将来指導者になる皆様への引継ぎ講習会

一部：初心者・初級者への指導方法
（今回）
二部：中級者への指導方法
（次回）

2025年6月21日

ＮＰＯ法人東京シーサイドアーチェリー振興会
木村　修司
主催：江東区アーチェリー協会

目次

１．はじめに
２．アーチェリーの目的・目標
３．アーチェリーの本質
４．初心者・初級者への指導方法
　①８ステップの基本指導のポイント
　②指導の実例
５．コーチングの心得
６．中級者への指導方法
　①技術編
　②メンタル編
　③体力編
７．終わりに

はじめに

＜アーチェリーの本質を真剣に考え始めた動機＞

１．オリンピック金メダリストの言葉がきっかけ

２．ある利用者の方からの質問に触発

３．恩師細井英彦先生の教え
「正射必中」「雨露利の離れ」の探求

４．身体を痛めない引き方の対策

はじめに

１９８４年オリンピックロサンゼルス大会
男子ラピッドファイアピストル
蒲地猛夫選手４８才（日本最高齢金メダリスト）

**「暗中模索し、自分だけの方法論を見つけること。
これはどんなスポーツにも共通して大事なことでは
無いでしょうか」。**

守・破・離

古武術家　甲野善紀氏
**「教わったことをきっかけに、独自に展開して、
自分の中で新しいやり方を見つけていく。
そうで無いと、本当に役立つ動きができません。」**

はじめに

ある利用者さんからの質問

「先生、矢筋に沿って、まっすぐに押して、まっすぐに引きなさい。と教わりましたが、人間の身体は全て関節で構成されています。その為、動きは円運動になります。どうしたらまっすぐに引けるのでしょうか？」

＊この鋭い質問に当時の私は明確に、理論的に回答することができませんでした。指導者たるもの、これではいけない。皆さんに分かりやすく、理論的にお答えしなければ…と発憤した次第です。

はじめに

正射必中

学生時代
細井先生の最悪の教え子だった私。
「君い！そんな後傾フォームではダメだ。正十字射形にして、はなれは意識しない雨露利の離れをマスターしなさい！！」
「お言葉ですが先生、学生の試合は３年半しかありません！先生の言うフォームや離れなどマスタするには何十年もかかってしまいます。私たちはまず点数を出せるフォームを目指します。」…など、今から考えるととんでもない事を言っていたようです。

雨露利の離れ

でも、変形フォームで日本代表になってしまいました。

４０年後、細井先生の言っていた意味を真剣に探索し、自分なりの仮説を見つけた。

TOX射法

そして６０年後の現在、やっとこれらの意味するものの本質が分かったような気がします。

Xの法則
（後述）

はじめに

身体を痛めない引き方の探求

首、肩、肘、手首、腰を痛めて、
アーチェリーを諦める方が時々いる現実。

◎身体を痛めない引き方はどのようなものだろう？

◎筋肉、骨格、神経はどうなっているのだろう？

◎疲労とは？　加齢による筋肉の衰えとは？

はじめに

そして、本日を迎えました

　私の先生は勿論細井英彦先生ではありますが、
これからお話しすることは、夢の島にアーチェリーを習いに来てくれた皆さん（延べ１０万人/約４０年間）のデータ（私の頭の中ですが）を参考にしています。

　今回、将来指導者になられる皆さんにお伝えしておきたいと思い、江東区アーチェリー協会のご支援を受け、機会を頂きました。今後の参考になれば幸いです。

アーチェリーをする目的・目標

射程見性

目的

人間性の向上　　悟りの探求
健康維持　自分発見　生涯スポーツ
仲間作り　自分に挑戦　教育等

夢の島に来られる皆さんは様々な目的を持って来られます。…このことを**指導員はある程度把握**しておく必要があります

目標

満点

２４０点、３００点などは過程の目標です。
最終的に目指すは**３６０点の満点**。
これでやっと減点無しです。

OKライン
を下げる

但し、最初は自分のイメージできる点数を目標にしましょう。イメージできることは必ず実現します。あまり欲張った目標を立てると、そのギャップからスランプになりやすい。

アーチェリーの本質

木村の
三角離れ

●アーチェリーは全ての動作が一定であれば、必ず１０点に入る。見かけの形(フォーム）に
あまり拘る必要は無い。但し、ムダ・ムラ・ムリのないフォームとなると、基本の正十字射形が
最も効率的で、動作の一定化がし易いと言うことになる。

●満点を目指すアーチェリーだが、３０点満点は達成できても３６０点満点はとても難しい。
そして、アーチェリーというスポーツは一射一射は１００M走のようだが７２射、１４４射の試合
はマラソンのようでもある。その意味で、ムダ・ムラ・ムリの無いフォームで省エネで引ける体幹れ
（丹田）を[illegible]字射形はとても有利になる。

