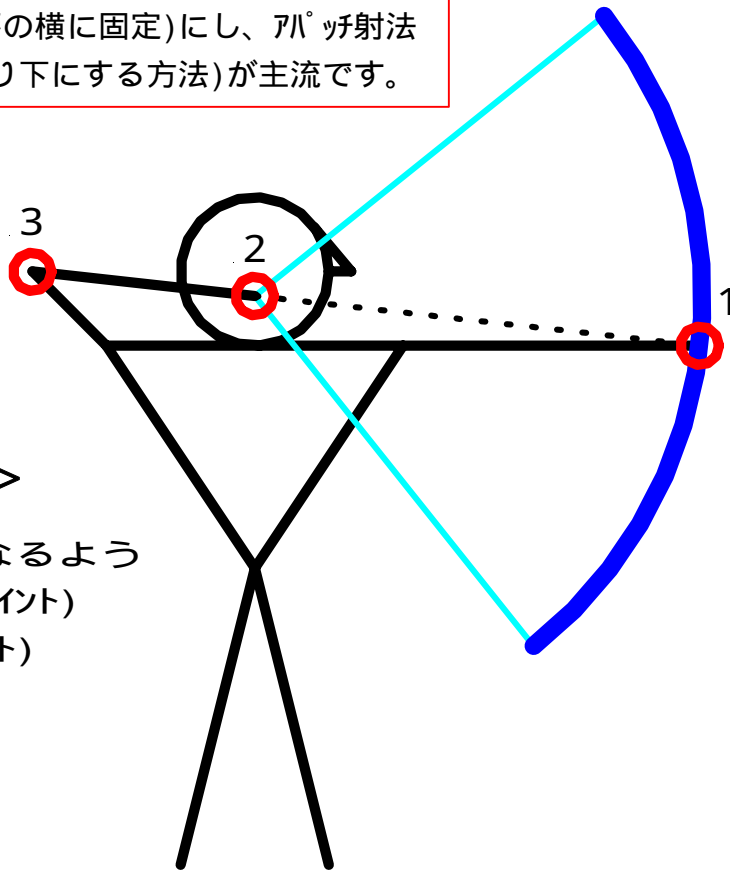


ベアボウでは、常に矢先を見るため、なるべく矢が目近くよう引き手をハアンカ(唇の横に固定)にし、アッ射法(取りかけをフッキングポイントより下にする方法)が主流です。

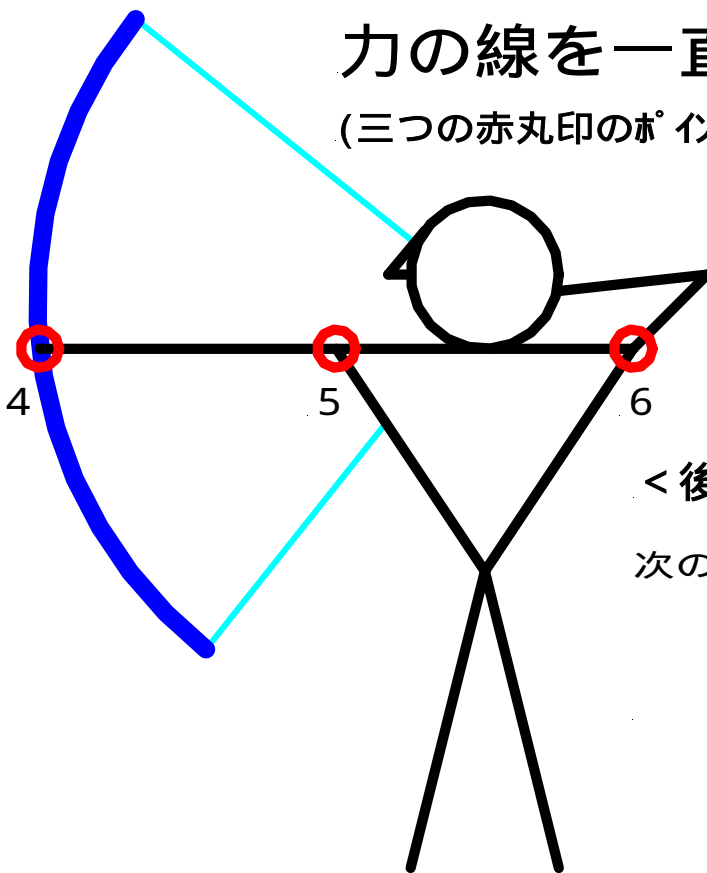
<前から見たとき>

次の3点が一直線になるよう
押し手(ピットポイント)
引き手(アンカーポイント)
引き手の肘



力の線を一直線にしよう!

