RIRON KYUDO · 理論弓道

無料特典



理論弓道 特典テキスト ｜ 手の内編

当たる手の内の教科書

弓返り・角見・天文筋 ── 力まずに押せる手の内を身につけるための具体的手法

握るな、決めるな。
手の内は、離れを邪魔しないためにある。

著 高橋大智

はじめに

「手の内がわからない」。弓道を続けていると、誰もが一度はこの壁にぶつかります。三指を揃えなさい、天文筋に当てなさい、角見を利かせなさい、弓返りをさせなさい――。教わる言葉はたくさんあるのに、その通りにやろうとすればするほど左手は固まり、肩が詰まり、会で腕が震えてくる。そんな経験はないでしょうか。

実際、理論弓道のYouTubeチャンネルでも、手の内を扱った動画は特に多くの方に見ていただいています。それだけ多くの人が、手の内に悩み、答えを探しているということだと思います。

本書は、その中から再生回数の多かった手の内の動画10本を選び、一冊の本として読めるように文章でまとめ直したものです。動画では身振り手振りで伝えていた内容を、図解とあわせて整理しました。

先に、本書を貫く結論をお伝えしておきます。手の内は「形を作るもの」ではなく、「離れを邪魔しないもの」です。軽く握り、弓の力で自然に形が決まり、自然に弓が返る。その状態をつくるために、何を知り、何をやめ、何を稽古すればよいのか。それを順番に解説していきます。

第一章では手の内の基本となる発想を、第二章では弓を当てる位置とタイミングを、第三章では角見と「根元」の考え方を、そして第四章では多くの人が憧れる弓返りの原理と練習法を扱います。

どの講から読んでいただいても構いません。各講の冒頭にはもとの動画のQRコードを載せていますので、文章で理屈をつかんだら、ぜひ動画で実際の動きを確認してください。読む、見る、引く。この三つを往復するうちに、あなたの左手はきっと変わっていきます。

理論弓道　高橋大智

目 次

はじめに …… 1

第一章 手の内の基本発想 …… 3

第1講 確実に速く、キレイな手の内の形ができる「たった一つの練習法」 …… 4

第2講 形を整える手の内とは …… 6

第3講 正しい「手の内十文字」の作り方 —— 形だけでなく「動かし方」も理解する …… 8

第二章 弓を当てる位置とタイミング …… 10

第4講 手の内の「天文筋」の正しき解釈 …… 11

第5講 高塚範士の手の内の整え方 —— 綺麗に形を作り、しかも押せる …… 13

第6講 大三で手の内を締めないほうが良い二つの根拠 …… 15

第三章 角見と「根元」 …… 17

第7講 手の内の「角見」の正しい解釈 …… 18

第8講 【神回】必ず腕が伸びて矢所が収まる、新時代の手の内 ——「根元手の内」 …… 20

第四章 弓返りの原理と練習法 …… 22

第9講 「弓返り」の正しき解釈 …… 23

第10講 【初心者必見】三か月で弓返りができるようになる練習方法 …… 25

おわりに …… 27

付録 手の内セルフチェック10 …… 28

付録 本書で紹介した動画一覧 …… 29

第 一 章

手の内の基本発想

握るほど、崩れる

第1講　確実に速く、キレイな手の内の形ができる「たった一つの練習法」
第2講　形を整える手の内とは
第3講　正しい「手の内十文字」の作り方

確実に速く、キレイな手の内の形ができる「たった一つの練習法」

動画で確認
再生 約3万回

この講のポイント

- 手の内は「軽く握る」。それ以上はやらない
- 最初は形を気にしない
- 握り返し・弓返りしない・角見が利かない——原因の多くは「握りすぎ」

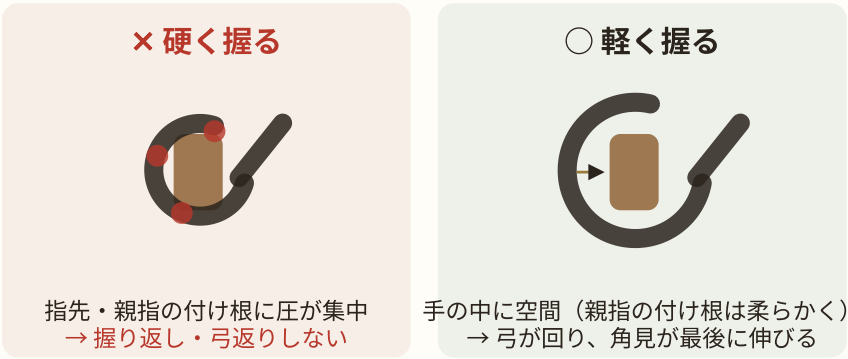


図1　硬く握る手の内と、軽く握る手の内

答えは「軽く握る」こと

手の内の形を、速く、確実にキレイにする練習法があります。これは私のオリジナルではなく、多くの先生が昔から言ってきたことです。ポイントは二つだけ。一つ目は「軽く握る」こと。二つ目は「形は気にしない」ことです。

