

髭 Archer の想うこと NO.3

第3回 副題 「偏った練習方法では得点アップはのぞめない！」

前回の 288 点 Archer の話はどうでしたか？

さて、私の Archery 人生のはじまりを思い出してみると、竹を削って紐を張り弓のようなものをつくって遊んでいた小さい頃の自分だったのかもしれませんが。（ひょっとして自分の祖先は狩猟民族だったのかも！）学生の頃、インカレや大学対抗戦に勝つ事だけを目標に一生懸命クラブを引っ張っていた自分がいた時代もありますし、九州から出てきて再び杉並で Archery を始めた時、それまでとは違う自分、すなわち Archery を楽しむ事が出来る自分を見つけたような気がしてから張り詰めた気持ちが少し変わって現在に到っています。社会人スポーツとしてプロで飯を食っている人は、そのスポーツが大好きでもちょこっと辛いかも？。その点日本の Archery にはプロがありませんからオリンピックに勝てないのかもしれませんがね。

30 年以上続けていられるのも、弓を射っている時大袈裟に言えば何か日常生活と違う空間にいられるからかもしれません。オリンピック出場、会社や学校から離れたネットワークでの息抜き、健康維持、その他色々な理由で上井草に弓を射つ為に集まって来ている皆さんの得点力アップのお手伝いのできたらと思います。（やっぱり Archery は当たらないと面白くないですからね---。）

Archery の好きなところは、

*車椅子の人も健常者と一緒に試合が出来る、体力が有る人も無い人も、若くても年をとっても続けられる数少ないスポーツです。

*自分の努力が、はっきりと得点の形で明確に表示されます。

*基本的に個人競技であるため団体競技と違って自分の得点を人のせいには出来ません。（当たるも当たらないも全て自分の責任ですよ---！）

前置きが長くなってしまいましたが、今回は「練習」について髭 Archer の想うことです。練習って何でしょう？ 何で練習するのでしょうか？

練習には目的によって2つ有るとおもいます。

- (1) 試合を想定した練習（試合のリハーサル）
- (2) 自分と弓具の弱点を見つけ修正・矯正する為の練習

上井草での皆さんの練習を見ると、最初からの的に向かって射ちはじめ、終了迄射つ人が多い。時間制限が無いことを除けば試合を想定した練習に相当します。月例会は、制限時間内に3本射つ Time-sharing の体得、サイト付けが出来る、最後まで射ち続ける体力がつく等の効果が有ります（もちろん他の人に見てもらふ事によってのレベルアップ分も期待できますが---）。どちらかという、現在の自分の実力確認やレベル維持の目的が強くなります。試合前には必要な事ですが、このタイプの練習ばかりでは、あるレベルまで到達すると壁にぶつかってしまいその先にレベルアップする事が出来ません。これが288点だったり300点だったり312点だったり324点だったり---。この様な壁（スランプ）にぶつかっている状態の人がいる様な気がしますでしょうか？ 的に向かって矢を沢山射っていればうまくなると思っているとしたら間違いです。確かに沢山射つ事によって試合で本数を最後までこなすことはできますが、それだけでは不足です。実力を上げるための練習をしていないからです。練習の目的の一つがレベル向上だとすれば、それに主眼を置いた練習をもっと取り入れる必要があります。

髭 Archer はこの事に注目してもう一つの練習を提案します。

ミスを起こす自分と弓具の弱点を見つけ修正・矯正する為の練習

Archery の得点が360点になかなか届かないのは、数学的にいうと「ばらつき」によるものです。最初に述べた

人 = f(体力、シューティング 技術)

弓具 = f(道具全てのチューニング 技術、サイトチューニング 技術)

天候 = f(風、雨、太陽)

の中にばらつきがたくさん含まれています。

ばらつきには色々なものがあります。

例えば人のシューティング 技術を例にすると、教本に載っているような

stance, set, knocking, set-up, drawing, full-draw, holding (aiming),

release, follow-through、等があります。弓具の部分に関わる「サイトを合わせる」は、多くの項目の中のひとつにしすぎません。（サイトが完璧

でも全部10点や9点に当たらないのはそれ以外のばらつき要因が沢山沢

山有るからです。)

