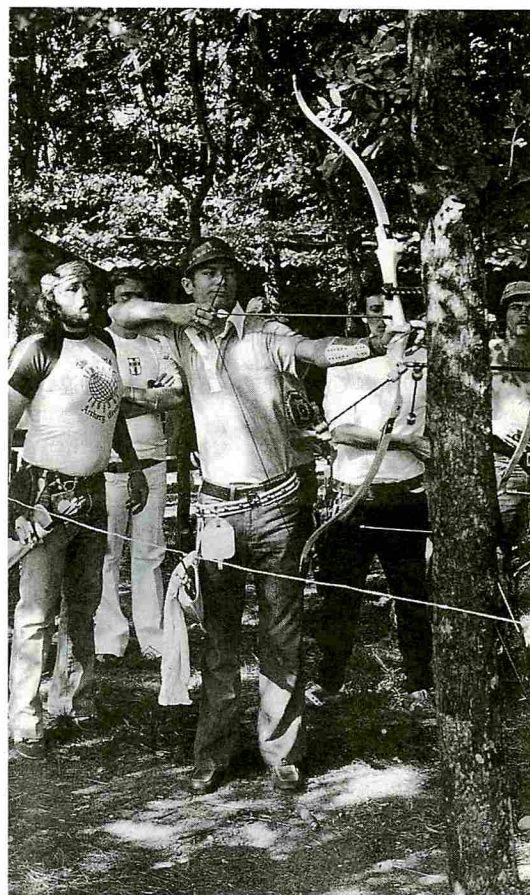


CHAPTER 8

CONCENTRATION

アーチェリーの一連の動作のなかで最も「精神集中」を要求されるのは、やはりクリッカーを鳴らす瞬間です。このことについて、チャンピオンはどう考えているのでしょうか。

1978年の第6回ジュネーブ世界フィールド選手権大会、ダレルはターゲット同様、2度目の世界大会出場でハンターラウンド490点、フィールドラウンド494点のハイスコアで優勝。ウィリアムスに次いで史上2人目のトリプルクラウン（オリンピック、世界選手権、世界フィールド選手権）を獲得しました。そして大会後、インタビューに答えて「僕はただシュートしただけ。ターゲットでもフィールドでも僕は射つだけで、終わったときには優勝しているだけさ」と、この試合が自分のために開かれたかのような自信に満ちた発言をしています。このようにチャンピオンはこともなげに、そして試合の始まる前から自分の勝つことが決まっていたかのように話します。ダレルだけではありません。マッキーをはじめ、すべてのチャンピオンが、「アンカリングしたらクリッカーが自然に鳴って、自然にリリースが後ろに飛び、矢は



