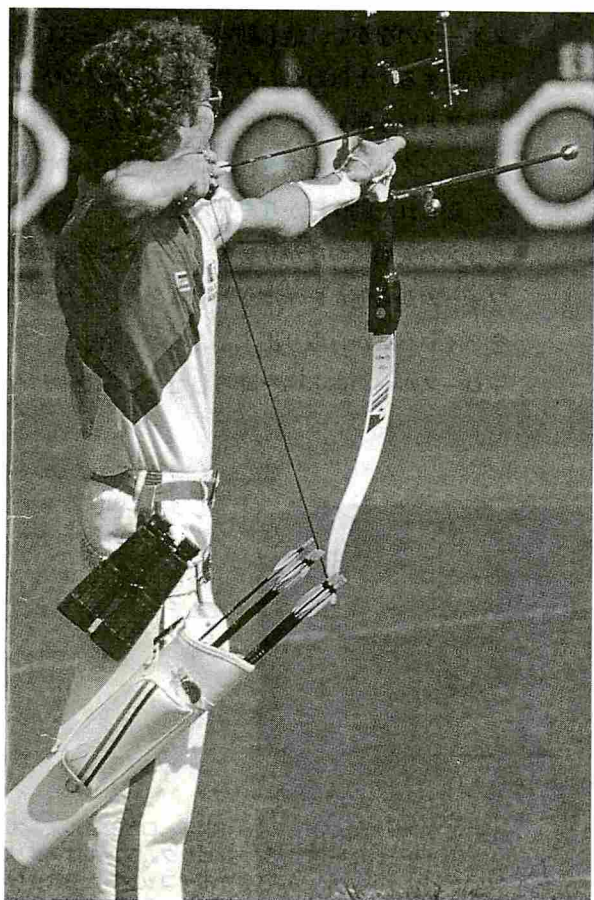


CHAPTER 3 DRAWING



日本のアーチェリーにおいて基本とされる「正十字」は、和弓における基本がそのまま導入されたものではなくアメリカやヨーロッパで「Basic “T” Body」と呼ばれていた射型が基本になっています。といっても、「Basic “T” Body」そのものは日本のものとまったく同じで、どちらもスタンスから始まり、セットアップ、ドローイング、アンカリングと決められたチェックポイントをひとつずつ確認することで造り上げられます。それは、ちょうど積み木を足元から1個ずつ積み上げるのに似ています。どの積み木を、どの順番で、どこに置く、というように、足や手、腕などの位置をひとつひとつ確認しながらフォームを造り上げていくのです。ただし、これは初心者のレベルであって、上級者においては外見上の位置を確認するだけでは十分とは言えません。つまり上級者

1984年、ロサンゼルス・オリンピック。

の場合、置く位置とともに、そこへの「置き方」が問題です。どの積み木を、どの順番で、どこに置いたかはもちろん、その積み木を「どのように」そこに置いたかが上級者としてのチェックポイントなのです。シューティングとは、言うまでもなく「動作」です。固定された美しさを競うのではなく、動きの内容それ自体が評価されるのです。

では、ドローイングという動作で注意を払うべき点は何でしょう。実はドローイングには、目に見える位置関係でのチェックポイントはあまりありません。なぜなら、セットアップで押し手の肩や引き手のフックの指の位置を十分に確認していても、それらはドローイングが進行するにつれて変化していき、アンカリングしたときにはセットアップ時の位置とは異なってしまふからです。しかし、だからといってドローイングを軽視してよいことにはなりません。逆にこのような「流れ」のなかにあるからこそ、この点と点の間にある「空間」を埋める作業が重要な意味をもってきます。この空間の処理にこそレベルアップの成否が

あるのです。

近年、ビジュアル機器の普及発展に伴い、アーチェリーの記録や研究も一昔前の写真中心から、ビデオ中心に変わってきました。現に僕自身も試合前には、ダレルのアーチェリー人生のなかでも秀逸と呼べるロサンゼルス・オリンピックでのシューティングを映したビデオをイメージトレーニングとしてよく見ます。ところが、いろいろな人が撮ったビデオを見て思うのは、レベルの低いアーチャーほどその注目の対象がリリースという動作に集中することです。アーチェリーという静的スポーツのなかで、最も動きのあるリリースに注目が集まることはわからぬでもありませんが、リリースという部分を研究するならともかく、シューティングという完成された動き（流れ）のなかで、限られた動作ばかりを見ることはイメージーションの欠如につながります。ビデオでダレルのフォームから何かを学ぼうとするなら、それは矢をクイバーから取り出すところから始まり、フォロースルーのあと弓を降ろしたところで終わる



1984年、ロサンゼルス・オリンピック。ダレルはアメリカがボイコットしたモスクワをはさみ、8年前のモントリオールのとくと同じように、いとも簡単にゴールドメダルを手中に収めた。

