

Hit The Target

アーチェリーを
楽しもう

の楽しさを伝えるために

| | 弓道 | アーチェリー |
|---------|------------------|---|
| 弓 | 長弓の弓 | 部品 組み立て式 |
| 矢の材質 | 上級者ほど竹・アルミ矢が主流 | カーボンシャフトが主流 |
| 矢のセット方法 | 弓の右側に矢をセットする | 弓の左側に矢をセットする |
| 射手 | 弓が必ず左手 | 弓は左右どちらでも良い |
| 距離 | 遠的 60m 近的 28m | 男子90. 70. 50. 30m 女子70. 60. 50. 30m 世界ルールは70m |
| 競技得点 | 的への的中本数 | 中心から10. 9. 8...0 点数制 中心に近づくほど高得点 |

アーチェリー
「狙い撃ち」
何でもかんでも質問箱

アーチェリーについてよくある質問に、厳木高校アーチェリー部顧問の田中伸周先生が答えます。

Q1 アーチェリーと弓道はど
う違うのですか？
A 左の表のとおりです

Q2 アーチェリー大国（強い
国）というのはあるので
すか？また、どのような取組み
をしているのですか？
A 韓国です。元来、国技で弓
を使います。小学三年生ぐらい
から始めるエリート種目です。
中学・高校・大学とよりセレク
トされ、大学生でも世界チャン
ピオンになる選手がいます。徴
兵制のある韓国では国軍にアー
チェリー部があり活躍。実業団
チームも数多くあり、そのレベ
ルは世界一です。

Q3 インターハイ・世界大会
での試合時間や射つ本数
はどのくらいですか？
A 予選では6射（4分間）を
6回の2セットの72射を行いま
す。決勝では、1射（30秒）が
基本です。高校の練習時間は約
3時間で、多い時は300本射
つ事もあります。

Q4 服装やユニフォームに決
まりはあるのですか？
A 高校の大会では、ユニホー
ムの色等に特に指定はなく、
ネームの位置は右袖に県名を入
れる事。昔、女子はスカート履
いていましたが今は短パンや白
のストラックスとなっています。

■問い合わせ

生涯学習課

全国高校総体推進係

☎75-12350

【材 料（4人分）】

- 鶏ささ身……小4本(100g)
- レタス………2枚
- 貝割菜………1/2パック
- 水菜………60g
- きゅうり………1本
- ミニトマト………8個
- 小麦粉………適量
- 揚げ油………適量
- ドレッシング
 - しょうゆ………大さじ1
 - オリーブオイル………大さじ2
 - レモン汁………大さじ1
 - はちみつ………小さじ1
 - 塩………少々
 - こしょう………少々



こんにちは！ヘルスマイトです



今月の担当
東多久町
食生活改善

多久市健康づくり栄養教室
（いきいきセミナー）が今年も
4月から始まります。
1年を通して健康・栄養・料
理など楽しく受講でき、充実し
た内容で喜ばれています。

今回は

かりかりサラダ

平成19年度のいきいきセミナー
は、受講人数にまだ余裕がありま
す。皆さん参加してみませんか？
今回は簡単に手軽に作れるサラ
ダを紹介します。

【作り方】

- ① ささ身は筋を取り、塩をふってラップにはさみ、すりこ木などでたたいて薄くのばす。
- ② レタス、貝割菜、水菜は食べやすい大きさにちぎり、きゅうりは短冊切りにする。
- ③ ①に小麦粉を薄くつけた後、低温に熱した油に入れ、除々に油の温度を上げてカリッとなるまで揚げる。油をきった後食べやすい大きさに切る。
- ④ ボウルにAを混ぜ合わせてドレッシングをつくり和える。