

弓道技術動作採点基準（新）

関東高等学校体育連盟弓道専門部

昭和47年12月26日制定

平成5年1月30日改訂

令和元年9月7日改訂

段階	内容	満点	減点	減点項目
一段階	入場 執弓の姿勢	15点	3（1）	◎体がくずれる、両拳の位置が悪い ◎目つきが悪い ◎上弭の高いもの、床についているもの
	足踏み		3（1）	◎開き方がはなはだしく狭い、広い ◎的との結びつきが悪い、両方のバランスがくずれる ◎角度不正確
	胴造り		4（1）	◎三重の重ねがくずれる ◎弓の位置が悪い ◎脊柱が曲がる ◎矢つがえ動作が悪い
	弓構え		3（1）	◎下弭の位置が膝頭でない ◎取りかけのときの円相（弓が動くこと等） ◎物見の方向が悪い
二段階	打起し	10点	8（2）	◎弓が垂直でない ◎胸を張りすぎる、肩に力が加わっている ◎両拳の位置がその人の骨格にあわない ◎体の線がくずれる
三段階	引分け	20点	14（2）	◎大三の位置が悪い（前すぎ、左に流れすぎ、高すぎ、低すぎ） ◎左腕のつっぱりすぎ ◎物見がもどる、てる、ふせる ◎的から目がはなれる ◎右肘のはり ◎矢が水平でない ◎胴造りの上体がくずれる
四段階	会	40点	21（3）	◎胸弦がつかない ◎手の内のにぎりすぎ ◎頬付けがつかない ◎胴造りのくずれ（てる、うつむく、のく、かかる） ◎矢束のつまっているか、とりすぎ ◎肩の左、右にひけるもの ◎おさまらないもの
	離れ		12（2）	◎離れが悪い（切り下げ、右手切り、ゆるみ離れ、つきあげ） ◎弓がぐらつく ◎弦が右親指にあたる ◎左右の手の位置 ◎左手首が曲がる ◎にぎり開きがある
五段階	残心(身)	15点	5（1）	◎右肘がしまらない ◎極端な上・下ほこの出しすぎ ◎形だけで長すぎ、気迫がない ◎手首が曲がる ◎くせのある姿勢
	弓倒し 退場		5（1）	◎上弭を床につける ◎両拳の位置、たおし方が悪い ◎物見の返しが早い、遅い、下を向く ◎足音を立てて歩く ◎腰を曲げて下を向いて歩く
その他	一般欠点	小 … 1～2 中 … 3～5 大 … 6～10		◎弓を落とす ◎矢を落とす ◎矢を置くとき、取るときに膝を曲げる ◎弓がかえらないもの ◎規則違反、注意無視 ◎減点項目にない減点 ◎時間切れ ◎取り矢をしない（申請がない場合）

（ ）内の数字は一項目の減点数を示す。