理論弓道 ／ 立禅の射

無料特典資料

肘で引くな、肘が運ばれる——

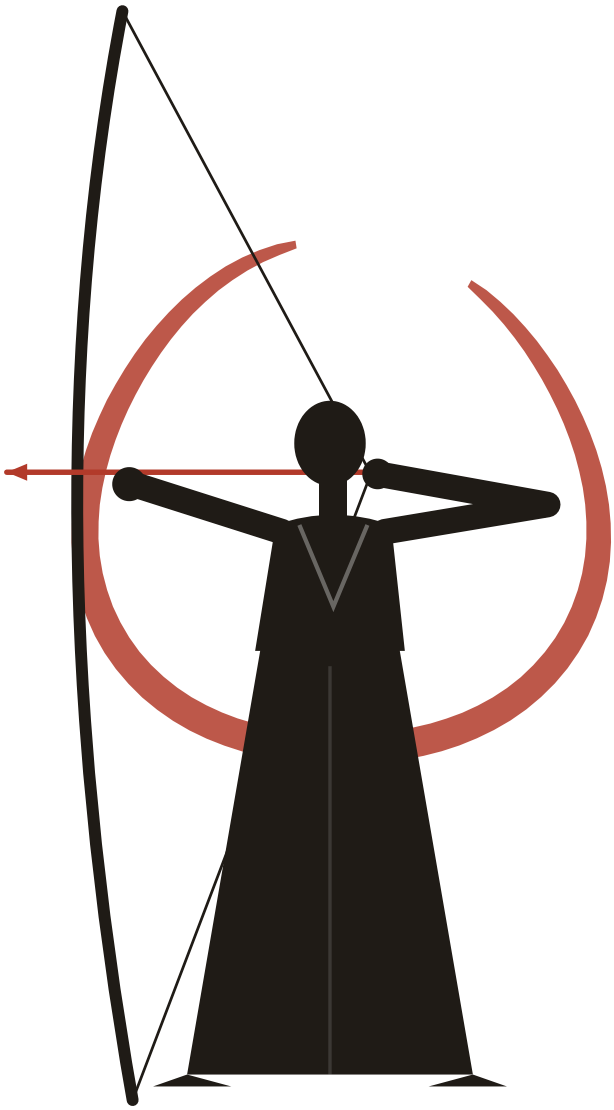
右肘の使い方ロードマップ

弓と禅に基づく、解剖学的に
楽で強く引ける右肘の使い方



高橋大智

理論弓道 主宰／合同会社立禅



この右肘を身につければ、中る。

右肘は「動かす」ものではない。
体が降りる力に「運ばれる」ものだ。

手で肘を動かすほど、肩は上がり、離れは緩む。
足に体重を降ろし、背中が下がる力で肘を引き込んだとき、
右肘は楽に、強く、斜め後ろ奥へ収まっていく。

INTRODUCTION

はじめに

「肘で引きなさい」「肘を張りなさい」。弓道を続けていれば、何度となく聞いてきた言葉だと思います。けれども、その言葉どおりにやろうとするほど、肩が上がる、手首に力が入る、肘が流れる、離れが緩む――。右肘の使い方に悩んでいる方は、本当に多くいらっしゃいます。

その原因は、あなたの努力が足りないからではありません。**右肘を「自分で動かそう」としていること**に、問題の根っこがあります。肘だけを動かそうとすれば、肩や手首、腕の表側の筋肉が働き、弓を引く力は腕の中で止まってしまいます。

理論弓道では、弓と禅の考え方と、骨格・筋肉の働きから、右肘の使い方を解説してきました。結論から言えば、正しい右肘とは、足に体重が降り、背中が下がる力によって「運ばれる」肘です。古い弓術でいう「臂力（ひりき）」とは、まさにこのことを指しています。

本書は、理論弓道のYouTubeチャンネルで右肘の使い方を解説した動画のうち、再生回数の多い上位10本を選び、その核となる部分をつなげて一冊にまとめたものです。並べ方は再生回数順ではなく、弓構え → 大三 → 引き分け → 会 → 離れという射の流れに沿った「ロードマップ」の順にしています。