弓を持ったら、親指と人差し指の間に弓を置き、三本の指は最初は揃っていなくても構いません。大切なのは、親指の付け根がぐにゃぐにゃに柔らかい状態になっていることです。ここが固まっていると、弓がうまく回らず、弓返りが起こらず、矢がまっすぐ飛ばず、最後まで押し切れません。

すべての問題は「握りすぎ」から始まる

私は初心者の方に手の内を教えるとき、「軽く握って、それ以上はやらない」とだけ伝えます。なぜ弓返りが起きないのか。なぜ角見が利かないのか。なぜ握り返しが起こるのか。答えはほぼすべて「軽く握っていないから」です。

たとえば握り返し。三指をきっちり揃えよう、親指をまっすぐにしようと力を入れると、そこに弓の反発力が加わってさらに力が入ります。そして離れの瞬間に、その力がふっと抜けるので拳が落ちる。これが握り返しの正体です。

三指は「揃えない」ほうが揃う

三指を揃えようと指先を固定すると、前腕の筋肉が縮みます。そこに弓の力が加わるとさらにカチカチになり、結果的に指が崩れていきます。中指と薬指は長いので、特にずれやすい。逆説的ですが、揃えようとしないで軽く握るほうが、三指は高い確率で揃ってくるのです。

角見も同じです。「利かせよう」と親指を押し込むと親指が固まり、最後に伸びることができません。親指は会から離れにかけて最後に伸びる指。伸びるためには、その手前では力を抜いておかなければならないのです。

弓返りも、三本の指が自然に動くことで弦が回転して起こります。指を固めれば、当然回りません。

今日からの稽古

「形を決めない」「軽く握る」。この二つだけを意識して、弓を引いてみてください。形は、正しく押せた結果としてあとからついてきます。

形を整える手の内とは

動画で確認
再生 約2万回

この講のポイント

- 硬く握ると、腕から肩まで詰まる
- 柔らかく包むだけでは、大三で拳の構造が崩れることがある
- 第三の方法――一瞬で「キュッ」と形を決め、中はブカブカに



拳を横から見た模式図（手の甲のアーチ）

図2　手の内の三つのパターン

手の内の失敗には二つのパターンがある

手の内を強く握ると、手首だけでなく肩まで動いてしまいます。前腕の筋肉がつながっているので、握りすぎは結局、肩の詰まりにつながるのです。そこで私は「柔らかく包み込むように握りましょう」とお伝えしてきました。

ところが、柔らかく包み込んでいるのに、それでも力が入ってしまう人がいます。実は私自身もそうでした。大三を取るとき、握り革が「ギリギリ」と鳴るような感覚がある人は要注意です。

なぜ柔らかく握っても力が入るのか。それは、打起しから大三で拳の「構造」が崩れると、崩れたところに弓の力が集中するからです。本人は柔らかく握っているつもりでも、手の甲の丸みが崩れた瞬間、弓の力が一点にかかり、結局「握らされて」しまうのです。

第三の手の内――「形を決める」

つまり手の内の失敗は、①硬く握りすぎて力むパターンと、②柔らかく握ったものの構造が崩れて力むパターンの二つがあります。そこで第三の方法として、硬すぎず柔らかすぎない、その中間の「形を決める」手の内を紹介します。

やり方はこうです。人差し指から腕の線までを一気に張るように、一瞬で「キュッ」と形を決めます。親指はすっと中に入る。すると手の甲側の筋肉が少し張った状態のまま、拳は小さく丸くなり、それでいて弓と手のひらの間はスルスル、ブカブカの状態が生まれます。

空手の突きも、握るのではなく形を「決める」ものです。順番にふにゃふにゃと握っていくのと、パッと一発で決めるのとでは、安定度がまったく違います。

優先順位は「手の甲の丸み」

形を決めると、手の甲側が少し硬くなります。それでも構いません。優先すべきは、手の甲が丸いまま押せること。この構造が保たれていれば、大三で中指に弓が当たったときにも中指が耐えてくれ、形が崩れません。

