理論弓道 ／ 立禅の射

無料特典資料

緩む・落ちる・前に飛ぶ・怖い——

離れが変わる教科書

弓と禅に基づく、離れを根本から直す
身体の使い方 20講



高橋大智

理論弓道 主宰／合同会社立禅



この離れを身につければ、中る。

離れは「出す」ものではない。
伸び切った先に、「出る」ものだ。

腕で離そうとするほど、離れは緩み、落ち、前に飛ぶ。
土台に体重を乗せ、背中と胸の奥で伸び続けたとき、
離れは自然に鋭く、まっすぐ的へ向かう。

INTRODUCTION

はじめに

この本を手に取ったあなたは、きっと離れに悩み、苦しんできたのだと思います。

離れが緩む。拳が落ちる。矢が前に飛ぶ。離れる瞬間が怖い。先生に言われた通り「鋭く離そう」「胸の中筋から離れよう」と頑張るほど、かえって離れが崩れていく――。そんな経験はないでしょうか。

それは、あなたの努力や才能が足りないからではありません。**離れの悩みの原因は、離れの瞬間ではなく、その前の「身体の使い方」にある**からです。手首の向きや離れの形は、多くの場合「結果」にすぎません。結果だけを直そうとしても、原因が残る限り、離れはまた元に戻ってしまいます。

理論弓道では、弓と禅の考え方、そして骨格と筋肉の使い方から、離れの悩みを根本までさかのぼって解説してきました。本書は、2023年〜2026年に公開したYouTube動画の中から、離れと身体の使い方に関する20本を選び、一冊の読み物として書き下ろしたものです。

読み進め方はシンプルです。まず序章で、離れがダメになる3つの根本原因と、離れが変わるための3つの条件をつかんでください。続く第1章〜第3章では、1講1ページで、原因 → 土台と体幹 → 手先の順に身体の使い方を整えていきます。各講の最後には元になった動画のリンクを載せていますので、読んでから動画で動きを確認してください。最後の終章では、3週間で身につけるための練習の順番とセルフチェックをまとめました。

この順番で取り組めば、離れは必ず改善できます。鋭い離れは「出そう」としなくても、伸び切った先に自然に出てくるようになります。

大の字になれば、あなたは最強。さあ、始めましょう。

理論弓道　高橋大智

CONTENTS

目次

序章　離れはなぜ崩れ、何があれば変わるのか …… 5

第1章　なぜ離れは崩れるのか …… 7

第1講　鋭い離れが出ない、たった一つの原因 …… 8
第2講　緩み離れを根本から直す …… 9
第3講　緩み離れの意外な理由――胸の前が縮む …… 10
第4講　矢が前に飛ぶ、本当の理由 …… 11
第5講　前矢の8割は、二つの原因から …… 12
第6講　左右の拳が落ちてしまう、本当の理由 …… 13
第7講　離れが怖い、当たりそうで怖い――恐怖心の正体 …… 14

第2章　土台と体幹で離す …… 15

第8講　「胸の中筋から離れる」の誤解 …… 16
第9講　鋭い離れの必須条件、「胸の奥」の開き方 …… 17
第10講　内なる離れ――肋骨の下を入れる …… 18
第11講　正しい姿勢が、離れの軌道を変える …… 19
第12講　キレとスピードを3倍にする――形より「判断」 …… 20
第13講　弓がずり落ちるのは、手で押しているから …… 21

第3章　手の内・指・手首を整える …… 22

第14講　離れで力を入れてはいけない指 …… 23
第15講　会で伸び続けられる右拳の作り方 …… 24
第16講　親指の向きで、引き方は変わる …… 25
第17講　押す力とキレが倍化する、離れの出し方 …… 26
第18講　右手首は内に捻るか、外に捻るか …… 27
第19講　大離れと小離れ、どちらが正解か …… 28
第20講　離れで左拳を切り下げない …… 29

終章　3週間で離れを変える …… 30

序章

離れはなぜ崩れ、何があれば変わるのか

離れがダメになる、3つの根本原因

1 手と腕で引いている

大三で「肘を張ろう」と意識しすぎて手首と手に力が入り、肘が弓より先に動いてしまう。弓手は弓を「押し」、勝手手は中指・人差し指で弦を握り込む。手先の力みは、離れのスピードと方向を同時に奪います。

2 引き足らずで、胸の前が縮む

矢束いっぱいまで引けないと、離れは途中で止まり、手が緩みます。右肩や背中に力が入って胸の前の筋肉が縮むと、会で「張り」と伸びがなくなり、拳が落ちる原因にもなります。

