

基本動作	No	チェック項目	判断基準
1 礼をする	1	足のかかとを、揃える	かかととは、つけるか、1cm程度離れていても可
	2	上体を真っ直ぐ伸ばし、30度位倒す	首だけ下に曲げるのではなく、腰から上を曲げ、約3m先を見ていれば可
	3	ひじを曲げず、筒を垂直に、大きく動かさない	筒先が、爪先から「かかと」の間位の動きなら可
2 構える	4	両足は肩幅程度で、ほぼ平行に、45度位に立つ	両足がほぼ平行で、45度位の角度で立っていれば可
	5	筒を水平に、指先が床を指すように	矢を入れてから筒を水平にし、親指が伸びていて、ほかの4本の指が離れず床を指していれば可 矢を入れてすぐに筒を上げるのではなく、この構えの姿勢から筒を上げるまでに少しとどまる姿勢が見られれば可
3 筒を上げる	6	目線は、正面の一点に	目線が身体の正面の一点に(目の高さ位に)集中していれば可
	7	息を吸いながら、手指を開かず、両腕を伸ばす	手の親指が伸び、他の4本の指先が離れず、真っ直ぐ伸びていれば可
	8	3秒位で、両腕を耳の位置まで	耳の位置位まで来ていれば可
4 息を吐く	9	手先が弧を描くよう、手指を開かず、両腕を伸ばす	手の親指が伸び、他の4本の指先が離れず、真っ直ぐ伸びていれば可
	10	9秒位かけて、筒をおろしながら、息を吐ききる	8～10秒程度なら可
	11	下までおりたら、すぐに、顔を的へ	筒が下までおり切ってから、一呼吸おかず、顔を的に向ける
	12	呼吸音をたてない	大きな息を吐く音、吸う音がしていないこと
5 息を吸う	13	息を吸いつつ、筒をしゃくらず、息をとめくわえる	筒を傾けず水平であること。筒を数秒口の前で的を狙うがごとき動作がなければ可
	14	手のひらは、平らにして、筒を乗せる	手の中指と“たなごころ”の間に筒が乗っていれば可。手の平が平らで丸みを帯びてなければ可
	15	左手の肘は、120度位の遊びを	肘を120度位曲げゆとりがあれば可（左吹きの方は右手の肘）
	16	片目でなく、両目で的を見る	顔を真っ直ぐ的に向け、両目で的をみていれば可
6 吹く	17	1・2・3のタイミングで、短く一気に吹く	筒をくわえて、5秒程度以内に吹ければ可
7 息を調える	18	残心 残身を（目線を的に残して）	腕と一緒に顔も身体の正面に動かず、目線が的に残っていれば可
	19	筒は目の高さに、前へならえの後、目線（顔）を戻す	筒の高さが目の高さで、両腕を同時に伸ばし、肘も伸びていれば可
	20	6秒位かけて、筒をおろしながら、息を吐く	5秒から7秒程度で、息を吐きながら筒が下までおりれば可
8 礼をする	21	足のかかとを、揃える	かかととは、つけるか、1cm程度離れていても可。
	22	上体を真っ直ぐ伸ばし、30度位倒す	首だけ下に曲げるのではなく、腰から上を曲げ、約3m先を見ていれば可
	23	ひじを曲げず、筒を垂直に、大きく動かさない	筒先が、爪先から「かかと」の間位の動きなら可
	24	礼が、おざなりになっていないか	礼全体が、意識して行われていれば可
9 全体	25	動作が滑らかで、手先や立ち姿が美しいか	全体の動作が、途中で速すぎたり、遅すぎたりせず滑らかで、手先や足、立ち姿が美しいか