1978年、ジュネーブ世界フィールド選手権。

CHAPTER 8 CONCENTRATION

10点に吸い込まれていって、射てば当たったよ！」的な発言をします。このことは言葉を換えれば、「動作の自動化」を意味します。

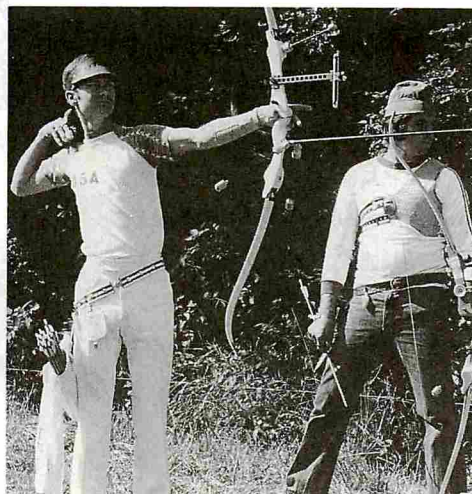
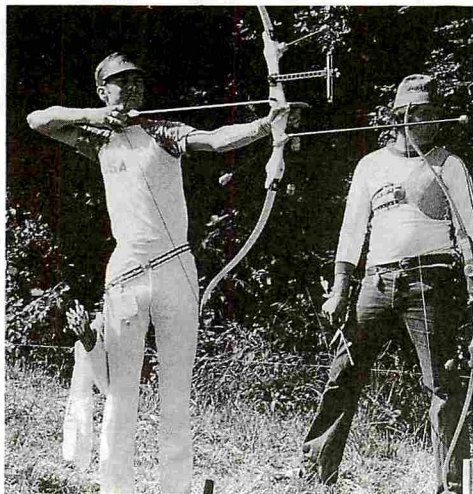
動作の自動化とはその動作を反復練習した結果において、大脳皮質内に堅牢な条件反射連絡が形成されたことであり、心理面からの意識的コントロールを必要とせずにその運動の遂行ができることです。意識が無意識を作り出し、自然に身体が動く状態と理解すればよいでしょう。このような状態に置かれたとき、アーチャーは本来クリッカーの部分に置かれるべきコンセントレーションが不要となり、その意識努力を風をはじめとする外的状況の変化への対応などに向けることができます。だからこそ、チャンピオンは何らテクニックの存在しないエイミングという部分でコンセントレーションを語るのです。

ところが、このことはコンセントレーションをコーチングするとき、「しっかり狙え」「ピンをよく見ろ」といったサイトピンとゴールドの関係だけでそのすべてが処理できるといった勘違いを

生んでしまいました。しかし、これはチャンピオンのテクニックであることを忘れてはなりません。チャンピオンは、完璧なまでに動作の自動化を成し得ている人間です。シューティングラインをまたいた瞬間から3本の矢を射ち終わるまで、何も考えなくとも無心で完璧なシュートができる人間だからこそ、エイミングでのコンセントレーションが許されているのです。

多くのアーチャーはレベルアップの過程において、いくつもの間違いや錯覚を起こします。コンセントレーションをエイミングに置かなければならない、と思いつていることもそのひとつです。

あなたはいま、レベルアップするための改善点をいくつか考えていますか。「リリースをとられない」「速くクリッカーを鳴らす」「ヘッドアップしない」「押し手を動かさず、フォロースルーをとる」「バランス良く射つ」「他人のスコアを気にしない」……それがひとつであっても、10以上であってもかまいません。考えていることを、すべて書き出してください。そして、2つ以上ある



1978年、ジュネーブ世界フィールド選手権。「動作の自由化」こそが最終目的であり、それが獲得されるならアーチェリーにターゲット、フィールドの種目の違いはない（フィールド初制覇と同時に、史上2人目のトリプルクラウンに輝く）

人は、それらのなかで自分にとってまず何が必要かという「優先順位」をつけます。そうやって決まった順番に従って、ひとつひとつのテーマ（目標）に対してコンセントレーションを行うのです。これは練習、試合の別なく行わなくてはなりません。多くのアーチャーは往々にしてひとつの達成で100%の完成を望みますが、レベルアップとは少しずつうまくなることの積み重ねなのです。

コンセントレーションとは単に何かに集中すればいいのではなく、自分の「テーマに対する積極的意識」です。その意識は無意識を作り出し、その結果、動作の自動化が達成されます。ひとつができれば次のテーマに意識を移す、これが練習でありレベルアップのステップです。10あることを、一度にすべて解決するのは難しいことです。エイミングにコンセントレーションするチャンピオンは、このようにしてひとつひとつステップを上りながら、そのすべてを自動化して頂点にたどりついたのです。そして、テクニックのないエイミングで心と身体のリラックスを維持しているのです。