3 土台の姿勢が崩れている

巻き肩・反り腰は「送り離れ」を生み、矢を前に飛ばします。体重の乗った構えがないと、肩・胸・腕が勝手に動く。捻りすぎた後ろ狙いは、弦の通り道を顔に近づけ、恐怖心まで生みます。

離れが変わるための、3つの条件

1 体重が乗った「土台」

足を静かに、しっかり伸ばす。巻き肩と反り腰を取り、お腹を柔らかく保つ。土台に体重が落ちると、上半身は力まずに動けるようになります。

2 背中と胸の奥で開く

腕ではなく背中で弓を開く。矢束いっぱいまで引き分け、胸の奥と肋骨の下を入れる。弓の開く動きと腕の動きを、同じスピードで揃えます。

3 脱力した手先

中指・人差し指は握り込まず、親指で弦の力を受ける。小指・薬指を締め、上腕は緩める。手首はひねりながら立て、左肩は下げる力で拳を支えます。

> この3つは、必ず「土台 → 体幹 → 手先」の順で整えてください。手先から直そうとすると、原因が残ったまま形だけが変わり、また元に戻ってしまいます。

第１章

なぜ離れは崩れるのか

離れの悩みは、離れの瞬間ではなく、その前の姿勢と引き分けで決まっています。症状ごとの「本当の原因」を知ることから始めましょう。

第1講　鋭い離れが出ない、たった一つの原因

第2講　緩み離れを根本から直す

第3講　緩み離れの意外な理由——胸の前が縮む

第4講　矢が前に飛ぶ、本当の理由

第5講　前矢の8割は、二つの原因から

第6講　左右の拳が落ちてしまう、本当の理由

第7講　離れが怖い、当たりそうで怖い——恐怖心の正体

第1講

鋭い離れが出ない、たった一つの原因

> **問題は手首の向きではない。離れの「スピード」を奪う、力の方向だ。**

■形の違いは問題ではない

離れの形を見て「ひかけになっている」「たれている」と指摘されることがあります。しかし手首の向きは、肩がどの位置についているかによって決まる結果であり、本質的な問題ではありません。射型の違いは、野球のフォームと同じように一人ひとりの個性です。考えるべきなのは形ではなく、離れにスピードが出ているかどうかです。

■肘を張る意識が、手に力を入れる

スピードが出ない原因は、力の方向がずれていることにあります。特に多いのが、大三で「肘を張ろう」という意識が強すぎるケースです。肘を張ろうとすると手首と手に力が入り、肘が弓より先に動いてしまう。弓は変な方向に動き、肩が上がり、胴体がずれる。そのブレを抑えようとしてさらに力が入り、最後に鋭い離れが出なくなるのです。

■対策：大三の肘の位置を変える

対策は、大三の肘の位置を変えることです。肘を体に近づけ、手首の力が抜ける位置を探してください。肘の位置が整うと手首の力が抜け、弓が開く動きと腕の動きが同じスピードで揃うようになります。弓と腕が一体となって開けば、離れは自然に鋭くなります。

▶ 元の動画で動きを確認する　https://youtu.be/qc89LxN5ua8　　公開 2024.10.08

第2講

緩み離れを根本から直す

> **緩み離れの正体は「引き足らず」。矢束いっぱいまで引ければ、離れは緩まない。**

■緩み離れは、最もなってはいけない離れ

弓道をする人がなってはいけない離れの筆頭が、緩み離れです。原因は大きく二つあります。一つは右肩に力が入るパターン。もう一つは背中に力が入るパターンで、これはつまり「引き足らず」の状態です。

■引き分けを大きくすれば、それだけで改善する

引き足らずとは、離れが本来行くべきところまで行かず、途中で止まってしまう状態です。止まるから手が緩む。矢束いっぱい、頬骨やもみあげのあたりまで引き分けることができれば、それだけで緩み離れは改善します。そのためには、腕ではなく脇腹や体の中心の筋肉を使って引き分けることが大切です。

■右肩を後ろに引き、下ろす

「引き分けを大きくするにはどうすればいいのか」という方には、もう一つの方法をおすすめします。右肩を後ろに引くことです。右肩が前に出て硬くなっていると、離れを出すときに邪魔をして軌道が乱れます。弓の位置を少しずらして肩を下ろし、その状態で引いてみてください。射場で試しにくければ、素引きや巻藁で練習するとよいでしょう。繰り返すうちに肩が落ち、緩み離れは改善していきます。

