

■基本動作の審査内容

2026.5.1 現在

基本動作		審査項目	審査基準
1	礼をする	1 かかとを揃え、つま先を少し開いて、的の正面に立つ	かかとは軽くつけ(1cm程度離れても可)、つま先を30度位開いて、的の正面に立っているかどうか
		2 背筋を伸ばし、30度位倒す	頭だけ倒すのではなく、背筋を伸ばし腰から全体を倒して(目線は約3m先)いるかどうか
		3 肘を伸ばし、筒は垂直にしたまま、大きく動かさない	筒先がつま先からかかとの範囲での動きであるかどうか
2	構える	4 両足を平行に肩幅程度に開き、的に対して45度位に立つ	両足は肩幅程度でほぼ平行に開き、35度から45度位の角度になっているかどうか
		5 筒は水平にしてから矢を入れ、指先は床を指す	筒を水平にしてから矢を入れ、親指を伸ばし、他の4本の指が離れずに床を指しているかどうか 矢を入れて筒をすぐに上げるのではなく、少し間を持ってから筒を上げているかどうか
3	筒を上げる	6 目線は、目の高さで体の正面の一点に	筒を上げるときは、目線は体の正面の1点(目の高さ程度)に集中しているかどうか
		7 息を吸いながら、指を開かず、両腕の肘を伸ばす	鼻から息を吸いながら両腕の肘と親指が伸びており、他の4本の指も離れずに伸びているかどうか
		8 3秒位かけて、両腕を耳の位置まで上げる	両腕の肘を伸ばし、耳の位置まで来ているかどうか
4	筒を下げる	9 指を開かず、両腕の肘を伸ばす	両腕の肘を伸ばし、親指が伸びており、他の4本の指も離れずに真っすぐ伸びているかどうか
		10 9秒位かけて、息を吐き切るようにして筒を下ろす	8～10秒程度であるかどうか
		11 筒を下ろしたら、間を空けずに顔を的へ向ける	口から息を吐き切りながら筒を下まで降ろすと同時に、的に顔を向けているかどうか
		12 呼吸音を立てない	口から息を吐く時に大きな音がしていないかどうか
5	息を吸う	13 息を吸いながら、筒をしゃくらずに上げ、筒をくわえる	鼻から息を吸いながら筒を水平に上げ、息を止めてからくわえているかどうか。 この時右手は筒の口元に軽く添える(筒を軽く握っても結構です)
		14 手のひらを平らにし、筒を乗せる	手のひらは、丸みを帯びずに平になっており、筒を手の中指を中心に乗せているかどうか、
		15 左手の肘は120度位に曲げる	肘は力を入れずに120度位に曲げ、ゆとりを持たせているかどうか
		16 両目で的を見て、狙いを定める	顔は的に対して真っすぐに向け、両目で的をみているかどうか
6	吹く	17 1・2・3で、「短く一気に」吹く	筒をくわえてから息を吹くまでが、2秒から5秒以内であるかどうか
7	息を整える	18 残心(矢が当たった的を見据える)を行う	矢を吹いた後、目線は的に向けたまま、筒を持った両腕を体の前に伸ばしているかどうか
		19 筒を目の高さで体の正面に戻してから、顔を正面に戻す	筒は目の高さのまま両腕を体の前に伸ばした後、目線を的から体の前に戻しているかどうか
		20 6秒位かけて、息を吐き切るように筒を下ろす	5秒から7秒程度で、口から息を吐きながら筒を下に降ろしているかどうか
8	礼をする	21 かかとを揃え、つま先を少し開いて、的の正面に立つ	かかとは軽くつけ(1cm程度離れても可)、つま先を30度位開いて、的の正面に立っているかどうか
		22 背筋を伸ばし、30度位倒す	頭だけ倒すのではなく、背筋を伸ばし腰から全体を倒して(目線は約3m先)いるかどうか
		23 肘を伸ばし、筒は垂直にしたまま、大きく動かさない	筒先がつま先からかかとの範囲での動きであるかどうか
		24 最後の礼まで気を抜かずに	的から目線を約3m先に移した後、再び的に目線をゆっくり戻しているかどうか
9	総評	25 一連の動作を滑らかに滞りなく行えたか	全体の動きが流れるように連続しており、指と両腕の肘が伸びており、姿勢が美しいかどうか