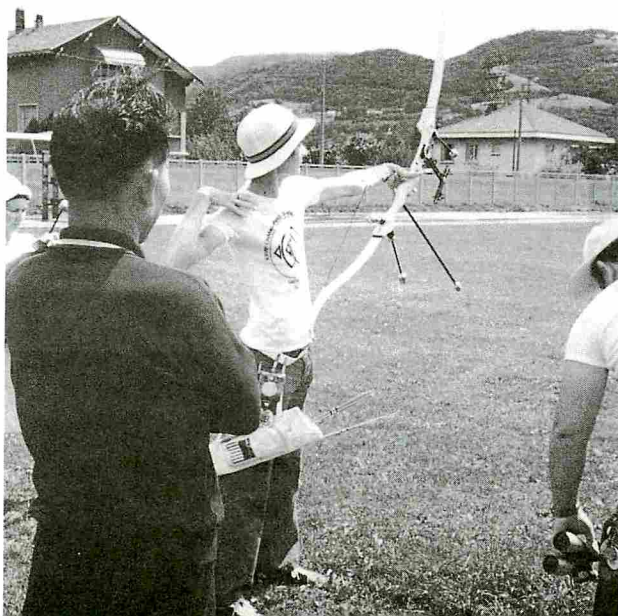


CHAPTER 1 STANCE

この写真を見てください。ダレル・ペイスを知り、中級者以上のアーチャーなら、この高校を卒業したばかりの16歳の少年のフォームを見て、世界チャンピオンのシューティングと思える人はいないはずです。これを写したのは1973年7月、場所はフランスのグルノーブル。世界選手権大会の練習会場、70mシューティングライン上でのので、僕のアルバムの中かで一番古いダレルの写

真です。あとになってダレルはこの練習中に当時の世界記録を超える点数を出していたと僕に話してくれましたが、それにしても近年の彼のフォームと比べても、そして基本と比べても、決して「当たる」と思えるような射ち方ではありません。多分こんな初心者的な射ち方をするダレルを、だれも知らないはずです。ダレルだから当たるのではなく、当てるには、それも世界一になるには必ず



フォロースルーの形が当たり出してからダレルのフォロースルーとはまったく異なる。「緊張」「リラックス」「安定」、どれもがこのときのフォームには備わっていない。

CHAPTER 1 STANCE

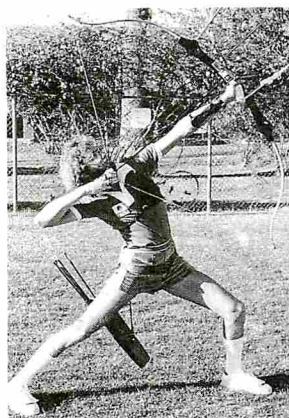
身につけなければならないものがあるということ
を教えてくれる1枚です。

もう1枚、写真を見てください。これはリック・マッキニーがフィールド競技でのシューティングフォームを見せてくれたものです。実際に僕は、1984年のフィンランドでの世界フィールド選手権において彼と同じグループでシュートしたこともあり、この写真がジョークを交えたものであるのは想像がつきます。では、あなたは冗談でもこんな格好で弓を引けるでしょうか。マッキニーのフォームの特徴は、何といてもその極端なオープンスタンスにあります。ときとして、つま先がシューティングラインと平行になるくらいのオープンスタンス。しかし、そんな外見の裏には、凡人が簡単にマネすることのできない身体の柔軟性と、それを支える足腰の強さが隠されている事実を、この1枚の写真は示しています。

アーチェリーは紛れもなく「スポーツ」です。そして、そこでトップを目指す人間は紛れもなく「スポーツマン」でなければならないのです。ス

ポーツマンである以上、その競技に秀でる以前に、足腰の強さや柔軟性や持久力といった「基礎体力」が求められることは言うまでもありません。それに加えてもうひとつ。アーチェリーにおける的中性向上を例にとれば、だれが見ても納得のいく「理論」に裏付けられたシューティングフォームと、それを維持する「精神力」が必要となってくるはずで

です。世界記録やそれに準ずるようなすごい記録を出した後、どこが一番疲れるかを知っていますか。意外にも多くのトップアーチャーが「足」と答えます。腕や肩といった上半身ではなく、足腰が最も疲労するというのです。それに反して、あまり調子の良くない試合や強風と戦うような試合では、どこということなく身体全体に倦怠感が残るものです。本当に絶好調のとき、アーチャーは自分の2本の足で地面をしっかりと踏み締めてシュートしています。どんなすばらしいシューティングフォームも、すべてはこの2本の足の上に乗っているのです。



