

初心者・初級者クラス教室 練習基準

2026年6月1日 世田谷区アーチェリー協会 初心者・初級者クラス教室

たまたま出たスコアより
 アーチャーとして必要な資質の
 錬成を重視します

①安全マナー ②道具 管理 ③技術	>	スコア
-------------------------	---	-----

検定日	クリア必要な項目で指導員サインを全てもらった方。第2日曜、第4日曜(来れない人は翌週に受検可)。受検しない人は通常練習しても可	●新規入会者
弓具直し	中学生から原則個人で修理(ノック破損については教室時間に指導員が対応可)	・防具/弦を購入
持参	練習ノート(サイト高さ、指導されたこと等を記録) ※スマホ可	・安全教育
指導管理	紙による個人カルテに個人で書き込み(今日の目標・結果)、サイズ、引き尺、ポンドなどの書き込み。指導員は直すこと項目を○△採点	・道具教育
服装	スポーツウェア	・ハイアンカー体験

練習の重点/道具	距離	クリア必要な練習項目	12mまでに直すこと	安全マナーの習得	検定射数	合格点	練習期間目標
①基本マスターコース							
射形重視 ●14-16ポンドに限る ●センターなし ●ロングアームガード可	6m	●ストリンガーが安全に使える ●フィンガースリング正しく使える ●スタンス、グリップ、取り掛けが正しくできる ●安全マナーの習得 ※継ぎ矢の危険性があれば、即昇格	●スタンス ・お尻つきだし ・のけぞり ・的に対してまっすぐ立てない	・安全な矢取り ・矢取りの挨拶と対応 ・タブでつかまない矢取り ・矢を曲げない矢取り ・ロスト矢に対する対応 ・矢の数を数える習慣 ・横の人に配慮した動き ・横の人への挨拶	6m		
			●グリップ/取り掛け ・グリップ握っている ・どちらかの肩が上がる ・取り掛けがグーになっている ・取り掛けの小指立てる		18射×1-2回 (検定2回可)	135点(青以内) 検定のうちどちらか	1カ月
	9m	●アンカー位置が正しい ●肩や二の腕でドローイングができる ●肩ラインが作れる ●リリースの力が抜けている ※猿腕は肘が返せる	●ドロー ・口が弦を迎えに行く ・肩がつくれていない ・頭が動く ・手引きになっている		検定中の行射中指導なし、ブザー進行 ※行射後のアドバイスはOK ※全距離適用		
			●アンカー/エイミング ・利き目が動く ・肘を返さないと当たる ・ドローイングで頭が動く ・アンカーに入らない		9m		
	12m	●サイトが正しく調整できる ●正しくスコアが採点できる ●12mまでに直すことができる	●リリース/フォロースルー ・弾きリリース ・膨らみリリース ・射った後すぐ動く		18射×1-2回 (検定2回可)	135点(青以内)	1カ月(計2カ月)
			12m				
					36射(体力をつける) (検定1回)	270点(青以内)	1カ月(計3カ月)
検定合格後 移行期間		センター装着、(ショートアームガードのみ)、引き尺測定、18m練習に必要なポンドが引ける					

②年会員ステップアップコース						
ポンドアップ ●センターあり ●ショートアームガードのみ	18m	●弦サイトが使える ●ピボットで押す ●フォロースルーが3カウントできる ●極力、矢筋が通せる		18m		
				36射	240点(Mなし)	2カ月(計5カ月)
検定合格後 移行期間		金属弓体験(教室期間で弓具購入の方)、24m練習に必要なポンドが引ける				

③年会員編入コース							
金属弓体験・購入 または 木製ポンドアップ	24m	●金属弓での射形の維持 ●フルドローで伸びながら射つ ●弓具購入者は準備・片付けができる ●弓具調整の基礎を学ぶ	※金属弓の貸与は約1カ月間、その間で購入してください		24m		
					36射	240点(Mなし)	1カ月(計6カ月)
会員としての 資質の完成	30m	卒業に向けて ①的はずしをしない ②安全マナーに問題がない ③協会の指導に素直に従うことができる	※木製の弓で卒業し、年会員に編入した方は 速やかに金属弓の購入を		30m		
					36射	200点(Mなし)	1カ月(計7カ月)

※卒業後、技術・安全マナーについて協会から指摘を受けることが多ければ、教室に戻っていただくよう要請します。 ※30m240点で、三宿射場の50mの利用が可能です。