公益財団法人
日本障がい者スポーツ協会

〒103-0014
東京都中央区日本橋蛎殻町2-13-6-3F

［TEL］03-5939-7021
［FAX］03-5641-1213
［HP］https://www.jsad.or.jp/
［FB］https://www.facebook.com/jpsasports

2020年3月　発行

●障がい者スポーツの情報や動画は
日本障がい者スポーツ協会HPへ

●最新情報を随時更新中！
日本障がい者スポーツ協会FBへ

©日本障がい者スポーツ協会

かんたん！アーチェリーガイド

©日本障がい者スポーツ協会

アーチェリーとは?

アーチェリーは、離れた的に向かって矢を放ち、その得点を競い合う競技です。パラリンピックのアーチェリーでは、一般的な弓であるリカーブボウと、先端に滑車がついて小さい力でも引くことのできるコンパウンドボウの２種類の弓が使用されます。

　アーチェリーは、障がいのある人が行うスポーツとして古い歴史を持っています。1948年７月29日、「パラリンピックの父」と呼ばれるルードウィッヒ・グットマン卿が、ロンドンオリンピックに合わせてストーク・マンデビル病院内で16名（男子14名・女子２名）の車いす患者（英国退役軍人）によるアーチェリー大会を開催したことがパラリンピックの原点だと言われています。

　パラリンピックにおいては、1960年の第１回ローマ大会から正式競技として採用されています。

©日本障がい者スポーツ協会

CONTENTS

競技の概要 3

クラス分け 4

競技種目 5

アーチェリーの用具 9

COLUMN
- オリンピックでも活躍するパラリンピアン 8
- いろいろな射ち方～障がいに合わせた工夫あれこれ 13
- もっとアーチェリーを知りたい! 14

日本障がい者スポーツ協会公式YouTube

ジャパンパラをはじめ障がい者スポーツ動画が充実!

https://www.youtube.com/user/jsadchannel

一般社団法人日本身体障害者アーチェリー連盟

アーチェリーの最新情報はコチラ

http://nisshinaren.jp/

©日本障がい者スポーツ協会

競技の概要

ルールは一般のアーチェリー競技規則に準じていますが、障がいの種類や程度に応じて一部ルールを変更したり、用具を工夫したりすることが認められています。

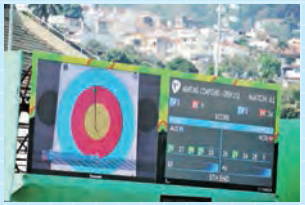
大会では、まず、72射（1射10点満点で最大720点）のランキングラウンドを行い、合計得点でランキングを決め、決勝トーナメントの組み合わせを決定します。

参加する選手がシューティングラインに勢ぞろいし、黙々と72射を射ち続けるランキングラウンド。

パラリンピックなどの国際大会では、決勝トーナメントは1対1の対戦方式で競います。

1射ごとに点数が表示されるので、観客にも両選手の得点の経過が分かりやすく、観客席からは大歓声が起こります。

選手にとっては、より大きなプレッシャーがかかる競技方式で、メンタルの強さが重要になります。



決勝トーナメントでは得点をコールするアナウンス、BGM、観客の大声援で会場は大いに盛り上がります。

©日本障がい者スポーツ協会

クラス分け

アーチェリー競技にはいろいろな種類の障がいのある選手が参加し、その障がいのレベルも一人ひとり異なります。そこでパラリンピックのアーチェリーにおいては、世界アーチェリー連盟（World Archery）が、アーチェリーをするための運動機能によって、選手を3つのクラスに分けています。

W1クラス

車いす使用の四肢麻痺者（頸髄損傷）。もしくはそれに相当する障がい。体幹が効かない。

W2クラス

車いす使用の対麻痺（胸・腰髄損傷）。もしくはそれに相当する障がい。

STクラス

立位もしくは、いすに座って競技する。

多くのパラスポーツの個人種目では、障がいによって分けられたクラスごとに競技が行われますが、アーチェリーでは障がいの重度なW1クラスを除いて、障がいによるクラスではなく使用する弓によって種目を分けています。車いすの選手も義足で立って弓を引く選手も、障がいによるクラスをオープンにして、リカーブとコンパウンドのそれぞれで競い合います。