今日からの稽古

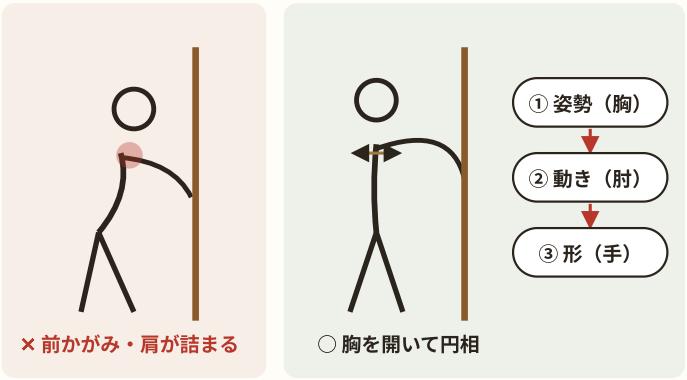
弓構えで、順々に握るのをやめ、一発でパッと形を決めてみてください。そのあと指先はふわっと緩める。手の甲は丸く、中はブカブカ。これが「形を整える手の内」です。

正しい「手の内十文字」の作り方 —— 形だけでなく「動かし方」も理解する

動画で確認
再生 約1.2万回

この講のポイント

- 弓構えで三指・天文筋・十文字を固めると、左手に力が入る
- 形の前に「姿勢」、次に「動き」、最後に「形」
- 胸を開いてから肘、そのあとに手——この順番で自然に十文字になる



手の内十文字は「結果」として整う

図3　姿勢 → 動き → 形 の順番

弓構えで十文字を作り込まない

手の内では、三指を揃える、天文筋に当てる、そして親指と弓を十文字にする、と教わることが多いと思います。しかし弓構えの段階でこれらをすべて決め込んでしまうと、手首をひねって親指を固めることになり、左手に強い力が入ってしまいます。

古い文献をひもとくと、手の内の形の説明は流派によってさまざまです。小指と弓が十文字になるように、と説明しているものもあり、親指と弓の十文字だけを絶対視しているわけではありません。また、弓構えで形を説明している文献の

多くは斜面打起しのものであり、正面打起しでは大三や会で形が完成するように説かれています。

手首を曲げると、重心が上がる

手首を曲げて親指を固める構えは、解剖学的に見ると、合気道で相手の手首を返して肩を上げ、重心を崩す技と似た状態になります。わざわざ自分の重心を上げ、引きにくくしてしまっているのです。

正しい順番は「姿勢 → 動き → 形」

形から教えるのは、実は遠回りです。正しくは、まず姿勢ができ、次に動きができ、その結果として形が整います。

まず胸を開いた姿勢をつくってください。試しに前かがみの姿勢で大三を取ってみると、肩に力が入り、手の内をどんな角度に向けても力みが出ることがわかるはずです。肩に力が入った時点で、どんな形を作っても力は抜けません。

反対に、胸を開いた状態で円相をつくり、弓を持っていくと、手の内の力はほとんど抜けます。上手な人ほど、胸が先に開き、肘が動き、手はいちばん最後についてきます。うまくいかない人ほど、手が先に動いてしまうのです。

今日からの稽古

十文字の形を作ろうとする前に、胸を開き、肘から動かすことを意識してみてください。胸が先、肘が次、手は最後。この順番が守れれば、手の内の十文字は自然と整っていきます。

第 二 章

弓を当てる位置とタイミング

どこに、いつ当たるか

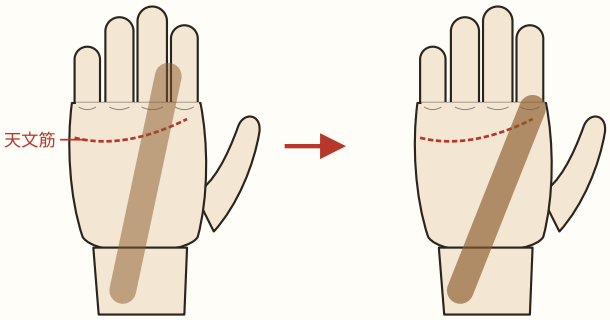
第4講　手の内の「天文筋」の正しき解釈
第5講　高塚範士の手の内の整え方
第6講　大三で手の内を締めないほうが良い二つの根拠

手の内の「天文筋」の正しき解釈

動画で確認
再生 約2.5万回

この講のポイント

- 天文筋に弓が当たるべきタイミングは「大三」
- 弓構えで天文筋にぴったり当てると、大三でずれて握りすぎる
- 弓構えでは天文筋より約5mm外側に当てておく



※左手・手のひら側。茶色の帯が弓（握り）の位置

図4　天文筋に弓が当たる「タイミング」

「天文筋に当てる」は正しい。ただし……

手のひらの中央を横切る筋を「天文筋」と呼びます。手の内を整えるとき、「天文筋に弓を当てなさい」と教わった方は多いでしょう。これは文章としては正しいのです。しかし、「いつ」当たっていればよいのかを理解していないと、天文筋の使い方を誤ってしまう可能性があります。