(三つの赤丸印のポイントが一直線になるように)

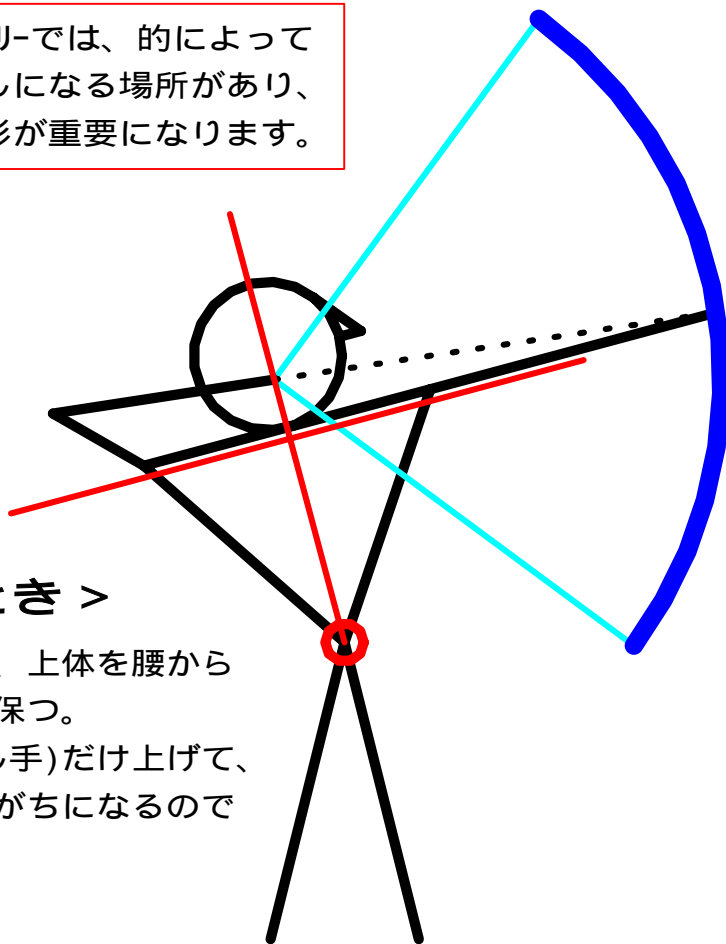


<後ろから見たとき>

次の3点が一直線になるよう
押し手(ピットポイント)
押し手の肩
引き手の肩

図1.ベアボウ・スタイルの基本射形

とくにフィールド・アーチェリーでは、的によって
打上げや、打下ろしになる場所があり、
腰を使った十字射形が重要になります。

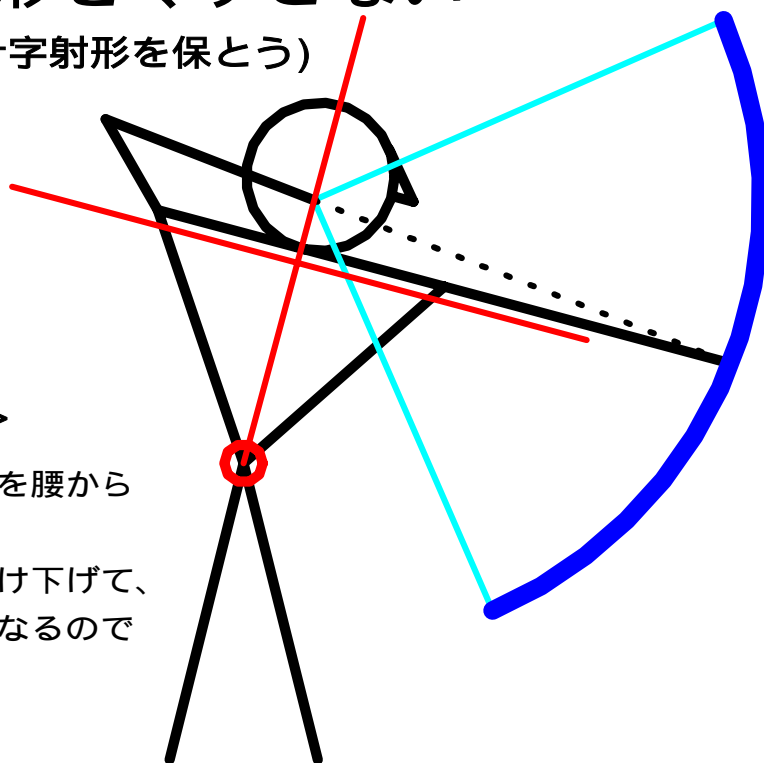


< 打上げのとき >

