

あいちトップアスリートアカデミー【ユース】活動報告

1種目 アーチェリー

2日時 2022年9月24日（土） 10時から12時まで

3会場 愛知産業大学 11号館

4指導者（敬称略） 愛知県アーチェリー協会 理事長 新海 輝夫 他

5活動内容

ユース種目「アーチェリー」に所属しているアカデミー生の練習の様子を紹介します。ユース生は、岡崎市で活動している「ASUアスリートアカデミー」で指導を受けています。このクラブは小学生3年生から高校生までが所属し、週に1度土曜の午前中に活動しています。この日は準備体操、チューブを用いたフォームの確認から始まりました。「セット」「セットアップ」「ドローイング」「リリース」の合図に合わせて安定したフォームで繰り返すことができるように確認していました。途中から左右向きを変えて行いました。

その後、弓と矢を用いたトレーニングが始まりました。2人組で交互に3本ずつ7～8mほど離れた的に向けて矢を射ることを繰り返していきます。指導者から「チューブを引いた練習と同じ形で射ることができるように。」と「引手を毎回同じあごの位置で終わるように。」と声かけされ、練習を繰り返すうちにだんだんと安定して的同じ位置に当たる様子が分かりました。

最後は補強運動、整理体操を行い、1日の練習が終わりました。



練習場の様子



チューブを用いたフォームの確認



個別にフォームの確認



ユース生の集合写真