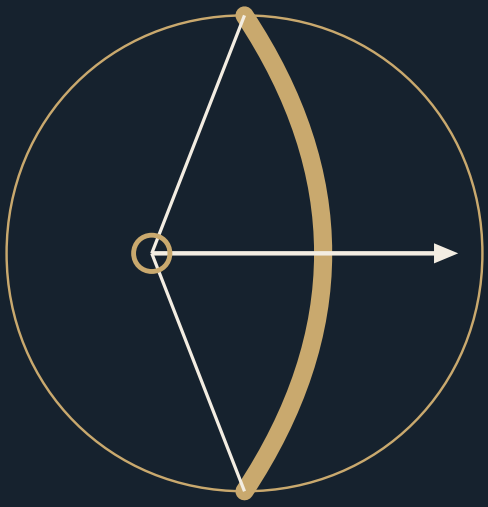
理論弓道　特別書籍



無理に持たず、自然と会が長くなる身体の使い方

早気を根本から改善する方法10選

会を持つのではなく、
自然と会が長くなる姿勢を作る。

理論弓道主宰
高橋大智

はじめに

こんにちは。理論弓道の高橋大智です。

皆さんは、早気を直そうとして、会を我慢しようとしたことはありませんか？　「もっと持て」「気合いが足りない」と言われ、歯を食いしばって会を長くしようとする。けれど、持とうとすればするほど苦しくなり、結局離してしまう。

実は、私自身も早気でした。高校でも、大学でも、社会人になってからも、早気に悩みました。だからこそ、はっきりお伝えできることがあります。

早気を改善するうえで重要なのは、**会を無理に持たせることではありません。重要なのは、姿勢です。**胸、手首、肩、腰。どこかが固まっていると、会で体が止まり、苦しくなり、離したくなります。反対に、余計な力みのない姿勢ができていれば、会で体は止まらず、伸び続けます。伸び続けているから、離したいという衝動が来ない。その結果、会が長くなるのです。

本書のコンセプトは一つです。**「会を持つ」のではなく、「自然と会が長くなる姿勢を作る」。**

本書では、これまでYouTubeで解説してきた内容から、早気を根本から改善するための方法を10個にまとめました。胴造り、足踏みと呼吸、取り懸けから始まり、引分け、会へと、射の流れに沿って並べています。最後の一つは、会そのものの捉え方です。

各項目には【実践】と参考動画のQRコードを入れています。読むだけでなく、実際に弓を持って、会の感覚がどう変わるかを確かめながら進めてください。

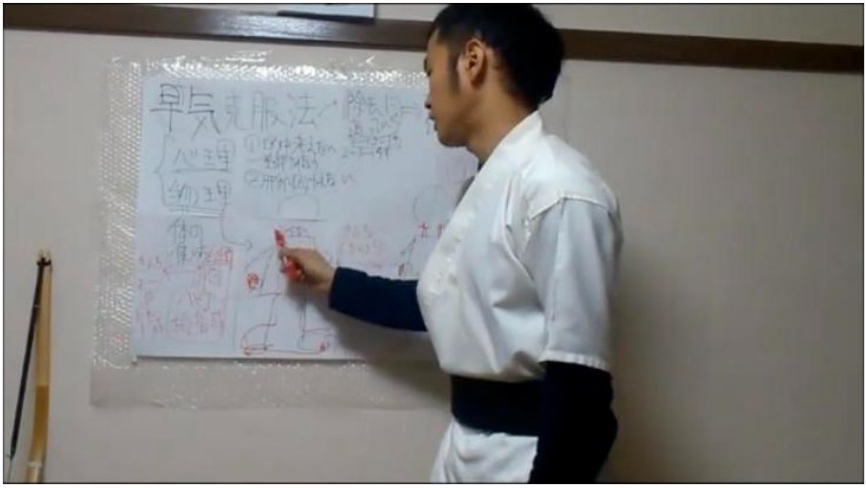
目次

01	早気は根性ではない。胸の力みを抜く胴造り	5
02	お腹を引き上げ、背中で呼吸できる姿勢を作る	8
03	根元で深く取り懸け、手首の力みを消す	11
04	反り腰をやめ、引分けは「横・楕円・横」の軌道で	14
05	思い切り引く練習と、2〜3割の力で引く練習	17
06	肩甲骨の前側を引き上げ、会で右肘を止めない	20
07	右拳は、肘の方向へ引きながら握る	23
08	「伸び合え」をやめ、左拳と右肘を押し続ける	26
09	早気を直すために、弓を軽くしない	29
10	会は、長くなるのが自然である	32
	おわりに　早気の改善で本当に大切なこと	35