量質転化

●**一射でも[illegible]点を狙って１０に入れる自分の方法を見つける**。その後の練習では、それが
基準となる。そして一射一射のフォロースルーによって小脳に差異情報が蓄積していく。
そして**１０万射あたりで自分の射が完成**する。
何故、１０点に入ったか？…が分からずに漫然と練習していてもとてもムダなこと。早く自分の
スタンダード(基準）を作ることが大事です。

●一連動作の流れを理解する。アーチェリーの動作には意識の領域と無意識の領域がある事を十分に
理解しておく必要があります。
　スタンス～セットアップ→意識の領域
　ドローイング～エイミング→中間領域
　ホールディング～フォロースルー→無意識の領域
この領域の違いを良く認識する必要がある。

アーチェリーの本質

連続動作の流れを理解する。

①スタンス

②セット

③セットアップ

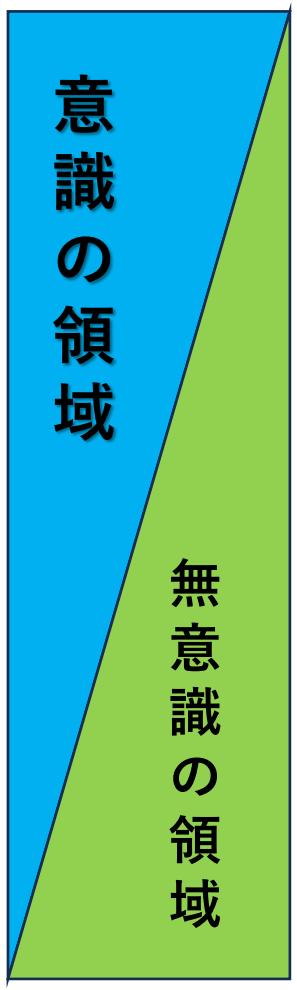
④ドローイング

⑤アンカリング

⑥エイミング

⑦ホールディング

⑧フォロースルー



＊セットアップが意識による最後の変更可能なステップ。
＊ドローイングからは変更が難しい。
＊ホールディングからフォロースルーはほぼ無意識状態で無ければならない。

この無意識状態を意識でコントロールする方法論を見つける事。（SKの結論）

アーチェリーの本質

Xの法則

$$X = m_2 + R + 2(K + S) + \left(\frac{T \cdot O \cdot X}{10\sqrt{\ }} \cdot \infty \leqq 3\ s \right)$$

初心者・初級者への指導方法

８ステップの基本指導のポイント

＊最初から、少し難しくても**理論的**に丁寧に説明して指導することが肝心です。
＊一つ一つの**動作に全体的な意味**があると言うことを理解して頂く事も重要です。
＊習う方の**三格**を良く把握する必要があります

体格・骨格・性格

初心者・初級者への指導方法

８ステップの基本指導のポイント

◎ストレッチ体操
◎安全講習
◎用具の説明

①スタンス
②セット
③セットアップ
④ドローイング
⑤アンカリング
⑥エイミング
⑦ホールディング（リリース）
⑧フォロースルー

BUMBでは以上８ステップを最初はゴム管でフォームを作ってもらい、その後弓の素引きで強さを実感してもらう。
最後に３ｍ～５ｍで実射指導。２回目以降は８ｍで練習して頂く。

８ステップの基本指導のポイント

安全講習

アーチェリーは危険と表裏のスポーツ

①全ア連の安全項目の説明
②その中で**特に強調する**事項

＊矢は十分な長さの矢を使用すること
＊空打ち厳禁
＊矢先で狙わない(サイトで狙う)
＊引くときに矢先を平行にする。上に向けない
＊最初の一射目はサイト位置を必ず確認する
＊矢取は後ろに人がいないことを確認

