

髭 Archer の想うこと NO2 ----- 練習って何のため?-----
第2回副題「サイトを3射以内で合わせる事の意味について」

今回以降、練習って何をするの?について話を進めていきたいと思います。
 まず最初の課題のはじまり、はじまり。

*東1局0本場、手牌は〇〇〇、最初のツモは〇〇〇。さてあなたは どうする?
 これはマージャンの教習でよく出てくる表現です。

Archery の場合は→→→→

*あなたは 30m 平均 288 点 Archer と仮定します。つけ矢が終わった試合での第
 1 射目、矢は 3 時方向 (時計の短針で矢の位置を表します) の 8 点へ。「おかし
 い!つけ矢がずれていたか?」とあわてて右へ 2 点分サイトを動かす。「今
 度はばっちりのはず」。次の矢は無残にも 9 時の 6 点へ。「あれ??どうな
 ってるの」

このままサイト不信の泥沼にはまりながら試合が続いていく---。あああ〜。

*ここでの問題点を分析してみます。この Archer は、試合が始まったばかりで
 あり、まだ 3 本しか射っていない為自分のつけたサイトに自信が無く、右方向
 に行った矢に対して間違いなくサイトがずれていると確信し、サイトを調整し
 たのでした。ここに大きな間違いがあります。

事実はこうだったのです。

サイトは、つけ矢でちゃんと合っていたのです。

最初の矢が 8 点に行ってもこの Archer の実力ばらつき範囲内であり、サイトを
 動かしたため、狙いの中心が左方向 8 点に変わり、2 本目もばらつきの範囲内
 で 6 点に当たっただけの事でした。

素直にそのままサイトを変えずに射っていたら、3 時の 8 点、9 時の 8 点、3
 本目はど真ん中の 10 点に入っていたかもしれません。少なくとも 8-8-8 の 24
 点は確保出来ていたはずで。

(検証) 288 点 Archer について考えてみます。

30m36 射で 288 点取れる Archer とは、3 射平均 24 点が取れるという事です。
 24 点取る Pattern は次の 7 通りあります。

10-10-4、10-9-5、10-8-6、10-7-7、9-9-6、9-8-7、8-8-8

すなわち、サイトがきちんと真ん中に合っていたとしても、3射射って10点が混じる確率は、7回のうち4回=57%

10点が混じるエンドだったとしても、1本目に10点が出るとは限りません。

1本目が4点に行く事もありますね！（まして8点に行くのは当たり前と思わなくてはいけません！）

この事を自覚してサイトを動かすときによく考えましょう。

あなたが30mで〇〇〇点 Archer なら、この方法で検証してみてください。

*もし、この局面が南4局オース 30m12 エンドの34射目だったらどうだったでしょう？ 状況はこの様になります。

「右に行ったか！ リースの時少しゆるんだかな？ 弦サイトがちょっと広がったような気がする？ 次は注意して射ってみよう---。」

自分のサイト調整に不安が無い場合はサイト以外の原因を冷静に分析し、このようになります。皆さんも経験があると思います。

（教訓と解説）

*一般的な特性として---初級 or 中級 Archer は第1射目が10点に入らない場合、サイトを変えたがる。全てサイトに自信が無いことが原因です。

あなたが360点 Archer でない場合（髭 Archer も含めてほとんど該当）、きちんと射ったのに自分の実力から考えて行くはずのない所へ矢が行った場合、明らかに miss-shot と納得出来る場合等を除いては、サイトをむやみに変えるべきではない！のです。分相応に射つ！これが基本です。

（髭 Archer からの提言）

*得点が悪い点でなければ、最低2本 or 3本は我慢して射ってみると、ばらつき分も含めてサイトのズレ量がはっきりと見えてくるはずです。

*髭 Archer がどうやっているかという、サイト以外の要因が見つからず、かつちょっと自信が無い場合、サイトが正しい場合のリスクも考慮してサイト移動量を1/2か1/3にして射つ。もちろん次の矢はいつもよりサイトを意識して射つ事が必要。（高等技術として aim-off というのもありますが別の機会に）

*リビッ等の公式の試合では、つけ矢は3本ないし6本しか有りません。普段

の練習時から、弓を組み立てたら最初の3本でサイトを合わせるように意識し、試合開始の第1射目からサイトに自信を持って臨むようにしておくことが必要です。そうすればあなたの得点は数点は簡単にアップするはずですよ。

*これが、サイト付け練習が必要な理由です。上井草で心ゆくまで付け矢をしてから月例会に挑むあなた、公式試合で痛い目に会わないように練習しましょう。

色々なスポーツでよく言われる次の言葉があります。

「試合のときは練習のつもりで！ 練習の時は試合のつもりで！」

今回述べたサイト付けについては、いつも練習時に意識するようにしましょう。

(補足)

弓を組み立てたときにいつも同じ状態に setting する事、また setting 出来るデータをいつもきちんと管理しておく事は言うまでもありませんよ。

そのために自分の弓のデータ(sight 位置、string-Height、clicker の位置、plunger 飛び出し量と spring 締め込量等)をチェックしておく事です。きちんと確認して組み立てた弓から放たれたあなたの第1射目の矢は、確実に8点(9点、10点かも)以内にいくはずだという確信が持てるのです。そうすれば南4局からスタートしたのと同じ自信が最初から持てるはずですよ---

(初心者の方へ)

各距離別にサイトの移動量を知っておく事が重要です。方法は簡単です。練習の時にわざとサイトのある量だけずらして6本打つ。その6本の中心が今動かしたサイト量で何点変わるかです。(くれぐれも1本ではダメですよ!) 中級Archerでも意外ときちんと把握できていない人がいます。必ずチェックしましょう!

(第2回の終わりに)

(練習とはそもそも--)から入るつもりだったのですが、今回は練習の時にやるべき事で髭Archerが気になっている事から最初に取り上げました。上級の方にとっては当り前の事ですが、対外試合を想定した月例会も必要かなと勝手に思っています。いつも練習しない髭Archerが何をいうかと思わずに、何か一つでも貴方のArchery人生に役立つ内容が含まれていれば---とおもいます。

練習について、次のようなテーマで次回以降の話を進めていきたいと思います。

- ・練習は目的によって2種類
(試合を想定した練習と、ミスを見つけ修正・矯正する為の練習)
→一般的に、ミスを見つける練習をする人が少ない。
- ・ミスを見つける練習は、
ミスが増幅される(=ミスが修正されない)条件で行う。
すなわち自分の欠点を見つけやすい
- ・加装備の弓具を用いた練習の問題点とは？
- ・的をつかった練習の弊害とは？
(人の要因に関わるパラメータの練習時、的を狙う要件を排除した練習が重要)
- ・限られた時間で得点を維持、向上させるための練習法に対する提言
など

以上

2001年2月記 SAC 河野雅洋