まず序章で、あなたの右肘がうまく使えない原因と、改善すべきポイント、そして改善したときに得られる3つの良いことをつかんでください。そのうえで各講を1ページずつ読み、動画で動きを確認していけば、右肘の使い方は必ず変わります。

大の字になれば、あなたは最強。さあ、右肘を変えていきましょう。

理論弓道　高橋大智

CONTENTS

目次

序章　あなたの右肘は、なぜうまく使えないのか …… 5

STEP 1　弓構え――肘が張れる土台を作る …… 8

第1講　楽に右手首をひねり、右肘が張れる「円相」の弓構え …… 9

第2講　正しい手首のひねり方――姿勢から作ると、すべてが整う …… 10

STEP 2　大三――肘を固定せず、降りる力で上げる …… 11

第3講　大三で肘が一生流れなくなる体の使い方 …… 12

第4講　よく中る人が自然に実践している右肘の使い方 …… 13

STEP 3　引き分け――「臂力」で、肘を運ぶ …… 14

第5講　楽に大きく開ける肘と、射型を崩す肘 …… 15

第6講　「臂力」――古の弓道が実践した、肘が楽になる引き方 …… 16

第7講　腕が圧倒的に楽になる「臂力」の使い方 …… 17

STEP 4　会――右肘の収め方と方向 …… 18

第8講　会での右肘の方向――斜め後ろ奥に深く入れる …… 19

第9講　的中率7割以上の鍵――右肘の「スペース」 …… 20

STEP 5　離れ・残身――中る人の肘 …… 21

第10講　高的中の人が必ず共通して行っている肘の使い方 …… 22

終章　右肘を変える5ステップ・ロードマップ …… 23

序章

あなたの右肘は、なぜうまく使えないのか

あなたの右肘の問題は、ここにある

1 肘を「自分で」動かしている

肘だけを動かそうとすると、肩や手首に力が入ります。手で引っ張って肘を動かせば、肘は斜め上に引き上がり、肩が上がる。「肘で引く」という言葉を、文字どおり肘だけを動かすことだと誤解していることが、最大の原因です。

2 肘を「固定」し、張りすぎている

大三で肘の位置を動かさないように固定したり、肘を張る意識が強すぎたりすると、手首・肩に力が集中します。形を決めようとするほど、肘は流れ、離れは鋭さを失います。

3 腕の表側（上腕二頭筋）で引いている

腕を曲げる筋肉が縮んだまま会に入ると、離れでその筋肉が伸びようとして手が緩み、矢が前に飛びます。土台に体重が降りていないことが、腕の表側に頼る引き方を生んでいます。

改善すべきは、右肘のここ

1 降りる力で、肘を引き込む

足に全体重を乗せ、呼吸で体重を降ろす。背中側が下がる力によって、肘が上がり、引き込まれていく。手ではなく、体が肘を運びます。これが古い弓術でいう「臂力」です。

2 手首は、姿勢の結果としてひねられる

手首を自分でひねるのではなく、胸が開いた結果として手首がひねられ、十文字ができ、肘が張られる。弓構えの円相から、この連鎖を作ります。

3 肘は斜め後ろ奥へ、体の中心の近くへ

会では右肘を斜め後ろ奥に深く入れ、矢と体の中心の距離を近づける。耳と肩、拳と肘の間の「スペース」を広く保ったまま、離れまで伸び続けます。

右肘が変わると得られる、3つの良いこと

1 的中が安定する

矢と体の中心の距離が近づくことで体がぶれにくくなり、離れまでスペースが保たれる。個人指導の受講者から、的中率が1〜2割上がったという報告が多く届いている内容です。