８ステップの基本指導のポイント

用具の説明

アーチェリーは道具と一体化したスポーツ

①ハンドル
②リム
③アロー
④サイト
⑤レスト
⑥プランジャー
⑦ストリング
⑧スタビライザー
⑨クリッカー
⑩タブ
⑪防具

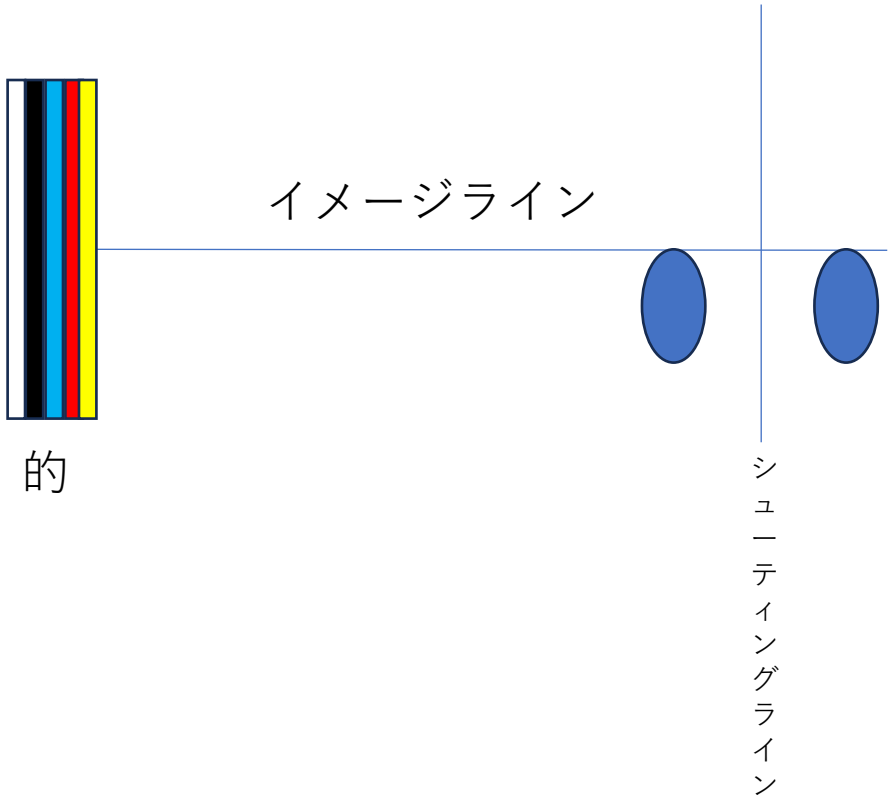
今回は道具の詳細は省略

以下は、必ず説明している。

＊矢の種類が沢山あること、従って借り矢は最適な矢とは限らないアーチャーズパラドックスの説明。
＊レストの歴史と意味
＊サイトの使い方は矢の集中した方向と同じ方向に調整する事
注）貸し弓では色々なサイトがあり、熟知しておく必要がある。
＊タブは身体の一部になる重要な道具のため、早めに自分のタブを購入されることを推奨

８ステップの基本指導のポイント

①スタンス



＊ウェイティングラインとシューティングラインの説明
＊両足はシューティングラインをまたがなければならない（ルール上）
＊自分の的の中心(１０点）をよく見て、そこから垂線を下ろし、そのまま自分に向かって平行線をイメージする。
＊そのイメージラインに沿って両足つま先を平行に会わせる。
＊スタンス幅は肩幅が基本だが、人によっては広い、あるいは狭い方がしっくりくる方がいるので、それはご自分で見つける事。

注）立ち位置間違えたときの弦サイトの狂い
注）スクエアとオープンスタンスの違いの説明

８ステップの基本指導のポイント

②セット

ノッキング：**「ブン」という音を必ず確認する。**しない場合はノッキングポイントが緩いか、ノックのヒビが入っているかで非常に危険。その場合はすぐに指導員に伝えること。

矢をつがえるときは、必ず９０度についている羽根を自分のほうに向ける（BUMBでは間違い防止のためその羽根を色違いにしている。但し、時々羽根のつけ間違いもあるので自分で確認する事。）
ノッキングしてから、レストの上に矢を載せる。（注）

グリップ　：押し手の小指の位置を真下から４５度上方に回転させる。握らない。
４５度の勘違いでレストダウンする初心者が多い。（注）

弓のグリップ角度に合わせ三角ゾーン(ピボットポイント）をピタットつける。**ミドルからローグリップを中心に指導する。ハイグリップは肩が上がる原因となるので推奨しない。**
但し、首の短い方はその限りではない。（注）

８ステップの基本指導のポイント

②セット

取り掛け：基本は人差し指と薬指は第一関節、中指は第一と第二関節の中間。
初心者さんに浅掛は危険を伴うので勧めない。
小指の爪の上に親指を軽く載せる方法を指導。この方法は引くときに指先に力が入らずリラックスできる。（親指の位置を中指の位置より下にする事が重要。中指の位置より上にあると、ドローイング時に指先に力が入り**矢がレストから落ちる原因**になる。初心者さんは殆どこのケースが多い）
（雑：折紅葉）**注**

セット　：身体の前に弓を平行に構える（大抵の方は直角に構えるので、試合の実情を説明し、選手間が狭いので必ず平行にするように指導）
このとき、呼吸を整え、三重の十文字を確認する（できれば五重の十文字の確認）**注**

顔向け　：目線を平行移動して、首に無理がかからない位置までです廻す。首が前に出ている人は特に注意する。(木村の例：自然に廻すと右目が下がる)