左手に力が入ってしまう、離れの押しがもう一歩足りない、離れのあと手の中に振動が残る——こうした悩みの一因が、ここにあるかもしれません。

当たるべきタイミングは「大三」

明治期に正面打起しを考案した本多流の射法の説明では、天文筋に弓が当たるのは大三であるとされています。弓は止まっているものではありません。打起しから大三、引分けへと拳が押されて動いていく中で、どこかのタイミングで天文筋に入ってきます。そのタイミングが大三なのです。

ところが、多くの人は弓構えの段階で天文筋にぴったり合わせてしまいます。すると大三で弓に押されて、さらに奥へずれてしまう。ずれれば、手は必要以上に握ってしまいます。特に親指の付け根が強く圧迫され、離れで親指がぶれたり、手首が折れたりする原因になります。

弓構えでは「5mm外側」に

では、どうすればよいか。答えはシンプルです。弓構えでは、天文筋より5mmほど外側に弓を当てておきます。そうすれば、大三で弓に拳が押されたとき、ちょうど天文筋にスポッと収まります。

これがうまくいくと、会で腕が震えていた人の震えが止まり、会が安定することがあります。会が安定すれば、狙いもずれにくくなります。

特に女性や、指の短い方、手の小さい方にはおすすめです。指が長い人はあまり気にしなくてもよいのですが、手の大きさによって「どこに置いておけば大三でぴったり入るか」は変わります。自分の手で研究してみる価値は十分にあります。

今日からの稽古

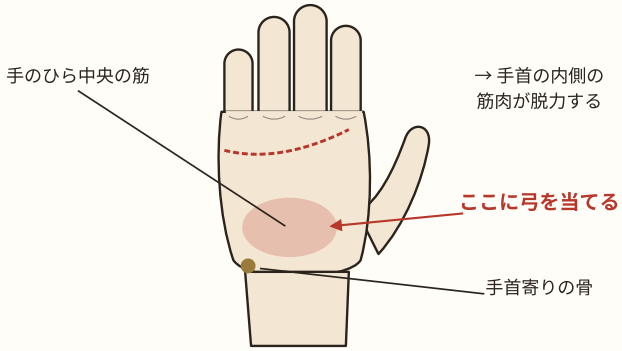
弓構えで、ほんの少しだけ外側に弓を当ててみてください。大三で天文筋に入る感覚があれば正解です。

高塚範士の手の内の整え方 —— 綺麗に形を作り、しかも押せる

動画で確認
再生 約1.7万回

この講のポイント

- 手の内は弓構えで決めず、会で整うようにする
- 手のひらの中央の筋と、手首寄りの骨の間に弓を当てる
- 手首を曲げる内側の筋肉を脱力させることが目的



弓道教本第三巻・高塚範士の手の内（模式図）

図5　高塚範士の手の内 —— 弓を当てる位置

弓構えで手の内を「決めない」

手の内について、私がまずお伝えしたいのは、「弓構えで手の内を決めない」ということです。弓構えでがっちり握ると、打起しの間にも手の中のすれ具合がどんどん強くなり、引分けではもう完全に握ってしまいます。その結果、左肩が上がる、腕が震える、離れで拳が上がったり下がったりする、握りがずり落ちる——といった問題が起こります。

弓構えではゆるゆるに持っておき、押し開いていく最中に形が決まり、会で整う。これが基本です。弓道教本に載っているさまざまな手の内の説明も、もとに

なった流派の文献をたどると、大三や会で形が決まるように説かれているものが少なくありません。

高塚範士の手の内は「使える」

そんな中で、ぜひ取り入れてほしい手の内があります。弓道教本第三巻で高塚範士が説かれている、「手のひらの中央の筋と、手首寄りの骨（手根部の骨）の間に弓を当てる」という整え方です。

ちょうど手のひらの真ん中から、少し手首寄りのあたり。ここに弓を当てると、驚くほど手の力が抜けます。手首を曲げるときに使う内側の筋肉に、力が入らなくなるのです。この位置に当てていれば、三指を揃えても、深めに掛けても、天文筋にしっかり当たっても、内側の筋肉には力が入りません。

しかも、ここに当てて形を作ると、結果的に天文筋に弓が当たった形に近くなります。現代の教えとも矛盾せず、自分の中では手の内がすっきり整い、強く押せる。とても便利な方法です。

