

会員各位

東京都アーチェリー協会

## 事故防止と安全対策講習会

- 自分のこととして考える。
- 無理な射ち方をしない。
- 危険な射ち方の選手を見たら、審判等役員に報告する。また、自身も注意をする勇気を持つ。

### ○全日本アーチェリー連盟競技規則(ルールブック)の所持について

- 1 アーチェリーは競技スポーツです。ルールを理解した上で試合等に臨むようお願いします。
  - (1)競技会で使用可能な弓具、行射時間、時間外発射、得点の記録方法等が記載されています。
  - (2)ルールブックは、審判員だけのものではありません。選手であるあなたも所持しましょう。

### ○競技場、練習射場での安全管理

- 1 バットレス(豊等)を外れた矢が、絶対に射場の外に飛び出さない施設・設備が必要です。
  - (1)危険だと思われる箇所を見つけたらすぐに責任者に報告し、改修等をしてください。
  - (2)防矢ネット等に腐食がないか、常に確認してください。ネットはたるみを持たせることで効果が出ます。
  - (3)脚、バットレス(豊等)の縁に当たった矢は思わぬ方向へ飛んでいきます。防矢ネットがあるから、と考えずに、安全は何をおいても優先してください。
  - (4)近射用的は後方が安全な場所で、他の射手と同じ方向に行射できるよう設置しましょう。
  - (5)それでも不測の事態が発生したら、正直に施設設置(管理)者や指導員、競技会役員に申し出てください。
- 2 射場内への人の出入りにも細心の注意が必要です。
  - (1)シューティングラインより前方に豊などを入れる倉庫等がある場合、人の出入りに気を配ってください。
  - (2)応援、見学、休息中の人射場内にいる場合、シューティングラインよりも前方に入らないよう、管理が必要です。
  - (3)一斉行射、一斉矢取りを守ってください。号令や笛を使うことが理想的です。

- 3 射場に管理指導員等がいる場合は、その指示に従いましょう。

管理指導員の主な任務は、行射の安全管理、初心者への射法・ルール・マナー等の指導、射場備え付けの弓具の管理などです。管理指導員は、施設設置(管理)者との連携も重要です。

当日射場内にいるすべてのメンバーは、管理指導員の指示に従うことと、不明な点を尋ねる必要があります。

## ○弓具の安全管理

1 私たちは、飛び道具を使うスポーツを行っているのです。自己の道具が安全かどうかは、行射前に必ず確認してください。それができない人は、自分1人で射たないでください。

以下は、主な注意点です。

- ①競技規則に則っていますか。
- ②ハンドル、リム等に亀裂はないですか。ストリング、バスケープル、矢等には損傷・磨耗はないですか。
- ③稼動部(ブラシジャー、カム、リリーサー等)の動きは、スムーズですか。
- ④サイト、リリーサー、ハンドル等のネジに緩みはないですか。
- ⑤いつもと何かが違う、異常な音はしませんか。
- ⑥初心者用の射場備え付けの弓具も定期的にチェックしてください。

2 時には弓具のチューニングも必要です。方法がわからない人は、積極的に顧問や指導者に聞きましょう。

(1)自宅、部室等にて

- ①周りに十分注意して余裕ある場所で、人に向かって引いてはいけません。
- ②射場外で矢をつがえて弓を引いてはいけません(から射ちに注意)。
- ③初心者は、指導者がいない所では弓を組み立てないようにしてください。

(2)射場にて

- ①周りに十分注意して、自分だけのペースでチューニングを行わないようにしましょう。
- ②矢がつがえている、いないを問わず、弓を引くのはシューティングライン上だけです。
- ③矢を用いてのチューニングは、射場の管理指導員等の許可を得てからにしてください。

## ○行射中の注意事項

1 練習も試合も同じ緊張感を持って臨んでください。

(1)練習時に、以下の基本的な事項を身につけてから試合に出場してください。指導者は、当たり前のことも根気良く指導してください(練習で守れない事項が、試合での危険性を増幅させる原因と考えるべきです)。