利目の検査：押し手の人差し指と親指で丸を作り、両目を空けて、その丸の中に自分の的の黄色を入れてみる。そして左目をつぶり、丸の中に黄色があれば効目は右。右目をつぶって丸の中に黄色があったら効目は左。
左の場合の対処法３つ。何故両目を空けるのかの説明。**注**

８ステップの基本指導のポイント

③セットアップ

身体の前に平行に構えた弓を、押し手で押しながら、引き手で引きながら、鼻の頭の高さまで
挙げて**鼻の頭斜め前２０ｃｍ位の位置で止める**。
右肘が下がらぬように、水平かやや上に肘をセットする。
最初の引き始めの時の引き手の肘の位置は、**身体に対し９０度が目安**。それより前に肘があると
身体を捻る動きが出てしまう。基本は水平と直角。(平行四辺形の法則）**注**

最初に丹田に意識を持っていく（意識すると自動的に腹横筋が緊張するので、体幹が安定する）
押し手は肘に少し余裕を持たせ(突っ張らないこと）、肩でアップするのでは無く、**腕で持ち上げ**
る気持ちでセットアップする。押し手の肩の位置を低くセット出来る為。また、初心者さんで多い
押し手の内側を弦で打つ事がある程度防げる。

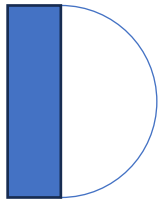
セットアップまでは意識でコントロールできる最後の領域で**修正が可能な最後のチャンス**。
従って、この構えの姿勢を必ずとって、それまでの動作の誤差を確認する必要がある。
この段階でズレがあると、最後まで修正がきかなくなり殆ど当たらない。
従ってセットアップは**重要なステップ**である事を説明する。

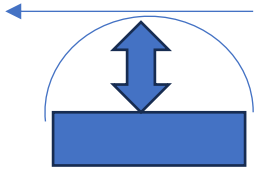
８ステップの基本指導のポイント

④ドローイング

引き始めたら修正が効かない。
意識と無意識の中間の領域

始動は**インナーマッスル(丹田：腹横筋）**から行い、その後は表層筋を同時に使って引き始める。
肩の線と平行に引き分ける（**平行四辺形の法則**）
引き手の指先に力を入れずに肩関節の円運動に沿って体幹で引く。(**円相の十文字**）**注**





＊初心者の方には、一番最初にフォームをイメージした時の顎の位置まで引くように指導するが、殆どの方は引けないので、引ける位置まで引くようにする。
慣れてくると引けるようになるので焦らないこと。
＊取掛け時の手の内（小指の爪の上に親指を添える）を崩さずにドローイングする。

８ステップの基本指導のポイント

⑤アンカリング

＊最初にフォームのイメージ付けをしたときのアンカー位置が貴方のアンカーポイント。
（**アンカーの意味と大事さを説明**：１mmずれても的には大きな誤差となること。）
①一定の長さを引くチェックポイント（弦が顎に当たらなければならないこと）
②サイトで狙うので、顎の下につけて角度の根元を一定にする。
（引き手の人差し指の第二～第三関節部分を顎にぴったりつけることが肝心）**注**

＊できれば、鼻の頭と顎の２点に接触する事が望ましい（顔向け角度を一定にできる為）

＊その際、弦サイトを確認する。（**弦サイトの説明**）

＊**引き手の親指を首筋か顎の骨のどこかに固定する**。小指の位置は各人の最もムリの無い自然な位置を見つける。**注**（折れ紅葉、筋掛け）

＊**意識領域（表層筋）から無意識領域（深層筋）に移行する重要ポイント。**

閑話休題

＜弓に関係する諺＞

にべもなし

手ぐすね引いて待つ

コツをつかむ

かけがえのない

８ステップの基本指導のポイント

⑥エイミング

＜アンケート＞

①上から下におろしながら金的に

②下から上にあげながら金的に

③斜め上から下ろしながら金的に

④右真横から金的に

⑤左斜め上から金的に

⑥金的に合わせたままそのまま真っ直ぐに

８ステップの基本指導のポイント

⑥エイミング

◎**アンカリングした時にサイトは金的に来るようにする。**
（前ステップのセットアップ時の両腕の位置及び角度から影響する）

◎弦サイトを確認する。(いつもと同じ位置か)

◎**下方から上にサイトを合わせるのはNG。**

◎サイトは効目で狙う（効目の検査及び、効目が左の場合の対処法の説明）

◎サイトピンの焦点は的に焦点を合わす方を推奨するが、特に無理して合わす必要は無い。
自分の視力で自然に合う焦点位置で良い。目で近くに焦点を合わす時にはかなり毛様体筋が緊張する。従って、サイトに焦点を合わすと目の緊張の他にサイトの動きがよく見えて無意識状態になりにくい。

