

健康・スポーツアカデミー企画
「アーチェリー技術クリニック」

渡辺一志、五百蔵正雄

開催日：平成 22 年 12 月 10 日（金）・11 日（土）

会 場：大阪市立大学都市健康・スポーツ研究センター 健康・スポーツ科学実
験実習室および大阪市立大学アーチェリーレンジ

参加者：大阪市立大学体育会アーチェリー部部員 13 名
徳山大学アーチェリー部部員等 16 名

内容

1. 形態測定

長育：身長、体重、指極、体重、背幅、
利き腕の上肢長、前腕長、手長、肘～中指第 2 関節長
量育：体脂肪率（インピーダンス法、キャリパー法）
体肢筋量（インピーダンス法；Muscle α ）（写真 1）

2. 筋力測定

握力（左右）、肘屈曲力（左右）、脚伸展力（左右）
アーチェリー・フルドロー最大筋力（写真 2）

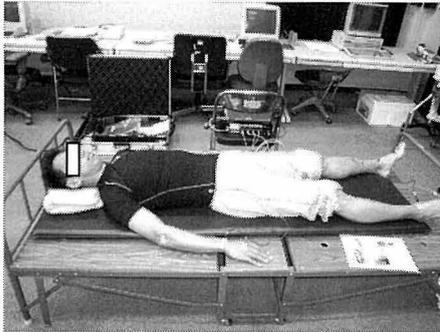


写真 1 体肢筋量測定

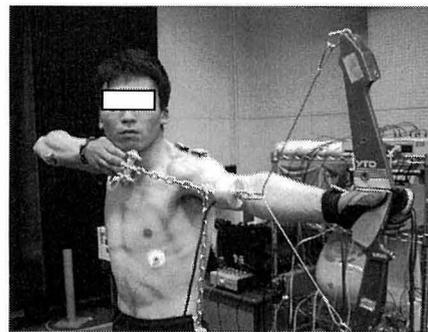


写真 2 最大筋力の測定

3. 反応時間測定

全身反応時間（前方移動）
光反応時間（指のボタン押）

4. 荷重および重心動揺

(1) 荷重測定

フルドロー時の 4 分割加重値（図 1）

(2) 重心動揺測定

開眼時、閉眼時、フルドロー時 (16ポンド弓) (図2)

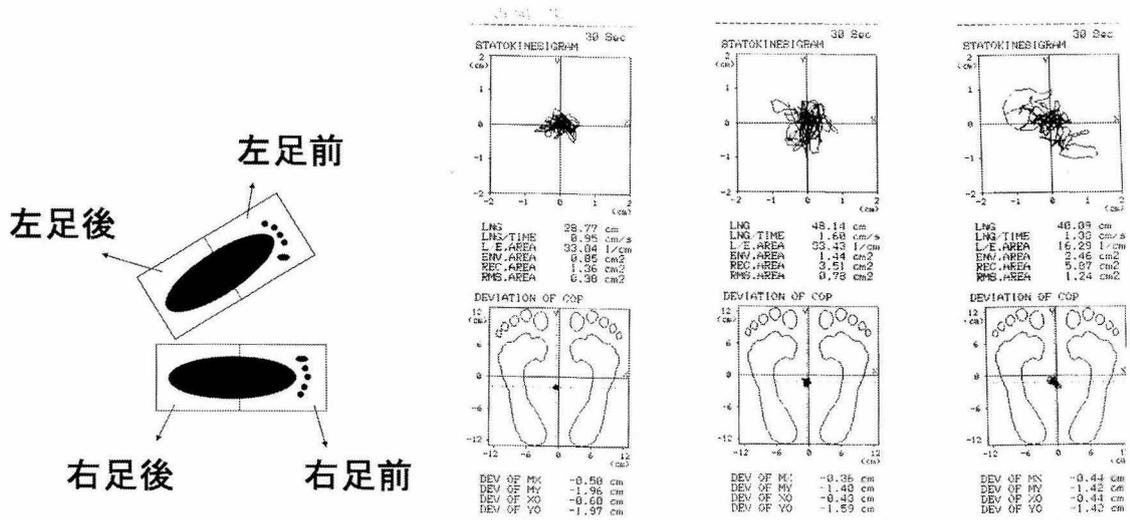
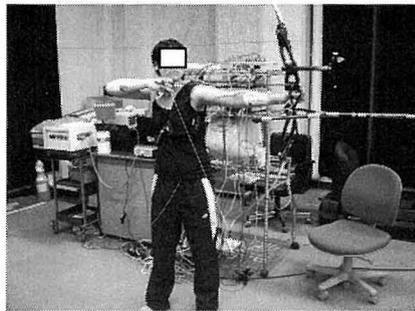
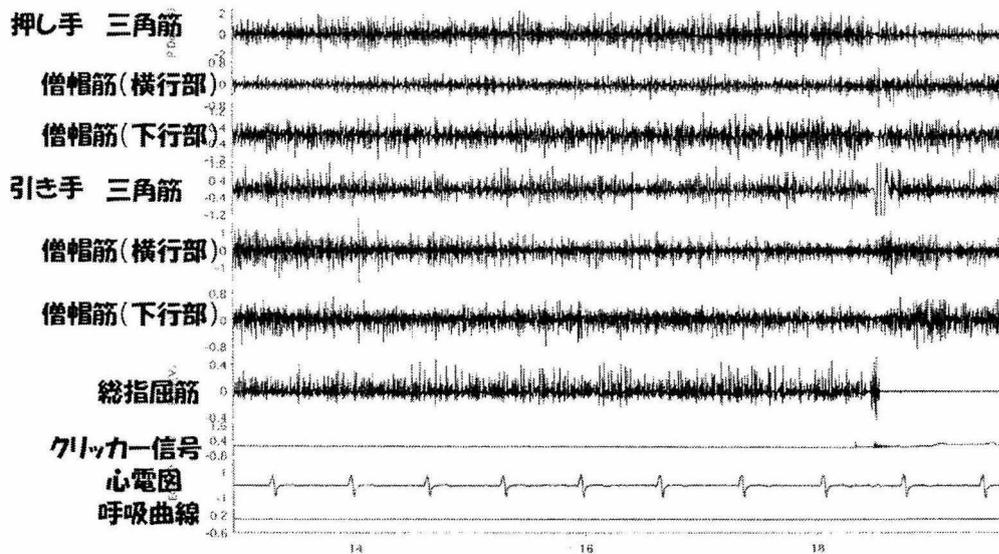


図1 4分割による荷重測定 図2 重心動揺記録例(開眼・閉眼・フルドロー)

5. 筋電図測定



筋電図 測定例



6. 技術指導