▶ 元の動画で動きを確認する　https://youtu.be/XCqXsp8bqf4　　公開 2024.11.05

第3講

緩み離れの意外な理由——胸の前が縮む

> **離れが緩むのは、胸の前の筋肉が縮むから。答えは「腕ではなく背中で引く」こと。**

■胸の前の筋肉が縮むと、離れは緩む

結論から言います。離れが緩まないようにするために大切なのは、胸の筋肉を開く力を強めることです。もう少し本質的に言えば、緩み離れは胸の前の筋肉が縮むから起こります。前側に力が入ると離れは出にくくなり、抜けたときには全部が抜けてしまうのです。

■背中で弓を引く

大切なのは、背中の筋肉を緩くし、背中から動かすこと。腕ではなく背中で弓を引くことです。この「腕を使わずに開く」ことが、弓と禅の引き方の大きな特徴です。前側の筋肉と後ろ側の筋肉の両方が伸びるように開くと、離れは出やすくなります。

■鍵は足を伸ばすこと

腕を使わずに胸の筋肉を効果的に使う方法の一つが、足をしっかり伸ばすことです。ただまっすぐ伸ばすのではなく、足首を起こし、ふくらはぎを伸ばしながら伸ばしていく。すると体重が下に落ち、太もも前も伸び、その力で背中が伸びていきます。足の力で背中が伸びれば、前と後ろが同時に伸び、離れは出やすくなる。離れは、実は足の筋肉と深く関係しているのです。

▶ 元の動画で動きを確認する　https://youtu.be/yO3BijWF6mw　公開 2024.09.03

第4講

矢が前に飛ぶ、本当の理由

> **原因は「角見が効いていない」ことではない。送り離れ、そしてその奥の巻き肩と反り腰だ。**

■角見のせいではない

矢が前に飛ぶと、多くの場合「角見が効いていないからだ」と言われます。しかしそれは浅い見方です。角見が効いていないのは、角見が効かないような離れをしているから。左手をぐいぐい押し込むような指導は、腕を払う原因にもなるので、おすすめしません。

■本当の原因は送り離れ

矢が前に飛ぶ本当の原因は、送り離れです。では、なぜ送り離れになるのか。その原因は巻き肩にあります。人は反り腰で立っていると、十秒、二十秒で背中がきつくなり、無意識に頭や胸の位置を下げて楽な前かがみの姿勢を作ります。これが巻き肩です。巻き肩の状態で弓を持つと手に力が入り、送り離れが生まれます。

■一部分だけを直そうとしない

対策は、巻き肩と反り腰を取ることです。足踏みの作り方から姿勢を整えていけば、矢はまっすぐ飛ぶようになります。大事なのは、離れの部分だけを切り取って直そうとしないこと。それではかえって悪い方向に行ってしまいます。弓と禅は、根本まで掘り下げて、全体がつながってうまくいくように整えていくものです。

▶ 元の動画で動きを確認する　https://youtu.be/mIsP6BKM1Eo　　公開 2024.10.22

第5講

前矢の8割は、二つの原因から

> **後ろ狙いと、上押しによる窮屈な手首。前矢の多くはこの二つで説明できる。**

■ 前矢の8割は二つの原因

弓道をしている人の約8割は、二つの原因で矢が前に飛んでいます。一般に「後ろを狙えば後ろに飛ぶ」と思われがちですが、実際には後ろ狙いになると矢が伸びず、矢がたわんだり、最後に左手を前に出したりして、かえって前に飛ぶことが多いのです。左の腕が伸びなくなるのも、この流れの中で起こります。

■ 後ろ狙いを生む、上押し

なぜ後ろ狙いになるのか。その一つが上押しです。大三では、親指は上に向いているときに最も手首が伸びます。ところが肩の線をまっすぐ揃えたまま、親指をまっすぐ向けて上押しにしようとすると、手首は窮屈になり、大三で後ろ狙いになりやすくなります。

■ 固めてごまかさない

よくある対処は、左手をぐっと固めて、右手首をひねらずにまっすぐ出して矢を飛ばす方法です。しかしそれは、原因を残したまま結果をごまかしているにすぎません。身体の使い方そのものを変え、窮屈さのない手首と、伸び続ける左腕を作ることが大切です。

▶ 元の動画で動きを確認する　https://youtu.be/17iwU6QajN0　　公開 2023.01.19

第6講

左右の拳が落ちてしまう、本当の理由

> **横に伸びようと頑張るほど、拳は落ちる。必要なのは、最初の「張り」だ。**

■ 頑張って横に伸びても直らない

離れで拳が落ちてしまうと、多くの人は「落とさないように横に伸びよう」と頑張ります。しかし、それでは直りません。拳が落ちる原因が、そもそも別のところにあるからです。原因として考えられるのは、腹から離すという感覚がないこと。つまり伸びが途中でなくなってしまっていることです。

