

私達、アストラアーチェリーはシュートトレーナーを皆様に提供できることを嬉しく思います。この商品によって、正しいリリースと力強い射の習得は快適で簡単になり、シューティングをコントロールすることは容易になるでしょう。

シュートトレーナーはあらゆる体型の方に適しています。オレフィン繊維で引き手を心地よく包み込み、耐久性のあるパラシュートコードで本体はしっかりとストリングに固定され、ステンレス製のスナップフックを外せば、すばやく簡単に矢を回収できます。



弦ループ

スナップホック

エルボースリーブ



センター調整ストラップ

シュートストラップ



このマニュアルを読んでから使用して下さい。

-注意-

誤った使用は前腕や手、首に挫傷やあざ、裂傷を及ぼす危険があります。以下のことに注意して使用して下さい。

- 毎回必ずスナップフックのがしっかり閉まっているか確認してください。
- コーチの指導の下、事前に調整・装着を確認してください。
- はじめて利用されるの方は、前腕や手、首に違和感を感じる可能性があります。シュートトレーナーに慣れてくると、その感覚は減少します。
- スナップフックは120ポンドまでの耐久テストをクリアしています。それ以上の負荷は故障を招く可能性があります。
- パラシュートコードは帆船にも使用されていますが、使用前にはダメージがないか確認してください。

SET UP AND FIT

オレフィン繊維は伸縮性があり、あらゆる腕のサイズにフィットします。

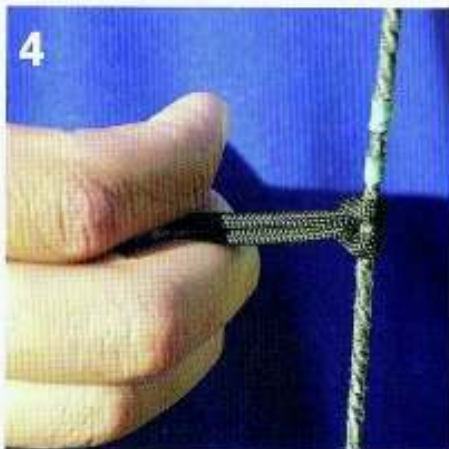
エルボースリーブをひっぱり、グレーのマーク(◆)がひじ関節の内側にくるようにしてください。

ストラップがひじ関節から等間隔の位置にくるように、腕の裏側を包むようにしてください。

エルボースリーブは二頭筋から手首までを包むようにしてください。



SET UP AND FIT



スナップフックをエルボースリーブから取り外します。

弦ループを弦のノッキングポイントの下に掛け、スナップフックを弦ループの間に通します。

ひもをピンと張り、スナップフックをエルボースリーブに取り付けてください。

指を弦に掛けたとき、弦ループが1インチ(2.5cm)分、長くなるようにセンター調整ストラップの長さを調節してください。



SET UP AND FIT

シュートトレーナーは使っていくうちに多少伸びます。2.5cmの余裕を保つために定期的に調節してください。

射型やフォロースルーの形によっては、シュートトレーナーは首や前腕に接触することがあります。その場合は、ストラップの位置を適度に調節してください。

スナップホックをはずしてから、矢取りしてください。



IN USE

シュートトレーナーは、選手に背筋のコントロールを失わずに、リリースすることを教えます。しかし、シューティングに際して、背筋が力んでもいけません。クリッカーが落ちる前の伸びあいの方向やその動き、そして、フォロースルーに集中する必要があります。また、弦より速くリリースすることは不可能なのを忘れずに!!



DRILLS

矢を使わない空射ち

矢をつがえないで通常通り弓を引く準備をしてください。シュートトレーナーのために、射型を変える必要はありません。普段どおり射つようにしてください。

矢を使わずにシュートトレーナーを使って、射つときの技術や感覚を真似して学ぶことは、ホテルの一室など、ターゲットマットのない状況でも練習することを可能にします。



DRILLS

矢を使った練習

前を確認し、的やエイミングを気にせず射ってください。いくつかの射を撮影してください。そして、シュートトレーナー使っているときと、使っていない時の差を比べてください。その差がなくなるように練習してください。

