



UToky 



ARCHERY

東京大学運動会洋弓部

2026

Spr.





# 弓具紹介

アーチェリーでは、アルミニウム合金、カーボン、高分子ポリエチレンなどのハイテク素材で作られた様々な部品が一つの弓に組み合わさっています。矢飛びを調整する道具や振動を吸収する道具、照準器などが高い精度の源泉となっていて、射手は正確に同じ動作を繰り返し、これらの器具を扱うことが求められます。

## 弓の部品 Bow Parts



- ① Recurve Handle ハンドル
- ② Recurve Limbs リム
- ③ String 弦
- ④ Sight サイト
- ⑤ Stabilizers スタビライザー
- ⑥ Arrows 矢
- ⑦ Quiver クイバー
- ⑧ Scope スコープ
- ⑨ Arm Guard アームガード
- ⑩ Chest Guard チェストガード

### COLUMN



### 弓を分解すると ...

アーチェリーで使う弓、実は分解してコンパクトな状態で持ち運ぶことができます。一つの弓がこんなにたくさんの部品からできているなんて驚きですね！



### COLUMN



### 部員の弓紹介

アーチェリーでは道具を自分の好みに合わせてカスタマイズすることができます。それぞれの部員がこだわりをもって弓具を揃えていて、よく見てみると部品の色や形が異なります。





# アーチェリーとは

アーチェリーは的を狙って弓で矢を放ち、得点を競う競技です。正確な動作を実現する技術・体力・弓具の整備、さらにミスが減らす・ミスから立ち直るメンタルの強さが求められます。アーチェリーは生まれつきの身体能力や運動神経を必要とせず上達もしやすいので、初心者でも始めやすいスポーツです。また、年齢を重ねても続けられるため、一生の趣味としても楽しめる奥深いスポーツです。

## ターゲット

### Target Archery



70m・50m・30m先の的を狙い、矢の当たった位置で得点を競う、アーチェリーの基本種目です。屋外の広い射場で、風の動きを読みながら一本ずつ集中して射ちます。点数は的の中心が10点で、中心から離れるごとに9点、8点...となります。70m先の小さな中心を射抜くには、高い集中力と技術が求められます。

## インドア

### Indoor Archery



体育館などの屋内で、18m先の的を狙って得点を競う競技です。風の影響を受けないため、わずかなズレがそのまま結果に表れます。一射ごとの精度が勝敗を分ける、極めてシビアな種目です。

## フィールド

### Field Archery



山や森など自然の地形を活かしたコースを回り、距離や高低差の異なる的を狙って得点を競う競技です。斜面や木立の中で状況を読み取りながら射つため、判断力と対応力が試される種目です。

## 団体戦

### Team Competition



団体戦は、3人1組のチームで合計得点を競う競技です。一人ひとりの結果がチーム全体の流れを左右するため、個人戦とは違った緊張感と一体感があります。仲間と声を掛け合い、励まし合いながら戦うことで、一本の重みや喜びを共有できるのが最大の魅力です。勝敗だけでなく、チームで挑む過程そのものが心に残る競技です。



