

30 アーチェリー

事故防止のための5カ条

- 1 人のいる方向へ向いて弓を引かない。(たとえ矢をつがえていなくても)
- 2 安全が確保できる環境以外では、絶対に弓を引かない。
- 3 弓具は常に点検し、他人の弓具に無断で触れない。
- 4 自分の体力でコントロールできる強さの弓具を使用する。
- 5 行射規則に従う。

日頃の練習や競技会に潜む危険因子

- 1 用具・服装
 - ハンドルにリムが適切にセットされていない、弦切れやリムに弦が適切にはまっていない時、リムがはずれて体にあたり、裂傷や打撲等が起こる。
 - 弦を張るとき、リムの跳ね返りにより裂傷や打撲等が起こる。
 - 身体に合った(だぶつかない)服装をする。
 - スtringが、ボタンや衣服に引っかからないように準備する。(チェストガード利用)
- 2 技能
 - 弓を上方に向かって引くと、矢が思わぬ方向に発射され危険である。
 - 矢を抜くとき、後方に人がいない事の確認を怠ると、引いた矢で後方の人の目をつくことがある。
 - 無理な引き方をすると肩関節炎や腱鞘炎を引き起こす。
 - 自分のドロウレングスより、短い矢を引いてはならない。
 - 矢がアローレストから落ちたら、引き直す。引き戻すときは、的にサイトを合わせて戻す。(弓を上に向けて、又は下に向けて引き戻させない。)
 - 他の人が射っている間は静かにする。

事故防止のための安全対策

- 1 用具
 - 弓を正しく、組み立て、リムをきちんとはめ込む。
 - 弦を張るときは、弓の真上に顔をおかない。また、弦を張っている人に話しかけたりしない。
 - 弓具の点検を行い、サービングの切れた弦を使用しない。
- 2 技能
 - 弓を引く時、的に向かって、水平に引き分け、矢先が上方に向かないように注意する。
 - 的に矢を抜く時は、矢の後方の安全を確認するとともに、必ず声かけをする。
 - 弓を引く前には、十分なストレッチを行い、普段の練習に筋力トレーニング等も取り入れるようにする。また、自分にあった弓具を使用する。
 - 弓を引いている人に話しかけたりして、注意をそらせたりしない。

【全般的な注意点】

- 1 施設
 - 練習場
 - 的に後方の安全を確保する事が第一条件である。場所は、人通りのない場所を選ぶ。また、練習場側方の安全確保も十分に行う。
 - 防矢ネット
 - 的に後方と側方に敷設する。矢が貫通しない特別な材質のものを設置する。余裕があれば二重にする。
 - 射線
 - 行射する場所は十分に間隔をとる。(弦切れ等に対応するため)
- 2 練習(行射)
 - 近射は、予め一回に射る本数を定めておき、全員が行射し終わった時に一斉に矢取りを行う。

全員が完全に的から離れ、射線に戻ったことを確認して再び行射を行う。

確認は射場長がいればその者が行うが、近射の場合は全員が安全確認をするように心がける。

- 広い敷地の射場で練習する場合も、基本的には近射と同じである。その射場の射場長の監督に従い、または行射規則に従って行射する。
- 信号機がある場所では、信号機色やブザーの指示に従う。
(青：行射可、黄：まもなく行射終了、赤：行射不可)
- 矢取りの際には、特に周囲（後方）に注意を払い、全員が一斉に行い、全員が完全に射線に戻ってから、再び行射を始める。
- 特に的から矢をはずした者がその後方に矢を探しにいつている場合などは、同じ的を撃っている者が他の全員に知らせ、安全確認ができるまで行射を行わない。同時に射場長が全体の状況を把握して信号機などの管理をし、全員が確実に安全な場所に移動したかを確認してから指示を出す。
- 射場の規模や参加者数によっては、安全管理の補助員を設け、射線後方で紅白の旗による安全確認を行う。

3 道具

○ 弓具

弦のいたみ具合、リムやハンドル等の傷、矢の歪みなどをチェックして事前に補修する。特に矢は消耗が激しいので、確実に行射できるように整備する。(ノック、ポイント、フェザー等、シャフトには記名)

試合等で移動する場合は必ず弓具をケースに入れて運ぶ。

許可なく、他の人の弓に触れたり引いたりしてはいけない。

○ 的

畳を利用するが、古いものは矢が貫通してしまうので避ける。使用する場合は二重に重ねるなどの処置をする。