「流れ」であり「リズム」であり、「雰囲気」であり「迫力」であるはずで。それらは決してハイスピード撮影で得られるものでもなければ、リリース部分の繰り返しから理解できるものでもありません。通常のスPEEDでの一連の動作から学ぶものです。

このように「空間」には目に見える位置関係としての「線」(通り道)以外にも、多くの「何か」が隠されています。「流れ」「スピード」「リズム」「バランス」「タイミング」、あるいは「雰囲気」「大きさ」「迫力」といった要素は、目に見える部分以上に実際のシューティングや的中に影響を及ぼすものです。そして、これらの要素にこそ、主観的事実である「イメージ」や「感じ」によってしか獲得できない大切な部分が存在しているのです。

ロープを緩めて ドローイングはできない

ドローイングで最も注意しなければならないの

は、セットアップからフルドローに至るまでの引き手のヒジの位置です。つまり、ドローイングする際、引き手のヒジを矢の延長線より絶対下げないことで、これはダレルは言うに及ばず、すべてのトップアーチャーが気をつけている点です。実際、ヒジを下げた引き方でトップになったアーチャーはいません。ドローイングでは、引き手の手首よりヒジの先端を必ず高く構えることです。

フック(引き手の指の部分)そのものについては後で詳しく述べますが、引き手全体で言うならそれは^{かぎ}鉤にロープが結び付けてあるものをイメージするといいいでしょう。フックが鉤で、そこに付いたロープがヒジを伝って背中につながっている状態です。アーチェリーはこのロープで引くものです。そのロープの引き方は、ターゲットと逆方向の先端(ヒジの先)を引っ張る方法や、バックテンションと称してロープの付け根を巻き上げる方法など、やり方は人それぞれですが、いずれの場合もロープがきちんと張られた状態にあることが基本です。ロープを緩めて(ヒジを下げて)い



妻・ベスの愛に支えられて、ダレルは表彰台へ向かう。

CHAPTER 3 DRAWING

たのでは余分な力がフックに入り満足なリリースができないばかりか、場合によってはストリングをアンカーポイントまで引いてくることすら難しくなります。ロープが張られ、三角形が小さくなって初めて「手首のリラックス」が確保できるのです。

では、ドローイングの間、もう一方の押し手はどうすればいいのか。まず、ここでは肩の位置について話しましょう。前述したように、肩はセットアップ時とフルドロー時では位置が異なります。フックがストリングハイト位置にあるセットアップでは胸（肩を結んだ線）が開いた状態なのに対し、フルドローでは矢がクリッカーの落ちる寸前まで引かれるため、胸は矢と平行になっています。つまり、アーチェリーにドローイングという作業がある限り肩は常に固定されるものではなく、その位置はドローイングの途中で決められるとも言えます。ただし、だからといって、肩の位置を考えなくていいというものではありません。そこには、やはりアーチャー自身が守るべき基本があり

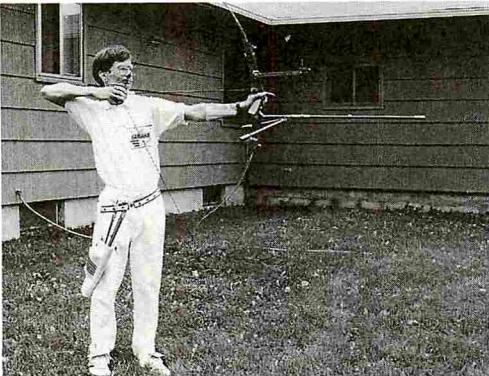
ます。それは「正十字」に示されている肩の位置での保持で、フルドローあるいはアンカリング時の肩は、この位置に置かなければなりません。

では、「正十字」とはどんな形なのでしょうか。まず、①弓を持たずに肩幅かそれより少し狭く足を開き、②背筋をまっすぐに伸ばして立つ。次に、③両手を左右へ、肩の高さまでまっすぐ開き、④左を向き、軽くアゴを引く。そして⑤そのアゴの下に右手を添える。これが「正十字」であり、この簡単なことを弓を持ち、引きながら行えばいいだけのことです。

しかし、ここで問題となるのは、この「正十字」と呼ばれるフォームの獲得があたかも難しい技能のように考えられているという現実です。初心者だけではなくありません。上級者においても、同様の状況が見られます。原因は明らかです。基本をマスターする初期の段階で過ちを犯し、それがそのまま放置されていたに過ぎません。

