

# 求身抄

一貫流傳

求身抄について

宝曆(一七六一)十一年、伊勢平藏貞丈が家傳の射芸書より書き抜

きし求身抄の大要である。射を学ぶもののかかなり参考となる

ものである。而して此の項は浦上栄、竹内尉、両範士著弓道

(在鳥一中文庫)にもあり、又松森武治郎氏発行の弓書にも有り

又先輩より参考として残して有りたるものなれば之をこゝに

収録す。

---

- ・ 足踏の事
- ・ 膝の事
- ・ 腰の事
- ・ 押手の事
- ・ 刈手の事
- ・ 頭
- ・ 目
- ・ 気の事
- ・ 矢構の事
- ・ 打上の事
- ・ 引下す事
- ・ 控の事

---

- ・ 矢所の事
- ・ 放の事
- なほす法
- ・ 大放の事
- ・ 小放の事
- ・ 送離の事
- ・ ゆるむ事
- ・ 矢所定まらぬ
- ・ 矢所前へ行く
- ・ 矢高く行く
- ・ 矢後へ行く
- ・ 矢低く行く

---

- ・ 筈ゆるぎ振るの事
- ・ 遊ぶ<sup>およ</sup>矢の事
- ・ 矢色
- ・ 矢弱き事
- ・ 矢ふくら近き
- ・ はやけの事
- ・ 手の内大指の根
- ・ 左の肩差肩
- ・ 右の肩折れる
- ・ 肩骨出肩
- ・ 弓とりおとす
- ・ 二重押

---

- ・ 胸せきかけ
- ・ 弓を
- ・ 射くぐみ
- ・ 肩さしてふし
- ・ 押手の小わらをなくす
- ・ 手を打つ
- ・ 射はなれかけむすぶ
- ・ 手先まくる
- ・ 前押する事
- ・ ゆづく事
- ・ 思の外かなき
- ・ 押手の肩落て入肩

---

- 
- ・ 放れ弱き事
  - ・ 地立の弱き
  - ・ 頭持の悪し
  - ・ 引きのく事
  - ・ 引のりする事
  - ・ 腰のく
  - ・ 肩を寄する
  - ・ 放れ煩ふ
  - ・ 二目便
  - ・ 押し得ざる
  - ・ 苭手のつかず
  - ・ 胴根弱き

- 
- ・ 弦遠し
  - 腕首おる
  - 結論
  - ・ 弓の万のくせは
  - ・ 弓を伏し
  - ・ 総じて矢
  - ・ 弓は弓弦
  - 禁点
  - 跋
- 

此求身 弓書谷本氏藏寫本

鳥取一中弓道班藏

# 求身抄述義

## 体形篇

・足踏の事 胴を真直にして足を八文字に踏むべし。両足の間の弘

さは我が矢束の丈程に踏開くべし。広すぎたるも悪し。

(註、八本字に開くこと肝要なり。弓手の足は馬手の足より僅わずか前方に出しかかとの間肩の幅長と觀善之卷に有り。故に之の方が正しか

らむ)

・膝ノ事 膝はいかにも伸して柱を立てたる如くすべし。膝を折

りまげ屈るは悪し。

(註、膝はピンと伸して膝を内側にしめると力入ることを知るべし)

・腰ノ事

腰はいかにも右の方へ捻るべし如此すれば腰のしまるなり腰ぬけたるは悪し

(註、弓押すると人は左の方へひねり安き故なり。又クサビと称して体を僅か前方にたほすこと肝要也。但し過ぎたるは悪き也)

・押手ノ事

左の肩は落すべし。差肩なるは悪し。入肩なるも悪し。弓手の二の腕を伏せるべし。弓引く時二の腕に力入る

べし。弓握りたる手首内へも外へも折れたるは悪し。真直に弓を押すべし。大指、人さし指の岐にて弓を押す也。手のひらにて押すは悪し。

(註、押手は非常に重要な所である。差肩、入肩は肩高すぎたると低すぎた



るとの意なり。肩高すぎたれば見苦しく悪しき也。低すぎたれば三角と称して之又見苦しく悪しき也。二の腕とは関節より手首迄の事也。



二の腕を伏れば即ち力入る也。手首は自然のまま押すが良き也。しかし上押のききが肝要也。親指と人さし指との根本が高低なき事を注意すべし。多く人さし指高くなる故直すべし。又小指の力は肝要なり。小指に力たらざれば弓返りの折、弓がズルなり。又弓を離

