

全日本アーチェリー連盟では、一本の矢を正しく射る一連の動作過程を「射法八節」としている。この一連の動作過程の分解方法は何通りかの解釈があるが、ここでは「射法八節」を紹介する。

### ①スタンス（足がまえ）

シューティングラインを中心に、両足の先が的の中心と一直線になるように立つ。

両足の間隔は、自分の肩幅程度が望ましい。

足を開く角度は、平行。または少々開いた程度にする。

### ②セット（胴がまえ）

①のスタンスを基礎として、両肩を落とし、全身の均整をとる。

上体を安定させる動作。構え。

### ③ノッキング（矢つがえ）

矢をレストの上に置く。そして、ノックをノッキングポイントにはめこむ。(それぞれがやり易い方法で ok)

(これより下 3 点を、「取り付けとグリップ」として分ける場合もある)

引き手の人差し指と中指の間にノックを挟むようにし、人差し指、中指、薬指の三本の第一関節に弦をかける。

グリップを軽く握る。

顔を、的に向ける。

### ④セットアップ（打ちおこし）

弓と矢を持った両手を上げる動作。

### ⑤ドローイング（引き分け）

弓を引き分けてくる動作。

この間の「アンカリング」「ホールディング」「エイミング」を分解すると、射法は十一節や十二節になったりする。

### ⑥フルドロー（会）

リリースの直前の動作。

伸び合い、集中、狙いが完成された状態。

### ⑦リリース（離れ）

引き手の指から力を抜き、矢をかつ飛ばす動作。

### ⑧フォロースルー（残心）

リリース後、しばらく姿勢を保っている状態。

これはリリースの一部であり、独立した別の動作ではない。