矢の回収時はスナップフックを外して下さい。矢は1～4mほど飛びますが、それ以上飛ぶようであれば、フォームが崩れている証拠です。





DRILLS

矢と的を使った練習

必ず矢を使わない空射ち、矢のみでの的を使わない練習、その両方を習得したあとに、的も使った練習をおこなってください。

矢が届かないとしても、的を課題の距離に設置してください。(ex.70m)

的はシューティングに対する最後の障害です。また、風を読んでのエイミングも練習しましょう！

矢は1～2mしか飛びません。

GOALS

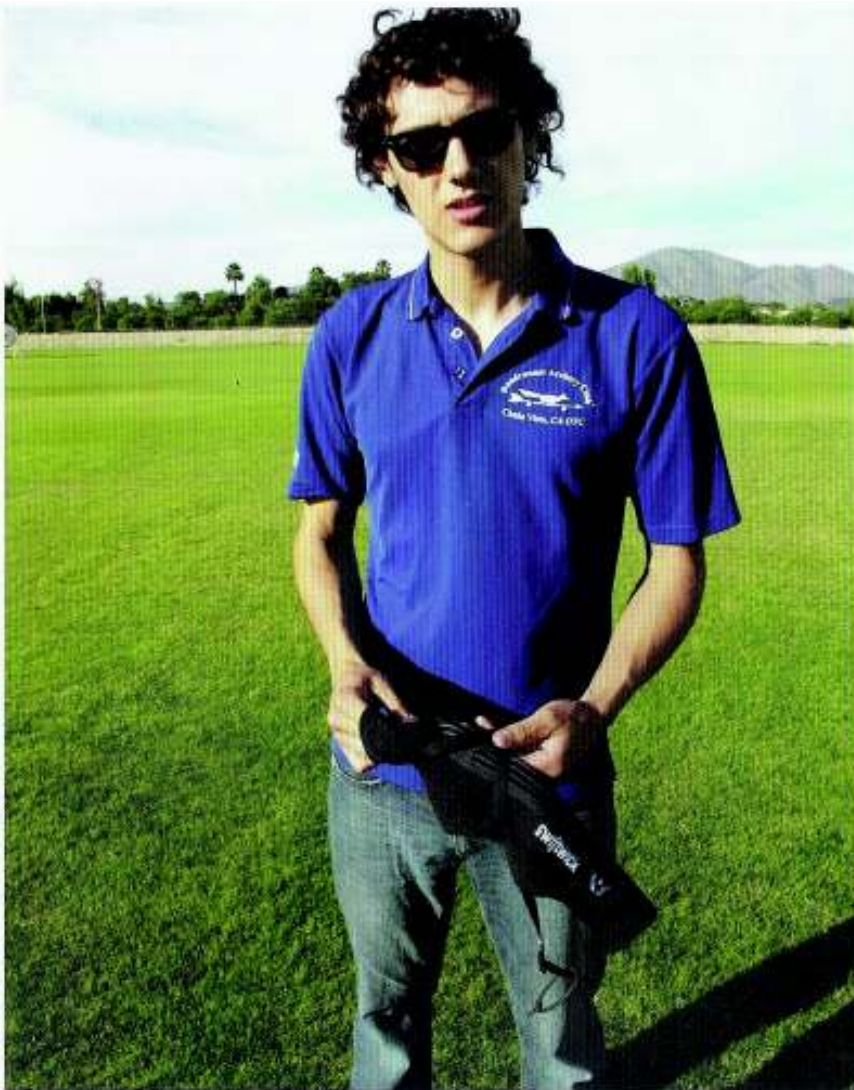
継続的な前進のために

1日あたり、矢を使う練習と使わない練習をそれぞれ20～40本、練習の前におこなってください。

徐々に的を狙う練習をおこなってください。難しく感じるかもしれませんが、射型の細かいところまで、感覚の細かいところまでこだわるようにしましょう。シュートトレーナーを使っているときと使っていない時が、まったく同じでなければなりません！

すばやく感覚を取り戻すために、家でも、ホテルの一室でも、あるいは、試合の前でも練習するようにしましょう。





DIFFICULTIES

もしストラップが短く調節されすぎたら、リリースのときに弦がうまく指から離れません。長すぎれば選手の首に当たってしまいます。適切な調節を施せば、ストラップの首への接触を最小限に抑えつつ、弦がスムーズに指から離れるでしょう。

腕への過剰な負荷を防ぐためにプラスチックや金属の部品が腕に当たらないようにして下さい。