

アーチェリー初心者教室

1. 小平市アーチェリー連盟の概要

所属団体：小平市体育協会、東京都アーチェリー協会

主な活動場所：小平市花小金井武道館、小平市総合体育館

加盟団体： 花小金井アーチェリークラブ

(毎週水・金曜日 19:00～21:00 花小金井武道館)

L&G アーチェリークラブ

(毎週金曜日 10:00～12:00 総合体育館)

鷹の台アーチェリークラブ

(毎週火・木曜日 19:00～21:00 総合体育館)

ホームページアドレス：http://kodaira_archery.at.infoseek.co.jp/

2. アーチェリー競技の種類

(1) ターゲット・アーチェリー(アウトドア・ラウンド)

シングルラウンド

定められた4距離からそれぞれ36射づつ、合計144射の合計点で順位を争います。

(男子：90、70、50、30m/女子：70、60、50、30m)

ハーフラウンド

ローカルな競技では、男女とも50、30mの距離をそれぞれ36射、合計72射で行う競技も行なわれています。

(2) ターゲット・アーチェリー(インドア・ラウンド)

体育館などの屋内で行なわれる競技。18mの距離を60射する競技が主に行なわれています。

(3) フィールド・アーチェリー

自然の中に設置された24的を順に射ちながらコースを回る競技です。

マークド・コース：距離が明示された10mから60mの距離に的が配置されています。

アンマークド・コース：10mから55mの距離に的が配置され、距離の表示はありません。

(4) その他の競技

スキーアーチェリー：射撃とスキーで行なわれるバイアスロンのアーチェリー版(ノルディクスキー+アーチェリー)

3Dアーチェリー：フィールドコースで立体動物ターゲット(3D)を射つ競技。ハンティング気分が味わえるとして愛好者が増えている。

特殊競技：クラウト競技(地面に置いた的を射つ)、フライト競技(矢の飛んだ距離を競う)

日本では、弓具(石弓を含む。)でのハンティング、フィッシング等は法律で禁じられています。いかなる場合でも、競技・練習場以外での弓の使用は慎みましょう。

アーチェリー競技で使用する弓の種類

(1) リカーブ・ボウ

リカーブ・ボウ(RC): サイト(照準)とスタビライザの装着可。

ベア・ボウ(BB): 弓本体のみ(裸弓)で、サイト、スタビライザの装着不可。

(2) コンパウンド・ボウ(CP)

偏芯滑車を利用して、より少ない力で引くことができる弓。サイト(照準)とスタビライザの装着可。

<和弓(モンゴリアン型)と洋弓(メディタレイニアン型)>

弓の大きさや形状、材質などの違いがありますが、一番大きな相違は、弓に対する矢の位置です。和弓は弓の右側に矢をつがえますが、洋弓(アーチェリー)は左側(射ちて側)につがえます。アーチェリーと弓道は、服装、競技方法などはまったく異なりますが、アーチェリー競技に和弓で参加することは可能です。

<石弓(ボウガン/クロスボウ)>

ボウガンは広い意味での弓具ですが、アーチェリーの範疇には入りません。当然アーチェリー競技には参加できません。ちなみに、ウィリアム・テルはボウガンで息子の頭に載せた林檎を撃ちぬきました。アーチェリーの名手は、シャーウッドの森のロビンフッドです。お間違えなく! そして和弓の名人は、ご存知の那須与一ですね。

3. 安全のためのルールとマナー

アーチェリーは危険なスポーツでしょうか?

確かに武器として発達した道具を使用するスポーツですので、一歩間違えば命に関わる重大故に繋がります。しかし、スポーツアーチェリーの歴史には事故の文字はほとんど刻まれていません。アーチェリーを楽しむ競技者と観戦者がルールとマナーを心得ていれば、危険はまったくありません。

(1) 心構え

楽しくプレーする気持ちは大切ですが、スポーツマンシップに則り遊び気分での参加はご遠慮ください。また、他の仕事やスポーツの直後で疲れている時や飲酒をしてのプレーは厳禁です。

(2) 始める前の注意事項

服装: 特に決まった服装はありませんが、動きやすいスポーツウェアであれば結構です。ただ、胸や腕の部分がダブつくものは不適當です。ネックレス、ネクタイ、ペンダント等は弦に絡み付く可能性がありますので外しましょう。同じく、髪の毛の長い方は邪魔にならないように束ねてください。履物は、サンダル、スリッパなどよりスニーカーなどの運動靴が適當です。

準備運動: 見た目よりハードなスポーツです。特に普段はあまり使わない筋肉を使います。練習の前後では、背中、肩、首筋などを中心にストレッチを励行しましょう。

弓具の点検: 自分の身体に合った弓具を使いましょう。短すぎる矢は危険です。また、プレーの前には弓具の点検を必ず行ない、完全なものを使いましょう。

プロテクター類は必ず身につけてください。

(3) 練習中・競技中の注意事項

いかなる場合でも、けっして人に向かって弓を引かないこと。(たとえ矢をつがえていなくても。)

射線に立たずに弓を引かないこと。(たとえ矢をつがえていなくても。)

射線より前(特に的付近)に人がいないことを確認してからプレーすること。(わからない場合は必ず声をかけましょう。)