■ 力を抜いて、張られている

引く運動は、自分から近づけていくとうまくいきません。弓によって引く運動が生まれてこなければいけないのです。そのために大事なのが、最初の「張り」です。力は抜いているのに、張られている状態。この状態を作って引いていくと、お腹の筋肉から弓が上がっていく感覚と、常に横に伸び続ける感覚が生まれます。

■ 弓・腕・体幹を一つに捉える

重力によって腕の筋肉がだらんと伸びるように、打起しの段階で腕の筋肉はある程度伸びて張られていなければなりません。弓と腕の筋肉と体幹は、一つにまとめて考えることが大切です。打起しのときに体重が下に降りていれば、腕が楽に上がり、左右に伸びる力が出てきます。体幹、腕、足の筋肉が全部伸びていることが、拳を落とさない条件です。

▶ 元の動画で動きを確認する　https://youtu.be/hi2x3jUv2Q8　　公開 2026.09.14

第7講

離れが怖い、当たりそうで怖い——恐怖心の正体

> **恐怖心の原因は後ろ狙い。そしてそれは「失敗」ではなく、知らずに重なった小さな「ずれ」だ。**

■怖さには、合理的な理由がある

暴発が怖い、弦が当たりそうで怖い、離せなくて怖い。こうした恐怖心には、ちゃんとした理由があります。共通する原因は後ろ狙いです。体を捻りすぎているために、弦の通り道が顔に近づき、「このまま当たるのではないか」という感覚が生まれるのです。

■失敗ではなく、小さなずれ

大事なのは、なぜ後ろ狙いになったのかです。それは失敗ではありません。生活しているうちに、知らず知らずのうちに姿勢がずれてきたのです。猫背の方向に導かれる習慣が重なると、以前はそうでなかった自分に癖がついていきます。若いうちは無我夢中で引けていても、ずれが重なると、ある日突然離せなくなったり、当たらなくなったりします。

■押し手先行が後ろ狙いを強める

怖さの正体は、それを「知らなかった」ことにあります。押しを強めた押し手先行の引き方は、どんどん後ろ狙いを強めていきます。原因が分かれば、怖いという感情に振り回されず、姿勢のずれを一つずつ直していくことができます。それが恐怖心を手放す一番の近道です。

▶ **元の動画で動きを確認する**　https://youtu.be/T-hbxat7qnI　公開 2026.11.02

第２章

土台と体幹で離す

腕ではなく、体重の乗った土台と、背中・胸の奥の伸びで弓を開く。鋭い離れは、その「結果」として出てきます。

第8講　「胸の中筋から離れる」の誤解

第9講　鋭い離れの必須条件、「胸の奥」の開き方

第10講　内なる離れ——肋骨の下を入れる

第11講　正しい姿勢が、離れの軌道を変える

第12講　キレとスピードを3倍にする——形より「判断」

第13講　弓がずり落ちるのは、手で押しているから

第8講

「胸の中筋から離れる」の誤解

> **胸で胸を開いてはいけない。背中を使って胸を開き、体重が乗った構えから離す。**

■ そう「見える」だけ

「胸の中筋から左右に分かれるように離れる」という教えがあります。しかしこれは、本当に胸の中筋から離れを出しなさいという意味ではありません。正しく引けた結果、そう見えているということです。今よく言われる、胸の筋肉を開こうとする動かし方は、弱い弓だからできるものです。

■ 背中を使って胸を開く

胸で胸を開いてはいけません。背中の筋肉を使って胸の筋肉を開くのです。試しに、腕・肘・肩の位置関係を一切変えずに、背中の筋肉だけを動かしてみてください。まるで胸の中筋から離れているかのような動きになるはずです。古の名人たちは、四十キロを超える強い弓を引いていました。その弓で胸だけを開くような離れをしていたはずがありません。

■ 体重の乗った構えが前提

上半身が地面にしっかりつながり、体重が乗ることで、上半身は柔らかく動かせるようになります。逆に、体重が乗った構えを作れないと、肩と胸と腕の筋肉が勝手に動いてしまいます。片足に体重を乗せたときと乗せていないときで、腕の動き方がまったく変わることを確かめてみてください。