# 洋弓部について



## 昨年の実績



団体

個人

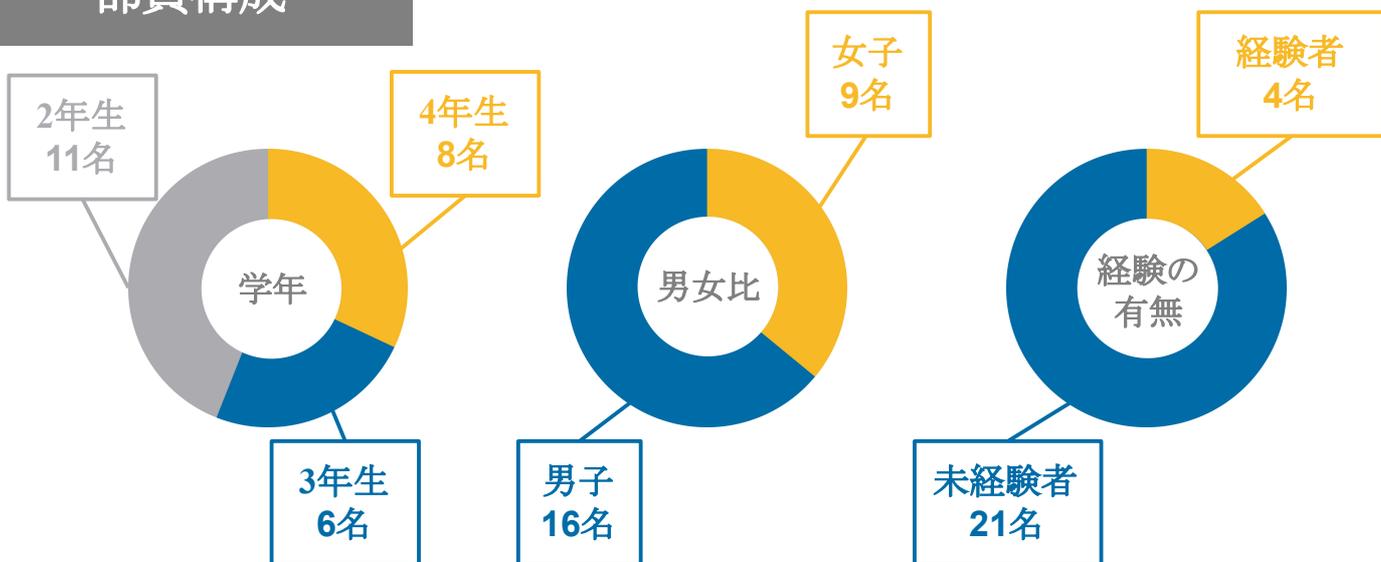
## 目標

男女1部リーグ在籍

七大戦優勝



## 部員構成





# 成長ロードマップ

\*1年生のスケジュール

	練習内容
<u>弓具購入</u> ●	5月
<u>自分の弓での練習開始</u> ●	6月
	7月
<u>最初の練習試合</u> ●	18m
<u>夏合宿</u> ●	30m
<u>六大学新人戦</u> ●	9月
<u>学連新人戦</u> ●	10月
	11月
	30m & 50m
	12月
	1月
<u>本リムとカーボン矢移行</u> ●	2月
<u>春合宿</u> ●	3月
	70m
<u>リーグ戦</u> ●	4月

## 駒練

駒練は、週に2回、授業終わりに駒場キャンパスで行う練習です。ゴム管や軽い弓を使ってフォームを確認し、筋トレも取り入れながら、基礎を固めていきます。



## 新人戦

新人戦は、入部から半年間の練習の成果を試す、新入生にとって最初の大舞台です。積み重ねてきた一射一射を胸に、緊張の中で自分の成長を実感できる大会です。



## ポンドアップと道具

アーチェリーではポンド数(弓の重さ)が高いほど矢の勢いが増します。リムを交換することで重さを調整でき、最初はレンタルしたリムで段階的にポンドアップします。ポンド数が十分大きくなったら、自分専用のリムを取り付け、さらにアルミ矢からカーボン矢に移行していきます。



# 年間スケジュール

\* 上級生、経験者のスケジュール

授業期間	5月	● <u>代替わり</u>
	6月	
	7月	● <u>学連フィールド</u>
夏期休暇	8月	● <u>個人選手権</u>
	9月	● <u>夏合宿</u> ● <u>七大会戦</u> ● <u>六大学戦</u>
授業期間	10月	
	11月	
	12月	● <u>学連インドア</u>
	1月	
春期休暇	2月	
	3月	● <u>春合宿</u>
授業期間	4月	● <u>リーグ戦</u>

## 合宿

合宿は、1週間泊まり込みで行う特別な練習期間です。一日中弓に向き合い、普段より多くの矢を射つことで短期間で大きく上達できます。夜も仲間と一緒に過ごし、語り合いながら絆を深められる行事です。