理論弓道流のひと工夫

さらに楽にする方法もあります。三本の指をぐーっと伸ばしてみてください。すると手首の内側の筋肉は脱力し、反対の手の甲側に力が入ります。その状態のまま、天文筋に当ててから握るのではなく、指で寄せながら弓を入れていく。一度外側に力を入れてから、すっと抜くと形ができます。

今日からの稽古

高塚範士の方法でも、理論弓道の方法でも構いません。共通する目的は「手首の内側の力を抜くこと」です。軽く握りながら、どこに当てればいちばん力が抜けるかを探ってみてください。

大三で手の内を締めないほうが良い二つの根拠

動画で確認
再生 約7,500回

この講のポイント

- 根拠①：締める必要がない――弓が回ることで指は自然に締まる
- 根拠②：締めると無駄な筋肉が働き、射形が崩れる
- 「締まり感」の正体は、指ではなく前腕の筋肉が引っ張られる感覚



図6　指は「締める」のではなく「締まる」

手の内で指を締めてはいけない

手の内では「指を締めなさい」とよく言われます。しかし、私は弓構えや大三で指を締めることはおすすめしません。もちろん、締めたら絶対に中らないという話ではありません。ただ、「締める必要がない」のです。強い弓を引いてきた経験からも、これははっきり言えます。

根拠①　締めなくても、締まる

大三から引分けにかけて、弓は左手の中で回ります。弓が回ることで、指は自然に締まっていくのです。自分で筋力を使って締める必要はありません。むしろ先に締めてしまうと、大三で弓が回るときの指の動きが阻害され、回らなくなります。キュッと締めたつもりが、結果的に離れで緩み、握り返しが起こってしまうのです。

根拠②　無駄な筋肉が、射形を崩す

弓に関与しない筋肉に力を入れれば入れるほど、弓は引けなくなります。三指を揃えるために小指を寄せると、小指側から前腕に続く筋肉に力が入ります。すると手首が動かなくなり、腕が回りにくくなり、大三が不自然な動きになります。腕が震える原因にもなります。入れないほうが楽で、関節がしなやかに動き、震えもなくなります。

「締まり感」の正体

とはいえ、弓を引いていると手のひらの中で「締まっている感じ」がありますよね。実はこれ、指の筋肉が縮んでいるわけではありません。弓が回ることで前腕の筋肉や腱が引っ張られ、その張りが手のひらの中で「締まり感」として感じられているだけなのです。

試しに、弓を持たずに指だけを狭めてみてください。あの締まり感は出てこないはずです。弓を持って回したときにだけ出てくる感覚――それは結果であって、自分で作るものではありません。

今日からの稽古

大三では指を締めようとせず、弓が手の中で回るのに任せてみてください。締まりは、弓のほうがつくってくれます。

第三章

角見と「根元」

押す力はどこから生まれるか

第7講　手の内の「角見」の正しい解釈
第8講　【神回】必ず腕が伸びて矢所が収まる、新時代の手の内

手の内の「角見」の正しい解釈

動画で確認
再生 約2.5万回

この講のポイント

- 弓と接するのは3か所：親指の付け根（角見）・小指の付け根・人差し指に少し
- 角見は「押す」、小指は「締める」――上下の働きで弓の力を生かす
- 初心者は角見を意識せず、親指と人差し指の間の真ん中で押せばよい

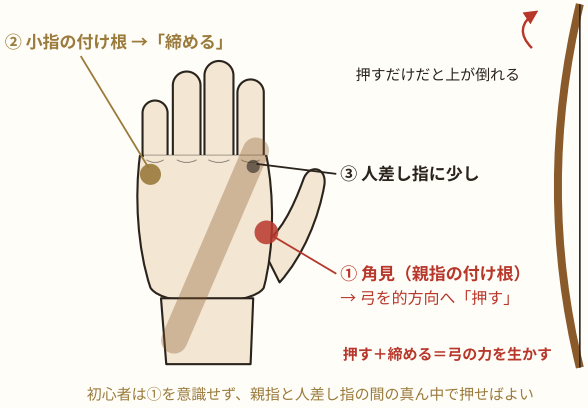


図7　弓と手が接する3か所と、それぞれの働き

角見とはどこか

親指の付け根、手首寄りにふくらんでいる部分。ここが「角見」と呼ばれる場所です。本多流の弓術書では、この部分を押す働きの要として説明しています。親指の根元で押すことは、弓においてとても大切です。

