



SET-UP

3. セットアップ

ドロ잉のための準備段階。弓は垂直に、矢はほぼ水平に保ち、両肩を下ろしたまま弓を持ち上げる。押し手やサイトの位置、引き手のヒジ、取りかけの高さに注意する。



DRAWING

4. ドロ잉

セットアップのときサイトピンは的の黄色のやや上にあり、そこから左右均等に引き分けると、サイトピンが自然に的の中心にくる。肩と手首に力が入らないようにする。



ANCHORING

5. アンカリング

ストリングをアゴにしっかり付け、引き手の人差し指をアゴの下に固定する。ストリングの位置が一定であることが大事。鼻はストリングが軽く触れる程度でよい。



◀引き手をアゴの下に入れ、ストリングがアゴにつくようにする。このとき、引き手の指の骨とアゴの骨を付けるイメージでしっかりとくっつける。リラックスした引き手にも注目。



AIMING

6. エイミング

サイトピンを的の中心に合わせ、利き目で狙う。このとき、サイトピンはセットアップからの流れで上からつけるようにする。また、サイトピンを押し手で無理に止めようとしないこと。



◀押しと引きのバランスによって、サイトピンを的の中心にとめる。