METHOD 01

早気は根性ではない。胸の力みを抜く胴造り

> 胸が固まると、会は怖くなる。



参考動画より

① 早気の具体的な悩み

皆さんは、このような経験がありませんか？　会に入った瞬間、なぜか離したくてたまらなくなる。「もっと持て」「気合いが足りない」と言われて我慢してみるけれど、我慢すればするほど苦しくなる。

実は、私も早気でした。高校、大学、社会人になってからも、早気に悩みました。だからこそ、はっきり言えます。早気は、根性が足りないから起こるのではありません。

② なぜ起こるのか

早気の改善というと、多くの人は「会を我慢して持つ」ことを考えます。しかし、実は、ここで重要なのは我慢ではありません。

なぜかというと、早気は心理と体の構造の両方から起こっているからです。体の側で特に影響が大きいのが、**母指球、へその下（丹田）、胸、右手首**の力みです。

中でも胸です。胸に力が入ると、横隔膜が上がります。横隔膜が上がると、恐怖感や不快感が出やすくなります。会で「怖い」「離したい」と感じるのは、気持ちの弱さではなく、胸が固まっている体の状態から来ているのです。

③ 姿勢と会の長さの関係

母指球に体重をかけすぎたり、丹田に力を込めたりして前のめりになると、胸は固まります。反対に、首筋を伸ばし、両肩を落として胴造りをすると、胸はゆるみます。

胸がゆるんでいれば、会で弓の力を受けていても、体はそれほど苦しくありません。苦しくなければ、離したいという衝動も起こりにくくなります。会の長さは、会に入る前の姿勢でほとんど決まっているのです。

④ 具体的な改善練習

では、具体的にどのようにすればよいのでしょうか？

【実践】

1. 足踏みをしたら、母指球に体重をかけすぎていないか確かめる
2. 丹田に力を込めず、前に傾かない。ほんの少し後ろくらいでよい
3. 首筋（うなじ）を上へ伸ばす
4. 両肩をストンと落とし、胸がゆるむのを感じる
5. その胴造りのまま弓を引き、会で胸が苦しくないかを確かめる

⑤ 自然と会が長くなる感覚

早気は、ゼロ秒がいきなり五秒になるものではありません。ゼロ秒が二秒、三秒になり、やがて四秒になる。少しずつ良くなっていくものです。

胸がゆるんだ胴造りができると、会に入っても「怖い」という感覚が薄れていきます。持とうとしなくても、離したい衝動が来ない。だから結果として会が長くなるのです。つまり、会を我慢することではなく、胸が固まらない姿勢を作ることが重要なのです。

参考動画

早気の克服法解説
https://www.youtube.com/watch?v=FVSSX_IkeeE
再生回数 29,925回（2026年11月18日時点）

METHOD 02

お腹を引き上げ、背中で呼吸できる姿勢を作る

> 呼吸を長くしようと思わなくても、呼吸は長くなる。



参考動画より

① 早気の具体的な悩み

皆さんは、このような経験がありませんか？　会で息が苦しくなり、息が続かなくなったところで離してしまう。呼吸法を教わって、吸うタイミング、止めるタイミング、吐くタイミングを一生懸命合わせてみたけれど、かえって腕に力が入ってしまう。

② なぜ起こるのか

呼吸の順番を合わせることも、間違いではありません。しかし、実は、ここで重要なのは呼吸の順番ではありません。

なぜかというと、呼吸のタイミングにとらわれると、無理やり息を止めてから腕を動かしたり、吐くタイミングと引くタイミングを合わせようとしたりして、腕に力が入り、それが抜けなくなるからです。

『弓と禅』の中で阿波研造は、ヘリゲルがうまく引けないのは「呼吸が正しくないからだ」と言っています。息を吸って横隔膜を下げ、しばらく止め、ゆっくりと吐く。この呼吸を続けると、弓を引くことが日ごとに楽になっていく、と。そして、その呼吸を支えているのが姿勢なのです。

③ 姿勢と会の長さの関係

大切なのは、**背中で呼吸ができる姿勢**です。お腹の筋肉が引き上がり、背中の筋肉が下りていると、息を吸ったときに背中側が大きく膨らみます。反対に、お腹が引き上がらず肩が上がっていると、少ししか膨らみません。

足踏みで「60度に開こう」と足先を決めにいくと、お腹は引き上がらず、下に落ちてしまいます。そうではなく、内ももとふくらはぎの内側を体の中心へ寄せ、そこからふっと力を抜いて開く。すると、足は自然と60度ほどに開き、お腹が引き上がります。

④ 具体的な改善練習

では、具体的にどのようにすればよいのでしょうか？

【実践】

1. 内もも、ふくらはぎの内側を、体の中心へぎゅっと寄せる
2. 足先に力を入れずに、ふっと開く。自然と60度ほどになる
3. お腹を引き上げ、胸の力をゆるめる
4. 息を吸って横隔膜を下げ、一瞬止め、少しずつ吐いていく
5. 息が続かない場合は、打起しで一度吸って吐き、大三で吸って、引分けから吐いていく形でもよい