競技種目はP5～

使用される弓についてはP9～

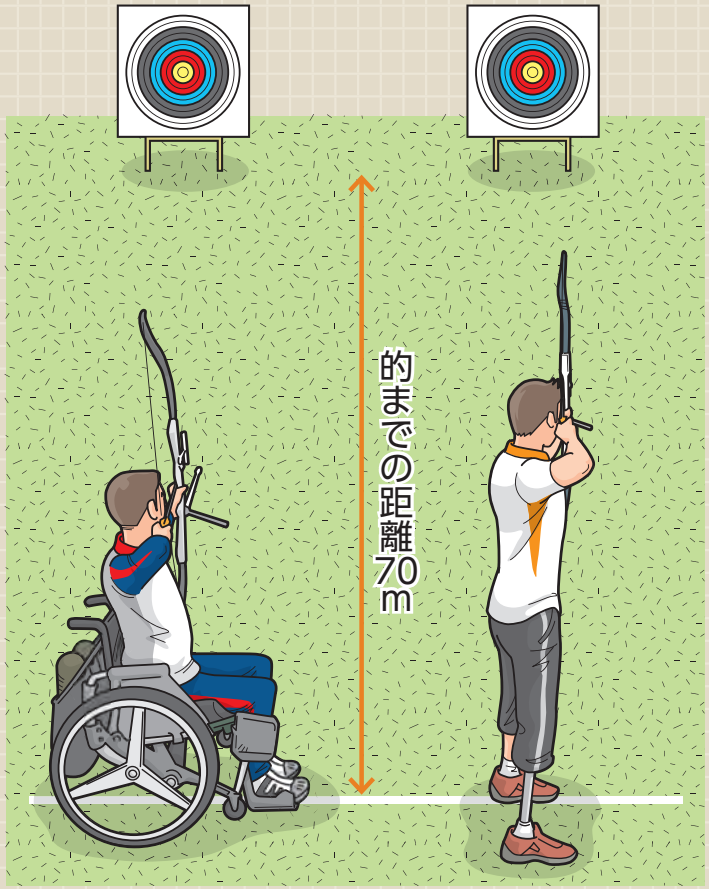
©日本障がい者スポーツ協会

競技種目

リカーブ オープン

的

的は122cm標的面を使用します。
直径122cm幅6.1cmの同心円上の得点帯によって得点が決められています。得点は中心から10点、9点、8点と下がっていき、 その外側と的に的中しなかった場合は0点となります。



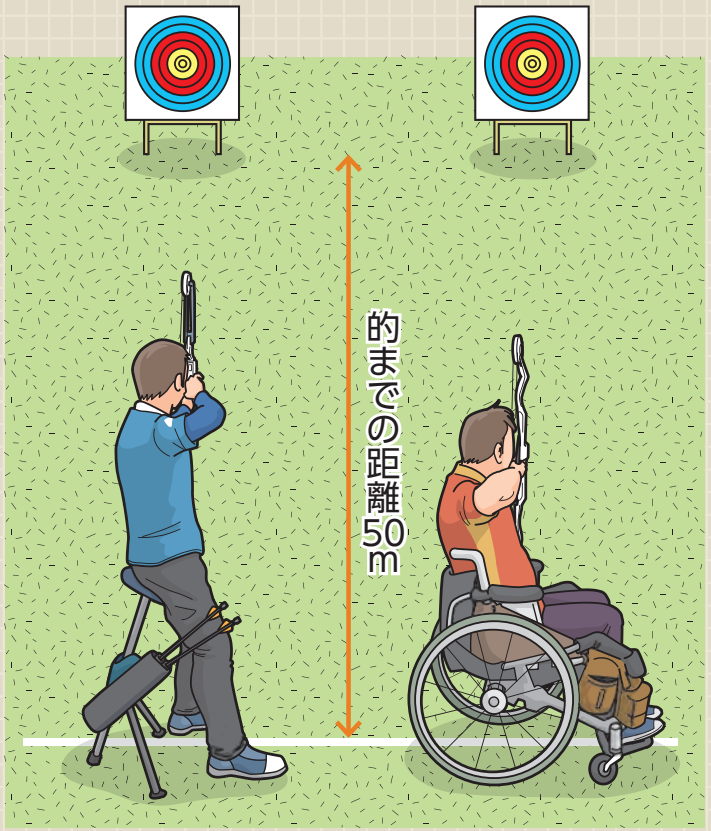
決勝ラウンド方式（個人戦の場合）

3射5セットで、1本の矢を30秒の制限時間で交互に射ち合います。
1セットごとに3射の合計点で勝者に2ポイント、同点なら双方に1ポイントを加算し、6ポイント先取で試合終了となります。5セット終了で同点の場合はシュートオフと呼ばれる延長戦を行います。
1射ずつ射ち合って点数の高い選手が勝利、同点の場合は的の中央からの距離が近い矢を射った選手の勝利となります。

