

「スーパージュニア選手育成プログラム 2017」

第4回体験プログラム

10月14日(土)、広島県立広島工業高校において、第4回目の体験プログラムとしてアーチェリーの体験が行われました。広島県アーチェリー協会と広島県立広島工業高校アーチェリー部の皆さんが指導してくださいました。



はじめに準備体操をした後、高校生の皆さんのお手本を観察して、弓を射る動作のイメージトレーニングが行われました。そして、配られた特性の輪ゴムを使って、姿勢や動作の確認をしました。



イメージトレーニングができた後は、用具の装着です。アーチェリーは身につける用具がたくさんありますが、ひとつひとつ指導者の方が順に説明しながら装着してくださいました。



装着が完成すると、すっかり様になった選手たち。いよいよ一列に並んで弓を射る練習が始まります。初めのうちは、弦が重くて引っ張るのに苦労したり、手が震えて真すぐに射ることができなかつたりと、苦戦する選手もいましたが、指導者の皆さんの丁寧な説明やアドバイスによって、徐々にコツを掴んで上達していました。



弓を射る練習の後には、的に刺さった矢を回収する「矢取り」という作業を全員で一斉に行います。アーチェリーは安全確保が大切です。矢が人に当たってはいけませんから、全員で揃って「矢取り」をするのです。個人競技であっても、スポーツには協調性が欠かせないことを学ぶことができました。



最後の「矢取り」の際には的紙も新品に交換して、それから試合を行いました。まずは、6本の弓を射て、合計得点が高い順に選手が並び替わります。ここから同レベルの選手3人ずつの班に分かれての試合です。3本の弓を射て、班内での得点順位に応じて、隣の班の選手と入れ替わっていきます。最終戦で、一番得点の高かった選手が優勝となります。

的の中心が10点ですから3本勝負で30点満点になりますが、3本とも10点か9点の箇所には射止めるなどハイレベルな戦いもあり、指導者の皆さんからも感嘆の声が上がっていました。男女それぞれの優勝者が決まり、優勝インタビューも行われ、他の選手や保護者からも拍手が起こっていました。



的の中心近くに射止めることができた選手も、なかなか的に当てることができなかった選手もいましたが、どの選手も普段なかなか体験できないアーチェリーを楽しむことができたようでした。アーチェリーは、中学生や高校生になってから始める選手も多いとのことですので、小学生のうちに体験できたのは貴重な機会となったはずです。この体験を機会にアーチェリーに興味を持ってくれる選手がいることを期待したいと思います。

今回の体験プログラムは、男女で午前と午後に分けて実施しました。少人数であった分、指導者の皆さんによる指導も、きめ細やかにできたと思います。丁寧な指導をしてくださった皆様に改めて御礼申し上げます。

今回の保護者を対象としたサポートプログラムは、前回実施した食事調査の回答を踏まえた個別懇談でした。担当する3名の先生から、各選手の回答を踏まえた具体的なアドバイスが行われました。ジュニア選手育成の家庭でのサポートに参考となることを期待します。



今回も広島県小学生体育連盟の先生方、広島文教女子大学の学生の皆さんにご支援・ご協力いただきました。ありがとうございました。