アーチェリーは「スポーツ」であり、
チャンピオンは「スポーツマン」である
ことがわかるフォーム。

アーチェリーのシューティングフォームとは、ちょうど子どもの「積み木遊び」のようなものと考えればよいでしょう。足元から1個ずつ、うまく丁寧に積み上げていかなければ、安定感のある美しい形にはなりません。安定感とは、万人に共通した認識です。不安定なものはだれが見ても不安定であり、そこに理論や説明は無用です。しかし、単なる安定感という認識を越えて、完璧な形に積み上げようとするれば、知識や理論が必要となります。アーチェリーでも同じです。シューティングフォームを安定させようとするれば、しっかりとした足腰が不可欠であり、その上に知識や理論に基づいてひとつひとつの「積み木」を積み重ねていかなければなりません。アーチャーはスタンスでまず1個目の積み木をシューティングライン上に置くのです。

人間は足の裏だけで立っているのではない

近年、とくにダレルが登場してからは「オーブ



アーチェリーは、子どもの「積み木遊び」と同じようなもの。



1973年、グルノーブル世界選手権(50m)。ダレル初出場の世界選手権は悪天候に見舞われ、3日間でダブルラウンドを行うという変則大会となる。しかし天候は回復せず、ダレルは10本の0点を射ち23位に終わる。

CHAPTER 1 STANCE

「ストレートスタンス」が競技アーチェリーにおける主流となりました。以前にも1960年代後半までは、いまほどではないにしろオープンスタンスが多くを占める時期がありました。しかし、あときはハーディー・ワード、そしてジョン・ウィリアムスの台頭で世界が「ストレートスタンス」に変換しました。いまはちょうどその反対になっています。

このような現象は、世界チャンピオンの残した記録の偉大さからくる影響力を考えれば当然の結果ともいえるのですが、オープンかストレートか、

といった表面上の議論の前にまず理解しておかなければならない問題があります。それは、スタンスをはじめ、アーチェリーのシューティングフォームの多くの部分において「動力的仕事」が「静力的仕事」と並行して（あるいは静力的仕事の上で）行われている点です。このことは、人間の身体に対し非常に難しい（不安定な）仕事を要求していることを意味しています。動力的仕事とは、たとえばリリースに代表される筋肉の緊張と弛緩によって行われる動作であり、静力的仕事

1969年、バレーフォージ世界選手権(90m)。優勝のワード。



1971年、ヨーク世界選手権(70m)。優勝のウィリアムス。

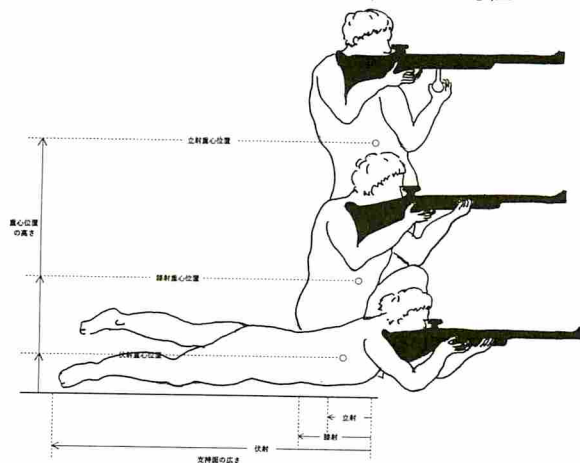


いまでは「オールド・スタイル」や「クラシック・フォーム」と呼ばれながらも、彼らのフォームは「正十字」そのものであり、理想的な基本射型に変わりはない。

事とはスタンスやエイミング時にとられる各関節での固定のための動作を指します。アーチェリーは、これらの作業が人間の身体上で同時進行するスポーツです。このことを踏まえて、スタンスについても考える必要があります。

アーチェリーの場合の「立つ」動作は、他の多くの競技と異なり、次の動作への準備であったり、外からの力に対しての構えでもありません。アーチャーのスタンスはその上半身で行われるシューティングをしっかりと支える「土台」と考えられます。となると、そこに要求されるのは「固定」であり「安定」です。

では、それらを獲得するための最も良い身体の状態とは何でしょうか。ここで仮に「2本の足で立つ」ことを無視して、単純に身体の安定だけを考えるなら、それは立っているより座っている方が、そして座っているより寝ている方が安定（固定）度が高いことは容易に想像ができます。現にこのことはライフル射撃競技において、立射より膝射、膝射より伏射の方が得点の高いことでも証

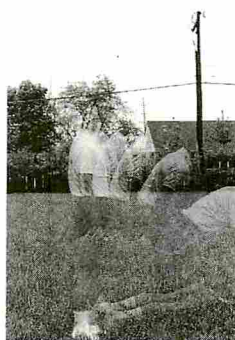


ライフル射撃小口径3姿勢競技（射程距離50m、10点直径12.4mm、弾頭直径5.6mm）における1989年現在の世界記録は、立射390点、膝射399点、伏射400点（40発400点満点）、3姿勢合計1183点（120発1200点満点）である。ただしこの後ルールが変更され、10点直径は10.5mmに縮小された。