2 楽に、強い弓が引ける

腕に力が入らないので、肩が上がらず、引き分けを大きく取れる。体の伸びが肘を運ぶので、強い弓を開くための負担が腕にかかりません。

3 離れが鋭くなり、射癖から解放される

腕の表側に力が入っていないので、離れは後ろに引き抜きやすくなる。肘が流れる、手首に力が入る、緩む、前に飛ぶといった射癖の多くが、根本から解消されていきます。

> 右肘は、必ず「土台（足と体重）→ 背中 → 肘 → 手首」の順で整えてください。肘だけを直そうとしても、土台が変わらなければ元に戻ってしまいます。

STEP 1

弓構え——肘が張れる土台を作る

右肘の使い方は、引き始める前にほぼ決まっています。円相の弓構えと、手首の正しいひねり方から始めましょう。

第1講　楽に右手首をひねり、右肘が張れる「円相」の弓構え

第2講　正しい手首のひねり方——姿勢から作ると、すべてが整う

第1講

再生回数ランキング 第8位（5,622回）

楽に右手首をひねり、右肘が張れる「円相」の弓構え

手首を自分でひねらない。何かの動作をした「結果」としてひねられる。

■構え方で、的中は変わる

弓構えは、とても大事です。構え方を変えるだけで的中率が上がると思ってください。構えは姿勢、呼吸、そして次の引き分けのしやすさ、すべてに絡んでいます。弓構えでよく言われるのが「円相」、大木を抱えるように構えなさいという教えです。今回は、その正しい作り方をお話しします。

■窮屈な握りでは、弓は開けない

弓構えで「手首をひねり、肘を張って、弾の十文字を作りなさい」と言われ、形を作ろうとして窮屈な構えになっている人が多くいます。ゴルフのスイングやバッティングで、そんな堅苦しい握り方をする人はいません。弓も同じです。手を使って何度も繰り返す動作だからこそ、自然な状態で持っていなければ、弓はうまく開けるようになりません。

■手首はひねるのではなく、ひねられる

正解は、手首をひねって肘を張るのではありません。手首は、自分からひねってはいけないのです。体の動作をした結果として、上腕が回り、その結果として手首がひねられる。この順番で構えると、手首にも肩にも力が入らず、右肘が自然に張れる円相の弓構えになります。

▶ 元の動画で動きを確認する　https://youtu.be/3xX-6EERjUo　公開 2022.08.03

第2講

再生回数ランキング 第3位（9,791回）

正しい手首のひねり方――姿勢から作ると、すべてが整う

> **胴造りで胸が開く → 手首がひねられる → 十文字ができる → 肘が張られる。**

■ 手首を曲げない取り懸け

古い弓術書には、手首が曲がらないように取り懸けをすることが記されています。弽の十文字、つまり弦と親指が十字に交わる形を作るために、手首の扱いは大事です。しかし、手首を起こしたり、形として十文字を作ろうとしたりしてはいけません。

■ 正しい肘の張りは、手首から生まれる

正しく肘を張るためにも、弽の十文字を作るためにも、手首はひねりながら体に近づけるのが適切です。そうすると肘が張られ、わずかに開かれた格好になります。肘の張りは、自分で作るものではなく、正しい手首の扱いと姿勢の結果として生まれるものです。

■ 胴造りから、すべてがつながる

順番はこうです。胴造りで胸を開く。その行為から手首がひねられ、ひねられた結果として十文字ができ、十文字ができたことで肘が張られ、羽引きされる。胴造りで胸がしっかり開かれていれば、肘の張り、弽の十文字、手首のひねり、そして肩が落ちることまで、すべての知識が一つにつながります。

▶ **元の動画で動きを確認する**　https://youtu.be/7UyWi_c4Xrc　公開 2022.09.05

STEP 2

大三——肘を固定せず、降りる力で上げる

大三は、右肘の使い方が最も崩れやすい場所です。肘を止めず、体が降りる力で肘を運ぶ感覚を身につけます。

第3講　大三で肘が一生流れなくなる体の使い方

第4講　よく中る人が自然に実践している右肘の使い方

第3講

再生回数ランキング 第10位（3,981回）

大三で肘が一生流れなくなる体の使い方

> **肘を止めて形を決めようとするから、力が入って流れる。**

■間違った右肘の固定

大三での間違った右肘の固定の仕方は、弓を上げたときに肘が動かないように止めてしまうことです。正面から見ても横から見ても、右肘がまったく動かない状態を作る。この肘の使い方をすると、肩や手首にすごく力がかかってしまいます。

■形を決めようとするから、力が入る

弓と禅を初めて結びつけたと言われる先生の書には、大三で特に気をつけるべきこととして、右手の弽の中に力が入ること、そして左手が的と違う方向を向くことが挙げられています。どちらも原因は同じです。大三で形を決めようとするから、力が入るのです。前から見ても後ろから見ても位置を変えないようにしようとすれば、必ず力みが生まれます。