▶ 元の動画で動きを確認する　https://youtu.be/v4f4lc1Cu58　　公開 2026.04.21

第9講

鋭い離れの必須条件、「胸の奥」の開き方

> **胸の筋肉を広げるのではない。背中を下ろして入れ、胸の奥の圧迫を取る。**

■胸の筋肉を広げると、背中が詰まる

胸の筋肉を正しく開くと、鋭い離れ、安定した的中、きちんとした姿勢がそろいます。ただし、胸の表面の筋肉を広げようとしてはいけません。胸を広げようとすると背中の筋肉が圧迫され、背中に力が入ってしまいます。一見、肩甲骨をぐっと入れる良い動きに見えますが、肝心な部分は降りも締まりもしていないのです。

■下ろして、入れる

動かしたいのは胸ではなく背中です。背中の筋肉を下ろして入れたい。この「落ちて入れる」動きこそが、胸の奥を動かします。たとえるなら、心臓のあたりの圧迫がふっと取れて開いている状態です。腕や首の筋肉が伸びることで、結果的に胸の皮膚が引っ張られ、胸が開いた感覚が生まれます。

■離れた後に、ぶれないか

この体の使い方ができているかどうかは、離れた後にぶれないかで分かります。腕や肩を使って動かすと、離れた後に腕や肩が動きすぎてしまいます。背中から使い、背中をしっかり中心に下ろしていけば、腕の筋肉を使わず、背中の伸びる力だけで弓を開けるようになります。

▶ 元の動画で動きを確認する　https://youtu.be/dw-kA7_NLuU　　公開 2025.07.18

第10講

内なる離れ——肋骨の下を入れる

> **横隔膜から肋骨の下を入れる。肘はそのために使う。**

■ 無駄がなくなると、離れは鋭く落ち着く

これまで肘の使い方や手の内の使い方をお話ししてきましたが、実は私自身が無意識にやっていた、もっと楽に力が抜け、しかも強く押せる弓の開き方がありました。無駄がなくなると、すっと離れが出せる。鋭くも離せるし、しっかり持てるし、落ち着いた状態でも離せる。口割りにつく感触まで変わります。

■ 横隔膜から、肋骨の下を入れる

そのために大事なのが、横隔膜から肋骨の下のところを入れることです。肋骨が入った状態を作れば、力が入らず、離れは鋭くなり、落ち着いて持てるようになり、引けば引くほど肩が下がっていきます。この状態を、私は「内なる離れ」と名付けました。ここが入れば、肩はもっと下がり、気持ちや心の持ち方まで変わります。

■ 肘は、肋骨を収めるためにある

ここで肘の役割が変わります。肘の使い方は、楽に開くためのものでも、腕を上げるときに肘を楽にするためのものでもありません。肘は、肋骨を正しい位置に収めるために大事なポジションなのです。内なる離れは、安定した的中と、楽に強い弓を開くために欠かせないものです。

▶ 元の動画で動きを確認する　https://youtu.be/peCBMbXNKHM　公開 2025.10.31

第11講

正しい姿勢が、離れの軌道を変える

> **足を静かに伸ばし、お腹を柔らかく、胸を広げる。姿勢から離れは変わる。**

■ 拳を下ろすのは半分正解

古い弓術の文献には、拳と肘を下に下ろすと肩が上がってしまうという注意が書かれています。今多く見られる右肘の使い方は、無意識に拳を下ろす動作になっています。それは半分正解で、半分間違いです。正しくは、拳の高さが一定のまま、自然に肘が下りる離れです。

■ 姿勢の順番

その離れを生むのが姿勢です。文献には、まず足を静かに伸ばす方法、お腹を柔らかくする方法、胸の筋肉を広げる方法が書かれています。正しい姿勢を作れば、離れの軌道そのものが変わります。お腹・胸・足の筋肉の可動域を広げていけば、背中を伸ばせば伸ばすほど肩が下りていく。これが「肩を練る」という言葉の意味です。

■ 一部分を切り取らない

文献の一部分だけを切り取って体の使い方を教えても、正しい体の使い方にはなりません。正しい姿勢、正しい弾き方、強い弓の引き方、そして的中。これらを別々に練習するのではなく、つなげて身につけていくことが大切です。

▶ 元の動画で動きを確認する　https://youtu.be/f8PoFWkSaWA　公開 2023.03.18

第12講

キレとスピードを3倍にする――形より「判断」

> **形を優先すると、判断もスピードも鈍る。自然な姿勢で、自然に腕を動かす。**

■形を作ろうとすると、骨はまっすぐにならない

「肘を垂直に立てなさい」「手の内は上押しに」「肩の線を揃えて」。こうした形の教えを一つひとつ守ろうとすると、かえって肩が上がり、骨がまっすぐに伸びない状態になってしまいます。正しい関節の使い方で、自然に筋肉を伸ばしてあげれば、骨がまっすぐでなくても、まっすぐ伸びている感覚は得られます。