⑤ 自然と会が長くなる感覚

胸の筋肉がゆるんでいれば、息を止めるのはそれほど大変ではありません。そして、呼吸を長くしようと思わなくても、呼吸はどんどん長くなっていきます。腕も伸び、足にも体重が乗ります。

呼吸で大切なのは、姿勢と、止まらないことです。背中で呼吸ができる姿勢ができていれば、順番にこだわらなくても、会は自然と長くなります。つまり、呼吸を管理することより、呼吸が深く入る姿勢を作ることが重要なのです。

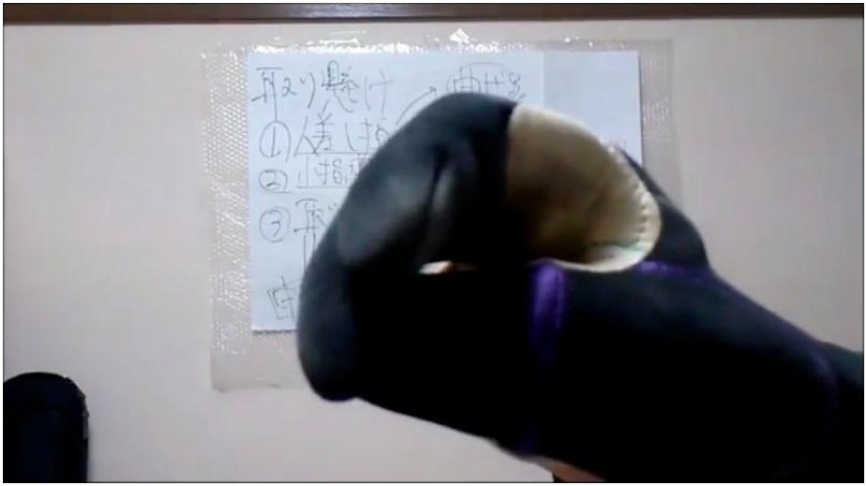
参考動画

【最高の呼吸の法則】弓と禅に基づく会での腕の伸び、離れの鋭さが３倍上がる呼吸法
https://www.youtube.com/watch?v=xt7T-CNW9Fs
再生回数 1,269回（2026年11月18日時点）

METHOD 03

根元で深く取り懸け、手首の力みを消す

> 離しやすい取り懸けは、会の最初から離したくなる。



参考動画より

① 早気の具体的な悩み

皆さんは、このような経験がありませんか？　会に入った瞬間から、もう右手が離したがっている。指先で浅く取り懸けて、「親指を弾くように離しなさい」と教わった。確かに離れは出しやすい。でも、会が持てない。

② なぜ起こるのか

早気というと、多くの人は会そのものに原因を探します。しかし、実は、ここで重要なのは会ではありません。取り懸けです。

なぜかというと、離しやすい取り懸けのまま会に入るということは、会に入った瞬間から離したくてしょうがない状態になる、ということだからです。

浅く取り懸けると、弦の荷重が中指の第一関節、つまり指先にかかります。指先は神経が多く、とても敏感です。そこに荷重がかかると指先が力み、その力みが手首にも伝わります。

③ 姿勢と会の長さの関係

右手首が力むと、肘が下を向き、引分けが小さくなります。小さく引くと肩が動き、そこで離してしまう。手首の力みは、引分けの大きさを通して、会の長さに直結しているのです。

そこで、中指の第一関節と第二関節の間、あるいはもっと根元の第三関節あたりで、深く取り懸けてください。根元で取り懸けると第一関節がフリーになり、指先に荷重がかかりません。手首にも力が入らず、肩と右肘が使えます。

④ 具体的な改善練習

では、具体的にどのようにすればよいのでしょうか？

【実践】

1. カケの紐を少し緩めてもよいので、中指の根元で深く取り懸ける
2. 人差し指は添えるだけにする
3. 弓を引き、指先ではなく根元に荷重がかかっているのを確かめる
4. 手首が力まないまま、右肘で大きく引いて会に入る

⑤ 自然と会が長くなる感覚

深く取り懸けると、会に入っても右手が「離したい」と騒ぎません。手首が静かなので、右肘で大きく引いたまま会を保つことができます。しかも、深く取り懸けて大きく引くと、弦の荷重が親指にしっかりかかるので、ちょっとの意識で離れは出ます。

つまり、離しやすさを取り懸けで作るのではなく、手首が力まない取り懸けを作ることが重要なのです。

参考動画

弓を引きやすくする取り懸けの仕方
https://www.youtube.com/watch?v=0wKuJ16ibDM
再生回数 18,948回（2026年11月18日時点）