ばらつきの数(項目)は Top-Archer でも同じです。Top-Archer との違いは、ばらつきの大きさだけです。ばらつきの大きいものから順に小さくしていく事が得点アップにつながる最短コースです。

初級 Archer の皆さんは、大きなばらつきだらけ? ですから、先に述べた流れに沿って、ひとつひとつを確実に身に付けて行く練習が重要です。

中級以上の皆さんは、自分にとってばらつきが大きいもの (= 失点を作る原因) は何かを見つける事と、それを小さくするための練習を行なう事が重要です。

髭 Archer は、次の2つをモットーにしています。

*** 失点を減らしていく事が得点アップの近道である!**

*** 10 点に入らなかった事を悔しがるより、大きく外れた原因を常に考えよう!**

これに対処するための「練習」が必要です。

(髭童話集)

昔むかしある Archery コーチの所に、二人の弟子(太郎と花子)がいました。二人の実力は全く同じで、30m300 点を射ちます。ただ二人には大きな違いがありました。それは得点の内訳です。

太郎 得点のばらつきが大きく、10-10-9 を出すかと思えば、次のエンドに 8-7-6 を射ってしまったりする変化の多い Archer。

花子 ミスも少なく安定して 3 射平均 9-8-8 で 36 本を射つ、ばらつきの少ない Archer。

さて皆さん! 二人をレベルアップさせる事が課題であるコーチとして、二人をどのように育てていけばよいかを考えてみます。

太郎の場合

*ばらつきが大きい場合、悪い時の状態を探るのは以外と簡単。すなわち 8-7-6 を射ってしまった時の原因をつきとめれば良いのです。悪い点を射ってしまった時、すぐ原因を見つけ出しその場で対策していく事が必要。

(試合のときにこれが出来ないと泥沼にはまります)

*太郎のほうが得点アップは早いかも！ でもミスも起こしやすく、試合での得点むらも大きいタイプ。

*ミスが出る。どういう時にミスが出るのか？ 疲れた時か、長く aiming した時か、clicker がなかなか切れない時か、外乱（風、雨）がある時か、それとも〇〇〇の時か？等

*又、ミスが出た時の原因が、自分（人に関わるパラメータの部分）にあるのか、**弓具**にあるのかを瞬時に判断する事が出来る力を身に付ける事も重要。

*特に弓具の問題は、すぐ対処しないと大変です。ノッキングポイントがずれたり、サイトがゆるんで下がったり、プランジャーの先端が取れてしまったり、矢の羽根がはがれかかったり、クリッカー位置がずれたり、試合中に起きるさまざまな問題発生に対してすぐ反応出来るように能力を磨く事が必要です。

花子の場合

*平均的に安定しており、全てのばらつき要因を少しずつ向上させていき、9-8-8 から 9-9-8 が射てるようにしていく。スピードは遅くても確実に伸びていくタイプ。一つ一つの技術を更に磨いていく事で伸びる。試合でも練習と同じレベルの得点を出せる。

*大きなミスは出さない代わりに得点が伸びない！ 射を構成する個々の技術（ひとつひとつの動作）を向上させる（精度を上げる、バラツキを更に小さくする）ための練習が必要。

さて貴方はどちらのタイプでしょう？（普通は両面共持ってますが---）太郎と花子を見ても分かるように、課題（直すべき、あるいは向上させるべきものが何なのか）は、人によって異なるはずですが。何を目的とした練習をするのかによって、効果の有る練習方法が色々あるはずですが。

これから先は、髭 Archer の独断的考えと提言（解説）に入ります！

練習の目的についてここでもう一度整理！

ミスを起こす自分と弓具の弱点を見つけ修正・矯正する為の練習

- 1) ミスしたとき、いかに早くその原因を見つけられるか
 - ・見つけた原因にすぐ対処できるようにするための練習
 - ・ミスが何故起きるかを技術的に理解すること
 - ・そのミスが起きないようにするための練習
- 2) 自分の射そのものを向上していくための練習
 - ・ミスを起こしにくい=安定した射が出来るようにする練習
 - ・一般的なレベルアップのための練習