- ・ 狙いを付ける時は、上体を腰から曲げて十字射形を保つ。
- ・ 初心者は、腕(押し手)だけ上げて、的に合わそうとしがちになるので注意しましょう。

上体の基本射形をくずさない

(上体は腰から曲げて十字射形を保とう)



< 打下ろしのとき >

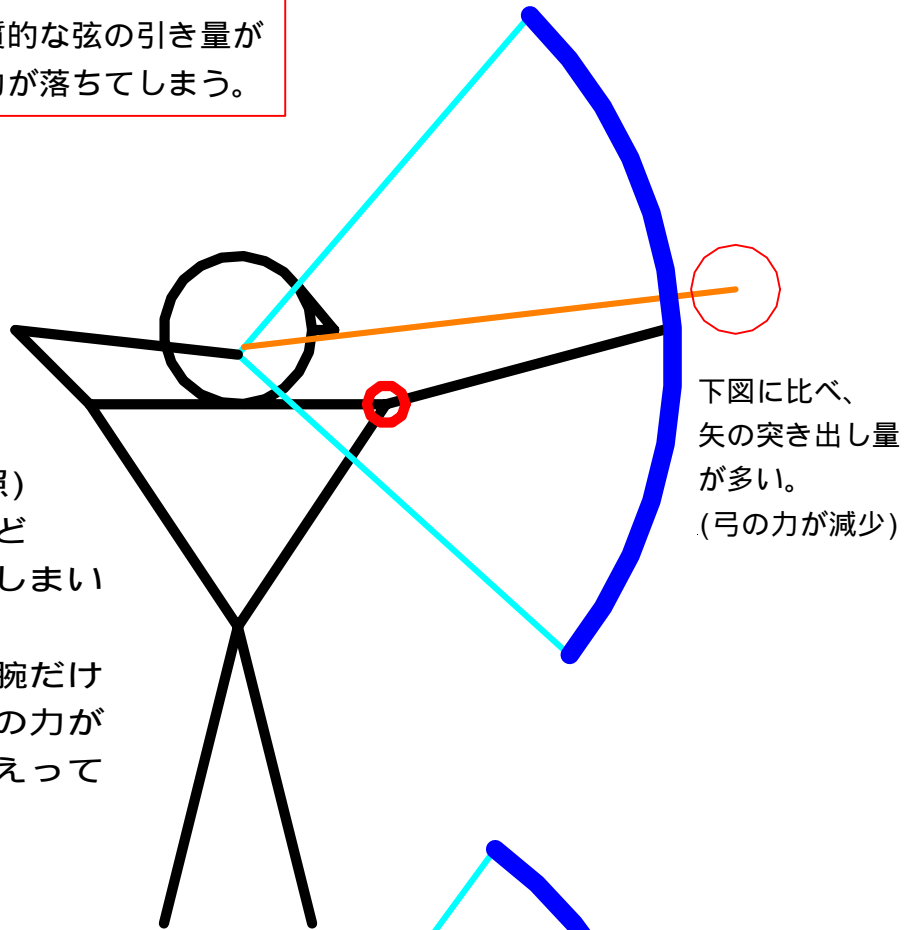
- ・ 狙いを付ける時は、上体を腰から曲げて十字射形を保つ。
- ・ 初心者は、腕(押し手)だけ下げて、的に合わそうとしがちになるので注意しましょう。