すこと多き也。概活すれば押手の根低、二の腕を伏せ大指と人さし指とのまたにて弓をおし小ゆびの力を入れる也。

「特に注意すべし」弓返りの折の持ちかえは絶体に禁ず。自らよく注意すべし)

・刈<sup>カリ</sup>手の事 右の肩は差肩にして肩の上の丸みを前へ捻り向くべし。



右の肩落ちたるは悪し。・矢筈を取る事、大指と人指との間に筈を挟みて引也。人指し指 中指は大指の頭に、そつとかけ置きたるはかり也。弓を引く時は臂に力を入れ臂にて引くべし。手頸にて引くは悪し。引く時臂尻を段々に下けて背の方へ引廻せば矢束よく引かる也。臂尻の立つは悪し。筈を持ちたる手は手の裏を内に向くべし。外へ向くるは悪し。引付けて拳をば肩の上に置くべし。拳を肩へ付けると付けることならざるとの二品有り。人の骨節の生れつき又は肥たると渡たるとに



より違有り。二品の内何れにても臂だに能く縮ればよき也。

・頭

アゴを肩の上に置て的の方へ向になる心にて良し。仰ぎたるも伏したるも悪し。又投げたる反りたるも悪し。真直にすべし。

・目

的をいかにもねたましげに見入りて餘念なきを良しとす。

・氣の事

足を踏み定むるより氣を臍下に鎮めて氣を張るべし。氣を張らざれば身の内弱くて勢力なく締りなくて悪し。氣を張るとは息をつめることにてはなし。氣を満たしむるなり。

・矢構の事

矢をつがうるには腕を伸さず屈せず(左)乳の通にてつがうべし。弓のうら伏過れば見苦し。矢構前より過れば片打上になる也。

(注意)

氣を張るとは息をつめす事に非ざる事

能き程に構へてキツと的を見てその顔持にて打上ぐべし。

(註) 片打上とは打上のとき前手が高く刈手が低くなる事也。

・打上の事

烟けむりの立上る如くす可べし。打上は諸もろ打上を好むべし。

片打上は悪し。諸打上とは両手吊合て同様に打上る也。

片打上とは弓手を上げ馬手は下る。諸打上は引おろすに良き也。片打上は引きおろすに悪しき也。打上るとき打上るにつれて腹の引き込む事有り悪し。気を満たすれば腹引き込むことなし。又打上る時頭を前へ投ぐる事あり悪し。

・引下の事

大鳥の翼を拡げて降下する如くにすべし。左右の手吊合てゆるゆると滞なり打上て打下すべし。顔の通りに

荷手を引き下して拳を肩に付る也。又肩に付けることならず肩の上に有るも有り。何れにも臂だに縮れば良き也。

・控の事

是は良く引て保つ事也。押手の二の腕荷手の臂尻に力を入れ吊合て両方良く調るために保つ也。猥に久く保つに非ず。余り久く保ち過ぎたるは悪し。又余り早く放も悪し。程位は功を積て独知すべし。

・矢所の事

是は的を狙う事也。遠くも近くも的にあてがうべし。

先打上るとき拳にて的を割り引付ては拳の上弦の内弓の外角かどよりの的を見るべし。さて目付処は後の下也。近きものをば的を外して後の下二寸下げて握上六寸より見て放すべし。如此云ふを悪く心得て二目使ひ出来る事有り

(注意)