METHOD 04

反り腰をやめ、引分けは「横・楕円・横」の軌道で

> 早気になるかどうかは、反り腰でほぼ決まる。



参考動画より

① 早気の具体的な悩み

皆さんは、このような経験がありませんか？　頭では「持とうと思えば持てる」という余裕がある。それなのに、実際に弓を引いて的と対峙すると、なぜか持てない。持とうとしても、会で体が止まってしまい、止まったまま待っているうちに離してしまう。

② なぜ起こるのか

こういうとき、多くの人は会の中で何とかしようとします。しかし、実は、ここで重要なのは会の中で頑張ることではありません。

なぜかというと、早気になるかどうかは、**反り腰**かどうかでほとんど決まっているからです。上にぐっと伸ばそうとして反り腰になると、体は縮み、胸の筋肉に力が入ります。そうなると、会でこれ以上動かせなくなり、止まってしまう。止まったまま待つから、長く持てないのです。

③ 姿勢と会の長さの関係

そのうえで大切なのが、引分けの軌道です。会が長く持てる軌道は、**最初は横に動き、次に楕円を描くように斜めへ、最後はさらに横に行き続ける**という三段階です。斜め45度に直線的に下ろすのではありません。

反対に、大三から右拳を流されるようにまっすぐ下ろしてくる軌道は、早気になりやすい軌道です。この軌道に反り腰が加わると、会を保つのはかなり大変になります。

軌道で一番大事なのは、最初の「横」です。途中を変えようとしても、あまり意味がありません。また、大三で肘を折りたたんでから横に動かすと、そこで軌道がずれます。打起しから大三でも、肘は常に後ろへ押し込みながら、中心から外へ広がるように動かしてください。

④ 具体的な改善練習

では、具体的にどのようにすればよいのでしょうか？

【実践】

1. 反り腰になっていないか確かめ、胸に力が入らない姿勢を作る
2. 打起しから大三では、肘を折りたたまず、常に後ろへ押し込んでおく
3. 引分けの最初は、横へ動かす
4. そこから楕円を描くように、ゆったりと斜めへ
5. 最後は、さらに横へ行き続けるように会へ入る

⑤ 自然と会が長くなる感覚

この軌道で横に横に伸ばしていくと、会で体が止まりません。止まらないから、会が保てます。

そして、良い会は、長く保つほど矢所が真ん中に収まります。引く力が来ていて、肩の線がまっすぐそろった上で離れているからです。反対に、会を長くすると外れる人は、最初の構えからずれていて、時間とともにそのずれが大きくなっています。つまり、会の長さを決めるのは会の我慢ではなく、反り腰にならない姿勢と、そこから生まれる引分けの軌道が重要なのです。

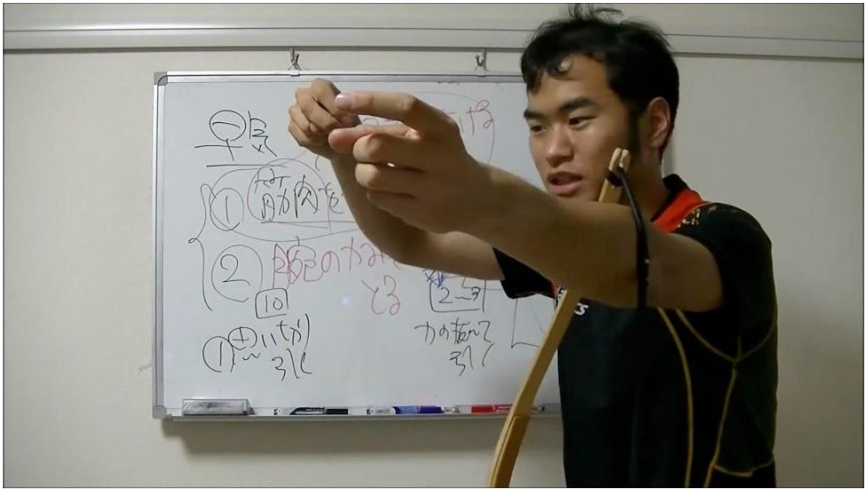
参考動画

【初心者弓道講座】【引分】早い会が自然に長くなる引分の軌道とそこに拳を通す方法
https://www.youtube.com/watch?v=S_JYr-pkm3E
再生回数 4,551回（2026年11月18日時点）

METHOD 05

思い切り引く練習と、2〜3割の力で引く練習

> 力を入れる場所ではなく、力を抜く場所を覚える。



参考動画より

① 早気の具体的な悩み

皆さんは、このような経験がありませんか？　練習では会が三秒、五秒と持てる。ところが試合になると、緊張して、いつもより引けていないような感覚のまま、すぐに離したくなってしまう。