コンパウンド オープン

的

的は80cm6リング標的面（10点から5点まで）を使用します。
得点帯の幅は4cmです。



決勝ラウンド方式（個人戦の場合）

3射5セットで、1本の矢を30秒の制限時間で交互に射ち合います。
15射の合計得点で勝者を決定します。
15射終わって同点の場合はシュートオフを行います。

©日本障がい者スポーツ協会

©日本障がい者スポーツ協会

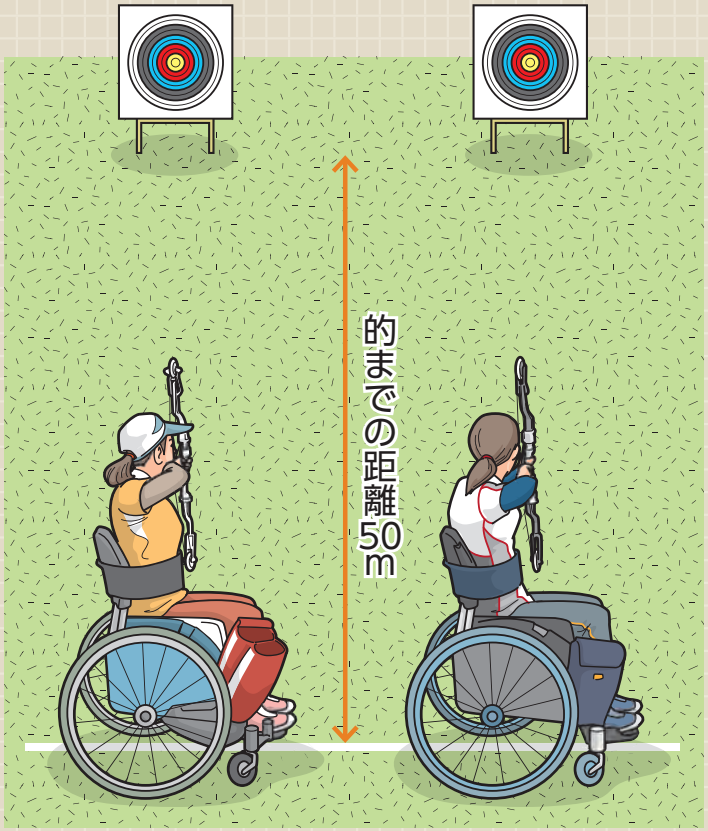
競技種目

W1 オープン（リカーブ／コンパウンド）

的

的は、10点から1点までである、全寸法80cm標的面（フルフェイス）を使用します。

手や体幹にも障がいのあるW1クラスでは、自分で矢をセットできない選手は、アシスタントによる補助が認められています。



決勝ラウンド方式（個人戦の場合）

3射5セットで、1本の矢を30秒の制限時間で交互に射ち合います。
15射の合計得点で勝者を決定します。
15射終わって同点の場合はシュートオフを行います。

チーム種目

パラリンピックでは個人戦のほか、リカーブ、コンパウンド、W1のそれぞれでミックスチーム戦も行われます。

同じ種目の男女1名ずつがペアとなり、ランキングラウンドの上位2人の合計得点で決勝トーナメントの組み合わせを決定します。

決勝トーナメントでは、2射×2人×4セットの16射（160点満点）、4射合計の制限時間が80秒で競われます。個人戦と同様にリカーブはセットポイント制、コンパウンドは合計得点で勝者を決定します。

世界選手権では……

2年に一度開催される世界選手権では、視覚障がいクラスの競技も行われています。弓による区別はなく、アイマスクをするV11クラス（全盲クラス）とV12／13クラス（弱視）に分かれて、距離30m、80cm標的面で競技します。

また、世界選手権では男女各種目ごとに3名の選手で構成するチーム戦（男女別）も行われています。

COLUMN オリンピックでも活躍するパラリンピアン

アーチェリーでは、これまでもパラリンピアンがオリンピックにも出場して活躍してきました。

イランのザーラ・ネマティ選手は2012年ロンドンパラリンピックの女子リカーブオープンで優勝。この金メダルは、オリンピックとパラリンピックを通じて初めてイランの女子選手が獲得した金メダルでした。