持ち過の悪しき事を説く事に注意せよ。持ち過は色々の型の弊害を生ずるモノ也。

悪しき事也。拳の上と云ふも弓の内角外角と云も自然に  
押あてがふ時見ゆることなるを一度この癖付ぬれば直り  
かぬる事有り

・放の事  
押手の二の腕、手の臂尻に力を入れておくと両方合せて  
引かためて扱さてそつと放すべし。如此このごとくはなせば矢所あやま  
たず。矢構より打上げ引下し控よまで能調よくひたりとも放れ  
様悪ければ矢所大いに違ふ也。されは大放を至極大事の  
事と云へり。放やう悪とは大放小放送りばなし等也。こ  
の左に見たり。

・大放の事  
是は荒けなく離すこと也。是は臂に力入らずして腕  
首にばかり力を入れたる依て、我が力は抜けて弓の力は  
勝る也。随て放す故荒く離れて矢は高く行く也。臂に力  
を入れて引固めて、そつと離すべし。

弓に点をつける事  
はこの二目使ひ出  
来る事となる故注  
意すべし。弓道規則  
に於てこの点を付  
くること反則。

押刈両方の吊  
合は非常に注  
意すべき点也。

武徳流の人の  
中には大放非  
常にわるし。

・小放の事 是は押手刈手を引き固めず不調にして、そつと放す故

矢勢弱く落る也。押手刈手を吊合せ、よく引固めて扱そつと放すべき也。

・送離れの事 二品有り。放さんとするとき刈手の拳を弓手の方へ

送りながら放すも有り。又放て後刈手の拳を弓手の方へ送る有り。吾力に勝される弓より起る癖也。弱弓にて押手刈手を吊合せ引固めて射なほすべし。

・許す事 引込みて放さんとする時ゆるむ也。是は矢束を引き過す<sup>すこ</sup>

より起る也。臂に力入らず腕伸ばかりにて引く故静かに離す事ならず。放さんとする時あてがひを始めてする程に刈手ゆるまる故也。是又弱き弓にて射直すべし。刈手の力つり会ずそろはざる故也。又両方つり合たりとも放やう悪ければ皆違ふ也。

送離れ非常に悪き癖也。送放れはつきりとは定まらざれど瞬時にゆるむ人有るを見る。この弓引き過ぎなる者なる事を知りてなほすべき也。この事次に説す。

此の項弓書に許す事と有れど、ゆるむ事の誤し也。このゆるむ事は当弓道場にても多々有り。これは武徳流に転じし時にヒジを平衡に引くべしと習ひ、その習が悪弊となりてゆるむこと有るに依りて也。一貫流に依ればヒジ固くしまりてゆるむ事なき筈なり。又引きすぎはこの癖を起す故にかたくいましむべき也。

・能くあてがひたれども矢所様々違ふ事 皆押手刈手の力吊合ず揃はざる故也。又両方吊合たりとも放様悪ければ皆違ふ也。

・矢前へ行く事 (1) 押手の力過ぎて莉手の力足らざる故也。又弓の本はずの方仰ぎたる故也。又身の内弱ければ前へ行く也。是気を張らぬを云ふ。又右の膝引込めば前へ行く也。又矢細き故也。

…とあるが、河毛家所蔵の同書(松尾主信写)もこの様である。(2002/06/07)

矢所の事  
射法の要縮身の内は手の内との讀りと思ふ(浦上栄著弓書に依る)

(1) 要注意  
矢前へ行く事…  
押手の力弱く、莉手の力強き故也。この事当然かくあるべき事。これ松森氏の写しまちがひなり。(依弓書)

・矢高く行く事弓手の肩根折過ぎ中くぼなるは矢高く行く也。又弓手の肩根差し引きのきあるも高く行く也。又刈手引き下げたるも高く行く也。又放れあらければ高く行く也。

・矢後へ行く事第一押手の肩根出過刈手の臂口浮き構へより手先後へ付く也。又弓のうらはずの方伏せば後へ行く也。

・矢低く落る事引き固むる事不足なれば落ちる也。亦射くぐめば矢落る也。又刈手より強く放れ手先の二のふしより肩までのくるみ有れば落ちる。又しめ下り也。引口に早く手先坐るも落る也。

