

# ハンドアーチェリー

筑波大学体育系 松原 豊

## 1. ハンドアーチェリーとは

ハンドアーチェリーとは、子どもから高齢者、障害者まで、安全に安心して一緒に楽しむことができる新しい「レクリエーションスポーツ」です。

ハンドアーチェリーは、ボード（的）に針のついていないピン（矢）をあて、得点を競う「ダーツ」とは違う新しい「スポーツ」です。ボードにピンが当たると音が鳴り、点数が掲示されます。その合計得点を競いあうスポーツです。ハンドアーチェリーの「ボード」はダーツボードと似ていますが、全く異なるものです。また、ハンドアーチェリーの「ピン」の先は、針ではなく磁石になっています。競技対象者の身体状況によって、投げる距離や姿勢、ボードの高さなども自由に設定することが可能です。

このような配慮から、ハンドアーチェリーは障害者や高齢者の新しい「レクリエーションスポーツ」として注目され、リハビリテーションの一環、集中力の向上や健康増進の一助ともなっていますし、地域との交流に一役買っています。

※ 一般社団法人 全国肢体不自由児者父母の会連合会では、「ハンドアーチェリー」の普及活動を推進しています。

※ お問い合わせ先

一般社団法人 全国肢体不自由児者父母の会連合会

TEL : 03-3971-3666 / E-mail : [web-info@zenshiren.or.jp](mailto:web-info@zenshiren.or.jp)

## 2. 用具

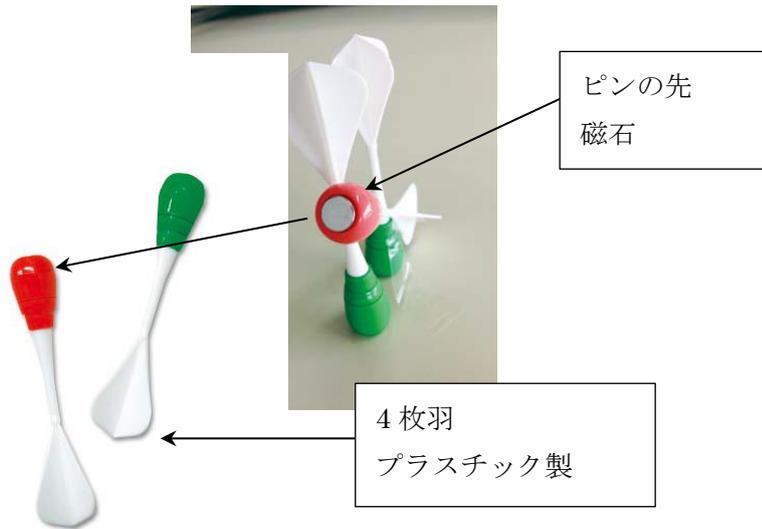
### (1) ボード

ボードとはピンを当てる「的（まと）」のことです。



(2) ピン

ピンとは、ボードに当てる「矢」のことです。



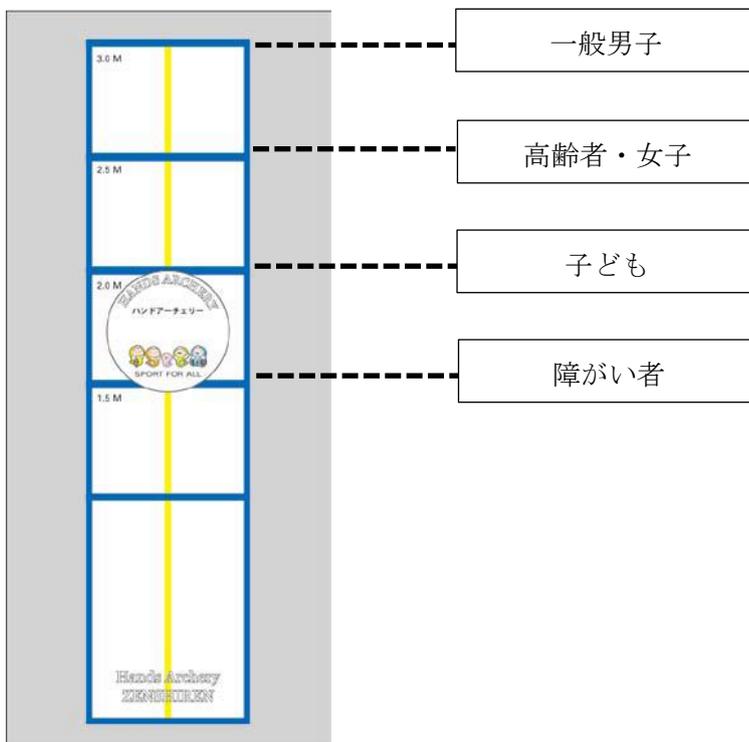
(3) 得点表

競技用の得点表です。(基本ルール用)

