

①アーチェリーは的中を競う競技ですが、的中を向上させるにはどのような点に注意して打つ必要があると思いますか。また、自分の苦手な点を克服するためにどのような事に気を付けているかを述べてください。

高校の部活ぶりにアーチェリーを実際にやり、高校の時に問題となっていた癖がいくつか出てきて、本授業においてはそれらを解決するとともに、自分のチーム及び自分の個人点数を稼ぐために努力しました。久しぶりであったということもありますが、実際に弦を弾く際に、アンカーに持って行くまでに、どのような段階で持って行くかに気をつけていました。初めから大きく顔の前まで持って行くことによって、アンカーポイントまで持って行くところをゆっくり背中の筋肉を意識しながらすることができことに気づきました。逆に大きく引かないと、アンカーポイントまでに持って行くタイミングで腕が絶えずに、リリースしてしまうなどの経験をしました。また、アンカーポイントまで持って行くために、どのように肩や背中の筋肉を引っ張っているのかを意識しながら、リリースに反映していました。そうすることによって、むりやり手で引っ張ることのなく、継続的に同じフォームで打つことができました。また、引きだけではなく、押手についても押す肩の高さが引くときに変わらないことや、垂直に押していることに意識をしました。疲れている時などは肩などが上がってしまったりし、それが結果としてリリースなどに影響して、点数に現れることが何度かあり、押手における加減を意識することが重要であることを再認識することができました。また返腕などを行うことによって、より押手を固定することができることができました。他に、スタンスにおいては、オープンスタンスを利用し、

自分のさらに、姿勢などにおいても尾骨を中に入れることを意識することによって、肩が中に曲がっている状態や引き腕が中に向いて引いていく状態を防ぐことを意識しました。尾骨を意識するためには、背中の背筋などを意識することが必要であり、現役時代の時との筋肉の扱いやすさなどにおける変化を感じ、高校と同じように打つということはできないことも改めて認識することができました。週一ですと、継続的に安定した打ち方を保つことが難しい中、どのように自分が先週の課題であったポイントを解決して、継続的に上達していくのかを考えていくのも課題であったと感じました。

②授業中のゲーム（個人戦、団体戦等）において、勝敗を意識したときに、普段と違う感覚があったと思います。どこに違いがあったと思いますか、またそれを克服するにはどうするのが良いとおもいますか。自由な発想で述べてください。

授業中における個人戦及び団体戦においては普段の練習とは違う射形に対する意識が働いていました。先行後攻もちろん同じような打ち方をしているのであれば、変わらないはずではあるが、プレッシャーや不安定性など様々な要因によって、点数が変化していきます。

チーム戦では経験者というのもあり、順番として最後にくるなどがいくつかのタイミングでありました。シュートオフなどでいくつかのタイミングでミスが過去で起こしていたので、シュートオフなどの際には2番目に入るなど自分の打つ状況に応じて順番を変更する大切さなどに気づきました。最後にならないことによって、最終的のチームに貢献している点数の責任感などのプレッシャーなく打つことができる。また、チーム内に置いて失敗が起きた場合においても、できるだけ本番

と同じように打つことによって、プレッシャーをチームメイト同士に和らげることができました。アーチェリー自体は基本的に静かなスポーツですが、チーム船内ではチーム同士が打った際には声をかけて、「ナイスショット」などと声をかけることを意識しました。他に、少しうまく行かなかった際にも、「どんまい」や「大丈夫」など声をかけることにも意識しました。実際には、これらは全体のチームの雰囲気などに影響していくと感じたので、シュートする時以外の自分のチーム内での役割などについて改めて考えることができました。また、的の点数にこだわらずに、自分のフォームを信じきることも、シュートオフなどにおける秘訣でもあるかと思っています。

さらに、授業の中ではむやみにサイトをいじらないことに徹底することにしていました。実際に 15m の距離になると、サイト自体の問題よりかはフォーム自体の問題の方が多いかと思い、フォームに意識し、シュートオフなどといったどうしてもという場合のみにオフサイトなどを行い、チームに点数を稼ぐようにしました。オフサイトは以前と同じような打ち方でないと通用しないために、以前の射形をまた繰り返すことに努力しました。

疲れていくうちにアンカーポイントが不安定になっていき、それが原因としていくつかの点数を落とすなどという場面もありました。疲れていく中で

個人戦においてはどのぐらい引きを押手などで補足する必要があると思いました。そのために、押手で垂直に教え散ることを意識して、打つことを心がけました。