

## 活動プロC-11 (レク・スポーツ活動) 室内アーチェリー

直接  
指導

吸盤が取り付けられた矢を使って室内で実施するアーチェリーです。室内で行うため、雨天時でも実施することができます。

1. 活動場所：体育館  
活動時間：1時間程度

### 2. 準備

#### (1) 準備物

自然の家 (体育館)	弓(7本)、室内アーチェリー用矢(30本)、 的(7個)
個人・団体	特になし

#### (2) 役割

- ・体育館(1~2名)・・・全体指揮、事故防止

#### (3) 班編成

- ・1班3~5名まで

### 3. 実施方法

#### (1) オリエンテーション(体育館)

- ・グループ編成
- ・弓、矢の扱い方、射ち方の説明
- ・矢の集め方の説明(必ず吸盤から抜く)

#### (2) 射つ(1人3本)

#### (3) 矢を集める(必ず全員射ち終わってから)

#### (4) 次の人と交替

#### (5) 終了後、弓矢のかたづけ

### 4. 実施上の留意点

- (1) 引率者が必ず1名以上ついて、安全管理に留意する。
- (2) 事故防止のため、弓矢の扱い方を十分説明する。
- (3) 矢を射つ際、前方に人が来ないのを確認してから射たせる。
- (4) 全員が射ち終わったのを確認してから、矢を集めさせる。(腰を下ろさせるとわかりやすい)  
※矢を抜くときは、必ず吸盤から抜くようにさせる。