◎**金的や１０点にサイトを止めようとしないこと。サイトピンは動いているのが正常**…という事を説明する。（オリンピック選手も動いている。但し彼らは１０点の中で動いている）

格言
「狙うと当たらず、
狙わなければ
当たる！」

８ステップの基本指導のポイント

⑦ホールディング

ホールディングは全行程の中で**最も難しく**、また結果に最も反映するので、
この方法論を自分なりに習得するのが最大の課題になる。
弓道で言う「詰合い」と「伸合い」の総合となる。

簡単に言うと
「嵌める」

＜**詰合い**＞
関節をロックして、表層筋を使わず体幹で引く準備をする。
「射法は弓を射ずして骨を射ること最も肝要なり」
　弓道教本　射法訓　吉見順正

ロックする**５点セット**の確認(緩んではいけない箇所)
①押し手(グリップ)
②押し手の肩の位置(低く)
③丹田（腹横筋の締め）
④引き手の肘の位置（矢筋に沿っているか）
⑤引き手の親指の位置（首筋や顎との接触感覚）

８ステップの基本指導のポイント

⑦ホールディング

ホールディングは全行程の中で**最も難しく**、また結果に最も反映するので、
この方法論を自分なりに習得するのが最大の課題になる。
弓道で言う「詰合い」と「伸合い」の総合となる。

＜伸合い＞

「詰合い」が終了したら（関節がロックされたら）

①おなか（腹横筋）に意識を持っていき、横隔膜を上昇させ、
胸を開くようなイメージで鎖骨を後ろに引きながら背部肩甲骨
を下部僧帽筋及び菱形筋を使用して寄せるようにして伸び合う。

TOX射法
（次回詳細）

意識で無意識
を
コントロール

②意識は常に「腹横筋」に集中すること、他のことは考えない。
意識を腹横筋に持っていくことで動的に動く
条件反射を作るように日頃練習す

ゴム管で伸び
合いの説明

③絶対に止まらず、**一気通貫**に伸合い、**３秒以内**にリリースに至る。

８ステップの基本指導のポイント

⑧フォロースルー

＜**リリース**＞

「**リリースという技術は無い！**」「**リリースはフォロースルーの一部**」
と言うことは私も比較的最近知ったことでした。

理想の「はなれ」は無意識のはなれ
「**放す**(自動詞：意識）」**では無く**「**離れ**（他動詞：無意識）」
例１：弓道では「雨露利の離れ」
例２：コンパウンドボウの「暴発のはなれ」

●詰合い、伸び合いが十分にでき、サイトを意識せず一気通貫に３秒以内にクリッカーが鳴れば、自然に離れる。
●クリッカーの音を聞いてから放したのでは意識が入ってしまいタイミングがずれる。
●クリッカーの落ちる感覚を感じて**条件反射により自然と離れてしまう迄練習**する必要がある。

１０万射の法則

８ステップの基本指導のポイント

⑧フォロースルー

＜残身（残心）＞

フォロースルーは全ての集大成

●リリース後、的上の矢の着弾点を目で確認するまでフォームを崩さないことが重要。
●確認したら、ゆっくり元に戻す。この行為を怠ると、せっかくの１射の練習データが亡くなってしまう。