■動いているから、止まって見える

正しい大三では、打起しから大三にかけて、肘が外側に回る動きは大きく、手首が動く量はごくわずかです。動きが少ない部分があるために、止まっているように見えるだけなのです。形を止めるのではなく、正しく動いた結果として、肘は流れなくなります。指導の環境によって肘の形を求められる場合も、この原理を理解していれば、力まずに対応できます。

▶ **元の動画で動きを確認する**　https://youtu.be/tX5T_BrDfDY　公開 2022.11.16

第4講

再生回数ランキング 第2位（約1.7万回）

よく中る人が自然に実践している右肘の使い方

> **肘は「上げる」ものではなく「上がっていく」もの。背中が下がる力で、肘を引き込む。**

■中る人は、大三の肘が違う

よく中る人には特徴があります。特に大三から引き分けにかけての肘の使い方が、まったく違うのです。本来、肘を動かす筋肉は「上げる」ものではなく「上がっていく」もの。手で引っ張って肘を動かすと、肘は斜め上に引き上がり、肩が動いてしまいます。

■体重を降ろし、呼吸する

まず足を踏み、全体重を乗せるくらいにしっかり立ちます。そして深呼吸をして、足の筋肉やお腹の筋肉に体重が降りるのを感じてください。体重が降りた状態で腕を上げ、大三で肘を耳と同じラインの上に持ってくると、肩や背中の筋肉がわずかに下ります。その降りる力によって、肘がこちらに引き込まれるのです。手を使うわけではありません。

■背中が下がることで、肘が上がる

背中側が下がることで、肘が上がる。この方向に力をかけたいのです。そのためには、ふくらはぎ、脇腹、背中の筋肉をしっかり下ろす必要があります。中らない人は肘を腕の力で引き上げ、中る人は肩の力が抜けた状態で肘を引き込んでいる。この違いが、的中の差になって表れます。

▶ **元の動画で動きを確認する**　https://youtu.be/BOiKx8_VeBI　公開 2025.08.28

STEP 3

引き分け——「臂力」で、肘を運ぶ

「肘で引く」の本当の意味を知り、体の伸びで肘が運ばれる引き分けを身につけます。

第5講　楽に大きく開ける肘と、射型を崩す肘

第6講　「臂力」——古の弓道が実践した、肘が楽になる引き方

第7講　腕が圧倒的に楽になる「臂力」の使い方

第5講

再生回数ランキング 第5位（7,621回）

楽に大きく開ける肘と、射型を崩す肘

> 「肘で引く」とは、手首に力を入れず、手と肘を一緒に動かすこと。

■「肘で引く」の具体的な意味

「弓を引くときは肘で引いてください」とよく言われます。でも、実際に弦を引っ張っているのは手です。では、この言葉の具体的な意味は何か。それは、手首に力を入れずに動かせば、肘で動かしているように弦を動かすことができる、ということです。

■手と肘が一緒に動くか

右手と右肘をよく見てください。手と肘が一緒に動いていれば、肘が使えています。逆に、手が先に動き、その後から肘が動くなら、手にずっと力が入っています。だから手は緩めておき、手と肘を両方とも大きく動かすことが大切です。

■口割りへの収まり方で確かめる

確かめ方があります。手が口割りの高さに来るのと同時に、回り込むように口割りについたら、肘が使えている証拠です。一方、手がそこまで来ているのに口割りにつかず、そこからさらにぐーっと引いてようやくつくなら、それは手で引いています。引き分けは大きく取れていても、射型が崩れる肘の使い方です。

▶ 元の動画で動きを確認する　https://youtu.be/JtgSr1g1JCM　公開 2023.01.16

第6講

再生回数ランキング 第4位（7,803回）

「臂力」――古の弓道が実践した、肘が楽になる引き方

肘だけを動かすのが「肘で引く」。体を伸ばして肘を動かす力を生むのが「臂力」。

■肘で引く、と臂力は違う

「肘で引く」と「臂力（ひりき）」は違います。肘で引くとは、他の部分を動かさず、肘だけを動かすこと。一方の臂力は、体を伸ばして、肘を動かすような力を生み出すことです。強い弓を引くなら、肘で引く方法ではなく、臂力を覚えるべきです。

