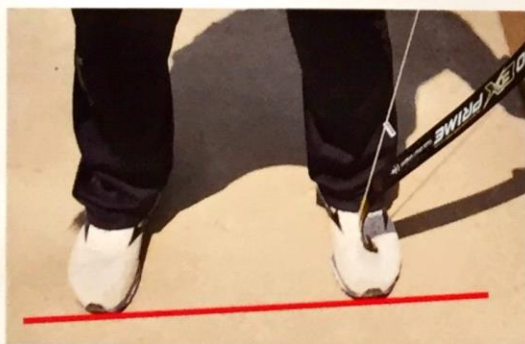




STANCE 1. スタンス

シューティングラインをまたぎ、肩幅程度に足を開いて、的に向かって直角に立つ。両肩・両ヒザの力を抜いてリラックス。体重は左右の足に均等にかける。



◀ 両足のつま先を結んだ線が的の中心に向うように立つのが、スタンスの基本形。



SET 2. セット

矢をアローレストにのせ、ノッキングポイントにつがえる。引き手の人差し指、中指、薬指の第一関節にストリングをかけて、押し手の親指と人差し指の間に弓のグリップをあてる。



◀ 毎回、同じやり方、同じリズムで矢をつがえる(ノッキング)。

▶ ノックを人差し指と中指の間にはさみ、人差し指、中指、薬指の3本の指の第一関節か、それよりもやや深めにかける(取りかけ)。



◀ 押し手(親指と人差し指の間)を弓のグリップ部分の奥までしっかり入れる。取りかけ、グリップともリラックスさせることが大切。