ネマティ選手は、2016年のリオ大会ではオリンピックとパラリンピックの両方に出場。オリンピックの開会式ではイラン選手団の旗手も務めて世界的な話題となりました。

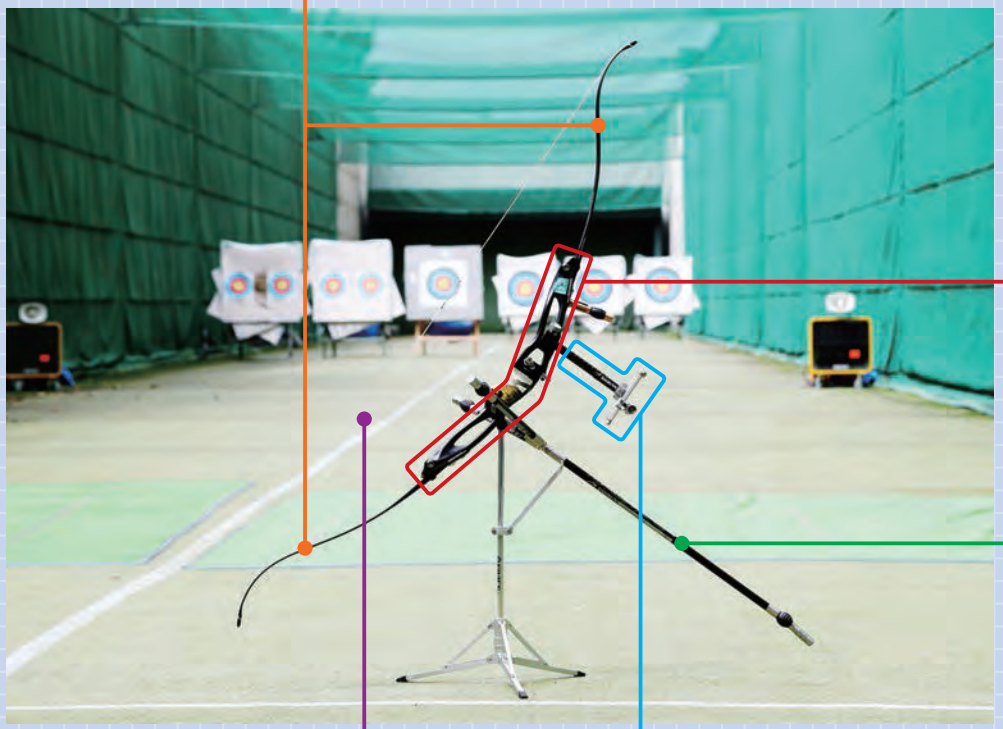
リオパラリンピックでは順調に勝ち上がり決勝へ進出。最終エンドまでもつれた決勝戦では、最後の1射で10点満点を打ち抜いて、パラリンピック連覇を達成しました。東京パラリンピックでは3連覇に挑戦することになります。

©日本障がい者スポーツ協会

©日本障がい者スポーツ協会

アーチェリーの用具(リカーブ)

ここでは一般的なリカーブボウや矢などの用具について解説します。リカーブボウはオリンピックのアーチェリーでも使用される一般的な弓です。選手は自分の身体のサイズや筋力、障がいに合わせて、自分専用にカスタマイズされたリカーブボウを使って競技しています。



ストリング

ストリングを引いて矢を飛ばします。耐久性や安定性に優れた繊維が使われています。中央の矢をつがえる部分をノッキングポイントと呼びます。

サイト

上下左右に調整できるようになっています。サイトの先端に付いているサイトピンで的に狙いをつけます。

リム

リムがしなってその反発力で矢を飛ばすため、カーボンなど反発力の高い素材でできています。反発力の強さの単位はポンドで示され、大きいほど速度や飛距離が出ます。

ハンドル

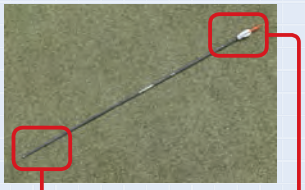
弓の本体。アルミニウムやマグネシウムの合金が一般的。握る部分をグリップと言い、その上には矢を載せるレストや矢のリリースを安定させるためのクリッカーがあります。