明できます。しかし、残念なことにアーチェリーは原則として立射です。

その場で背筋をまっすぐ伸ばして立ってみてください。そして徐々に身体を前傾させていきます。そのとき腰は曲げないで、まっすぐにしておいてください。すると、どんどんつま先に力が入ってきて、最後には前方に転倒してしまうか、足を前へ踏み出してしまうはずですが、立っている状態を人体静力学では「不安定平衡」と呼びますが、これは身体が平衡状態外に逸脱すると、元の状態に戻れないことを指します。では、次にもう一度同じように立ってみてください。そして今度も同じように身体を前傾させていきます。ただし、今度は腰を曲げて結構です。すると、今度はある位置から足を前に踏み出さないために、腰（尻）を後ろに突き出すことでバランスをとりながら立つことを維持するはずですが。

人間が「立つ」という状態を維持するとき、実は無意識ではあっても必ず守られている条件がひとつあります。それは身体の重心位置（直立した



人間が「立つ」ということは、最も不安定な仕事を身体に要求することである（不安定平衡）。



重心位置からの鉛直線が「支持面」内を通過することで、「立つ」ことは維持される。

CHAPTER 1 STANCE

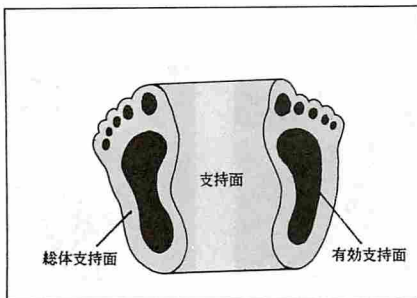
ときはへソの奥あたりとってください) からまっすぐ下ろした線(鉛直線)が、左右のつま先とかかとをそれぞれ結んだ線と足の外側を結んだ線で作られる台形(これを支持面と呼びます)のなかを通過することです。これが守られている限り、人間は辛うじて立つことが維持できます。だからこそ倒れそうになったとき、腰を突き出すことで重心位置を移動させ、支持面の外に出ようとした鉛直線の通過位置を支持面内に知らず知らずのうちに戻してやっているのです。

では、立ってさえいればどの状態も同じかというと、そんなことはありません。次に問題になるのが「安定度」です。安定度は次のもので条件付けられます。①重心位置の高さ、②支持面の広さ、③重心位置から下ろしてきた鉛直線の支持面での通過位置の3つです。多くのアーチャーは、スタンスをより安定したものにしようとすると、両足の幅をより広げていきます。しかし、それだけで単純に安定度が増すことはありません。たしかに、スタンスを広げることにより、広げた左右方

向への安定は増します。しかし、それによって逆に前後方向の安定が失われ、相対的な安定度は結果的に低下してしまっているのが事実です。

このように人間が足の裏だけで立っているのではないことや、スタンスの幅だけで安定が決定するのではないことは理解できたでしょうか。そこで蛇足ですが、足の裏には実際に体重を支えている「有効支持表面」と、実際に地面に接していても体重を支える仕事には参加していない「総体支持表面」というものがあります。ここで覚えておくとよいのは靴を履いたとき、裸足のときのそれと比べて有効支持表面が著しく増大する点です。したがって、アーチェリー競技において、靴は重要な道具となります。できるなら、地面との接地面積の広い、足底アーチ(土踏まずの部分)のホールド性に優れた疲れにくい靴を選ぶとよいでしょう。