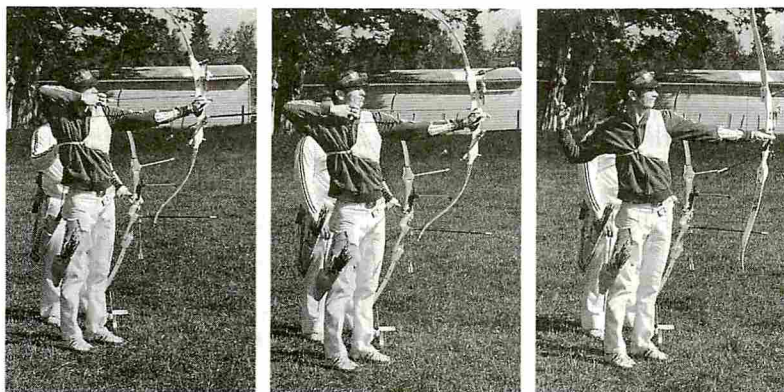
リリースは犬の唾液のようなもの

ここに高校1年の理科の教科書があります。このなかにソ連の生理学者パブロフによって明らかにされた「パブロフの犬」の有名な実験が載っています。

『犬に餌を与えると反射的に唾液を分泌する。餌を与えるたびにベルの音を聞かせると、やがて犬はベルの音を聞いただけで唾液を分泌するようになる。これは餌と音の刺激とを同時に与えることによって、それぞれの刺激を感覚する大脳の中樞の間に興奮伝達の新しい経路が出来たためと考えられる。』

餌を食べることによって唾液が分泌されたり、犬がベルの音に耳をそば立てるような生得的な反射を「無条件反射」といい、これらの反射に対し、それとは無関係な条件刺激を繰り返させることで、本来の刺激がなくとも条件刺激だけで反射を起こすようになることを「条件反射」といいます。

ここまでくるとおわかりいただけたでしょうが、



1990年、バーマーストンノース世界フィールド選手権。ダレルでもコンセントレーションがうまくいかないと、こんなシューティングを見せることがある。しかし、こんなときでもアゴ（アンカーポイント）は動かず、矢を支える2点は広がっている（この大会10位を最後にフィールドの選考会からは遠ざかっている）。

我々が一生懸命練習し、悩んでいることも条件反射なのです。つまり、クリッカーの音が条件刺激であり、それを何度も繰り返すことで、音＝リリースという条件反射が成立しているわけです。そう考えると、練習、試合を通して隣の人のクリッカーでリリースしてしまうことは当然の動作であり、仕方のない行為であることが理解できます。それが嫌なら、隣の人とのインターバルをずらすか、より磨き抜かれた条件反射として、自分のクリッカーの音を聞き分け反応するようになればいいのです。

しかし、このように条件反射として形成され自動化した動作であっても、新たな刺激が加わることによってその協調性が崩れ、反応速度が低下することがあります。考えられる最も大きな原因は精神的圧迫（プレッシャー）です。「外してはならない」「絶対に10点に入れなければならない」といった過度のプレッシャーは、自動化された流れやリズムを狂わせ、さらには動きさえも停止させてしまいます。そして、それが何度も繰り返されると、今度はその動作が新たな条件反射として従来の条件反射を破壊し成立してしまいます。これだけはアーチャーとして絶対に阻止しなければなりません。

「リリースがとられる」「クリッカーが鳴らない」と不平不満を言いながら練習をしているアーチャーをよく見かけますが、彼らの練習とは一体何を目的としているのでしょうか。1日何百射の練習は何のためのものなのでしょう。僕には理解できません。それは単にとられるリリースであり、クリッカーが鳴ると同時に引き戻しをすることを条件反射として身体に覚え込ませているにすぎません。ヘタになる練習をいくらやっても、ヘタに

しかならないのです。そして、残念ながら多くのアーチャーはそれを繰り返しています。うまくなりたければ、うまくなるための練習を始めなければなりません。

リリースもクリッカーを鳴らす動作も、人間のもって生れた能力ではありません。最初はぎこちなく、バランスやタイミングが合わないのもそのためです。そして、だからこそ、初めはゴールドに飛ばなくても、意識して理想に向かって練習を始めるのです。その意識が動作の自動化を生み、結果的に無意識に矢を10点に運んでくれる第一歩となります。