図2a. ベアボウでの打上げ・打下ろし

十字射形がくずれると、実質的な弦の引き量が減少して、矢に与える弓の力が落ちてしまう。

< 悪い射形 >

- ・腕(押し手)だけ上げて的に合わそうとする
良くない例。(右図参照)
- ・腕を上げれば上げるほど弦の引き量が減少してしまい弓の力も落ちてくる。
- ・矢を遠くへ飛ばそうと腕だけ上げて、実質的な弓の力が落ちてしまうので、かえって矢は飛ばなくなる。



十字射形で力を一定に

(弦の引き量が一定なら弓の強さも一定)

< 正しい射形 >

- ・基本射形(力の線が一直線になる姿勢)を保ったまま、上体を腰から曲げて十字射形がくずれないようにすれば、どんな距離、どんな角度(打上げや打下ろし)でも、常に一定の弦の引き量が確保でき、弓の力も一定になる。

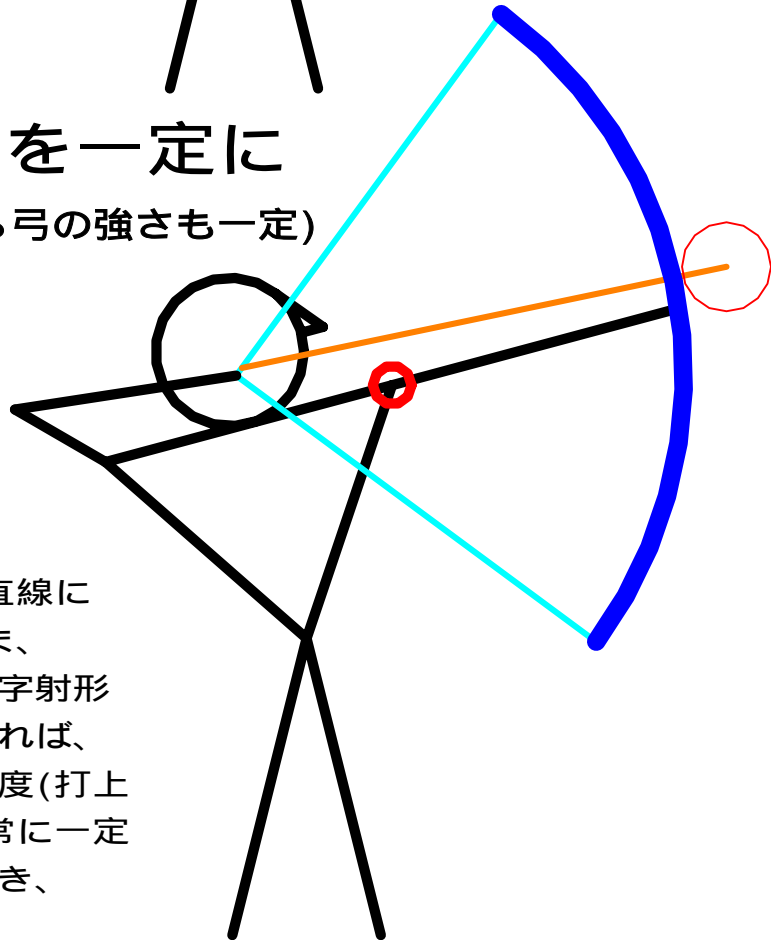
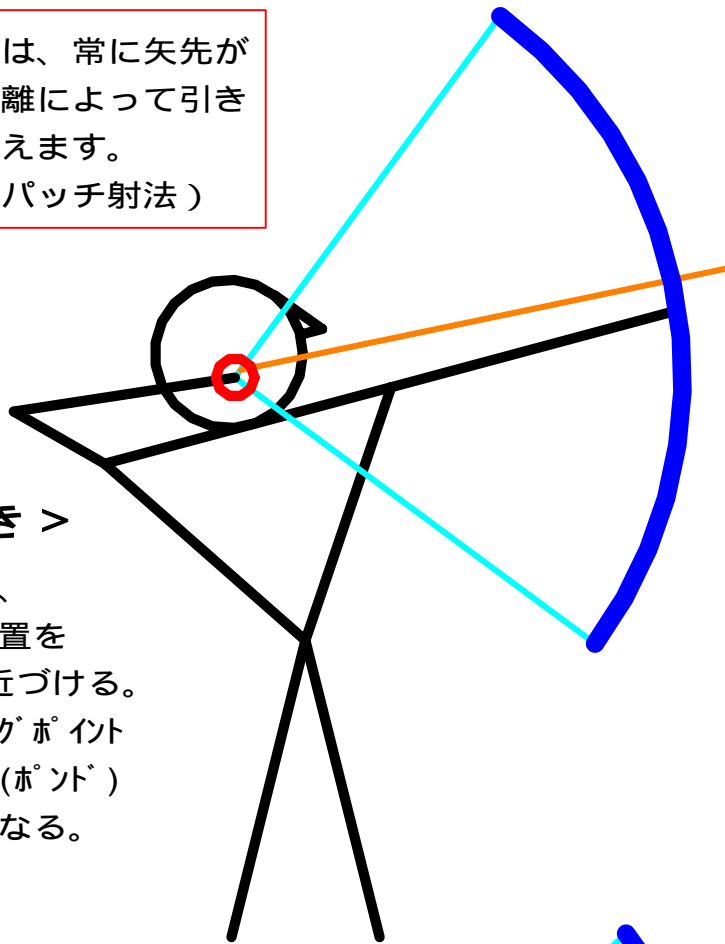


