

# フィールドアーチェリー入門

2009.4.25

花のやまフィールドアーチェリー

アーチェリーの矢のスピードは弓の強さにもよりますが、時速200～230kmぐらいになります。その衝撃力は、厚さ5ミリの鉄板をも打ち抜くほどです。アーチェリーは紳士、淑女のスポーツです。安全の為のマナーを守って楽しみましょう。

## 安全ルールとマナー

- 1) いつ如何なる場合でも、**人に向かって弓を引かない。**
- 2) 射線に立ってから矢をつがえる。射線以外の場所では矢をつがえない。
- 3) 射つ人の前方には絶対立たない。
- 4) 的の付近に人がいる場合は矢をつがえない。
- 5) 他の人が射っている時は、決して的に近づいてはならない。
- 6) 空に向かって討たない。(的に向かって水平に引く)(引き戻す場合も水平に)
- 7) 弓は自分の体(力)に合った強さのもの、矢は自分のリーチに合わせたものを使う。
- 8) 矢がアローレストから落ちたら、引き戻してからやり直す。
- 9) 矢をつがえずに空射ちしない。
- 10) 他の人が射っている間は静かにする。
- 11) スtringがボタンや衣服に引っかからないように、又ピッタリ合った服装にする。
- 12) 矢を抜く時は、後ろに人がいないことを確認してから抜く。
- 13) 許可無く、他人の弓に触れたり引いたりしない。
- 14) フィールドコースで矢探しをする時は、後続のグループに分かるように的に前に弓を立てる。
- 15) フィールドコースを廻る場合、絶対に逆廻りしない。
- 16) フィールドコースでは前の競技者が見えなくなってから射線に立つ。



## アーチェリー競技には大きく分けて二つあります。

- ・フィールドアーチェリー: 的までの距離と的の大きさを変えた24ヶ所の的を3本ずつ打ちながらコースを廻る。
- ・ターゲットアーチェリー: グランドで同じ距離を36本ずつ射つ競技。距離は30m/50m/60m/70m/90m等がある。

## 弓には3つの種類があります。

- ・ベアボウ: 弓にサイト、スタビライザー、クリッカー等を付けられない制限された裸の弓
- ・リカーブボウ: オリンピック等で使用しているサイト、スタビライザー、クリッカー等が付けられる
- ・コンパウンドボウ: 偏芯滑車を使いた的を狙っている時の力が少なくすみ、スコープ、リリーサー等が使える最もの中率の高い弓。

フィールドアーチェリーはただ単に的に当てるだけではなく、風を読み、地形を考え、的に当たったときの爽快感を楽しむ知的なスポーツです。普段の疲れをリフレッシュし、ゆっくりとご堪能下さい。

## 花のやまの初心者コースを楽しむ為には

- ・初心者コースは5m～15mまでの距離で1、2、13、15～24の12ヶ所の的を3本ずつの矢で得点を競う競技です。まず練習場で5本の矢を的から外さない様に練習しましょう。コースに出る時は管理者の確認を受けてからコースに出てください。最初の3ポストまでご説明・ご案内いたします。
- ・一旦コースに入ると逆走は出来ません。トイレ、忘れ物、落し物、等気を付けて下さい。
- ・コース内は他のお客様もおります。チョッと気を使って楽しく廻りましょう。
- ・時々小鳥のさえずり、小川のせせらぎ、風の音、等感じて自然を満喫してみてください。

## 的に当てる為のワンポイントレッスン

- 1) 左右を外さないようにするには弦、矢先、的の中心の3つを1直線に合わせることが大切です。
  - 2) 上下を外さないようにするには5本の矢を全て同じ場所から発射させる必要があります。(引き手(右手)をしっかり顔の一部に固定しましょう。)
  - 3) 顔が基準になるのでセットアップで顔の位置を決めたら絶対に動かさない様にしましょう。(引き手(右手)を顔に付ける時、顔を一緒に後ろに引かない様に注意しましょう。)
- 後は的を狙う集中力です。頑張りましょう!