・筈をゆるぎ振る矢の事 是は刈手より放る故也。

・遊ぶ<sup>およ</sup>矢の事 是は手先より放る故也。

・何とも矢色有るは片放れと知るべし。是はかけわたしに矢先少し下りたるが良し。

肩根折過ぎ中くぼなる…とは肩を押しすぎて中くぼなる事…といふ事也。三角の事なりと思ふ。

(依弓道)

押手強く刈手弱き也

(依弓書)

・矢弱き事 十分に引き過ぎたる故也。八九分の内に放すべし。

・矢ふくら近き事 是は離すとき莉手強く手先はこうらよりいつき吊りあくる故なり。

・はやけの事 第一、小引へなる故也。第二、後浮き立つ故也。第三、莉手下りたる故也。第四、矢筈をとるにかけくち浅き故也。第五、弦遠き故也。又吾力に勝りたる強き弓引くより起る也。

・手の内大指の根あく事 いかにも手の内軟かに握らせ中指をとりかくす様に射べき也。

・左の肩差肩になる射手の事 是は手先を高く足を広く左の腰を右へ捻り様に射べき也。

・右の肩折りたる射手の事 構へより肩口に心を付けてちと肩をさしかくべし。差肩なる射手うらおもてになすべし。



・ 肩骨出肩を折る事 第一弓立肩根はやくおさまる也。是は右の足を前へ踏出し弓を伏せかけおり付て射べし。

・ 弓とり落す事善悪也。その故は放れ無念想なれども、ちつまきかさる故也。左様なれば吾方より弓返りする様にしてよし。又手の内強きためと知るべし。

・ 二重押ノ事 弓を引くとき押手を二度に押す也。この癖は握りと苅手の手の内かたき故也。

・ 付け放れゆるまる事 第一引口締めきは強き故也。いかにも心を鎮め引かぬ矢束の心持ちにて手頸より放さず臂口より放す様に射るべし。

・ 胸へせきかけ苦しき射手の事 是は腰の折過ぎたる故也。又引のき肩さしたる故と知るべし。

・ 弓を射かつぐ事 是は第一、引のき有るべし。放れぎわ締<sup>しめ</sup>下げ

上筋弱き故也。

・射くぐみある射手の事 この癖は放るる時射のきある様に射るべし。射くぐみは片柏子手先ばかりつよき故也。

・肩さし二の節高き事 矢構の時より二の節を伏せ莉手高く矢束の心持ちに射るべし。

・押手の小うでをなぐる事 是は手先わずカ僅強くして又弱き也。その故は二の節たるみおしかけはつよき也。

・手を打つ事 第一、弓を握る手の内浅き故也。手の内浅きとは弓を人さし指大指の岐に深く入れず指先にて弓を握り手のひらにて弓をおし手頸後へ折れ腕を前へのらする故手を折也。又は緩みけ氣と知るべし。緩む所は節より肩根迄緩む也。又締下りもなるべし。