図2b. 十字射形の重要性

ベアボウのエイミングは、常に矢先が
的の上に見えるよう、距離によって引き
手の取りかけ位置を変えます。
(アパッチ射法)

< 遠距離のとき >

- ・ 距離が遠くなるほど、
引き手の取りかけ位置を
ロックポイント(矢)に近づける。
- ・ 取りかけ位置がロックポイント
に接した時、その弓(ポイント)
で狙える最長距離になる。



取りかけ位置をずらす

(基本射形を保って、取りかけ位置だけ変えよう)

< 近距離のとき >

- ・ 距離が短くなるほど、
引き手の取りかけ位置を
ロックポイント(矢)より下にずらす。
- ・ 最短(5m)の的を狙う時が、
最も離れた取りかけ位置になる。

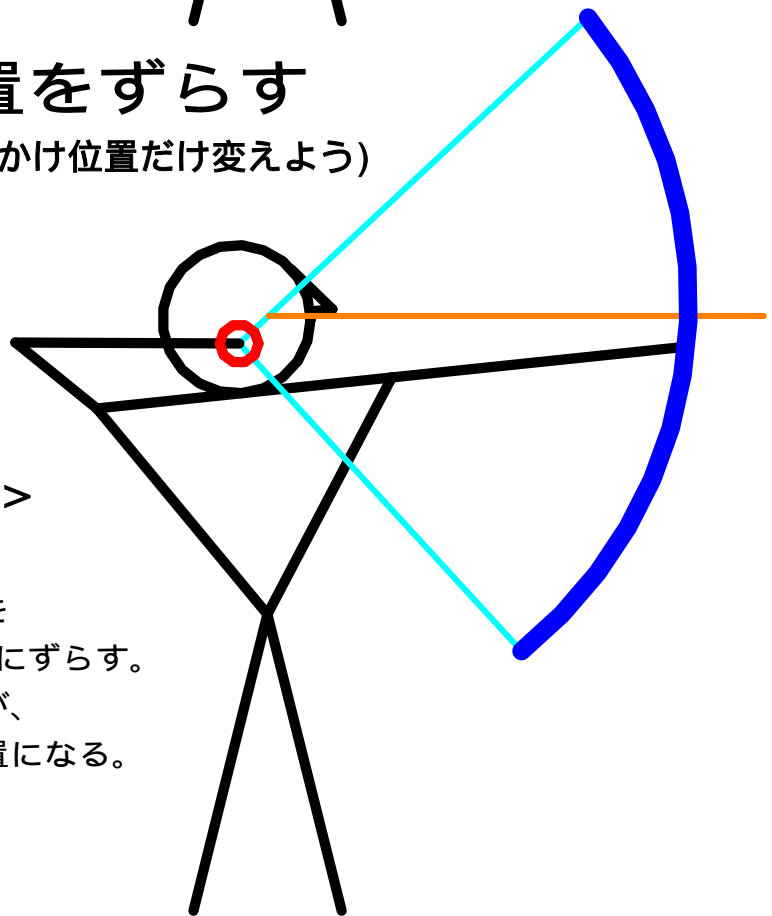


図3a. ベアボウのエイミング

サイト(照準器)の使用が禁止されている
ベアボウでは、タブの糸目(縫い目)を使