練習の様子



オフの様子

## 七大会戦

七大会戦は、全国の国立七大学が集まり、大学の誇りをかけて戦う伝統ある大会です。普段とは違う緊張感の中で、個人戦・団体戦ともに白熱した試合が繰り広げられます。



## リーグ戦

一部リーグでは8人が出場し、70mを72射打ち、上位6人の合計点で競います。二部リーグでは、8人が50m・30mを各36射、計72射打ち、上位4人の合計点で競います。いずれも上位選手の合計点で順位が決まり、一本の結果がチームの勝敗を左右する緊張感あふれる大会です。



# 練習日程

	日	月	火	水	木	金	土
1限	公練			法I	中国語		
2限		中国語	中国語		ALESA		
3限		政治I	情報	初ゼミ	中国語	スポ身	
4限				英語一列	中国語		
5限				歴史I	ジェンダー論	全学ゼミ	
夜間				駒練		駒練	

**Sセメスター 文科I類**

上限の15コマの履修ですが、バイトやサークルの時間も確保できます

	日	月	火	水	木	金	土
1限	公練		スペイン語	ALESS		線形代数学	
2限		認知脳科学				自由練習	
3限		自由練習	英語中級	構造化学	基礎実験		
4限			微分積分学	スポ身	基礎実験	電磁気学	
5限		進化学	微積演習			教育臨床心理学	
夜間					シフト練		

**Aセメスター 理科I類**

この部員は空きコマを活用して、ノルマ以上の練習量を確保しています

## 公練

公練は、土日のどちらかに週1回行う全体練習です。部員全員が集まって、声を掛け合いながら緊張感をもって練習に取り組みます。点取り練習や団体戦形式の練習を通して、試合を意識した実践力を高めます。

## 平日の練習

平日の練習は、週1~2回の自由練習と、週1回のシフト練があります。自由練習では自分の好きな時間に射つことができ、シフト練では数人の部員が決められた時間に集まって集中して練習します。授業やバイトと両立しやすく、自分のペースで取り組みます。

## 長期休暇の練習

長期休暇中は週4~5回の練習があり、部員同士で切磋琢磨しながら技術を高められます。また、他大学との練習試合も多く経験でき、短期間でも大きく成長できる環境です。技術だけでなく、精神面も鍛えられる期間です。



シフト練の様子



春休みの練習の様子

# 部員の声

## Profile

- ①学年
- ②学部学科
- ③出身高校
- ④高校時代の部活
- ⑤他に入っているサークル

## Q.洋弓部の魅力はなんですか？

注目の部員3名に聞いてみました！

### 主将 八尋功太郎

#### Profile

- ①3年生 ②工学部化学システム工学科 ③かえつ有明高校
- ④帰宅部 ⑤なし



A.

僕が洋弓部を選んだ理由は、第一に弓を引くのがかっこいいと率直に感じたからです。アーチェリーは弓を自分好みにカスタマイズでき、その弓で10点を決めれたときの爽快感は他のスポーツでは得られません。また大学から始める人が多いため、未経験からでもインカレを目指して大学から新しいスポーツを始めたい人には魅力的な競技だと思います。

### 女子リーダー 鈴木琳子

#### Profile

- ①3年生 ②法学部 ③東京学芸大学附属高校
- ④陸上部 ⑤東大中国茶同好会



A.

アーチェリーの上達を目的としている集団ではありますが、暖かい人がたくさんいるところが魅力だと思います。個人競技の側面が強いため内省の時間は多いですが、先輩後輩関係なく自由に相談できる雰囲気もあり、いつも楽しく練習ができています。(練習に関係のない色んな話もしているのかも^^)人数がそこまで多くない部活なのでそれぞれの人としっかりと関係を築くことができるのも嬉しいところです！

### 新歓責任者 松田実理

#### Profile

- ①2年生 ②教養学部文科一類 ③渋谷幕張高校
- ④演劇部 ⑤馬路ゼミ(5期ゼミ長)



A.

