

事故防止と安全管理

小弓道練習にあたり、安全が最優先されます。

1. 準備運動、腹式呼吸、ゴム弓練習、離れ、残心の練習をする。
2. 弓矢は凶器であり、取り扱いに、細心の注意をはらうこと。
3. 弓矢が人にぶつからないよう周囲に気を十分に配ること。
4. 弓矢を手にしたら、じっと座り、腹式呼吸を整えること。
5. 目を矢の先、的にしっかり向け、キョロキョロしないこと。
6. 習ったことをしっかり行えるように集中心を養ってください。
7. きちんと順番で並んで待ってください。変わり番の交替もします。
8. 最初は基本のやさしいところから指導します。的中の必要なし。
9. 正しい基本の形・型を覚えて、正しく実行できること。
10. 弓矢が必須の生活手段であった先祖の苦勞、手足への感謝の思いを。

一本の矢を射るにあたり、手足・腹筋・姿勢・呼吸・顔向け、など全身への気配りと集中心を必要とします。引き絞った“会”では我慢と自重と集中心を持続し、その成熟が「こころと身体的一致した“離れ”への決断が生じる」こととなります。姿勢を正し、呼吸を整え、こころの静寂と集中力を高め、正しい決断力と反省を常に行なうことを習慣化したい。

将来、日本弓道、四半的弓道、アーチャーなどに関心を広め活躍しましょう。

札幌市西区山の手5条2丁目2-2

医) 耕仁会付属 札幌小弓道同好会

札幌市西区山の手5条5丁目1-1

医) 札幌太田病院内 日本小弓道療法研究会