クリッカーを鳴らす方法は3つしかない

クリッカーを鳴らす、あるいは鳴る瞬間の重要性はどのアーチャーも十分すぎるほどに知っています。だからこそ、失敗したときの原因と言い訳をここに求めます。

しかし、クリッカーを鳴らすことがそんなに難しいことでしょうか。実はクリッカーを鳴らす方法は3つしかないのです。①押し手で（肩から）押す、②引き手で（ロープを張り）引く、③その両方を（身体の軸を中心として）同時にする、このどれかしかないのです。

ダレルに限らず、トップと呼ばれるアーチャーを見ると、クリッカーをどこで鳴らしているか、



わかりますか。それは難しいはずです。なぜなら、その動作は数mmの世界であるからです。たったそれだけを伸びるために、目に見えるような動きがあつて良いのが得られるはずはありません。ただし、そんな小さな動きのなかでも、彼らが行っていることは上の3つのうちのどれかです。

エイミングをしながらクリッカーが鳴らなくなった場合を考えてみてください。そのとき、「エイミングしなくてもいい」「引き戻してもいい」と自分が思えば、クリッカーは簡単に鳴ってくれるはず。これについて、「それはクリッカーを鳴らす動作だけであつて、リリースするためにクリッカーを鳴らしているのではない」と反論する人がいるかもしれません。しかし、シュートしようが、引き戻そうが、クリッカーを鳴らす動作には変わらないのです。ただアーチャーの頭のなかに「うまく射てない!？」といった疑問と不安が先立つかどうかにはすぎません。

世界チャンピオンになるような人間は何が違うのかと考えてみると、そこには動作の自動化や精

神力をはじめとしたいいくつかの要素が確かに存在しています。しかしそれだけではありません。たとえばグレルを見ていて強く感じる要素に、「自分をコントロールする能力が非常に高い」ということがあります。それは身体、精神両面において言えることです。

うまく射てなくなったとき、わかつてはいても「何か」にトライするのは簡単ではありません。まして、それが試合の場面であれば「勇気」のいることです。人間的なチャンピオン、マッキニーを例にとると、彼の調子を一目で見分ける方法があります。マッキニーは調子が悪ければ悪いほどそのスタンスをオープンにするのです。普通でさえ45度を大きく超えるオープンスタンスがもっと開いていき、最悪の状態のときには、つま先を結んだ線がシューティングラインと平行にまでなります。これは彼がシューティング(クリッカーを鳴らしリリースする)の手掛かりをバックテンションに求めている証拠であり、オープンをきつく極端にすることで背中の緊張をより感じ易くして



1980年、パーマーストーンノース世界フィールド選手権。すべての動作は「意識」から始まり、「無意識」が作り出される。だから、アーチャーはうまくするための練習を始めなければならない。

マッキニーの好不調はそのスタンスに最も現れる。そして、この2つのメジャートーナメントは、彼にとって最も苦戦を強いられた試合であっただろう



1984年、ロサンゼルス・オリンピック(2位)。



1985年、ソウル世界選手権(1位)。

いるのです。その際のコンセントレーションの対象は、言うまでもなく背中です。それにより彼は手首のリラックスを確保し、その上でクリッカーを鳴らしリリースしています。そしてもうひとつ、彼の調子を測るものにスタンスの広さがあります。オープンなきつきに加えて、調子の悪いときほど、スタンスの幅を狭くします。場合によっては、両足のかかとがつくくらいに狭くなることもあります。それによって彼は、バックテンション（身体面での主観的事実）をイメージ（精神面での主観的事実）から援護し、スムーズなシューティングを獲得しようとしているのです。