生理学の原則では新たな運動スキル（技能）を身につけようとする場合、それ以前に形成されて

1991年、シューティングプラクティス（練習／50m）。



フルドローで胸は矢と平行になる。そして矢筋が通ること、上半身のすべての位置と力は平面のなかに収まる。

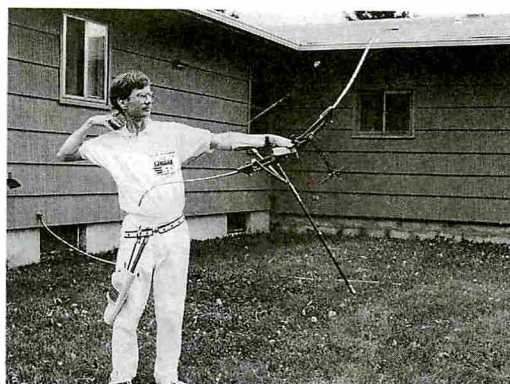
いるスキルに対して再教育を行うのと、まったく白紙の状態に教育するのでは後者の方がはるかに簡単であるとされています。このことは一旦間違えた技能を身につけてしまった場合、それを正しいものに改造することの困難さを示すものであると同時に、初心者指導において指導者は正しい技能を習得させるのに最大細心の努力を払わなければならないことを意味しています。「正十字」は非常にシンプルなフォームです。正しい指導さえすれば、極めて習得し易いフォームなのです。

弓を持たずにできないことが、 弓を持ってできるはずがない

ダレルはフォームの話をしているとき、弓を持たずに「Basic “T” Body」などのシューティングの格好をすることがよくあります。そんなときいつも思うのは、トップアーチャーほど弓を持たなくても自分のフォームを確実に再現できることです。それもハイスピードでもスローモーションでも思いのままにです。しかしこれは、うまく弓

が射てるから弓を持たなくてもできるのではなく、実は弓を持たずにできるからこそ弓を持ってできると考えるべきです。

「イメージトレーニング」「イメージシューティング」というとき、それはまず頭の中で考え描くところからスタートし最後には実際のシューティングに結びつけていくわけですが、思うほどに簡単ではありません。なぜなら、実際のシューティングでは2kgもの重さ（弓の重量）を支え、20kgもの強さ（弓の引き重量）を引っ張りながら理想とするシューティングフォームを造り出さなければならないからです。「イメージ」と「実際」の間に「シャドーシューティング」と呼ばれる重要なトレーニングが必要となるのもそのためです。頭で考え描いているフォームをまず弓（道具）を持たずに具現化し、次に実際のシューティングに結びつけていくのです。いわば、シューティングの本番に備えての「予備訓練」ともいえるもので、ドローイングやリリースといった空間のなかで処理される動作にとくに有効です。ただし、このシ



シューティングという動作は、すべてフルドローで造り出された平面のなかで行われ終了する。

CHAPTER 3 DRAWING

ャドーシューティングではイメージ同様に実際に弓を使わないため、弓の重さや強さといった負荷は身体に掛かりません。

ところで、押し手について常に議論にのぼることに、実際のドローイングでは押し手は押すのか止めるのかというものがあります。シャドーシューティングと実際のシューティングを比べてみるとよくわかります。まず、シャドーシューティングでドローイングを行い、フルドローでの正十字を造ってみます。このときには弓の重さも強さも無関係なため、無理なく自然にフォームを組み立てることができます。では、同じ動作を実際に弓を引いて行うとどうでしょう。セットアップされた矢がストリングハイトの位置から1インチ、2インチ、3インチと徐々に引かれるにつれて、両手（グリップとフックの間）に掛かる張力が5ポンド、10ポンド、20ポンドと増えてきます。押し手の肩がドローイングの間止まっているといっても、5ポンドに対しては5ポンドで押し、10ポンドに対しては10ポンドで押し、初めて止まっ

た状態になっているに過ぎません。実質ポンド数が40ポンドであれば、フルドローのとき40ポンドの力で押し続けている。これが、押すか止めるかの答えです。

ダレルもドローイング中、押し手を肩からまっすぐにゴールドに押し続けています。彼の場合、ドローイングの途中で肩の位置が決まってからは微動だにしないほどに肩が固定されているように見えますが、それはダレルが何もしていないからではなく、身体の内面で力を掛け続けているからできることなのです。ただ、それが引き手のような目に見える動きではないだけのことです。

では、このように押し続けられている押し手の肩に対して、引き手の肩の位置はどうでしょう。これに関してはあまり考える必要がありません。ロープさえまっすぐに張られていれば、その肩は自然に正十字の位置に収まるからです。指導者が初心者を教える際、男性と女性とでは、最初から自然なフォームで弓を引くことができるのは圧倒的に女性の方が多いはずです。基本を身につける



シャドーシューティング/セットアップ。



シャドーシューティング/アンカリング。

初期の段階で男性は腕力があるだけに、ひとつの形を造るのに、それを力で成し遂げようとする傾向があります。それに対して女性は非力な分、最小限の筋力で無駄なく無理なくフォームを組み立てていきます。このことが女性において自然なフォームを獲得させる最も大きな理由です。このように「置き方」を間違わなければ、置く「位置」は自然と決まってくるものです。