中高時代は文化部だったのですが、大学で何かスポーツを始めたい、と思い洋弓部に入部しました。部員の大半が未経験からの出発であるため、先輩方の温かい指導のもと同期たちと共に成長していけるのがいいところです！また、運動部ではありつつも練習計画を自分でデザインできるのも大きな魅力です。ゼミでの活動や勉強、バイトや友達との遊びなどの大学生活の諸要素と無理なく両立してこれることができました！

# 女子部

## 目標

女子部は現在女子関東リーグにおいて2部に所属しており、目標は1部への昇格です！現在9名の女子部員が所属していますが、リーグ戦はチーム戦の側面が強いため、それぞれが力を合わせて目標に向けて取り組んでいます。

絶対勝つぞ！！



みんなで練習～



## 練習の様子

基本的には男女一緒に練習を行うことが多いですが、リーグ戦の直前などは女子だけで練習を行うこともあります。先輩からのご指導がいただけるだけでなく、後輩から先輩へもアドバイスをすることができるような、学年の垣根を超えて実力の向上に取り組むことのできる空間です！

## 練習外での交流

女子部では時々みんなでご飯に行っています。アーチェリーの話をするもありますが、やはり近況報告のほうが盛り上がることも多く、この時間はアーチェリーのことを忘れて楽しく過ごしています。チームづくりには練習だけでなく日々のコミュニケーションも大切であるため、こうした時間はとても有意義なものになっています。

女子会サイコー！



# Q & A

**Q.** 2年生でも入部できますか？

**A.** 2年生からでも入部できます！実際に、2年生から始めて大会で活躍している先輩もいます。学年や経験に関係なく、努力次第で成長できる環境です。

**Q.** 弓道との違いはなんですか？

**A.** 弓道では弓と矢のみのシンプルな道具で的に当たるかどうかを競いますが、アーチェリーでは様々な装備を駆使して的に当たることを前提にその精度を競います。また、的までの距離は弓道では主に28mですが、アーチェリーでは50mや70mも一般的です。

**Q.** 雰囲気はどんな感じですか？

**A.** 練習は真剣に、しかし楽しく取り組んでいます。合宿や夏・春休みの練習で長時間を共に過ごすことも多いため、男女関係なく部員同士の仲もとてもよいです。

**Q.** 帰宅部でも活躍できますか？

**A.** 帰宅部でも活躍できます！アーチェリーは体力や運動神経よりも、集中力や精神力が重要な競技です。実際に、入部者の多くが未経験からスタートして、試合で活躍しています。

**Q.** 女子も活躍できますか？

**A.** もちろんです！アーチェリーは弓が強ければ強いほどの的中するというものではありません。各自が自分の身体に合わせた道具を使うため、女子でも男子に勝つことができます。

**Q.** 学業との両立は可能ですか？

**A.** 可能です。平日は自分の好きな時間に練習する形をとっているため、空きコマや授業終わりに無理なく練習できます。学業だけでなく、アルバイトとの両立も可能です。



# 新歓スケジュール



2026 4月	日	月	火	水	木	金	土
	29	30	31	1	2	3 文系サーオリ	4
	5 理系サーオリ	6	7	8	9 	10	11
	12	13	14 	15	16	17 	18
	19	20	21 	22	23 	24	25
	26	27	28 	29	30 	1	2

**体験会@文京総合体育館**  
(本郷キャンパスすぐ)

**体験会@目黒区勤労福祉会館**  
(目黒駅から徒歩10分)

\*体験会の日程が合わない場合でも、土曜日の午前であれば対応できる可能性がありますのでフォームにてお知らせください

\*5月も体験会を開催します。詳細な日程はフォームをご確認ください

## 体験会 Trial Session



申し込みはこちらから！

洋弓部に興味がある方向けに体験会を行っています。実射体験や風船割り、デモシューティングなどを行う予定です。少しでも興味があれば、ぜひ参加してみてください！



狙う

SNS  
Social Media



LINE



UT\_ARCHERY\_TODAI  
Instagram



X



体験会申し込みフォーム

射抜く

