

### 基本動作審査票

一般社団法人日本スポーツウエルネス吹矢協会

都道府県名		支部名		年	月	日
受験者名		会員番号		受験 段位		
審査員名		印	会員番号	審査前に得た情報 身体的不都合など		
審査資格・役職名						
審査補助員名		会員番号				
審査資格・役職名						
会 場						
基本動作	No	チェック項目		配点	レ	減点
1 礼をする	1	足のかかとを、揃える		1		
	2	上体を真っ直ぐ伸ばし、30度位倒す		1		
	3	ひじを曲げず、筒を垂直に、大きく動かさない		1		
2 構える	4	両足は肩幅程度で、ほぼ平行に、45度位に立つ		2		
	5	筒を水平に、指先が床を指すように		2		
3 筒を上げる	6	目線は、正面の一点に		1		
	7	息を吸いながら、手指を開かず、両腕を伸ばす		2		
	8	3秒位で、両腕を耳の位置まで		2		
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		2		
	10	9秒位かけて、筒をおろしながら、息を吐ききる		2		
	11	下までおりたら、すぐに、顔を的へ		2		
	12	呼吸音をたてない		2		
5 息を吸う	13	息を吸いつつ、筒をしゃくらず、息を止めくわえる		2		
	14	手のひらは、平らにして、筒を乗せる		2		
	15	左手の肘は、120度位の遊びを		1		
	16	片目でなく、両目で的を見る		1		
6 吹く	17	1・2・3のタイミングで、短く一気に吹く		2		
7 息を調える	18	残心 残身を（目線を的に残して）		1		
	19	筒は目の高さに、前へならえの後、目線（顔）を戻す		2		
	20	6秒位かけて、筒をおろしながら、息を吐く		2		
8 礼をする	21	足のかかとを、揃える		1		
	22	上体を真っ直ぐ伸ばし、30度位倒す		1		
	23	ひじを曲げず、筒を垂直に、大きく動かさない		1		
	24	礼が、おざなりになっていないか		2		
9 全 体	25	動作が滑らかで、手先や立ち姿が美しいか		2		
配点計&減点計				40		
基本動作得点計（配点計－減点計）						