■自然に伸ばせば、全部が整う

自然な姿勢で自然に腕を動かしていけば、手首の力は抜け、肘も立ち、親指の向きもおのずと整います。わざわざ形を作る必要はありません。難しくしないこと。難しく考えない方が、難しいことができるようになります。

■鋭い離れに必要なのは「判断」

若い人は離れがすっと抜けるのに、年齢を重ねると鋭い離れが出ないと言われます。しかし、鋭い離れに必要なのはキレやスピードよりも「判断」です。指に圧力がかかり続ける中で、離すタイミングが来たと判断した瞬間に体が動く。形を優先すると、この判断が鈍り、スピードもキレも落ちます。形よりも判断が大事なのです。

▶ 元の動画で動きを確認する　https://youtu.be/lYmL6VelGoM　　公開 2023.05.02

第13講

弓がずり落ちるのは、手で押しているから

> **手で押すほど、押す力は消える。エネルギーと立ち方で、体全体で押し続ける。**

■ ずり落ちの原因は「手で押す」こと

弓手で弓がずり落ちてしまうのはなぜか。それは、みんな手で押しているからです。三本の指を揃える、天文筋を当てる、親指と人差し指の間をしっかり挟む。こうした手の内の教えは形を整えることはできますが、エネルギーと姿勢の目線で見ると、まったく逆の対策を取り続けることにもなりかねません。

■ 左手に力が入る＝押せていない

ほとんどの人は、大三の段階ですでに押す力が低下しています。引き分けたときに左の拳がぎゅっと握られている感覚があるなら、それは押せている証拠ではありません。左手に力が入っているということは、もう左手で押す力が出ていないということです。手で押し続けようとすると、肩や手がきつくなり、最後まで押せなくなります。

■ 気＝エネルギーと注意

手の力を抜き、背中の筋肉を伸ばし続けるようにすれば、最後まで押す力が出続けます。弓と禅では、気をエネルギー（流れ）と注意（意識）の二つで捉えます。腕で引くのではなく、気の流れで弓を引く。立ち方とエネルギーを変えなければ、手の内の握りや手の高さを変えても、弓の引き方は良くならないのです。

▶ 元の動画で動きを確認する　https://youtu.be/cV9eG_QoGlc　　公開 2025.11.10

第３章

手の内・指・手首を整える

土台ができたら、最後に手先です。握り込まず、親指で弦を受け、小指・薬指を締める。細部の正解を確認していきます。

第14講　離れで力を入れてはいけない指

第15講　会で伸び続けられる右拳の作り方

第16講　親指の向きで、引き方は変わる

第17講　押す力とキレが倍化する、離れの出し方

第18講　右手首は内に捻るか、外に捻るか

第19講　大離れと小離れ、どちらが正解か

第20講　離れで左拳を切り下げない

第14講

離れで力を入れてはいけない指

> **中指と人差し指は握り込まない。弦の力は、親指が受ける。**

■ 中指と人差し指は使わない

離れで使ってはいけない指。それは中指と人差し指です。姿勢が決まり、腰と肩の位置が定まり、顎が引かれた状態が続くと胸が開いていきます。胸が開いていけば、親指が立ち、中指と人差し指は自然に起きるようにできています。だから中指と人差し指を握り込んではいけないのです。

■ 力がかかる順番

弓道で最も力がかかるのは親指、二番目が中指、三番目が人差し指です。親指は弦の力を受け止め、中指はその親指の力によって働き、人差し指はほとんど力がかからない。小指と薬指は締まった状態を保つ。古い弓術書にも、こうした指の働きが記されています。離れで親指だけがすぽんと抜ける感覚があるなら、中指と人差し指で握りすぎている可能性があります。

■ 練習法：親指だけで引く

練習方法は、中指を軽く触れる程度にして、親指にしっかり弦をかけて引くことです。素引きのときに弾を外すよう言われるのも、親指と中指で押さえつけて握る癖をつけないためです。親指にしっかりかけ、中指は軽く押さえる。この感覚のまま練習すると、すぱっと抜ける離れが出しやすくなります。