きれいに中押しができているとき、この部分に骨の突起がカクッと出て、角のように見えます。だから「角見」と呼ばれるのです。

弓と接するのは3か所

押すとき、弓と手が接触するのは理想的には3か所だけです。親指の付け根（角見）、小指の付け根、そして人差し指に少し。それ以外は当たらないのが理想です。

このうち角見は、弓を的方向に「押す」働きをします。しかし角見で押すだけでは、弓は上が長いので上側に倒れてしまいます。そこで小指の付け根で「締める」。押す働きと締める働きが合わさることで、弓の長い上部をいっぱいに生かし、矢を前へ飛ばすことができるのです。

経験年数で使い分ける

角見の位置は弓の中央よりやや親指側にあります。稽古を2〜3年積んだ人であれば、弓の中央より少し右（親指側）を押すことで、弓返りがしやすくなります。

ただし、稽古を始めて1〜2年の人は注意が必要です。初心者は「角見で押す」を、「その一点だけで100%押す」と理解してしまいがちです。そうすると逆に親指が固まり、離れで角見が働かなくなったり、狙いが前にずれたりします。本来は、最後に親指が前に伸びるように押すのが理想なのです。

今日からの稽古

初心者の方、またグラスやカーボンの弓を使っている方は、角見を意識しなくても大丈夫です。親指と人差し指の間の真ん中で、まっすぐ押していけば矢はまっすぐ飛びます。角見は知識として持っておき、稽古を積んでから試してみてください。

【神回】必ず腕が伸びて矢所が収まる、新時代の手の内 ――「根元手の内」

動画で確認
再生 約7,500回

この講のポイント

- 力をかける場所はただ一つ――指の「根元」
- 胸を開くと、根元に力がかかる
- 手の内は「離れを邪魔しない」ものが最強

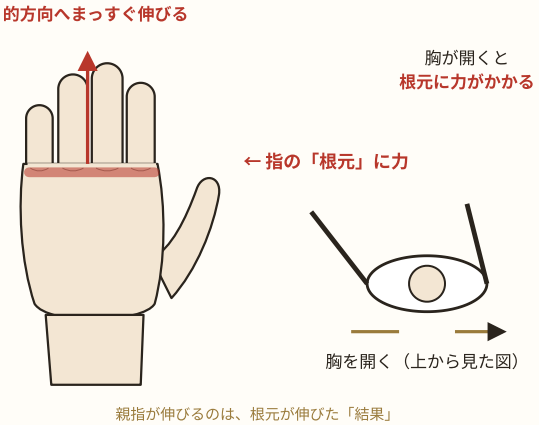


図8　根元手の内 ―― 力をかけるのは指の根元

中るかどうかは「形」では決まらない

手の内というと、多くの人は「形を整えるもの」だと考えています。しかし、形を整えたからといって中るわけではありません。当てるためには、手の内の発想そのものを変える必要があります。

では、どこに力をかければよいのか。角見でも、三本の指でもありません。力をかける場所は一つ、「指の根元」です。私はこれを「根元手の内」と呼んでいます。

根元に力をかけると、まっすぐ伸びる

取懸けでも、指の根元にグッと力をかけたほうが、離れは格段に速くなります。手の内も同じです。左の胸を開き、指の根元に力が入る状態で弓を引くと、的方向へまっすぐ伸ばす力が強くなります。

「角見を利かせよう」として親指で突っ張ると、矢は前に飛びやすくなります。実は、親指が伸びて見えるのは、親指そのものを伸ばしているからではありません。根元がまっすぐ伸びているから、親指も一緒に伸ばされているだけなのです。根元が伸びていなければ、親指は前を向いたまま止まり、矢は前へ飛びます。

手首が外に折れるのは「胸が閉じている」から

「根元に力をかけると、手首が外に流れてしまうのでは？」という疑問もあると思います。手首が曲がるのは、胸の筋肉が閉じて、指先にしか力が入らない姿勢になっているからです。胸を開いて根元に力がかかる状態であれば、手首が外へ引っ張られるほど、まっすぐに戻そうとする力が働きます。

手の内は「離れを邪魔しない」ものが最強

手の内の役割は、離れを邪魔しないこと。離れを邪魔しなければ、形は自然と綺麗になり、矢は中ります。根元に力がかかっていれば、三指を揃えても揃えなくても構いません。指先にも親指にも余計な力が入らず、最後はぐーっと伸ばされていきます。