② なぜ起こるのか

こういう人は、思い切り大きく引く練習はたくさんしているはずです。もちろん、それは大事です。しかし、実は、ここで重要なのは力を入れて大きく引くことではありません。

なぜかというと、力で大きく引くことしか練習していないと、試合で緊張して胸が固まった瞬間に、その引き方ができなくなるからです。自分では大きく引いているつもりなのに引けず、そこで離してしまう。私自身もそうでした。

大三と引分けを交互に繰り返して、背中側の筋肉で引く感覚を覚える練習もあります。二週間ほど続ければ、右肘の軌道はちゃんと大きくなります。ただし、この練習は肩甲骨を寄せる運動になりやすく、緊張したときにそれが裏目に出ることがあるのです。

③ 姿勢と会の長さの関係

自転車のプロ選手は、ペダルに力を入れる場所だけでなく、**力を抜く場所**を意識すると言われます。弓も同じです。大三から引分けにかけての最初の部分は、大きく引く。しかし、そこから先は、両拳をただ真横に動かしていくだけでいいのです。

力を入れる練習と、力を抜く練習。その真ん中あたりの力加減で引けるようになったとき、練習でも試合でも会が保てるようになります。

④ 具体的な改善練習

では、具体的にどのようにすればよいのでしょうか？

【実践】

1. まず「10割」の力で、とにかく大きく思い切り引く練習をする
2. 次に「2〜3割」の力で、できるだけ力を抜いて引く
3. 2〜3割のときは、両拳をただ真横に動かしていくだけでよい、と考える
4. 最後は、その中間くらいの力加減で引く

⑤ 自然と会が長くなる感覚

私は高専で早気に苦しみ、練習を一週間ほど休まなければならなくなったことがあります。久しぶりに道場に戻ったとき、「会は三秒くらいでもいいや。取り懸けて、引いて、離す。それだけだ」と思って引いてみたら、早気が治っていました。思い切り引くのではなく、「このぐらいでいいや」という力加減で引いていたのです。

つまり、力を入れることだけでなく、力を抜いて引ける体を作ることが重要なのです。

参考動画

弓を引くうえで必要な筋肉の付け方と早気克服法
https://www.youtube.com/watch?v=Jsg7MKbTTOU
再生回数 17,516回（2026年11月18日時点）

METHOD 06

肩甲骨の前側を引き上げ、会で右肘を止めない

> 会で止まるから、会が持てなくなる。



参考動画より

① 早気の具体的な悩み

皆さんは、このような経験がありませんか？　会に入ったところで右肘が止まってしまい、そこから先、何をすればいいのか分からなくなる。止まったまま待っているうちに、気づいたら離している。

② なぜ起こるのか

会で止まらないために、胸を開こう、肩甲骨を寄せようとする人は多いと思います。しかし、実は、ここで重要なのは肩甲骨を寄せることではありません。

なぜかというと、多くの人が動かしているのは、肩甲骨の**後ろ側**だからです。胸を開いて肩甲骨の後ろ側を中へ入れるだけでも、ある程度は開けます。でも、それだけだと、どこかで止まるのです。

③ 姿勢と会の長さの関係

肩甲骨には、内臓に接している**前側**と、背中側の後ろ側があります。大切なのは、前側を動かすことです。

腕をできるだけ広げ、胸を広げて肩甲骨を中へ入れたら、そこから肩甲骨の前側を少し上へ引き上げるようにして、体を上へ伸ばしてください。すると、上へ伸びる力が増え、その分、胸の開く力が際限なく使われて、腕が動き続けます。

首の付け根、肩甲骨、腰の状態が整うと、腕で何かをしなくても、横に開き続ける力がもう出ているのです。あとは、そこに弓の圧力を乗せていくだけです。

④ 具体的な改善練習

では、具体的にどのようにすればよいのでしょうか？

【実践】

1. 弓を持たずに、両腕を横に広げ、胸を開いて肩甲骨を中へ入れる
2. そこから、肩甲骨の前側を少し上へ引き上げるようにして、体を上へ伸ばす
3. そのまま腕を動かし、さっきより肘が動き続けるのを確かめる
4. 弓を持ち、同じ状態を作ってから引き、会で右肘が止まらないかを確かめる

⑤ 自然と会が長くなる感覚

肩甲骨の前側が引き上がっていると、会で右肘が最後まで伸び続ける反応が出ます。止まらないので、離したい衝動が来ません。動き続けているから、会が保てるのです。

道場で「手首をひねれ」「肘を高く上げろ」と言われて肩甲骨が固まってしまった人でも、最初に頸椎と肩甲骨、足の状態を整えれば取り戻せます。つまり、会で頑張ることではなく、伸び続けられる姿勢を最初に作っておくことが重要なのです。

参考動画

【腕を使わない射】会で止まらず右肘が動き続ける驚愕の技を公開、絶対使って
https://www.youtube.com/watch?v=MUj3rcZfa8E
再生回数 1,612回（2026年11月18日時点）