(4) メーターシート

「投てき」する位置を決めるものです。

※ボードの傾斜を考慮する必要あり

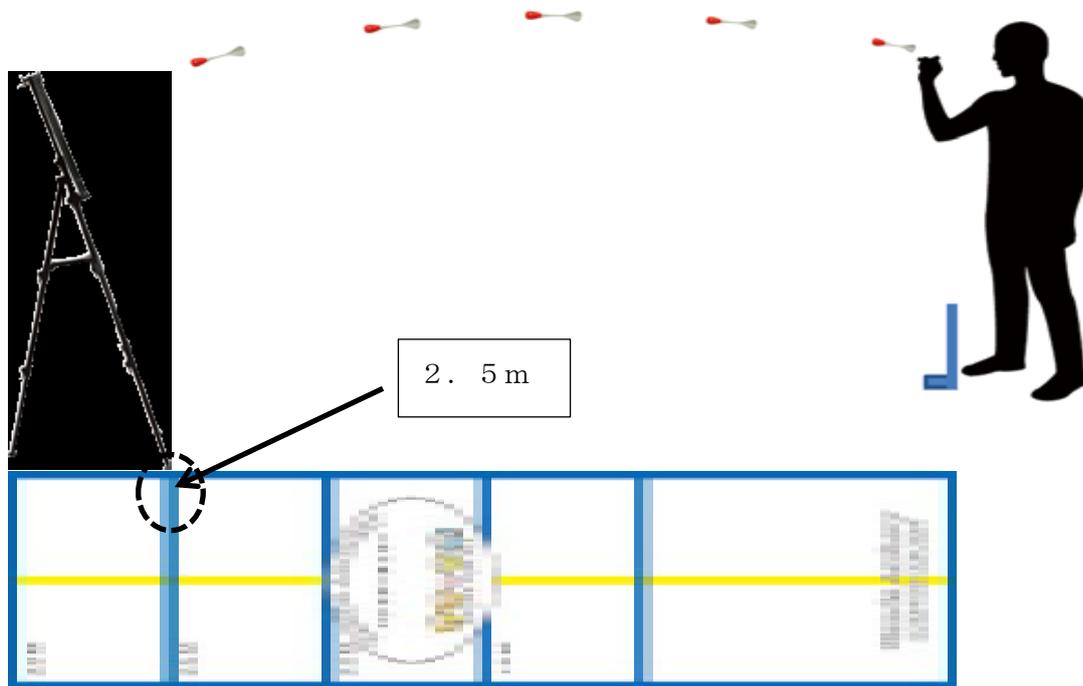


(5) イーゼル

ボードの取り付け高さを調整します。



3. 競技者とボードの位置



ボードの高さは、競技者の車いすに座った状態の高さや、年齢、身長に合わせて調節して下さい。

ボードの高さ：大人・高齢者 140cm 子ども・障害児者 120cm

〈大人 3m の場合〉

イーゼルの前足を 2.5m に合わせる。

イーゼルの幅とボードの傾斜で 3m となります。

#### 4. 基本ルール

(1) 電源スイッチを ON にします。

スタート音が鳴り「点数板」に「0」の文字がでます。

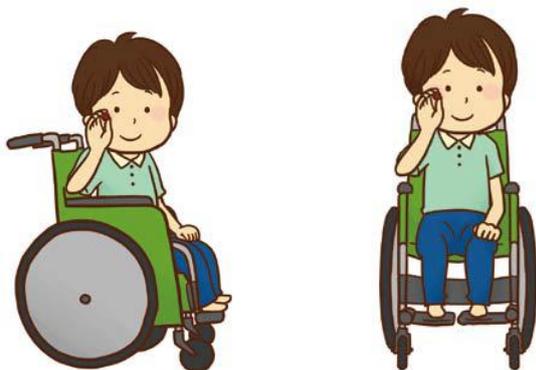
※ゲーム選択の「0」が表示されています。通常のゲームをする場合にはこちらをお勧めします。

