

2024.1.20 パラアーチェリー指導者研修会 末武寛基コーチ

- 車いすの選手に指導する際は、立った状態ではなく、しゃがんで目線を合わせて指導するようにしている(圧迫感を与えないように) 見ている目線を合わせることで同じ視界で会話をするようにしている
- 取り掛け～セットアップ 弓を持ち上げてからドロウするのではなく、少し弦を引いた状態でその力を利用して弓を持ち上げた方が良い
- 車いすに下リムを載せる小さな台を付けると持ち上げやすくなる (弓を持ち上げる際に肩の上がり方を可能な限り少なくさせるため)
- リカーブで基礎を身につけたのち、コンパウンドに移行する方が良いと思う
- 重心 車椅子の座面は重心の安定のためには重要。柔らかい低反発のものや固めの高反発のものなど、個人の感覚によってチョイスをする必要がある。普段の生活での座面と弓を射つ際に使用する座面は別物と考える
- 踵とつま先の位置 重心やバランスにも影響するため、つま先上がりやかかとを高くしたりした状態での実射により選手の感覚がよい足の角度を探ることで射型の安定性にも繋がる