って、サイト代わりに距離を決めます。

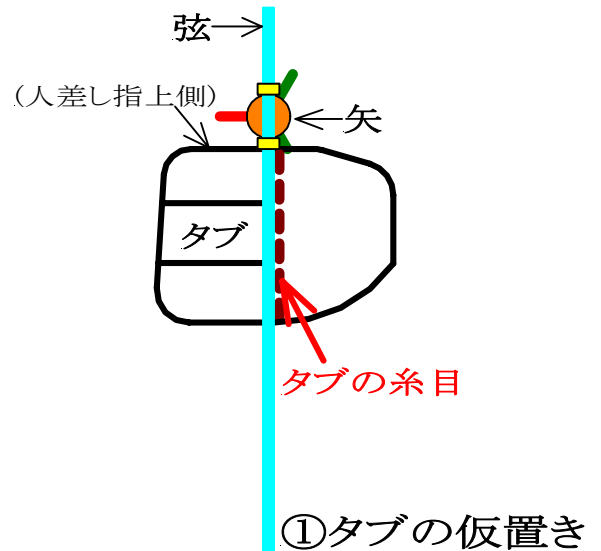
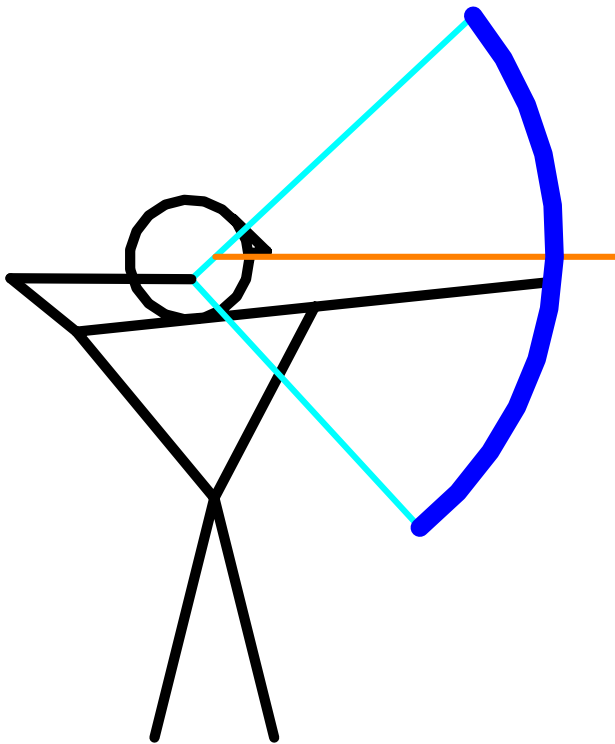
<常に一定のずらし方が出来るよう>

距離によって常にずらし方が一定になるよう、
引き手の取り付け位置を、毎回、いったん
フッキングポイント(矢)の真下に人差し指の上側が
接するように仮置きする。

次に、人差し指の上側がフッキングポイント(矢)に
接したままの状態、親指(爪先)のみを、
距離に相当するタブの糸目位置まで移動させる。
最後に、タブの糸目を使って移動させた
親指の位置まで、人差し指の上側が来るよう
取り付け位置をずらす。

タブの糸目を活用しよう!

(タブの糸目で距離を決め、矢先で狙いを付けよう)



(只今、
残りの図を作図中です。)

図3b.ベアボウでの取り付け位置のずらし方