METHOD 07

右拳は、肘の方向へ引きながら握る

> 握って固めるのではなく、伸びる方向へ握る。



参考動画より

① 早気の具体的な悩み

皆さんは、このような経験がありませんか？　会で右手をどう扱えばいいのか分からない。「肘で引きなさい」「手首の力を抜きなさい」と言われても、できない。右手が会の中で居場所を失い、結局そこから離してしまう。

② なぜ起こるのか

初心者がいきなり肘で引くのは、無理です。だから、会で右手を握ってもいいのです。しかし、実は、ここで重要なのは握らないことではありません。握り方です。

なぜかというと、悪い握り方をすると、会で手首が固まり、伸びが止まってしまうからです。まっすぐ引こうとして、中指で弦を動かそうとして握り込む。すると中指が内に曲がり、手首も曲がります。こうなると会で伸びられず、離れも緩みます。

③ 姿勢と会の長さの関係

まず、指を乗せる位置は根元か側面にします。そのうえで、**人差し指と中指の間、中指と薬指の間を、指の側面でくっつけておいてください。**側面がしっかり当たっていると、拳がきちんと握れるうえに、引く方向にも素直に動きます。

そして会では、**右肘が動く方向をイメージして、その方向へ引きながら握る**。ただグッと握って固めるのではありません。

④ 具体的な改善練習

では、具体的にどのようにすればよいのでしょうか？

【実践】

1. 中指は、根元か側面に乗せて取り懸ける
2. 人差し指・中指・薬指を、側面同士でくっつけておく
3. 会では、右肘が動く方向をイメージする
4. その方向へ引きながら握る。止まって握り込まない

⑤ 自然と会が長くなる感覚

肘の方向へ引きながら握ると、会の中で力が止まらず、肘の方向へ伝わり続けます。伸び続けているので、会にいる時間が苦しくなりません。そして、離れでは右拳が矢の線上をまっすぐ通り、一瞬で鋭く出ます。

つまり、会で右手を固めることではなく、伸びる方向へ握り続けることが重要なのです。

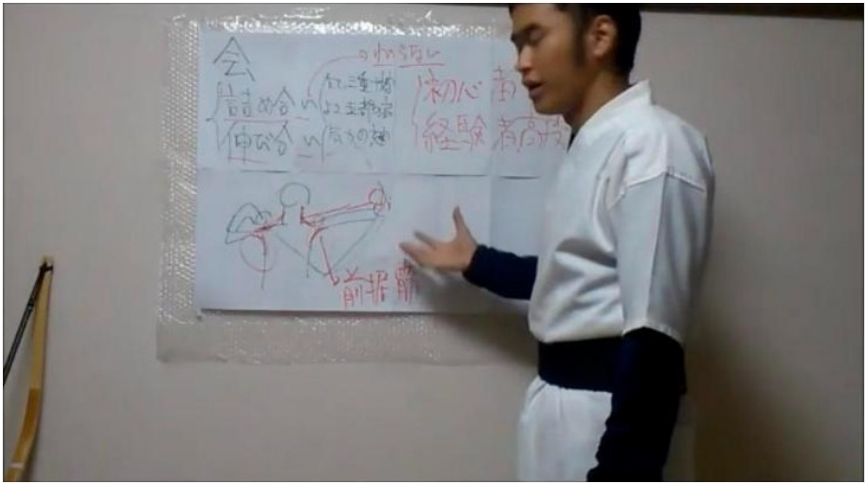
参考動画

【初心者弓道講座】【会】会で伸びれて離れが一瞬で鋭くなる右拳の作り方
https://www.youtube.com/watch?v=PqmbpYUvkvI
再生回数 9,149回（2026年11月18日時点）

METHOD 08

「伸び合え」をやめ、左拳と右肘を押し続ける

> 余計なことをしなければ、会は壊れない。



参考動画より

① 早気の具体的な悩み

皆さんは、このような経験がありませんか？　会で「もっと伸び合え」「詰め合え」と言われ、ぐーっと頑張って引いてみる。力が入って、いっぱい引いている感じはする。ところが離してみると、矢が全然届かず、下に落ちてしまう。

② なぜ起こるのか

教本には、会で重要なのは伸び合いと詰め合いである、と書かれています。しかし、実は、ここで重要なのは「伸び合おう」「詰め合おう」と頑張ることではありません。

なぜかというと、会は弓の力が最大限にかかっている状態だからです。その状態でさらに引こうとすると、僧帽筋や三角筋といった肩まわりの筋肉が働き、肩が上がってしまいます。せっかく引き収めたのに、余計な筋肉を使って射の構造を壊してしまうのです。