中指で引かれる1本の線は ドローイングから始まる

ここに20kg（約44ポンド）の荷物があるとして、それを30m離れた的の前まで運ぶとします。そのときのまで線が引いてなくとも、あるいはだれが運ぶことになったとしても、おそらく的までの最短距離をまっすぐに歩いて行くはずですが、わざわざ重い物を持って遠回りをする人はいません。ドローイングもこれと同じことです。セットアップのフックの位置からアゴの先端（アンカーの位置）まで、ノッキングポインドを最短距離で運んでく

ることなのです。

では、セットアップという点からフォロースルーという点までの間で、右手の中指が描く線を想像したことがありますか。シューティングとは、中指がまっすぐな1本の線を最初から最後まで引く動作なのです。そう考えれば、シューティングの基本的なメカニズムがわかりやすくなります。アンカーはその1本の線の上にアゴが乗っている（置かれている）状態であり、大変重要と思われるクリッカーの瞬間さえも、長い1本の線のなかのひとつの「点」にしか過ぎません。にもかかわらず、ほとんどのアーチャーはこのドローイングという動作がクリッカーを鳴らしたり、リリースをするのとは違った世界の動きと思い込んでいます。

アーチャーのなかには、肩や押し手の位置を確認するために、その流れやリズムを止め必要以上に筋肉に疲労を強いる人がいます。また何人かのアーチャーはアンカリングと称して、せっかくなそこまですぐに引いてきた力の向きやバランス



シャドーシューティング／フルドロー。



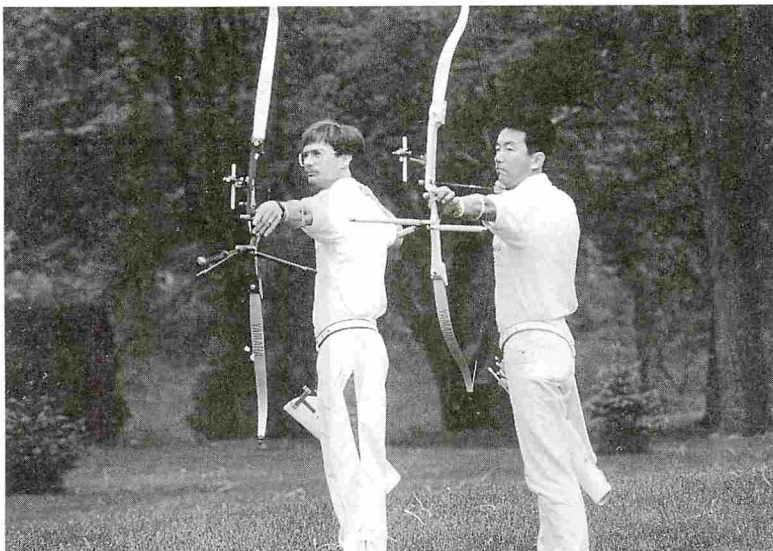
シャドーシューティング／リリース。

を変えたりします。たしかに、これらの動作は初心者が位置や感覚をマスターする過程においては必要なものかもしれませんが、すでにそれを身につけた上級者にとっては、まったく無意味な作業なのです。上級者にこのドローイングで要求されるのは、ここから始まり作られる「流れ」や「リズム」そして「力の方向」「左右のバランス」であり、そしてこれらの要素がクリッカーを鳴らし、その直後にくるリリースを作るのです。クリッカーを鳴らす動作とは決して力（腕力という意味で）で行うものではありません。

もちろん、ダレルをはじめとするチャンピオンでも、流れを中断し引き戻すときがあります。しかし、それはほとんどの場合コンセントレーションに乱れが生じ、グッドシューティングのイメー

ジが阻害されたときにほかなりません。しかも、彼らにとって引き戻しは非常に稀なことです。

引き戻しに関連して、練習や試合を通して「力がない」とか「練習不足」という言葉をよく耳にします。しかし、本当でしょうか。クリッカーを鳴らす瞬間とは、考えてみれば矢の長さでいえば半ポイント（たかだか2～3mm）であり、実際には0.1mmといったコンマ何mmの世界です。それに対し、矢の長さは約700mm（28インチ）です。この700mmを引き、その状態で10秒近くホールディングした挙げ句に「力不足」では、それはどう考えても嘘であり言い訳にしか思えません。「クリッカーの鳴らし方がわからない」「伸び方を知らない」、あるいは「射つのが怖い」というのならまだしも、「力不足」だけはどうしても納得できないのです。



シューティングプラクティスとは「射つこと」の練習である。まず射ってみて、そこから何かを始めなければならない。