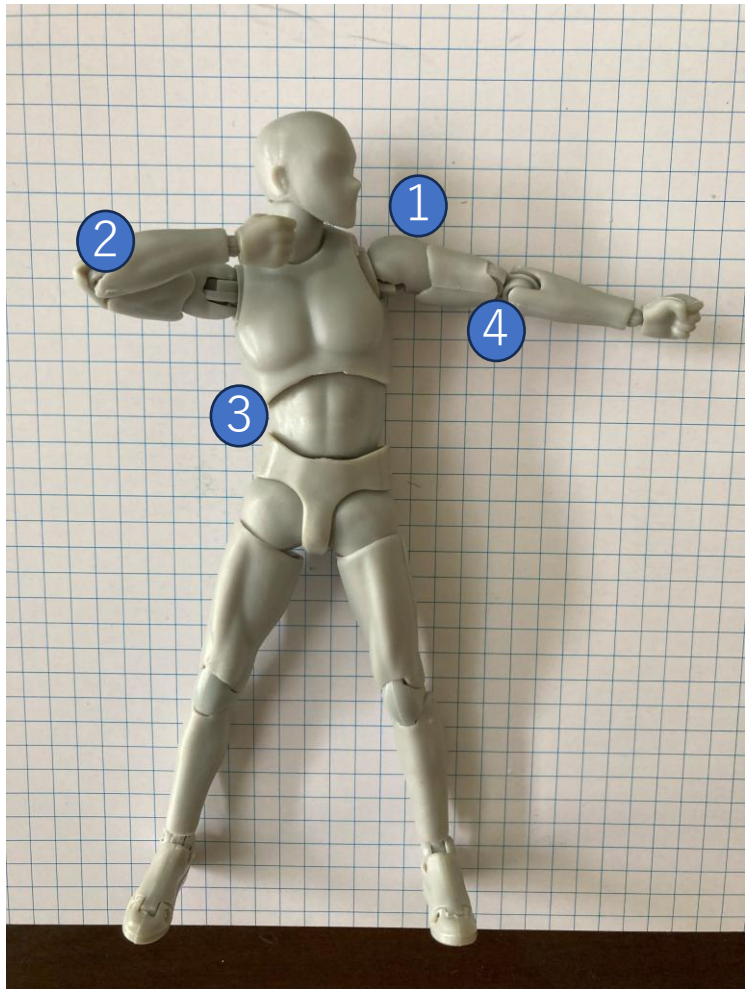
フォロースルの意味

１．伸び合いから**フォロースルの位置を目指して**リリースをイメージする事で、安定で一定なリリースができる。
２．**無意識のデータベースの蓄積**
スタンス～リリースまでの身体の体感情報（筋紡錘・腱紡錘・筋膜伸張・体幹位置情報など）と目(大脳）で確認した結果情報（右下の赤など）による差異情報をフォロースルーをとることで小脳で蓄積する。この蓄積が意識しなくても回数を重ねると条件反射やルーティンが形成される事になる。

１０万射の法則

指導の実例

＜皆さんに質問＞



◎初心者・初級者さんでよく見られるフォームです。

1．押し手の肩が上がってしまう。
2．引き手の肘が下がってしまう。
3．身体が後傾してしまう。
4．押し手の肘が出て弦が当たってしまう。

◎原因はどのようなことが考えられるでしょうか？

◎対策を指導するとしたら、どのような指示をしますか？

（「正十字射形」の本質がよく分かる良い例です）

指導の実例

初心者・初級者の方がアーチェリーを辞める四大要因

◎押し手に弦が当たる（痛いのを我慢）

◎早気病にかかる（気づかない）

◎スランプと勘違い（道具替え・不整備など）

◎指導者以外の利用者から注意（感情的）

指導の実例

1．押し手に弦が当たる

痛いのを我慢する人が多い。早めに気づき対策をする事

＜要因＞

①猿腕の方
②押し手の肩が挙がる方
③姿勢が真っ直ぐな方
④アンカーポイントが左よりの方(右利きの場合)
⑤引き手の指が硬い方（パラドックスが大きい）

＜対策＞

①と②：セットアップの方法を以下に変える。

●押し手の肘は少し曲げ、腕で持ち上げる。ドローイングの時に、その曲げた腕を伸ばし、アンカリングの時に押し手は真っ直ぐになっていれば良い。
●弓をアップする時に押し手を真っ直ぐにしたまま肩で挙げている方が殆どで、この状態でドローイングすると押し手の肩が上がり、肘が中に入ってしまう。
●他に、引き始めから重心が後ろに来る方が多いので、セットアップの時に、丹田(腹横筋）を締め、左腰（右打ちの場合）の位置を少し後ろにするよう指導。

③と④：サイドアンカーを勧める。
⑤　　：改めて引き手の手の内を推奨（親指を小指の爪の上に添える方法）

指導の実例

２．早気病にかかる

●初心者・初級者さんは「早気病」という状態を知らないため自分では気づかない。
●アーチェリーを辞める原因になるので、指導者が早く気づいてあげる事が重要。
●特にBUMBでは室内８Ｍでなりやすい。

＜早気病とは＞

「自分の意思と関係なく、ある状態になったとき勝手にリリースしてしまう現象」

アーチェリーでは２種類ある。

①一つはドローイングからアンカリングに至る過程で引き手の指が顎や顔に触れた途端に、意思と関係なくリリースしてしまう。
②二つ目は、アンカリングからエイミングに移るときに黄色にサイトピンが来ると自分の意思と関係なくリリースしてしまう。

指導の実例

早気病の原因

●「金的依存症」とも言えるもの。
タバコ、アルコール依存症とあまり変わらない現象。
初心者の頃はあまり発症しないが、初級者の８M室内で良く発生する。

●弓に慣れてくると自分なりに黄色に入る方法が少し分かってくる。
この時期が危ない。黄色に入るととても気持ちが良く、ドーパミンやセロトニンなどの満足・幸せホルモンが出てくる。脳はその気持ち良さを求め、黄色に入った時の感覚情報を関知した時に同じ行動を起こすよう指令を出す。