上級者や高的中の人は、会で脇の下の前鋸筋がよく働くことが分かっています。しかし、13〜15kgほどの弓では、この筋肉はほとんど反応しません。反応しない筋肉で「伸び合え」と言われても、分かるはずがないのです。

③ 姿勢と会の長さの関係

では、会で何を意識すればよいのか。これだけでいいのです。

左拳は的方向へ押す。右は拳ではなく、右肘を的と逆方向へ押す。そして、ずっと押し続けます。

狙いのことも、五部の詰のことも、会では考えなくていいのです。特に左肩は、弓の力がかかっているど真ん中です。会で肩を動かすと、射の構造が壊れます。

④ 具体的な改善練習

では、具体的にどのようにすればよいのでしょうか？

【実践】

1. 会に入ったら、左拳を的方向へ押す
2. 右拳ではなく、右肘を的と逆方向へ押す
3. それ以外は何も考えず、押し続ける
4. 肩は動かさない。押し続けたまま、離す

⑤ 自然と会が長くなる感覚

押し続けるだけなら、肩まわりの余計な筋肉が力まずに会を保てます。力みがないから、会が苦しくなりません。そして押し続けていれば、前鋸筋はだんだん発達していきます。

伸び合い、詰め合いは、知識として知っておくのはいいことです。でも、言葉にとらわれて会で余計なことをすると、射の構造が壊れます。つまり、会で頑張って何かを足すことではなく、余計なことをせず押し続けることが重要なのです。

参考動画

伸び合い、詰め合いとは
https://www.youtube.com/watch?v=vzepd7k4tDU
再生回数 15,916回（2026年11月18日時点）

METHOD 09

早気を直すために、弓を軽くしない

> 軽い弓で整えた形は、軽い弓でしか保てない。



参考動画より

① 早気の具体的な悩み

皆さんは、このような経験がありませんか？　会が五秒持たないので、先輩や先生に「一度弓を軽くして、形を整えてから戻しなさい」と言われた。11.5kgから9kgに下げてみたら、確かに会は持てるようになった。でも、これで本当に直ったのだろうか。

② なぜ起こるのか

弓を軽くすれば、手首や胸の力みが減り、会は持ちやすくなります。一見、体を考えたやり方に見えます。しかし、実は、ここで重要なのは弓を軽くすることではありません。

なぜかというと、軽い弓で形を整えると、軽い弓でしか形を保てない体になるからです。9kgの弓で会を長く保つことに慣れると、その圧力と体の

状態に慣れてしまい、元の11.5kgに戻したときに、以前より重く感じます。人の脳は、現状を維持することを好むからです。

③ 姿勢と会の長さの関係

11.5kgで力みが出て離してしまうのであれば、解決策は逆です。14kgや15kgの弓を引いて開く体を作り、11.5kgを「楽」に感じられるようにしていきます。

弓を引くことで体を鍛え、体ができて初めて、楽に開く技術が身につきます。技術が身につくと射が定まり、心も定まる。体、技術、心の順番です。会を保つのは、この順番の結果なのです。

④ 具体的な改善練習

では、具体的にどのようにすればよいのでしょうか？

【実践】

1. 今の弓を軽くしない
2. 道場にある、今より強い弓を借りて、素引きだけでもしてみる
3. 「メインにするのではなく、今の弓を楽に引くための体力づくりです」と伝えればよい
4. 強い弓で開いた後、今の弓に戻して、楽に感じるかを確かめる

⑤ 自然と会が長くなる感覚

以前、23kgの弓で会が持てなくなった人がいました。私はその人に、それより弱い弓は持たせませんでした。しばらく弓を引けない時期を挟んで復帰したとき、自然に直っていました。

今の弓が楽に感じられれば、会で力みが出ません。力みが出なければ、離したい衝動も来ません。つまり、弓を軽くして会を持たせることではなく、今の弓を楽に開ける体を作ることが重要なのです。

参考動画



多くの人がやりがちな間違った早気を改善する方法と対策
https://www.youtube.com/watch?v=axNVy1a5REw
再生回数 1,331回（2026年11月18日時点）