▶ 元の動画で動きを確認する　https://youtu.be/_T5F1OvwYsc　　公開 2023.05.11

第15講

会で伸び続けられる右拳の作り方

> **握ってもいい。ただし「引きながら」握る。**

■ 初心者に、いきなり肘で引くのは無理

「肘で引きなさい」とよく言われますが、初心者がいきなり肘で引くことはできません。だから、握ることは悪くないのです。ただし、握り方には良い握り方と悪い握り方があります。まず弾は、手首が内側にも外側にも上にも行かない状態で使うことが前提です。

■ 指先で取り懸けると、肘が使えない

指先に力を入れて取り懸けると、指先に力が入り、肩が縮み、肘が使えなくなります。取り懸けで指先に力を入れなさいという教えには、注意が必要です。

■ 引きながら握る

大事なポイントは、握ってもいいけれど「引きながら握る」ことです。会に入ってから、ただぐっと握るのはいけません。引きながら握れば、拳は引く方向に自然に向きます。一度ぐっと力を入れてから抜く、これを繰り返して感覚をつかみ、指の側面に弦がしっかり当たる握り方を覚えてください。会で伸び続けられる右拳が、鋭い離れの前提になります。

▶ 元の動画で動きを確認する　https://youtu.be/PqmbpYUvkvI　　公開 2024.09.19

第16講

親指の向きで、引き方は変わる

> 弾の親指の向きが変わるだけで、引き感は大きく変わる。

■ 親指の向きが、まず大事

弾の親指の向きが変わるだけで、引き方はまったく変わります。引き感、つまり感覚が変わるのです。初心者のうちに引きやすい感覚を身につけておかないと、右手から射全体が崩れてしまいます。押さえてほしいのは二つ。中指と人差し指の押さえ具合と、親指の伸び具合です。

■ 向きによって、肩と肘への負担が変わる

親指が内向きで下を向くパターン、内向きでまっすぐのパターン、上を向くパターン。それぞれで引き方は大きく変わります。向きによっては肘と左肩が使えるようになり、別の向きでは一文字に引けるようになります。逆に、変に曲がった向きにすると、肩と関節にどんどん力が入っていきます。

■ 自分の姿勢に合った弾の使い方を

合理的に見れば、一文字で外向きの弾が、最も離れが出やすく、引き分けもしやすい使い方です。ただし大切なのは、自分の今の姿勢で、どの使い方が一番引きやすいかを感じ取ることです。左肩と肘に力が入っていないか。それを手がかりに、自分で引き方を改善できるようになります。

▶ 元の動画で動きを確認する　https://youtu.be/88RASyZRloM　公開 2024.12.03

第17講

押す力とキレが倍化する、離れの出し方

> **形あるものは滅する。手で離すのではなく、結んだまま弓の力で離れていく。**

■ 形で固めたものは、必ず崩れる

古い弓術の文献には、離れについて「形あるものは滅する」という考え方が書かれています。形でがちっと決めたものは、必ず崩れる。人は人で動き続け、弓は弓で動き続けているのです。形を固める教えでは、離れの強さとキレは生まれません。

■ 吸収して、放出する

弓の力を左手で吸収し、吸収し続けた結果、結ばれていた右手が離れていき、吸収していた力が放出される。手でぱっと離すのではなく、結んだままの状態から、弓の圧力によって離れていく。そこに執着や迷いはありません。これが文献の説く離れの姿です。

■ それぞれの部位に、それぞれの役割

続く文献には、一つの物体には様々な力が働き、それぞれが適材適所に役立つことで自然が成り立つ、という考え方が記されています。手は綺麗な形を作るためではなく、伸ばすためにある。左手や左肩を固定させるから迷いが生まれるのです。この考え方を土台に、左手の押し手を高める練習を積み重ねてください。

▶ 元の動画で動きを確認する　https://youtu.be/HLy1TDDoaKg　　公開 2025.01.29

第18講

右手首は内に捻るか、外に捻るか

> **答えは、ひねりながら手首が「立つ」こと。そしてそれは骨盤から始まる。**

■ 親指は、下から上へ

弾の親指が下を向いた状態から引き始め、会に入るにつれて徐々に上に上がっていく。そうすると前腕が楽になります。弓構えから打起し、大三、引き分け、会へと進むにつれて、下を向いていた親指が少しずつ上がってくる。これが「右手首をひねる」と言われる動作の正体です。

■ 前腕を起こしてひねってはいけない

多くの人は、前腕を力こぶを作るように折り曲げてから手首をひねっています。これでは手首が変にひねられ、力が入ってしまいます。大事なのは、ひねりながら手首が立つこと。右手首を起こすようにひねり、引っ張ってあげるように意識することです。

