

# アーチェリー（AR）

## 概要・教育的効果

洋弓を使用的を射ます。自分の心と体の状態を捉え、的の中心に当たるように工夫します。高い得点を目指し、姿勢や力を調整することで、巧みな動きを高めることができます。また、心静かに射ることで、集中力を養うことができます。



## 1 活動計画立案にあたって

|               |                                                               |      |      |
|---------------|---------------------------------------------------------------|------|------|
| 期 間 等         | 3月～11月 ※小雨実施可 ※荒天時の代替プログラム不可                                  |      |      |
| 指 導 形 態       | 外部講師が指導                                                       | 引率者数 | 1名以上 |
| 対象・人数<br>班編成等 | ①小学校4年生以上、2～40名まで<br>②10班に編成し、均等な人数で編成（3～4人）<br>左利きの人は1班に集める。 |      |      |
| 実施場所          | アーチェリー場（矢を射る場所からの的までは12m）                                     |      |      |
| 所要時間          | 準備、後片付けの時間を含めて3時間程度<br>※少人数なら2時間程度                            |      |      |
| 経 費           | 活動費：1人 400円                                                   |      |      |
| 当施設の<br>貸出物品  | アーチェリー用具一式、スコアカード、鉛筆                                          |      |      |
| 各団体の<br>持参物   | 飲料水、弦がひっかからないような上着、運動靴、雨具、虫よけ、軍手                              |      |      |

## 2 標準的な日程（午後の活動は、13：20～16：30で下表参照）

| 時 間           | 活動の流れ   | 役 割           | 内 容                     |
|---------------|---------|---------------|-------------------------|
| 8:50 ～ 9:00   | 打 合 せ   | 外部講師<br>引 率 者 | 外部講師との打合せ               |
| ～ 9:00        | 集 合     | 引 率 者         | 玄関前整列指導、事務室へ集合の報告、活動者掌握 |
| 9:00 ～ 9:30   | 説 明     | 外部講師          | 概要説明、用具配付               |
|               |         | 引 率 者         | 用具配付補助                  |
| 9:30 ～ 11:30  | 実 技     | 外部講師          | 指導                      |
|               |         | 引 率 者         | 監視、安全指導、スコアカードの記録       |
| 11:30 ～ 12:00 | 振 り 返 り | 引 率 者         | 用具の破損有無の確認と返却、整列挨拶指導    |

## 3 実施上の留意点

- (1) 左利きの人を1班に集めます。事前に利き手を把握して班編成をしてください。
- (2) 当日の人数により、班編成の変更をお願いすることがあります。
- (3) 事前に活動名簿を提出し、活動前にも参加者を確認してください。
- (4) 基準以上の得点を出した活動者には認定証を発行します。活動後、速やかにスコアカードを事務室へ提出してください。