●この感覚情報（顎に接触や金的を狙う）により条件反射的にリリースする事になる。

●８Mの短距離では、十分なバランスや伸び合いが無くても金的に入ってしまうのでこのようなことが起こる。

●従って、フォームが綺麗で、良く当たっている方ほどこの早気病にかかりやすいとも言える。

指導の実例

早気病対策

正直、早気病の対策はかなり難しいが、過去比較的成功した例を紹介する

①接触早気に対し

- ●アンカリングポイントの３～５ｍｍ前で一旦ドローーイングを止める。
- ●体感でバランスをとったら、心の中で「一、二、三」と３秒数えながら伸び合いを行い、顎に触れたときにリリースする。
- ●この繰り返しで、徐々に顎に触れてもすぐに離れない状況まで繰り返し練習する。
- ●ポイントは伸び合いを必ず行うことで、身体に伸びてからのリリースの感覚を覚え込ませる。
- ●また接触感覚をリズム(時間）感覚に変換する事が重要。

指導の実例

早気病対策

②金的早気に対し

エイミング時、すぐに金的に合わさず、１２時または３時の赤にサイトピンを置き、体感でバランスをとったら、心の中で「一、二、三」と３秒数えながら伸び合いを行い、金的に合ったらリリースする。
この繰り返しで、徐々に金的にサイトが合ってももすぐに離れない状況まで繰り返し練習する。
ポイントは伸び合いを必ず行うことで、身体に伸びてからのリリースの感覚を覚え込ませる。
また視覚感覚をリズム(時間）感覚に変換する事が重要。
（仙台に行かれたKさんはこの方法で克服された）

指導の実例

早気病対策

③上記①と②に対し

●クリッカーを使用する。
●接触及び視覚の感覚を音の感覚に切り変える。
●対策としては比較的簡単ではあるが、重症の方はクリッカーが鳴る前にリリース（クリちょん）してしまうこともあるので注意。
●前提として、必ず「一、二、三」と３秒数えながら伸び合いを行い、３秒以内でクリッカーがなるように繰り返しの練習が必要。

↓

つまり、「クリッカー」とは早気対策を利用した音の条件反射とも言える。
意識しないうちに「離れてしまう」リリースが実現する。
これが私たちが求めている無意識の「雨露利の離れ」です！！

指導の実例

３．スランプと勘違い①（道具替え・不整備など）

「練習すればするほど当たらなくなりました。スランプでしょうか？」
→「どのくらい練習しているのですか？」
「週、３～４回、色々な練習場でやっています」
→「さて？原因は？」

↓

１．アーチェリーは感覚のスポーツ
２．アーチェリーは道具と一体のスポーツ
３．アーチェリーは反復のスポーツ

↓

色々な射場で貸し弓使用のため、ポンド・グリップ、矢、環境などすべて異なる為
その都度、せっかく身体が覚えた感覚が、次の練習場では異なり混乱が起きていた。
同じ弓具を使う必要があるので、同じ練習場でできるだけ同じ道具で練習する事が
望ましい。

指導の実例

３．スランプと勘違い②（道具替え・不整備など）

①初心者さんは矢のスパイン違いに気づかない事が多いので、スパインの説明と
貸し矢の種類には限界があり、合わないことが多い事を良く理解してもらう。

②レストの影響：（特にハンターレスト、フレックスレストなど）

③ノッキングポイントのズレ

④貸出しタブの違い（早めのマイタブの購入を推奨）

⑤ポンドアップ、弓モデルの違い、スタビの使用など慣れるまで（５回以上）
感覚が異なり、しばらくは点数は伸びない事を良く事前説明する事。

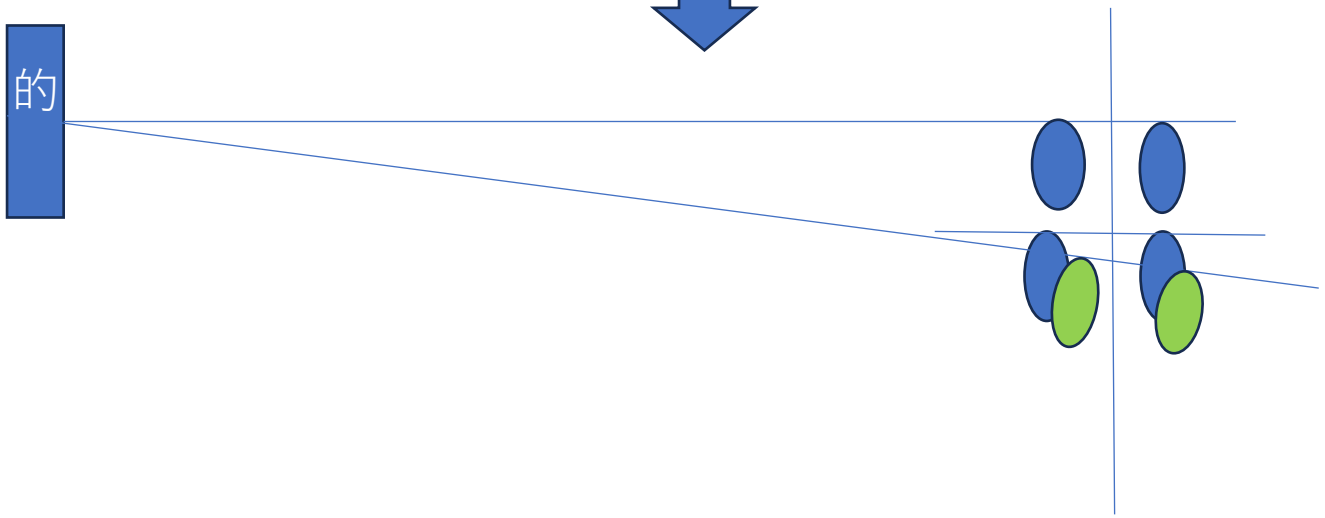
⑥各種サイトの調整の仕方を良く指導しておく必要がある。
特に左右の動かし方が分からず（エスティマなど）そのまま限界まで動かして、
当たらないことを悩んでいる方が結構いる。

