

## 初心者教室カリキュラム

第一日 ( / )

目 標 **安全は万全に** (弓は飛び道具です)

用意するもの

受付用紙、領収書、レジユメ、出席簿、名札、笛、紐、ガムテープ、文房具一式  
弓・#15、#20、アームガード、チェストガード、ボウスリング、アロー、クイーバ  
的、釘、畳、脚

タイムスケジュール

時間	内 容
19:00	§ 受付 * 手荷物の置き場所、下駄箱の注意 * この間クラブ員は、道具の準備 弦を張る
19:15	§ 開講式 司会：_____ <ul style="list-style-type: none"> <li>・ 部長あいさつ</li> <li>・ 講師・部員紹介</li> </ul>
19:25	§ 講義 レジユメを使った説明 * 特に安全面の注意

休憩 20:00 ~ 20:05 \* 特に何もなし

20:05	§ 準備体操 体前屈、膝屈伸、跳躍、肩・手首回転、背筋・首筋ストレッチ等
20:15	§ 実技 <ul style="list-style-type: none"> <li>プロテクターの着け方</li> <li>射法八節に従った基本動作確認</li> <li>* まず指導員が基本姿勢を見せる</li> <li>* 大切なのは押し手の上げ方(押し手を前に出さない)</li> <li>* とりかけ・射ち起こし動作の反復(引き手肘の高さ)</li> <li>* 中りそうな人を探る</li> <li>実射(1~2エンド) 2~3射</li> <li>* 実射前に矢を番えて素引き</li> <li>* 3射交代 1射目は合図</li> <li>* 矢取り時の注意(時間がない場合は、指導員が行う)</li> </ul>
20:55	§ 整理体操 背筋ストレッチ、肩・手首、跳躍、深呼吸 * 風呂で揉み解すよう促す。押し手を打った人は氷で冷却 * この間クラブ員は、道具の片付け

解散 21:00

第二日 ( / )

目 標 真っすぐ引いて、真っすぐ離す (押し手に注意)

用意するもの

出席簿、名札、笛、紐、ガムテープ、文房具一式

弓・#15、#20、アームガード、チェストガード、ボウスリング、アロー、クイーバ  
的、釘、畳、脚、クラブ員の弓具

タイムスケジュール

時間	内 容
19:00	§ 講義 前半の目標 痛くないアーチェリーとは * 射ち起こしの注意 * この間クラブ員は、道具の準備 弦を張る
19:15	§ 準備体操 体前屈、膝屈伸、跳躍、肩・手首回転、背筋・首筋ストレッチ等
19:25	§ 実技 プロテクターの着け方 射法八節に従った基本動作確認 * まず指導員が基本姿勢を見せる * とりかけ・射ち起こし動作の反復 * 押し手の返し(無理強いはしない)の意識 実射(3 射交代) 2~3 射 * 実射前に矢を番えて素引き * 矢取りの注意 * 押し手に中る人は、別指導

休憩 20:05 ~ 20:15

§ アーチェリーの道具(部員の道具を見学) \* 実射あり

20:15	§ 講義 後半の目標 真っすぐ離そう * とりかけは、均等に * 手首の力を抜く
20:20	§ 実技 射法八節に従った基本動作確認 * 素引き 実射(3 射交代) 2~3 射 * 実射前に矢を番えて素引き * とりかけ・手首を意識する
20:55	§ 整理体操 背筋ストレッチ、肩・手首、跳躍、深呼吸 * この間クラブ員は、道具の片付け

解散 21:00

第三日 ( / )

目 標 正しい射型を身に付ける (1) (正十字射型)

用意するもの

出席簿、名札、笛、紐、ガムテープ、文房具一式

弓・#15、#20、#25

アームガード、チェストガード、ボウスリング、アロー、クイーバ

的、釘、畳、脚

タイムスケジュール

時間	内 容
19:00	§ 講義 前半の目標 道具を知ろう * 道具の説明(簡単な名称は、覚えよう) * 弓具の変化(当てるから当る弓具への変貌)
19:15	§ 実技 弓具の組み立て方 * スtringの張り方 * 事故には細心の注意を

休憩 19:45 ~ 19:50 \* 特に何もなし

19:50	§ 講義 後半の目標 正しい射型とは(正十字射型とは) * 矢筋の確認(無理のない射型) ・ アンカー、体の傾き
20:00	§ 準備体操 体前屈、膝屈伸、跳躍、肩・手首回転、背筋・首筋ストレッチ等
20:10	§ 実技 射法八節に従った基本動作確認 * 素引き 実射(6射交代) 4~5 矢 * 実射前に矢を番えて素引き * 体の傾きを正しい位置に直す ・ 反り、後傾に注意 * 重心位置を意識させる 矢筋、アンカー(ロー・ハイ)は、指導員が実際に見せる。  道具の片付け * 事故に注意、全員で行う
20:55	§ 整理体操 背筋ストレッチ、肩・手首、跳躍、深呼吸

解散 21:00

第四日 ( / )

目 標 正しい射型を身に付ける (2) (正十字射型)

用意するもの

出席簿、名札、笛、紐、ガムテープ、文房具一式

弓・#15、#20、#25

アームガード、チェストガード、ボウスリング、アロー、クイーバ  
的、釘、畳、脚

タイムスケジュール

時間	内 容
19:00	§ 道具準備 * 事故に注意
19:10	§ 講義 前半の目標 正しい射型とは (正十字射型とは) * フォロースルーの大切さ ・ リリース、射った後の姿確認
19:20	§ 準備体操 体前屈、膝屈伸、跳躍、肩・手首回転、背筋・首筋ストレッチ等
19:30	§ 実技 射法八節に従った基本動作確認 * 素引き 実射(6射交代) 4~5 羽 * 実射前に矢を番えて素引き * フォロースルーの確認

