

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24年3月10日（土）～11日（日）

場 所：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員12名
徳山大学アーチェリー部部員等10名

概 要：アーチェリーの技術向上に向けて、身体的、技術的要素について測定および指導を実施した。

講習内容：

1. 形態・体力測定

身長・体重・筋量（写真1）・体脂肪率・握力・肘屈曲筋力・脚伸展筋力・アーチェリー・フルドロー最大筋力（写真2）

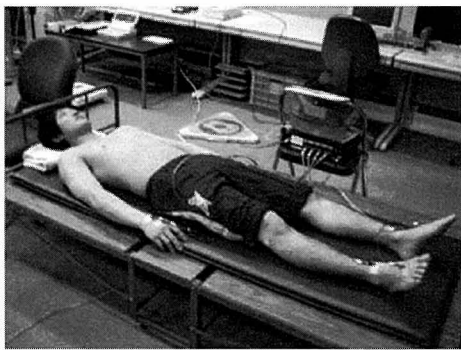


写真1 四肢筋量測定

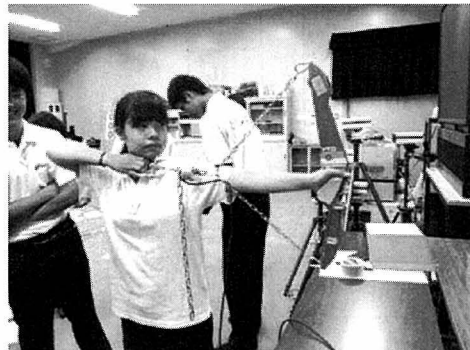


写真2 最大筋力

2. 筋電図測定

三角筋、僧帽筋（横行部）、僧帽筋（下行部）、総指伸筋（写真3）

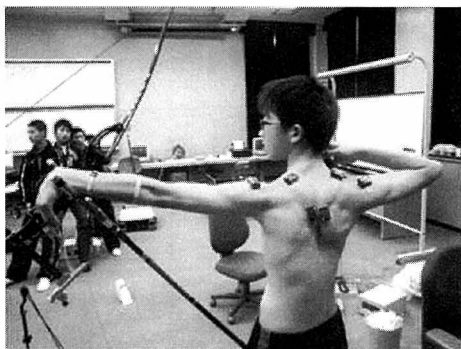


写真3

3. 重心動揺・荷重配分測定

重心動揺（写真4）、4分割荷重測定（写真5）

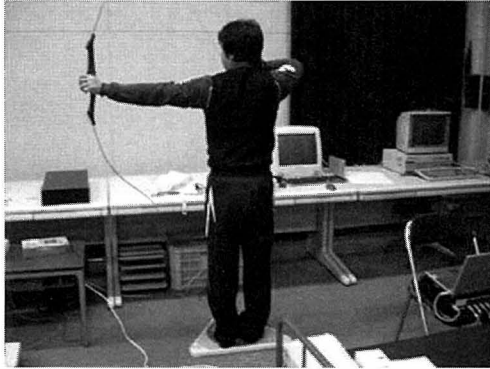


写真4 重心動揺

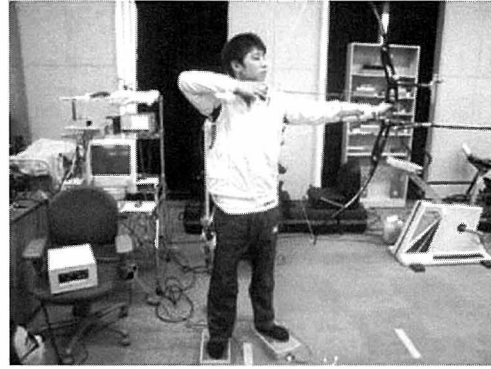


写真5 4分割荷重測定

4. シューティングの技術指導



<トピックス>

昨年度のクリニックに参加した石津優選手（徳山大学職員）が、ロンドンオリンピックに出場しました。