指導の実例

４．シューティングライン上の立ち位置

「試合の６０ｍラウンドで、いくらやっても矢は的のかなり右に行ってしまいます。
昨日の練習ではこんなことは無く、サイトも同じなのに。原因は何でしょうか？」

どんな距離でも、**イメージライン上**に両つま先を合わして立つこと



指導の実例

５．距離が変わると何故か当たらなくなる

「３０ｍでは良い点数が出るのですが、５０Ｍになるとボロボロになってしまいます。」

さて、この方の当たらなくなった原因は何でしょうか？

↓

①セットアップした時の上半身の角度が、３０ｍの時のセットアップ角度と同じになっている。
②そのままドローイングすると、サイトは金的の下側についてしまうので、腕で下から上に持ち上げて金的に合わせることになる。
③結果、状態が上ずり且つ矢尺が短くなり、クリッカーがなかなか鳴らなくなる。

↓

●左腰を少し前に出してセットアップして構える。
後は普通にドローイングする。

BUMBコーチングの心得

名前を早く覚える

1．基本(アーチェリー８ステップなど）を指導者は十分に理解しておく。
2．自分の個人的技術論や考え方を押しつけない。基本のみ指導する。
　（トップアーチャーが必ずしも良いコーチとは限らない）
3．習う人の三格（骨格・体格・性格）を良く見極め、基本を中心にその人向けの
　指導をすること。しっくりくる感覚を見つけるように。
4．最初は弓が引けて、狙って、当たるというアーチェリーの楽しさを指導する。
5．各個人の時間の経過と変化を見る事が肝要。横の比較を指摘しない。
　「前回よりすこし姿勢が後傾になっていますね」など
6．習う人が自ら発見できるように促す指導が必要。質問を引き出す会話を心がける。
　「最近調子はどうですか？」「何か気になることはありますか？」
　自分個人のスタンダード(基準）を発見・作ることに協力する。
7．「～はダメ」ではなく「～の方がいいです」と指摘し、その「良い方法」を具体的に
　論理的に説明する。
8．アーチェリーというスポーツの特異性や面白さを常にPRする。
9．注意の仕方(次ページ)

BUMBコーチングの心得

＜注意の仕方＞…に注意！！

指導する場合、注意の仕方を留意する必要がある。
指導を受ける方にとって、正しいことを指摘・注意されても「感情的しこり」が残ることがある。
（指摘は正しいことの為、反論できないだけに余計に「感情的なしこり」が残る。
指摘された方は「間違った」という認識が無い、あるいは「うっかり」や「知らなかった」ということが多いので、指導者は以下留意すること。

１．人前や公共の場で注意しない（技術的指導は構わない）
　　対面の１：１で注意するように。または、個人を特定せずある例として全員に説明する。
２．以下のケースは理屈では無く、感情的に「しこり」が残る場合があるので言葉に留意する。
　　特に、上記人前で注意されたケース
　　年齢若い方→高齢者　　：（人生の先輩、後輩という感情）
　　立場のない方→立場のない方：（同等の感情）
　　立場の無い方→立場のある方：（例：生徒と先生）
　　女性→男性（中高齢者）：（昭和初期世代にはまだ少しこのような時代遅れの感情がある）
３．しこりが残っていると…「心の底では！！！」
　　「生意気だぁ！」「なんでお前に言われなきゃ行けないんだ！」「なんの立場で物言ってんだ！」
　　「いったい、何様だぁ！」「上から目線で言うな！！」…と、憤懣やる方ない感情がいつまでも
　　心に残ってしまいます。理屈では反論できないだけに、余計に「しこり」が残ることになります。

＜**指導者は注意する言葉にも注意しましょう**＞

終了

ご成長

ありがとうございました。