実際にこの手の内を取り入れて、的中率が3割ほどだった方が最高8割に届いたり、別の方が7割近くまで上がったりした例もあります。

今日からの稽古

胸を開くストレッチをしてから、指の根元に力がかかる感覚で弓を握ってみてください。形を作ろうとするのではなく、離れを邪魔しない手の内を目指しましょう。

第四章

弓返りの原理と練習法

返すのではなく、返る

第9講　「弓返り」の正しき解釈
第10講　【初心者必見】三か月で弓返りができるようになる練習方法

「弓返り」の正しき解釈

動画で確認
再生 約4.7万回

この講のポイント

- 弓返りには90°・180°・270°・360°の4種類がある
- 正しい弓返りの条件①：離れの前後で握り革の位置が変わらない
- 正しい弓返りの条件②：角度は270°。中指が締まって、ピタッと止まる

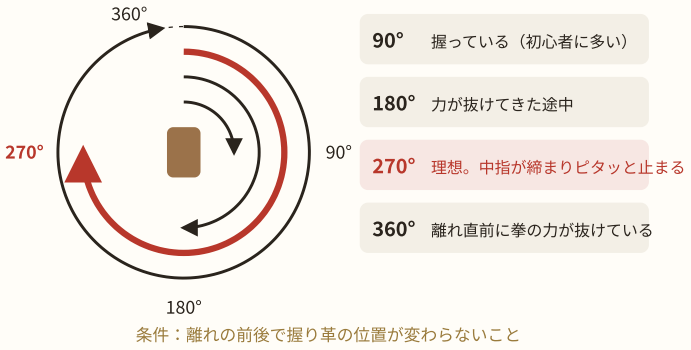


図9　弓返りの4つの角度

弓返りには4つの種類がある

弓返りは、上達のひとつの証拠と言われます。初心者のうちは離れで弦が90°しか回らない人が多いのですが、稽古を重ねると180°、270°と回るようになり、なかには一回転（360°）してしまう人もいます。では、どのくらい回るのが正しい弓返りなのでしょうか。

条件①　握り革の位置が変わらない

弓返りは、ただ回ればよいというものではありません。回すだけなら、離す瞬間に拳を緩めればいくらでも回ります。しかしそれは「作った」弓返りです。

正しい弓返りは、会でも離れのあとでも握り革の位置が変わりません。ずーっと押し続けていった結果、自然に起こるものなのです。離れで拳がずれる人は、手首の力が抜けているため、矢の威力も落ちてしまいます。

条件②　角度は「270°」

では、角度は何度がよいのか。答えは270°です。

かつて居合の先生から、こんな話を聞いたことがあります。弓道の達人の中には、弓返りで弦が回りすぎて腕に当たり、そこにタコができてしまう人がいる、と。回りすぎは、決して良いことではないのです。

弓返りは中指の回転によって起こります。中指は、弓構えでは内竹に当たり、大三に入ると右側の側木へと位置を変えていきます。いちばんよく動く指が中指です。その動きの中で中指が締まっていき、離れの瞬間に中指がキュッと締まっていれば、弓の反動を拳がしっかり受け止め、弓は270°でピタッと止まります。

360°まで回るのは、離れの直前に拳の力を抜いているからです。爽快感はありますが、矢は勢いを失い、的の手前で落ちるような軌道になります。270°で止まる弓返りは、矢勢が強く、まっすぐ飛んで中ります。

今日からの稽古

弓返りをさせようと、手首や拳の力を抜かないこと。押し続けて、握り革の位置が変わらず、270°で止まる――それが理にかなった弓返りです。

【初心者必見】三か月で弓返りができるようになる練習方法

動画で確認
再生 約6.1万回

この講のポイント

- 弓返りは「中指の回転運動」で起こる
- 練習の3ステップ：①軽く握って回す ②ずり下がってもよい ③徐々に締める
- NG：自分からキュッと締める／親指を突っ込む／手首を回す



図10　弓返りを身につける3ステップ

弓返りが起こる原理

最短で弓返りができるようになるには、二つのことを理解すれば十分です。一つは「なぜ弓返りが起こるのか」という原理。もう一つは、そのための具体的な練習方法です。

弓返りは中指が「くるん」と回る回転運動によって起こります。親指を押し込むことで回る、小指と薬指を締めることで回る、と教わることもあると思います。親指によるねじりの力（トルク）がかかることは研究でも示されていますが、それにとらわれると親指を突っ込みすぎて手首を曲げてしまいます。小指と薬指の締める力は、中指に比べると小さく、回転に直接関わっているとは言いに

くい。解剖学的に見ると中指は手のひらの奥から続く長い骨で、弓との接触面がいちばん大きく、いちばんよく動きます。だから私は「中指で回す」派なのです。

練習の3ステップ

ステップ1　軽く握って回す。 まずは軽く握り、中指が引っ張られやすい状態にして回します。

ステップ2　ずり下がってもよい。 初心者はなかなか回りません。そこで、最初は弓が手の中でずり下がるくらいでも構いません。ずり下がりながらでも回る感覚をつかみます。