スタビライザー

矢を放つ際の姿勢（射形）を安定させる効果があります。また、矢の発射時には弓の本体にも大きな力が働きます。スタビライザーはその振動を吸収し、矢の正確性を高める働きもしています。左右の振動を吸収する「Vバー」と呼ばれる後ろ側に突き出したスタビライザーもあります。

矢（アロー）

アルミニウムやカーボンなどの素材が一般的です。選手は、弓の強さや弓を引いたときの距離（引き尺）に合わせて矢の長さを決めています。



矢の先端はポイントと呼ばれます。

アーチェリーの矢は回転しながら飛んでいます。3枚の羽根がその回転を生み出しています。後部には矢をストリングに噛ませるノックという部品が装着されています。

スコープ

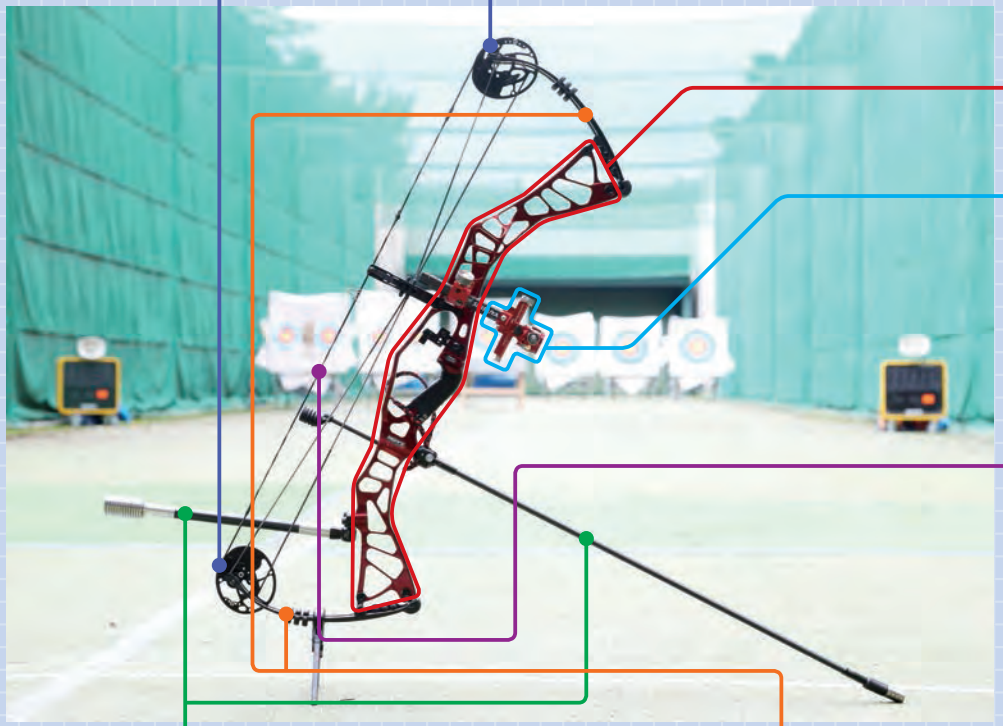
自分の射った矢がどこに命中したかを確認するために使用します。風や湿度などの気象条件で矢の飛び方は変わるので、選手は試合中でも常にスコープで自分の矢の当たった位置を確認し、サイトを微調整しながら競技します。

©日本障がい者スポーツ協会

©日本障がい者スポーツ協会

アーチェリーの用具(コンパウンド)

ここではコンパウンドボウや用具について解説します。世界的には、コンパウンドボウの方がリカーブボウより競技人口が多くなったと言われるほど普及が進みました。パラリンピックや一般の国際大会ではコンパウンド種目が実施されていますが、オリンピックでは採用されていません。



カム

コンパウンドボウの最も特徴的な部分で、弓の上下についた滑車のこと。このカムの働きでより小さな力で弓を引くことができるようになります。

ハンドル

弓の本体。トップ選手は、航空機などにも使用されるグレードの高いアルミニウム合金を削り出して作るハンドルを使用しています。

サイト

上下左右調整式のサイトで、その先端には2〜4倍のレンズが入って的が拡大して見えるスコープサイトが付いています。

コンパウンドボウでは、ストリングを引いた時に目の前に来る部分にピープサイトという小さな覗き穴のついたサイトを付けています。ピープサイトと倍率レンズの入ったスコープサイトの2点で狙いをつけるため、リカーブより正確なシューティングができるとされています。W1ではピープサイトを使用できません。また、スコープサイトに倍率レンズを使用することができません。この2つがコンパウンドとW1の規定の違いです。