休憩 20:00 ~ 20:10 \* 近隣のクラブ・射場について

20:10	§ 講義 後半の目標 正しい射型とは (正十字射型とは) * 上半身の力を抜く(弓は背中で引くもの) ・ 首筋、押し肩・手のリキミ
20:20	§ 実技 実射(6射交代) 4~5 羽 * 実射前に矢を番えて素引き * フォロースルーに気を使う * 首筋に意識、肩の詰りを正す(無理強いは禁物) * 姿見(鏡)の活用  道具の片付け * 事故に注意、全員で行う
20:55	§ 整理体操 背筋ストレッチ、肩・手首、跳躍、深呼吸

解散 21:00

第五日 ( / )

目 標 正しい射型を身に付ける (3) (正十字射型)

用意するもの

出席簿、名札、笛、紐、ガムテープ、文房具一式

弓・#15、#20、#25、#30

アームガード、チェストガード、ボウスリング、アロー、クイーバ

的、釘、畳、脚

タイムスケジュール

時間	内 容
19:00	§ 道具準備 * 事故に注意
19:10	§ 講義 前半の目標 正しい射型とは (正十字射型とは) * 呼吸を整える(これができるとりキミが消える) ・腹式呼吸について
19:20	§ 準備体操 体前屈、膝屈伸、跳躍、肩・手首回転、背筋・首筋ストレッチ等
19:30	§ 実技 射法八節に従った基本動作確認 * 素引き 実射(6射交代) 10 発程度 * 上半身のりキミを意識する

休憩 20:00 ~ 20:15 \* クラブ員の見本演技・貸し弓編

(あらゆる角度から見てみよう)

20:15	§ 講義 後半の目標 楽しく射とう * あとは繰り返し(反復あるのみ) * 動作の機械化について * アーチェリーはバランスのスポーツ(リキンじゃダメ)
20:20	§ 実技 実射(6射交代) 12 発程度 * 楽しく射とう  道具の片付け * 事故に注意、全員で行う
20:55	§ 整理体操 背筋ストレッチ、肩・手首、跳躍、深呼吸

解散 21:00

第六日 ( / )

目 標 **エイミング**

用意するもの

出席簿、名札、笛、紐、ガムテープ、文房具一式

弓・#15、#20、#25、#30

アームガード、チェストガード、ボウスリング、アロー、クイーバ

的、釘、畳、脚、**クラブ員の弓具**

タイムスケジュール

時間	内 容
19:00	§ 道具準備 * 事故に注意
19:10	§ 準備体操 体前屈、膝屈伸、跳躍、肩・手首回転、背筋・首筋ストレッチ等
19:20	§ 実技 射法八節に従った基本動作確認 * 素引き 実射(6 射交代) 12 靶程度 * これまでのおさらい
19:30	§ 講義 前半の目標 エイミングを実感する * 的の狙い方 ・ アパッチとサイト使用の差 * この間、クラブ員は的を 5 靶程度にする
19:40	§ 実技 実射(3 射交代) 5 靶程度 * 実際に金的を矢先で狙って射ってみる ・ 背格好に合わせて的の高さを調整する * 次は、狙いを変えてみる

休憩 20:00 ~ 20:10 \* クラブ員の見本演技・自己弓具編(的前で確認) 30 靶

20:10	後半の目標 的中孔は、一定に § 実技 実射(6 射交代) 15 靶まで徐々に距離を延ばす * 一箇所に集中することの大切さの実感
20:40	§ 実技 & 講義 実射(6 射交代) * スコアーについて、矢取り時に説明 * 次回は、試合形式であることの予告 道具の片付け * 事故に注意、全員で行う
20:55	§ 整理体操 背筋ストレッチ、肩・手首、跳躍、深呼吸

解散 21:00

第七日 ( / )

目 標 楽しく射とう

用意するもの

出席簿、名札、笛、紐、ガムテープ、文房具一式

弓・#15、#20、#25、#30

アームガード、チェストガード、ボウスリング、アロー、クイーバ

新的、釘、畳、脚、スコアカード、バインダー(クラブ員私物)、賞品

タイムスケジュール

時間	内 容
19:00	§ 道具準備 *生徒は弓具のみ、クラブ員は的
19:05	§ 準備体操 体前屈、膝屈伸、跳躍、肩・手首回転、背筋・首筋ストレッチ等
19:10	§ 講義 スコアの読み方について(講師) *実際にスコアカードを手にして 試合進行について(DOS) *A B矢取り、B A矢取り *生徒がスコアを読み、クラブ員は審判を兼ねカードに記入
19:15	§ 試合形式 15 羽程度 *3射矢取り×12回・36射 *8時半を目途に試合を進行する

休憩 20:30～20:35 \*スコア提出

20:35	§ 実技 実射(3射交代・1エンド) 5 羽程度(自分たちが前へ進む) *正十字射型を意識する ・目を瞑って射つ *クラブ員は、この間集計 道具の片付け *事故に注意、全員で行う
20:45	§ 整理体操 背筋ストレッチ、肩・手首、跳躍、深呼吸
20:50	§ 閉講校 ・成績発表(DOS)、賞品授与 ・今後の活動について(副部長) ・講評(講師) ・部長あいさつ

解散 21:00