人間は生きている限り 完全に停止することはない



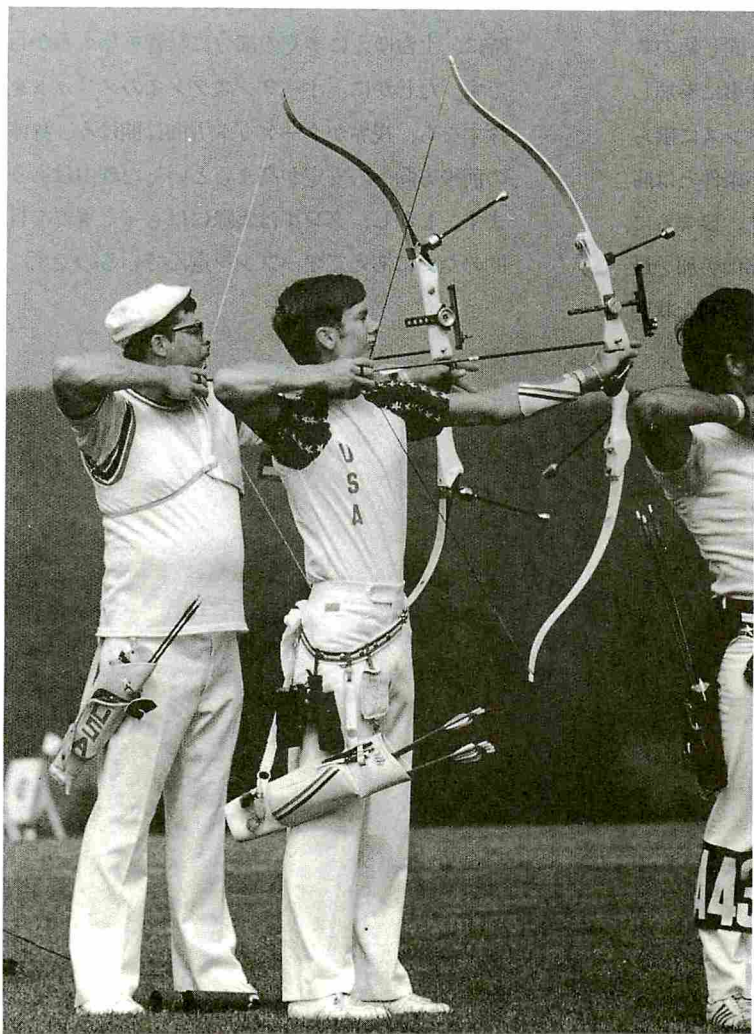
人間は足の裏だけで立っているのではない。総体支持表面とは、足が地面に接しているすべての面積であるが、実際に身体は有効支持表面によって支えられている。そして立っているときには、重心位置よりの鉛直線が必ず支持面内を通過している。

デパートやショーウィンドーによくあるマネキン人形を思い浮かべてください。マネキン人形は当然完全に動かない（静止した）状態です。それにしても、なぜマネキン人形はその2本の足だけで立つことができないのでしょうか。

たしかにマネキン人形（人間の形）は安定感がなく、不安定な形をしています。しかも、人間の足の裏は体表面積のわずか1%にすぎません。だからこそ、マネキン人形は支持面を大きくすべく、足の裏とは別に台を取りつけることで立った状態

で固定しているのです。では、仮にその台を使わず、マネキン人形の足だけでその支持面のなかに重心からの鉛直線を置いてやったとしたらどうでしょう。すると一旦は静止した状態にはなっても、次に安定度が問題になります。これでは、外からほんの少しの力が加わるだけで人形の体は簡単に平衡状態外に運ばれてしまいます。

生きた人間はこの微妙なバランスを筋肉の力を借り、無意識に保っているのです。しかし、このことは逆にいえば、人間の身体が絶対的な平衡状



1976年、全米選手権(90m)。「オープン」を除けば、すべてに基本に忠実なスタンスである。ダレルは自分のスタンスについて「まっすぐに」「自然に」をそのチェックポイントとしているが、このキーワードはシューティングフォーム全体において非常に重要である（ダレルはこの大会で、すでに全米4年連続優勝を成し遂げている）。

態や完全な不動状態にはとどまれないことを意味しています。目に見える見えないは別にして身体は絶えず揺れ動いているのです。

先に、スタンスを極端に広くすることは相対的な安定度を低下させてしまうと言いました。しかし、スタンスを広くすることで起こる問題点はそれだけではありません。もし前後の安定度を多少犠牲にしても、左右の安定を高めたいと考えてスタンスを広くしたとします。極端に広いスタンスをとればわかり易いのですが、そのとき足の内側や足首、足先に普段以上の緊張を感じていることに気づくはずです。これは同じ「立つ」という状態を維持するのであっても、スタンスが極端（必要以上）に広い場合には、肩幅と同じ幅のスタンスに比べより多くの筋肉がその仕事に参加したということにはほかなりません。スタンスに限らず「静力学的仕事」において最も良い条件とは筋肉をできるだけ使わないことなのです。要するに、同じ「立つ」という条件において、筋肉参加を最小限に抑えることは、その固定に最も有利な状態

を作り上げるための一番の早道だとも言えるのです。

この有利な状態を効率よく維持するためにスタンスの基本は次のようなものです。①つま先をかくるく自然に開き、②歩幅は肩幅と同じかそれより少し狭く、③体重は両足に均等に、そして中心より少しつま先に荷重をかけ、④両ヒザともにまっすぐに伸ばす。この基本の実行こそが理論に裏付けられたスタンスの理想と言えるのです。

では、なぜダレルはオープンスタンスを選んでいるのでしょうか。この疑問に対して、このチャプターだけで答えるのは困難です。なぜならスタンスはシューティングフォーム全体を支える土台であると同時に、土台ゆえに多くの部分に影響を与えるからです。たしかに、オープンスタンスのメリットを探すなら、視界がターゲット方向に開ける、身体の前後方向への安定が高まるといった理由があります。しかし、ダレルは実際にはもっと重要な目的のためにあえてオープンを選んでいるのです。