(2) 指定の位置より合計 10 回ピンを投てきします。

●右手 5 回

●左手 5 回

※ 続けて右手 (左手) 5 回「投てき」した後に、逆の左手 (右手) でまた 5 回投てきします。



(3) 得点を「得点表」に記入します。

※ ボードは「真ん中」から順番に 10 点、9 点、8 点～ 1 点となっています。「枠外」に当たった場合は 0 点になります。

※点数は基本的にボードの「点数板」で表示されたものを基準とします。

※ 「ピン」を投げた時に 2 重の点数が出た場合、後で出した点数は無効となります。

※ 「ピン」が「ボード」に当たった後に落ちてしまった場合の点数も有効とします。

ただし、ダーツが外部のものにあたり跳ね返ってボードに当たった場合は、点数は 0 点となります。

※ボードの機器が誤作動した場合は、審判が決めた点数を認定します。

(4) 競技者が投てきを終了したら「点数修正ボタン」を押し点数をクリアします。

(5) 次の競技者の投てきを始めます。

(6) 全ての競技者の投てきを終了したら、得点表の総合計を比較し一番高い点数の人が優勝となります。

※ハンドアーチェリーは総得点の高い人を優勝とします。

※ 点数が同点の場合は、右手 5 回の点数と左手 5 回の点数の合計差が少ない人が勝ちとなります。

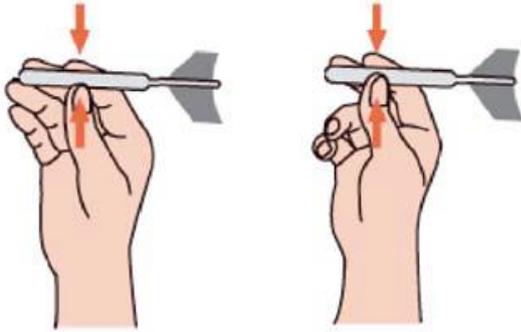
左右の差も同じ場合には年齢の高い人の勝利となります。

(7) 全ての競技が終了したら、電池を抜いてください。

## 5. 投てき方法

### (1) グリップ (ピンの持ち方)

人差し指、中指、親指のピンを持つようにします。



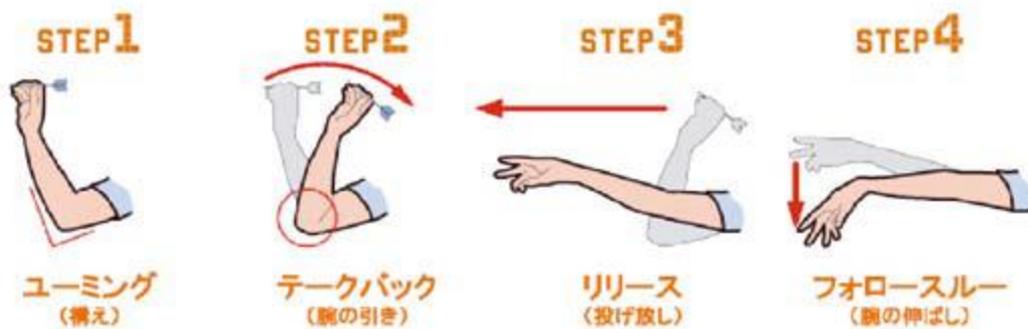
### (2) スタンス (基本姿勢)

ボードに向かって立つ基本姿勢は側面型、正面型、中間型が一般的です。側面型や中間型の場合、投げる手と同じ側の足を前に出して構えます。



### (3) リリース

ピンを持って目標を視線と一直線にし、肘を肩からまっすぐ伸ばして構えます。次に水平に腕を引き、引いた腕の反動を利用して肩を動かさずにまっすぐ腕を伸ばして投げます。投げた後、手と腕がボードの中心に向いていることがポイントです。

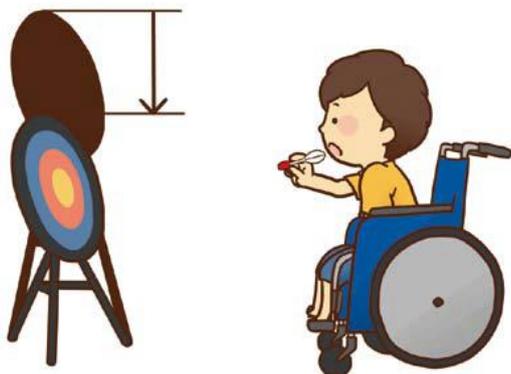


## 6. アダプテッド

(1) ボードを近くして



(2) ボードを低くして



(3) ボードを足元に置いてピンを落とす



(4) HaSaS(ハンドアーチェリー半自動射出機) を使って

