理由

- 右肘を斜め後方へ回すことで、広背筋が左右に伸び、肩の詰まりを回避できる

方 具体的方法

- 大三に入ったら、手で引かず「肩から開く」意識で動作を始める
- 右肘を斜め後方・やや上へと動かす
- 胸は前に出さず、重心を落として姿勢を保つ

注 注意点

- ! 手先主導で動かすと肩が力む
- ! 肩をすくめると動きが制限され、広背筋が使えない

参考動画: https://youtu.be/sfkfBrE4br8

まとめ：
安定する会を
"保つ"チェック



チェックリスト

- 足を踏み重心を落とす／胸は前に出さない
- 耳が下がり肩が下がる → 腕が"長く"なる（①）
- 横隔膜の上下を感じ、吐き切って小停止（②）
- 左肘の皿が垂直（③）
- 右肘は斜め後方へ、肩主導（④）

練習手順

基本動作 → ① → ② → ③ → ④ → 全体を通して

参考：各方法を個別に練習し、動画に合わせてドリルで反復しましょう。毎日の練習で少しずつ「持つ」から「保つ」感覚への変化を実感できます。