



## RELEASE 7. リリース

エイミングをしながら引き分け、指先の力を抜くと、ストリングは弓の反発力で自然に指から飛び出していく。このとき、押し手は的方向に伸び、引き手のヒジは背中側に回転する。



## FOLLOW-THROUGH 8. フォロースルー

シューティングの最終段階。そのシューティングの良否はフォロースルーで判断できる。良いシューティングのためには、矢が的に当たるまでフォロースルーをしっかりとることが大切。



▲ ドローイングの流れのまま（止まらずに同じ力を使う）、ストリングが自然に離れていく感じのリリース。