■ 肩甲骨だけでなく、骨盤まで

肩甲骨の動きだけで肘が動き、その結果右手が動くなら問題ありません。ところが肩甲骨を引いて動かそうとすると、ひねられた力が上がってきて右手の動きが止まってしまいます。腕と肩甲骨だけでなく、骨盤のポジションまで連動させることで、斜め下に力がかかっていく引き分けになります。

▶ 元の動画で動きを確認する　https://youtu.be/AvkZIbwspJk　　公開 2026.10.26

第19講

大離れと小離れ、どちらが正解か

> **意識は大離れ、体の使い方は小離れ。まず「早く抜く」ことを優先する。**

■ 大離れと小離れの混同

結論から言います。大事なのは大離れで意識すること。ただし体の使い方としては、小離れでやるのがよいでしょう。今の弓道では、大離れは真横にぐーんと伸ばす離れ、小離れは伸ばしが少ない離れ、と混同されています。離れには、鋭さ、速さ、大きさという要素があることを分けて考えてください。

■ 矢束いっぱい、肘は真後ろ

離れの基礎は、会に入ったら矢束いっぱいに引くことを前提に、肘を真後ろに引くことです。そのうえで、拳の力を抜いて早く抜ければ、離れは自然に大きくなっていきます。順番としては、早く抜くことを優先すると、だんだんキレも良くなり、大きくなっていきます。

■ 早く抜くコツは二つ

早く抜くための一つ目のコツは、小指と薬指を締めることです。二つ目は、上腕を緩めることです。上腕三頭筋をぎゅっと締めると速さは出ますが、肩に力が入り、ブレの原因になります。上腕は外旋させることが重要です。強い弓を使えば、自然に大きく振り出せるようになるはずです。それができないなら、体の使い方を見直すサインです。

▶ 元の動画で動きを確認する　https://youtu.be/YFo-LPYmVPA　　公開 2026.11.11

第20講

離れで左拳を切り下げない

> **力を入れて落とさないのではない。左肩を下げる力で、力を抜いたまま落とさない。**

■落とさない方法は二通り

左手を落とさない方法には二通りあります。力を入れて落とさない方法と、力を抜いて落とさない方法です。覚えるべきは後者です。左手を落とさないように力んで引く練習は、握りすぎる癖をつけ、弓返りもしにくくしてしまいます。

■結論は、左肩を下げる力

どうすればいいのか。結論は、左肩を下げる力を上げることです。左肩を下ろしてみると、多くの人は一、二センチしか下がりません。これを三センチ、四センチと下げられるようにする。左肩を下げる力が強くなれば、握りすぎる問題も、弓返りがしにくい問題も解消されます。

■脇の下を緩め、太ももを伸ばす

左肩を下げる力を上げるには、まず脇の下の筋肉を緩めてあげることです。脇の下を緩めると左肩が下がります。さらに太ももの筋肉を伸ばしてあげると、もっと下がるようになります。左肩が下がれば、力を抜いたまま、離れで左拳が落ちなくなります。

▶ 元の動画で動きを確認する　https://youtu.be/06wo6Ivr6r0　　公開 2023.03.28

終章

3週間で離れを変える

一度に全部やる必要はありません。1週間に1つのテーマに絞り、本書の該当ページを読み、動画を見て、道場と自宅で試してください。

WEEK 1

原因を知り、土台を作る

- 第1章から、自分の症状に近い講を2〜3本読む
- 足を伸ばし、巻き肩と反り腰を取る（第4講・第11講）
- 体重が乗った構えを確かめる（第8講）

WEEK 2

背中と胸の奥で開く

- 矢束いっぱいの引き分け（第2講）
- 胸の奥と肋骨の下を入れる（第9講・第10講）
- 弓と腕を同じスピードで（第1講）

WEEK 3

手先を仕上げる

- 握り込まない指、引きながら握る拳（第14講・第15講）
- 小指・薬指を締め、上腕を緩める（第19講）
- 手首と左肩（第18講・第20講）

セルフチェック

☐ 会で、頬骨・もみあげの高さまで引けている
☐ 引き分けで、肘が弓より先に動いていない
☐ 中指・人差し指を握り込んでいない
☐ 会で肩・胸・腕に余計な力が入っていない（体重が足に乗っている）
☐ 離れた後、拳が落ちず、伸びが続いている
☐ 弦が顔に当たりそうな怖さがない（後ろ狙いになっていない）

大の字になれば、あなたは最強。

理論弓道 YouTubeチャンネル：youtube.com/@rkyudo_zenposture