他の人が射っているときは射線から前に絶対に出ないこと。

多人数で練習するときには、責任者の号令・合図に従ってプレーすること。

矢がアローレストから落ちたら、いったん引き戻すこと。

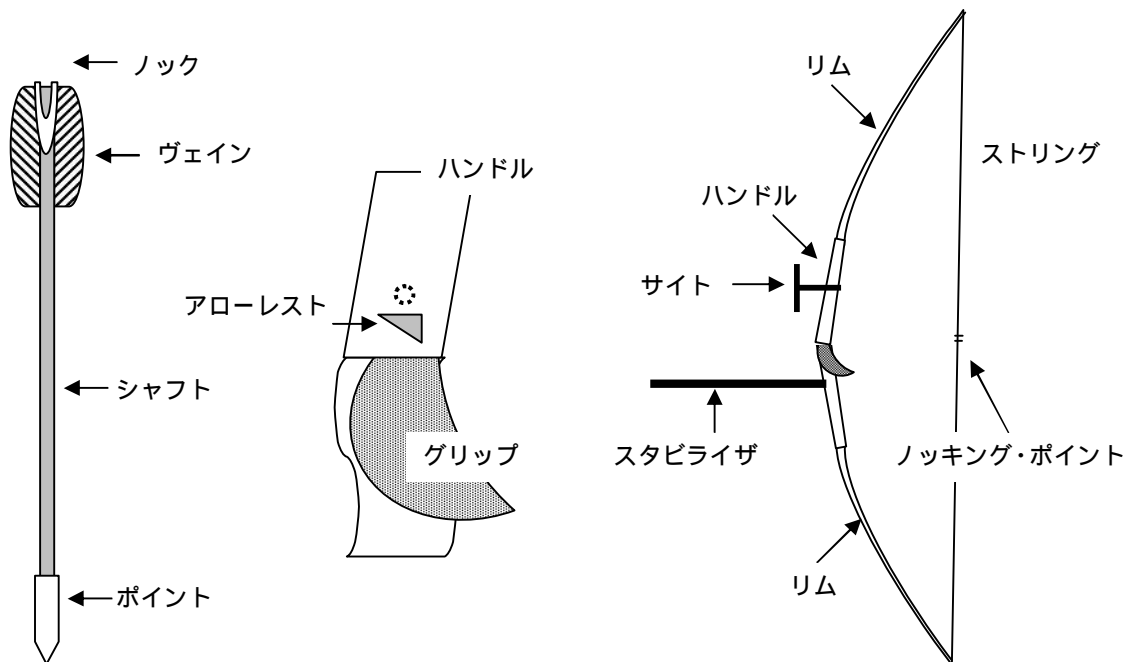
矢をつがえずに空射ちしないこと。

矢を抜くときは、後ろに人がいないことを確認し、抜いた矢のノックで人をつつかないように注意すること。また不用意に矢を抜いている後ろに近づかないこと。

自分だけのペースで練習しないこと。常に周りに気を配ること。

許可なく、他人の弓に触れたり引いたりしないこと。

4. 弓具の各部の名称



- ・ チェストガード (胸あて) ...衣服に弦が絡むのを防ぎます。
- ・ アームガード (腕あて) ...押し手の内側を弦で打つのを防ぎます。
- ・ タブ...指を弦の摩擦から保護します。
- ・ クイーバ (矢筒) ...矢を入れて腰につけるケース。

5. アーチェリーの基本技術

(1) マスターアイ(利き目)を確認します。

(2) シューティング・フォーム(射法8節)

スタンス(足構え)

両足を肩幅程度に広げ、リラックスした姿勢で射線をまたぎます。的に対して直角に立ち、重心は両足に均等にかけます。

セット(胴構え・胴づくり)

肩の力を抜き、背筋を真っ直ぐに呼吸を整えます。

ノッキング(矢つがえ・取り掛け)

矢をアローレストに載せ、ノックをノッキング・ポイントにつがえます。羽根の向きを間違わないように注意します。

引き手の指(人差し指・中指・薬指の3本)を鉤状に折り曲げ、弦を取りかけます。人差し指は矢の上側に、中指・薬指は下側に取りかけます。

あごを引いて、顔を的に向けます。

セット・アップ(打ちおこし)

弓を垂直に、矢を水平に保ち、肩をいからせないで、弓を持ち上げます。引き手の肘は目の高さぐらいに上げます。同時に押し手の肘を返します。

ドロ잉(引き分け)

まっすぐに、引き手は肘で引くような気持ちで引き分けます。引くことばかりにとらわれないように、押し手も的方向に向かって押し込むように、左右均等に引き分けます。腕の筋肉だけで引かずに、背中筋肉を使って引き分けます。

フルドロ(会)

引き手の人差し指が唇の横に来るまで引き、固定します。(アンカーリングといいます。)

同時に的に狙いを付けます。

気持ちを的に集中させながら静かに伸び合います。

リリース(離れ)

気持ちの集中と伸び合いが十分なされたら、自分のタイミングで指先の力を抜き弦を離します。指を開こうとするとなかなかうまくいきません。

フォロースルー(残身)

射ち終わっても矢が的に当たるまでしばらく腕をしっかり保ち、そのままの姿をとどめます。 から までの正しく行われているとしっかりとしたフォロースルーが取れます。最後のフォームのチェックをします。