ストリング

口で矢を射つ選手は、ノッキングポイントに突起をつけて、それを噛んでストリングを引いています。

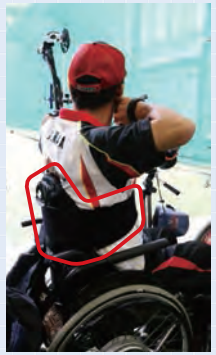
スタビライザー

矢を放つ際の姿勢（射形）を安定させる効果があります。コンパウンドボウは発射の際の振動がリカーブよりも大きくなるので、スタビライザーの重要性もより大きくなります。

リム

コンパウンドボウでは、ハンドルとカムをつなぐ部分をリムと呼びます。

ボディサポート・ボディストラップ



車いすに座った時にバランスを保つことが難しいW1クラスの選手には、車いすに取り付けるボディサポートやボディストラップの使用が認められています。写真はボディストラップです。

リリーサー

コンパウンドボウではリリーサーという発射用の器具を使って矢を放ちます。手にも障がいのあるW1クラスでは選手は自分の障がいに合わせてカスタマイズしたリリーサーを使用しています。写真はリストバンドと一体化させたリリーサー。握力が弱くても腕全体を使って弓を引くことができるようになっています。

©日本障がい者スポーツ協会

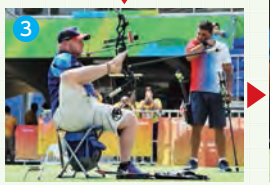
©日本障がい者スポーツ協会

COLUMN

いろいろな射ち方 ～障がいに合わせた工夫あれこれ

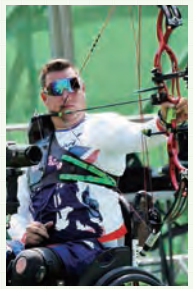
アーチェリー競技では、選手たちは自分の障がいに合わせた工夫をして競技しています。

一連の写真は男子コンパウンドオープンで、両腕欠損の障がいがあるマット・スタッツマン選手（アメリカ）のシューティングです。最初に足の指で矢をはさんで弓にセット（写真❶）。肩口のリリーサーにストリングを引っ掛けます（写真❷）。足で弓をはさんで前に押し出すことでストリングを引きます（写真❸）。狙いを定めて矢を放ちます（写真❹）。



マット選手はこの「足射ち」とも言えるスタイルで、パラリンピックのメダル獲得など素晴らしい成績を残し世界のトップ選手として活躍しています。その射ち方は日本だけでなく、世界でも大きな注目を集めています。

2012年ロンドンパラリンピックの頃は手に障がいのある選手たちの中で、口で弓を引いて射つスタイルが主流でした。顔の正面で狙いが付けやすいというメリットがありましたが、歯やアゴを痛めやすく選手寿命が短くなるということから、現在は世界の主流は肩にリリーサーをつけて顔の横で射つスタイルに変化してきています（写真❺、❻）。



肩にリリーサーをつけていますが、そこから紐を伸ばし、その紐を右手で引っ張ることで矢が発射される工夫がされています。

©日本障がい者スポーツ協会

もっとアーチェリーを知りたい！

文部科学大臣杯争奪
全国身体障害者アーチェリー選手権大会（フェニックス大会）

1973年（昭和48年）から、年に一度開催されている日本の頂点を決める大会です。試合形式はリカーブが70mラウンド、コンパウンドが50mラウンドのそれぞれ72射（6射×6セット×2回／720点満点）。

パラアーチェリートーナメント大会

1対1の対戦で競技する国内最高峰のトーナメント大会です。

その他の大会など

アーチェリーは全国障害者スポーツ大会の正式競技として実施されています。全国障害者スポーツ大会は選手たちにとって、登竜門のような大会で、現在の日本のトップ選手のほとんどがこの大会の経験者です。

他にも、各地域で障がいのある選手のアーチェリー大会が開催されています。

また、アーチェリーは障がいの有無にかかわらず、同じ条件で競技ができるスポーツでもあります。国内の健常者の大会にも、障がいのあるアーチャーが参加して、活躍しています。

©日本障がい者スポーツ協会