ステップ3　徐々に締める。 回るようになったら、少しずつ締めていきます。いきなりギュッとではなく、ソフトに。すると、ずり下がる量が減り、最終的には握り革の位置が変わらないまま回るようになります。

この教え方で、最も早い方は弓道教室に入ってから三か月で弓返りができるようになりました。

やってはいけない3つの方法

弓返りを起こす方法は他にもありますが、おすすめしないものがあります。①離れで自分から三本の指をキュッと締める、②親指を押し込んで回す、③手首を内側に回す。どれも、引いている最中に意識的に力を入れて弓を無理やり回す方法です。必要以上に回りすぎたり、離れの瞬間に拳を緩める「作った弓返り」になったりします。

今日からの稽古

引いていくと中指が自然に引っ張られ、くるんと回る。その感覚を身につけることが目標です。軽く握る、ずり下がってもよい、徐々に締める。この3ステップで、焦らず育てていきましょう。

おわりに

ここまで、手の内に関する10本の動画の内容を、一冊にまとめてお届けしました。

振り返ってみると、すべての講に共通していることがあります。それは「手の内は自分で作り込むものではない」ということです。軽く握る。形は最初に決めない。胸を開き、肘から動き、手は最後についてくる。弓が手の中で回ることで指は締まり、指の根元が伸びることで親指が伸び、中指が回ることで弓が返る。手の内の理想形は、正しい姿勢と動きの「結果」として現れるのです。

もし稽古の中で迷ったら、「この手の内は、離れを邪魔していないか？」と自分に問いかけてみてください。その問いが、あなたの手の内をいつも正しい方向へ導いてくれるはずです。

本書が、あなたの弓道をより楽しく、より深いものにする一助となれば幸いです。

理論弓道　高橋大智

手の内セルフチェック10

稽古の前後に、次の10項目を確認してみてください。動画で自分の射を撮影して見返すと、より正確にチェックできます。

- [ ] 弓構えで、軽く握れているか（親指の付け根は柔らかいか）
- [ ] 弓構えで形を決め込みすぎていないか
- [ ] 胸が開き、肘から動き、手が最後についてきているか
- [ ] 弓構えでは天文筋より少し外側、大三で天文筋に収まっているか
- [ ] 手首の内側の筋肉に力が入っていないか
- [ ] 大三で指を自分から締めていないか
- [ ] 角見で「一点だけで」押そうとしていないか
- [ ] 指の根元に力がかかり、まっすぐ伸びているか
- [ ] 離れの前後で握り革の位置が変わっていないか
- [ ] 弓返りが270°でピタッと止まっているか

本書で紹介した動画一覧

各講のもとになった動画です。QRコードを読み取ると、YouTubeで視聴できます。再生回数は2026年11月時点のものです。

第1講　確実に速く、キレイな手の内の形ができる「たった一つの練習法」
youtu.be/vlbXh5PKNFQ

第2講　形を整える手の内とは
youtu.be/8jCIfRDzEmA

第3講　正しい「手の内十文字」の作り方 —— 形だけでなく「動かし方」も理解する
youtu.be/JuI8dl3D7UA

第4講　手の内の「天文筋」の正しき解釈
youtu.be/46fOhNA3jwg

第5講　高塚範士の手の内の整え方 —— 綺麗に形を作り、しかも押せる
youtu.be/NAXgF--azDc

第6講　大三で手の内を締めないほうが良い二つの根拠
youtu.be/6orlF2fyPT8

第7講　手の内の「角見」の正しい解釈
youtu.be/pqWJu_szUxI

第8講　【神回】必ず腕が伸びて矢所が収まる、新時代の手の内 ——「根元手の内」
youtu.be/Qv5GB7qZ_HM

第9講　「弓返り」の正しき解釈
youtu.be/miYJbcTFSgA

第10講　【初心者必見】三か月で弓返りができるようになる練習方法
youtu.be/lETF04paH-M

当たる手の内の教科書

弓返り・角見・天文筋 —— 力まずに押せる手の内を身につけるための具体的手法

著者　高橋大智（理論弓道）

発行　合同会社立禅

YouTube　理論弓道。立禅の射　youtube.com/@rkyudo_zenposture

本書は、理論弓道YouTubeチャンネルで公開している動画の内容をもとに再構成した無料特典資料です。無断での転載・再配布はご遠慮ください。