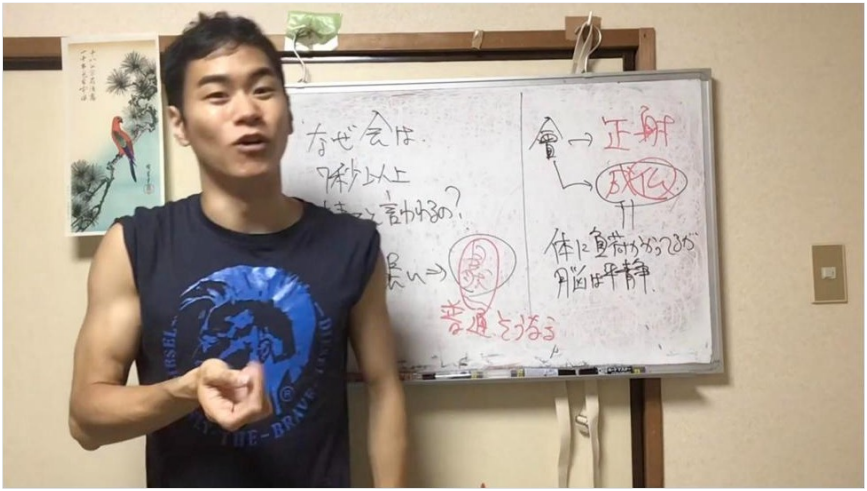


早気の克服法解説
https://www.youtube.com/watch?v=FVSSX_IkeeE
再生回数 29,925回（2026年11月18日時点）

METHOD 10

会は、長くなるのが自然である

> 体に負荷がかかっていても、脳は平静。



参考動画より

① 早気の具体的な悩み

皆さんは、このような経験がありませんか？　「会は七秒以上持ちなさい」と言われるけれど、なぜ持たなければいけないのかが、いまひとつ腑に落ちない。腑に落ちないまま持とうとするので、会が苦しい修行のようになってしまう。

② なぜ起こるのか

会が短いと、「気がたるんでいる」と言われることがあります。反対に、当てることが目的なら、早く離した方がいいと考える人もいるでしょう。

しかし、実は、ここで重要なのは「会を長く持たなければいけない」と考えることではありません。

なぜかというと、長く持つこと自体が目標になると、会と離れがぶれてしまうからです。持たせなければいけない、と考えている状態は、心が平静ではないのです。

③ 姿勢と会の長さの関係

私の考えでは、**会は長い方が自然だから長いのです。**ここでいう自然とは、「普通そうなる」という意味です。

会は、体に負荷がかかっているけれど、脳は平静でいられるか。それを確かめることができるプロセスです。弓をしっかり引き、弓の反発力に耐えながら繰り返し稽古していくと、体はきつくても、頭の中にはきつさがそこまで来なくなっていきます。反応しない時間が長くなる。平静な時間が長くなる。だから、会は長くなるのが自然なのです。

④ 具体的な改善練習

では、具体的にどのようにすればよいのでしょうか？

【実践】

1. 会を「何秒持つか」で考えるのをやめる
2. 会で、体がきついのか、頭がきついのかを分けて観察する
3. 体はきつくても、頭が平静でいられるかを確かめる
4. それを、毎回の稽古で繰り返していく

⑤ 自然と会が長くなる感覚

私は30kgほどの弓でも、会を10秒ほど余裕をもって保てます。きつくないのではありません。体はきついのですが、頭の中にそのきつさが来ないのです。2020年には、すべて5秒以上の会で100射を引きました。そうできる理由は、それが自然だからです。

つまり、会を持たせようとするのではなく、体に負荷がかかっても心が平静でいられる状態を作ることが重要なのです。そうなれば、気づいたときには会が長くなっています。

参考動画

【会】会の捉え方が大きく変わり、会が長く持ちたくなる最強の考え方【理論弓道大智流】
https://www.youtube.com/watch?v=Q08FtgKImgQ
再生回数 16,272回（2026年11月18日時点）

おわりに　早気の改善で本当に大切なこと

ここまで、早気を改善する方法を10個見てきました。

胸の力みを抜く胴造り。背中で呼吸できる姿勢。根元で深く取り懸ける。反り腰をやめ、横に伸び続ける軌道で引く。力を抜いて引く練習。肩甲骨の前側を引き上げる。肘の方向へ引きながら握る。会では押し続ける。弓を軽くしない。そして、会は長くなるのが自然だと知る。

どれも、会を「我慢する」方法ではありません。会で体が止まらず、苦しくならない状態を作る方法です。

早気を改善するために重要なのは、会を長くしようと頑張ることではありません。姿勢を整え、身体の余計な力みを減らし、自然と会を保てる状態を作ることです。会を持とうとしているのではなく、気づいたら会が長くなっている。この感覚を身につけることが、早気の改善において大切なのです。

早気は、一日で治るものではありません。ゼロ秒が二秒になり、三秒になり、四秒になる。少しずつ良くなっていくものです。焦らなくて大丈夫です。

次の稽古では、会の秒数を数えるのをやめて、会に入ったときに胸や手首が固まっていないかに注目してみてください。そこから、あなたの会は変わり始めます。

応援しています。

理論弓道　高橋大智

もっと深く学びたい方へ

■　紙の書籍『立禅の射』――立った構えで全てが決まる。肩が動かない構えの作り方から、会と離れまでを約240ページで解説しています。
https://rkyudo-riron.com/rissen-no-sha/

■　公式LINE　ID：@yki0721m　稽古でつまずいたところ、質問、感想を気軽に送ってください。