

3年体育 選択 I (弓道) 氏名

チェックリスト		できるもの・・・○	できないもの・・・×	月日											
射法															
弓構															
1	足踏み、腰、両肩の線が揃っているか。(最初から最後まで)														
2	取りかけの形は正しいか。(右手)														
3	親指の先に人差し指と中指を添えている														
4	手の甲は上を向いている														
5	小指と薬指で弦を持たない														
6	手の内は正しく作れているか。(左手)														
7	弓の握り 左3:右7 のところに親指と人差し指の間の角を当てている														
8	弓の左外角に天紋筋を当てている														
9	小指を親指に近づけるようにながら弓の右側面に当てている														
10	小指、薬指、中指の爪先が揃っている														
11	親指と中指の間に隙間がない														
12	親指から手首までの線はまっすぐである														
13	打起・三分の二(矢は水平か。)														
14	三分の二(右手こぶしは眉の高さか。)														
15	引分														
16	会(右肘は肩の線と平行か。)														
17	会(頬・胸に矢がついているか。)														
18	離(5秒以上保っているか。)														
19	離(左手をねじっているか。)														
20	離(両手を開いているか。)														
21	残身(離れた後の形を2~3秒保っているか。)														

射法八節

- 1 足踏 両足を身長を半分長分の長さに踏み開く(踵の角度は60度)。
- 2 胴造 矢を番えた弓を膝の上に乗せ、右手はおへその下に添える。
- 3 弓構 取りかけをし、手の内を整え、物見をする。
- 4 打起 両手を高く上げる。その時、右手の方が少し高くなるように。(ほぼ水平)
- 5 引分三分の二 右手のこぶしは眉の高さで耳を越すあたり。左手は右手と平行に引き下ろす。
- 6 会 矢を頬骨の下に付け、右の肘は肩の線と平行になるように。
- 7 離 両手を大の字に開いて離す。その時、左手をねじって離す。
- 8 残身(心) 離れた後の形を2~3秒保つ。