・射離れてかけむすぶ事 是は放さむとする時かけくち結びたる

物の解けざる様にて放しがたき也。この癖はかけくち縮過ぎ手頸の力にて引て放す故也。いかにもかけて和らげ臂の力にて引固め臂切に射べし。

・手先まくるる事 是は弓持ちたる手後の方は少仰ぐを云ふ。手先の足浮立つ故也。左の足に力を入れ少腰の屈む様に射べし。

・前押する事 放て後弓を向へ押出す癖也。是は態わざと弓返をする癖也。臂切に五日も三日も射べし。弓返せぬ心にて射るべし。

・ゆづく事 放て後杵を以て物をゆづく様に押手をゆづく也。是態と弓返する故也。強く弓を握り左右の腕の力を揃へ弓返せぬ心にて射直すべし。

・思の外力なき事 是は矢構より引付まで余り強過ぎたる故也。

・押手の肩落て入肩なる射手の事 是は構へより二の節を伏せ肩根を高くいせかけ左右を吊合せ引くべし。例へ肩入かかりたりとも矢強かるべし。

・放れ弱き事 馬手の臂に力を入れてもぐべし。

・地立の弱き事 右の足を一文字に踏み指にて土をかかえ弓手の膝を少前へたわめ胸を直に立て腰を前へ出し胸を入れて射べし。

・頭持ちの悪き事 右の目頭にて弓手の目頭を見て射べし。

・引きのく事 是は弓引くに右の方へ傾き引く也。強弓より起る癖也。弱弓にて少射くぐむ様にして引くべし。

・引のりする事 是は後へ返る也。氣を張ると云ふを悪く心得て息を詰めて引込む故也。

・腰のく事 是は腰を左の方へ捻る也。悪し。右の方へ腰を捻り射べし。

・肩を寄する事 両方の肩を差かけて寄する也。強弓に肩を引寄せられたる也。弱弓にて射すべし。

・放レ煩ツ事 左右の心拍子と氣と揃はざるに依て也。油断より起り且は心得様悪く、なまじひに矢所をあてがひ押手茆手に力を入るなど云て一念の調はずしてためらふ故也。

・二目使の事 的を見るに矢所を了簡するなどとの的のあなたこなたを見て目付の定らざる也。正理を専とし心を以て直すべし。

・押手を押得ざる事 是強き弓を好て弓吾力に勝つ故押手伸びざる依り起る癖也。弱弓にて先近き物を射て射直すべし。

・ 苻手着かざる事 是はあながち嫌ふべからず。能付かんに於ては云ふに不可及。たとへ苻手は付かずと雖腕頸ばかりにて押付たらんにはいたずら事にて矢所も違ふべし。矢色も悪かるべし。

・ 胴根弱き事 是氣の満ざる故也。

・ 弦遠き事 是は弦と身の間遠き也。是はかけの大指の根弱くかけて、かけの小腕上筋たるむ故也。

・ 弓構にかけの腕頸折、事 かけくちを和らげ臂口に心を付けかけの大指を上る様に射べき也。

### 結論

弓の万の癖は皆吾力に勝りたる強弓を好むにより起る也。弓の力に

引立てらして吾身の固めをとり崩す故に様々の癖起る也  
と古人は云へり。弓の癖を直さんとならば、吾力に自由  
に引かるる弓を以つて吾身の固めを調べて射直すべし。

弓を伏し身をしずみ引わたしろくなる射手は矢強く徳多し。然ども  
矢数などには嫌事也。

総じて矢わざには引締八分九分に放すべし。八分九分は十分にあま  
り放るるもの也よくよく鍛錬あるべし引こみ しめきわ  
強きも十分に成べし是は心早立ち緩み気になる也心を残  
し矢つかひけぬと思ふ内に放して良し。

弓は弓、弦は弦、矢は矢と射ル事 本儀也。その故は手の内強き  
は弓にて放し、弦に強くあたるも弦にて放し、又矢筈  
を強く締めるも矢にて放し。この心万弓によし秘説也。

この項

弓を伏し身も  
沈み引きわた  
し手なる

(依 弓道)

稽古につき禁事

第一 弓の力過ぎたるにて射るべからず。

第二 稽古の時勝負射へからず。

第三 酒に酔ひて射るべからず。

第四 餓へたるとき射るべからず。

第五 物ぐさき時射るべからず。

第六 鬢びん（耳ぎわの髪）かかずして射るべからず。

第七 素手にて射るべからず。

第八 射る時たわ戯るべからず。

第九 搥打つべからず。

第十 嫁事を犯すべからず。

一 弓かまへにかけの腕首折る事かけくちを和らけ臂口に心を  
付かけの大指を上るやうに射べきなり。



おくがき

# 跋

愚学射而未熟幸家傳有射藝

之書就其書中摘爰緊要者以為

一冊盡之於坐右旦暮讀誦欲以為

射藝之一助爾

(1761)  
宝曆十一年辛巳六月十九日

伊勢平藏貞丈書

(秘文化(1815)十二年乙亥四月七日松尾運五郎主信寫)