■足・お腹・胸が伸びれば、肘は勝手に動く

肩が上がらない程度、肩が動かない程度に腕を動かし、大三でも線を揃え、なるべく関節をぶれずに動かしていく。そうすると、それだけで肘は後ろに行きます。自分で動かしているのではなく、足やお腹や胸の筋肉が伸びてくれる分、肘が勝手に動くのです。肘自体を動かす負担も、腕の負担もありません。

■固定せず、自然に揃う

大三で肘を固定しないこと。左右の拳を揃えようとするのではなく、自然と揃う大三の取り方を意識することが大切です。普通に構えて肩を下ろしたとき、腕の付け根に少し張りを感じられるはずです。この張りを手がかりに臂力を覚えてください。肘だけで引く弾き方を続けていると、腕に力が入り、離れも出にくく、引き分けも大きく開けなくなります。

▶ 元の動画で動きを確認する　https://youtu.be/1AMRKZzi2-Q　公開 2022.08.13

第7講

再生回数ランキング 第6位（7,492回）

腕が圧倒的に楽になる「臂力」の使い方

> **右手の力を抜いて、肘を引っ張ってもらう。伸びた線上に、力が肘へ伝わる。**

■肘を使ってはいけない

あなたは肘を使ってはいけません。手首の力が抜けると、脇の下の筋肉や首の筋肉、肩の筋肉が伸びます。その伸びた線上に力が伝わり、肘に届くように体を使わなければならないのです。

■古い弓術書が説く「臂力」

古い弓術書には、大事な項目として「臂力」が挙げられています。弽の扱いの次に記されているのが臂力であり、取り懸けのいずれの使い方にも、この臂の力を用いると書かれています。つまり、取り懸けの使い方と、正しい肘の使い方は、つながっているのです。

■右手の力を抜き、肘を引っ張ってもらう

では、どう肘を使うのか。重要なポイントは、右手の力を抜いて、肘を引っ張ってもらうことです。自分で肘を動かすのではなく、手首の力が抜けた結果、体の伸びによって肘が運ばれていく。この感覚は体で体感すれば簡単に分かります。初心者のうちから、正しく右肘が使えているときの感覚を体験しておくと、弓の引き方が大きく変わります。

▶ 元の動画で動きを確認する　https://youtu.be/BDlZYmVfhC4　公開 2025.11.17

STEP 4

会——右肘の収め方と方向

会での右肘の方向と、耳・肩・肘・拳の間の「スペース」。的中を決める収め方を学びます。

第8講　会での右肘の方向——斜め後ろ奥に深く入れる

第9講　的中率7割以上の鍵——右肘の「スペース」

第8講

再生回数ランキング 第7位（7,044回）

会での右肘の方向――斜め後ろ奥に深く入れる

> **体の中心と矢の距離が近いほど、体は安定する。**

■ 身体の理屈で言えば、斜め後ろ奥

会で右肘をどの方向に収めるか。身体の理屈で考えるなら、右肘は斜め後ろ奥に深く入れた方が有利です。見た目の射型は変わり、審査での評価に影響する可能性はあります。それでも、的中を出すという目的に立てば、斜め後ろに持っていく引き方でなければ、かなり不利になってしまいます。

■ 矢と体の中心を近づける

なぜ有利なのか。体の重心に対して、肘をまっすぐ横に張った状態だと、矢と体の中心の距離が遠くなります。距離が遠いほど体はぶれやすくなる。右肘を斜め後ろ奥に入れると、矢と体の中心の距離がぐっと近くなり、体がとても安定するのです。

■ 腕の表側を縮めない

注意点もあります。腕の表側の筋肉、上腕二頭筋が縮むように肘を入れてしまうと、離れでその曲げた筋肉が伸びようとして手が緩み、矢が前に飛ぶ可能性が上がります。そうではなく、体を上に伸ばして肘を後ろに持ってくる。そうすれば腕の表側に力が入らず、拳は斜め後方に動きやすくなり、離れは後ろに引き抜きやすくなります。

