

## アーチェリー初心者教室日程

第1日目	
目 標	安全は万全に (弓は飛び道具です) < 一に「安全」、二に「安全」、三、四がなくて、五に「楽しく」! >
主な内容	・開講式・基礎講義 (休憩) ・基本動作(とりあえず射ってみましょう)
第2日目	
目 標	真っ直ぐ引いて、真っ直ぐ離す < 今日から本格的な実射です >
主な内容	・実技(押し手に注意) (休憩) アーチェリー競技のいろいろ ・実技(真っ直ぐ離そう)
第3日目	
目 標	正しい射型を身に付ける(1) (正十字射型) < 何事も基本が大切 >
主な内容	・弓の組み立て方 (休憩) いろいろな弓 ・実技(真っ直ぐに立つ)
第4日目	
目 標	正しい射型を身に付ける(2) (正十字射型) < そろそろ余裕が出てくるころですが…。基本に忠実に >
主な内容	・道具の準備 ・実技(フォロースルー) (休憩) ・実技(力まないように)
第5日目	
目 標	正しい射型を身に付ける(3) (正十字射型) < アーチェリーは繰り返しのスポーツです >
主な内容	・道具の準備 ・実技(呼吸を整えて) (休憩) ・実技(バランスよく 楽しく)
第6日目	
目 標	狙い(エイミング) < いいよ狙い射ち でも射型が崩れないように気をつけて >
主な内容	・実技(狙い エイミング) (休憩)得点の計算 ・実技(狙い エイミング)
第7日目	
目 標	楽しく のびのびと射とう < 最終回です ミニ競技会 >
主な内容	・講義(得点の計算)・試合 (休憩) ・実技(おさらい)・閉講式と表彰式