普段立っているスタンスより、ほんの少し幅を狭くして立ち、シューティングをしてみてください。すると、身体は多少不安定になっても矢筋方向への流れが増し、伸び易くクリッカーを鳴らし易くなることに気づきます。では、逆に少し広くするとどうでしょう。今度は安定感のあるどっしりしたフルドローが得られエイミング自体に安定感が増すのに対し、ドローイングの流れのイメージを維持しにくくなります。これはエイミングのところで話したストリングの左右どちらから狙うのかに共通する感覚（イメージ）ですが、試合という結果のみが優先する場面においては、マッキニーに限らず、多くのチャンピオンがたとえ基本を逸脱しても貪欲に的中確保を追求していきます。試合でうまく射てなくなったり、クリッカーが鳴らなくなれば、エイミング以外の部分にコンセントレーションを移すし、なりふり構わずイメージも駆使するのです。しかし、ダレルはマッキニーのように一目でわかるような人間的なテクニックは見せてくれません。あくまで外見は冷静に、無表情にマシンのようなシューティングを続けます。

ダレルの赤い靴下

ダレルの唯一人間的なことといえば、やはり赤い靴下でしょう。あれはいつのベガス・シュートだったか覚えていないのですが、試合当日、トロピカーナのインドア会場に現れたダレルはいつもの赤い靴下を履いていませんでした。彼が赤い靴下を履かずに試合に臨むのを、僕はこのとき初めて目撃しました。当然その理由を聞いてみたのですが、彼は一言「忘れたよ」と答えてただけでした。そしてこの日ダレルは敗北し、次の試合ではまたいつものように赤い靴下を履いていました。

メンタルコントロールというと、すごく難しいテクニックのように捕らえがちです。しかし、それは自分自身を励まし、高め、そして落ち着かせる「心の支え」にすぎません。日本的な縁起を担ぐという行為も、これに含まれます。ダレルが試合でいつも赤い靴下を履いているのは、それが「心のリラックス」を獲得する手段にほかならないからです。



1979年、全米選手権(50m)。ダレルは普通のアーチャーがしないようなことを積極的にする。スコアボードを見たり、相手の的中を確認するような行動もそうである。ダレルにとって、自分へのプレッシャーはグッドシューティングへの原動力となる（この年、マッキニーの2度目の優勝を許し2位に終わる）。

これに関連して、「アイデンティティ」という言葉があります。日本語では自己同一性や主体性と訳されていますが、これもチャンピオンにはなくてはならない要素です。たとえばダレルとマッキニーは時代を共にするチャンピオンですが、彼らはみごとに同じ弓具は使いません。マッキニーが初めて世界チャンピオンになったのは1977年キャンベラ、それまで世界はダレルひとりのものでした。いくらマッキニーが望み、努力してもダレルは不動でした。それがやっとのことで、ダレルを敗りチャンピオンとなったのです。このときを振り返ってマッキニーは、「それまで自分はいつも2番であり1番はダレルだった。何をしても自分はダレルのコピーでしかなかった」と、この試合前にダレルと違うメーカーの弓に変えた意味と初勝利の理由を話しています。ここからマッキニーの時代は始まり、ダレルの独走はストップしたのです。このときからダレルは、マッキニーを単なるライバルではなく学ぶ対象としても考えるようになりました。



ダレルのシューティングフォームに初めて目に見える変化が現れたのが、翌年の1978年です。それまでずっと愛用してきたX7-2014をXX75-2114に変えるのに合わせて、シャフトを1インチ近く長くしました。それによって、それまでの引き手の少し甘いフルドロから、マッキニーのような矢筋を完全に通したフルドロに変えたのです。そして、1979年のベルリン世界選手権では、最終日30mの最終回までもつれ込んだデッドヒートの末、ダレルはマッキニーから前回2点差で失ったシルバーのトロフィーを奪還することに成功しました。このとき、ダレルは1975年以来使い慣れた彼のオリジナルとも呼べるスタイルのVバーを外し、マッキニー・スタイルと呼ばれるスタビライザーを初めて使っていたのです。