- ①弓具が正しくセットされていますか。
- ②常にクイバーに入れた矢の本数を確認し、特に、矢取り後のチェックは毎回行ってください。
- ③距離ごとにサイトの目盛りを確認する癖を付けましょう。データは記憶していても、メモ類を再チェックすることが必要です。
- ④「私1人の射場ではありません」同立の前後の人の行射を妨げるような行為や構えは絶対に避けるべきです。互いに注意してください。
- ⑤シューティングラインより前に人のいないことを確認してからムーブアップ、矢は、シューティングラインをまたいでから取り出しましょう。
- ⑥矢がバットレス(壘等)を逸れ見失った場合には、必ず仲間や管理指導員、施設管理者等の第三者に報告し、行方を確認してください。必ず見つけ出すのが原則です。
- ⑦⑥の原因がわからないままに練習を続行してはなりません。技術不足の場合は、近射等の基本動作に立ち帰るように心がけましょう。
- ⑧自分の体力でコントロールできる強さの弓を使用してください。無理は禁物です。

- (2) 矢の弾道を自己管理できますか。仮に暴発しても(特に CP)、射場の外に矢が飛び出すようなことは絶対に防がなければなりません。
- ① 初めての距離や久しぶりに射つ時には、顧問や指導者に矢の仰角(上に向く角度のこと)や行方を確認してもらってください。
  - ② 射場管理者が設定したセーフティーゾーンまたは安全管理用設置物(ネット、壁等)を越える恐れがある引き方、戻し方をしてはいけません。必ず地面に水平に引き分け、引き戻す際もそのまま的に向かって戻すことを守ってください。
  - ③ 無理な姿勢(例えば押し手の緩み)で放った矢は、思わぬ方向と遠くに飛び出すことを覚えておく必要があります。
- (3) 競技会は公認・非公認を問わず、完射するまで真剣な態度で臨んでください。スポーツで、弓を射ていることを常に意識すべきです。次の点は、厳守してください。
- ① 競技開始の合図があるまで、押し手を上げてはなりません。
  - ② 試合中も、矢がセーフティーゾーンまたは安全管理用設置物(ネット、壁等)を越える恐れがある引き方、戻し方をしてはいけません(上記(2)②参照)。審判団が「危険」と判断した場合には、その指導に従ってください。
  - ③ 3m ライン内に向かっての引き分け、引き戻しは禁止します。
  - ④ 矢がバットレス(畳等)を逸れたら、必ず後方審判員等に報告してください。また、その矢は同的の選手等と協力して回収し、審判員に再報告してください。
  - ⑤ 3m ライン内に落とした矢、射ち損じた矢は行射終了後に回収です。その場で前には出てはいけません。
  - ⑥ 試合中に技術・練習不足が判明した場合には、途中棄権する勇気を持ってください。引率の顧問、指導者も同様の措置をお願いします。

## ○体調管理や服装

- 1 アーチェリー競技は見た目以上にハードな競技です。体調を万全に整え競技、練習等に望んでください。
  - (1) 夏場の水分・栄養補給、パラソル等の避暑対策、冬場の携帯カイロ等の用意は、点数アップの要素です。
  - (2) 飲酒はもちろんのこと、二日酔い等での行射も禁止します。発見した場合、退場処分とします。
  - (3) 競技場(射場)での喫煙は禁止します。フィールドコースは、特に厳禁です。
- 2 服装も安全対策上注意が必要です。
  - (1) 競技会に出る人は、競技規則に服装規定が記載されています。スポーツである限り、それに相応しいユニフォームが必要です。
  - (2) 髪の毛の長い人、ネックレス、シャツのボタン等が胸側に出ている人は、リリース時にストリングに巻き込まれ、思わぬ怪我をする、思わぬ方向に矢が飛び出す恐れがあります。練習にも、それに相応しい服装を考えましょう。

## ○各射場でのローカルルール

射場ごとに行射方法等が異なることがあります。初めて利用する射場ではローカルルールを確認し、管理指導員等の注意には従いましょう。

以上