▶ **元の動画で動きを確認する**　https://youtu.be/zq5mSeJpspQ　公開 2026.01.28

第9講

再生回数ランキング 第9位（5,363回）

的中率7割以上の鍵――右肘の「スペース」

> **耳と肩、拳と肘の間のスペースを広く。その面を保ったまま離れまで伸びる。**

■ 的中率が上がった報告が多い内容

個人指導で私が特に重視しているのが、この右肘の使い方です。受講者から、的中率が1割、2割上がった、皆中が当たり前に出るようになった、という報告が数多く届いています。実はこれは、強い弓を開くときにもとても重要な内容です。

■ スペースを開ける

ポイントは「スペースを開ける」ことです。会の形を見たとき、右の拳と肘、肩と耳の距離があります。このスペースが広ければ広いほど、あなたの弓の引き方は、当たったり当たらなかったりする射から、確実に中る射に変わっていきます。

■ 面を保ったまま、伸びていく

正面から見ると分かりやすいのですが、耳と右肘、肩と拳の間にできるスペースを、一枚の「面」として捉えてください。この面が後ろに移りながら保たれ、最後に離すときも変わらずにそのまま伸びていける。すると離れが気持ちよく出て、的中率が上がっていきます。胴造りを変えるためにも、狙いを変えるためにも、最も重要なのは右肘の使い方を根本から変えることなのです。

▶ 元の動画で動きを確認する　https://youtu.be/aQIJVA8bHC8　公開 2026.09.03

STEP 5

離れ・残身——中る人の肘

最後に、離れから残身にかけての肘の使い方。中る人に共通する動きを確認します。

第10講　高的中の人が必ず共通して行っている肘の使い方

第10講

再生回数ランキング 第1位（約2万回）

高的中の人が必ず共通して行っている肘の使い方

> **形を目指すのではない。中る引き方をすれば、形は綺麗になる。**

■形から入らない

中てるためには、形を目指してはいけません。中るには中るやり方があり、中る引き方をすることによって、結果的に綺麗な形になるのです。左肩を固め、右手を軽く抜いて、アーチェリーのように離せば中る――そうした考え方は、今の弓道の教えを無意識に取り込んでいることから生まれています。

■内旋すると、肩が上がる

肘を内側にひねる、つまり内旋させると、脇が開き、肩が勝手に上がります。肘を張っているように見えても、実際には肩と腕に力が集中する引き方で終わってしまうのです。個人指導では、肘を張っているように見せながら、肘を外旋させる方法を教えています。

■離れから残身の肘で、的中が決まる

中る人とそうでない人の違いは、離れから残身にかけての肘の使い方に表れます。腕の筋肉だけで動かすのではなく、左の腕の筋肉も使って体の位置を安定させ、横にぐーっと伸び続けたまま離れていく。この肘の使い方を何本も繰り返し、胴造りの中で動かせるようになれば、的中は安定していきます。

▶ **元の動画で動きを確認する**　https://youtu.be/0NdwfWjn43Y　公開 2025.07.22

終章

右肘を変える5ステップ・ロードマップ

射の流れに沿って、1週間に1ステップずつ進めてください。各ステップでは本書の該当ページを読み、動画で動きを確認してから、素引きと巻藁で試すのがおすすめです。

STEP 1

弓構え

- 手首は自分でひねらない（第1講）
- 胴造りで胸を開き、十文字と肘の張りを作る（第2講）

STEP 2

大三

- 肘を固定しない（第3講）
- 体重を降ろし、背中が下がる力で肘を引き込む（第4講）

STEP 3

引き分け

- 手と肘を一緒に動かす（第5講）
- 臂力：体の伸びで肘を運ぶ（第6講・第7講）

STEP 4

会

- 肘は斜め後ろ奥へ（第8講）
- 耳・肩・拳・肘のスペースを保つ（第9講）

STEP 5

離れ・残身

- 肘を内旋させない（第10講）
- 伸び続けたまま離れる（第10講）

セルフチェック

☐ 弓構えで、手首を自分からひねっていない
☐ 大三で、肩が上がらず、肘が自然に上がっている
☐ 引き分けで、手と肘が一緒に動き、口割りに回り込むように収まる
☐ 会で、腕の表側（上腕二頭筋）に力が入っていない
☐ 会で、耳と肩・拳と肘の間にスペースがある
☐ 離れ・残身で、肘が内側に入らず、伸びが続いている

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