1983年以降、ダレルはずっとブルーの色をハンドカラーとして使っています。マッキニーは一貫してオレンジ色の弓を使います。これらの色がどう的中に結びつくかという、それは単に彼らの好きな色という以外には意味はありません。し



1979年、全米選手権(90m)。チャンピオンと初心者の違いはプレッシャーの有無や大小ではなく、それを乗り越えようとする努力とその能力の違いである。

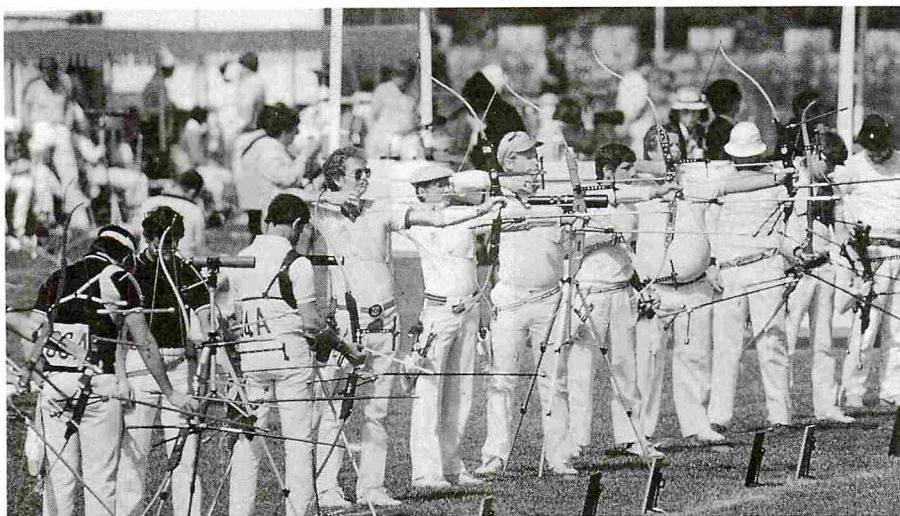
かし周りから見た場合、いまではそのハンドラーを見ただけで彼らのシューティングが頭に浮かぶほど、その存在感は大きなものになっています。

以前、ダレルのデビュー当時から1977年まで、アメリカチームはそのオフィシャルのユニフォームに星条旗をデザインしたものを採用していました。チームがその着用を義務づけるのは国際試合に限ってのことでしたが、ダレルだけはアメリカ国内におけるローカル試合においても、よくそれを着用してシュートしていました。それはダレルにとって、義務感でも責任感でもなく、ましてや愛国心から出たものでもありません。単なる自己表現のひとつの手段であり、自分がアメリカを象徴する証しであるという彼自身の自己主張だったのです。

世界選手権でダレルやマッキニーと話すと、彼らは一様に「もし自分がここにくるために金銭的な個人負担を要求されるなら、多分参加しないだ

ろう」と言います。その発言の裏には「アメリカが必要とするから参加するのであり、当然すべての負担は国がするべきである。自分は弓を射つだけだ。自分はアメリカの代表であり、アメリカそのものだ」という論理があります。

チャンピオンにおけるアイデンティティとは単なる自己顕示だけではなく、すべてにおける他との「差別化」であり、確固とした「オリジナリティの確立」です。それは自己のメンタルコントロールに加えて、周りへのプレッシャーをも意味します。そこに立つだけでチャンピオンの空間が生まれ、チャンピオンの世界が造られます。しかし、それはチャンピオンという肩書きに対し付加されるものではなく、チャンピオンとなる以前から彼ら自身が造り出し、守り育ててきたものにほかなりません。



1985年、ソウル世界選手権(50m)。

1975年	インターラーケン	1位
1977年	キャンベラ	4位
1979年	ベルリン	1位
1981年	フンターラ	2位
1983年	ロサンゼルス	2位

と、続いてきた世界選手権栄光の記録も、この大会8位と初めて入賞を逸した。