***人**に関わる部分と、**弓具**にかかわる部分についての練習方法をあげてみます。（天候・環境については別途特集を組む事にします）

1) まずミスを見つける練習について説明します。

ミスとは「サイトは合っているはずなのに自分の狙った所に矢がいかなかった時」と定義します。何故違うところに矢が行ってしまったのか？

これをみつける方法としては、多くの経験を積むことが必要ですが、近道としては、

***「ミスが起きた時の矢のはずれる大きさを、自分の弓で、数値として定量的に認識する」**方法があります。

（注意）この練習は自分の射型が確率出来ていない人（=しょっちゅう起きていてる人）にはお薦め出来ません。たまにミスとして出る可能性のある中級以上の人向けです。

練習例をいくつかあげてみます。

→いつもの自分の射ち方に対して強制的に以下の事を行ない、矢のずれ量を把握します。この練習は一度にやるのではなく、必ずひとつずつやってみて下さい。二つ以上一度にやると分からなくなります。

*スタンスの位置を少し open (close) にしてみる

*タブの取りかけをいつもより深く（浅く）してみる

*弦サイトを広げて（狭くして）みる

*弓を傾けてみる（疲れてくると弓が傾く人がいます）

*押し手の肩を少し上げて射ってみる（押し手がちじんだ状態を想定）

*引き手の肘を少し下げて射ってみる

* release の大きさ（dead-release、sliding-release）を変えてみる

* release を押し手（引き手）で切ってみる

*サイトを少しずらした状態でクリッカーを切り、リリースと同時にサイトを中心に移動する（これはかなり強引ですが---）

*string-Height を少し高く（低く）してみる

*羽根の取れかかった矢で射ってみる

*ノッキングポイントをずらして（上げて、下げて）みる

これらは弓具異常が起きたとき何が起きるかを知るための練習です。

等等。 注）⇒⇒NO3-2 SAC 世良さん作成のチェック表参照方

これらのすべてが、いつもの自分の射（及び弓具）とは違う状態で射ってしまった場合を想定しており、試合中に起こりうる事です。いつもの射に対してどの位変化するのかを定量的につかむことが目的です。はずした時の状況からある程度原因をしぼりこんだ後、何がどれだけ発生しているかを考える目安にする事ができます。

*この練習のいくつかについては、射型をくずしてしまう！と反論する人もいるかもしれませんが、中級レベルの Archer にとって絶対知っておくべき事と髭 Archer は考えてます。

また、この中のいくつかの練習の中で、「こっちのほうが当たるぞ」といったケースも見つかるかもしれません。自分にとって最適な射（弓具）が今の状態とは限らないのですから。（だから中級 Archer 向けなのです）

他には

2) ミスが増幅する（=ミスが修正されにくい）条件での練習も面白い！

練習方法例：弓具の装備を減らした練習

練習の時、積極的にミスを出しやすい状況をわざとつくる

- ・フル装備の弓具を用いた練習の問題点とは？

すなわち自分の欠点を見つけやすい練習のなかで、自分がミスを起こしやすい条件を見つける練習です。

また別の効果として、装備を減らして射つと、その装備が自分の得点向上に本当に寄与しているのか？その寄与度合は大きいのか小さいのかを確認することが出来ます。もっと良い setting が見つかるかもしれませんよ。

3) ばらつく要素をへらした状態で、体に good-shooting を覚え込ませる練習

人に関わる練習方法例：

伸び伸び射って、自分の射を安定させ、ばらつき精度を小さくしよう！

一般的に、初級中級 Archer は的に翻弄されてミスを犯しやすいのです。的が無いほうが矢がよくまとまるのを知ってますか？ 一度やってみてください。

的の無い練習（和弓では巻きわらといいます）

*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中では、的を狙う行為が一番影響が大きいいため、的を狙う行為を排除した練習を行なう事で、良い状態の射が体にしみ込むまで覚えこむ（言いかえると、何も考えなくても同じ状態で射てるようになる＝無心）事が出来ます。

ばらつく要素をへらした状態で人の射に関わるレベルアップを行ないます。

*実施方法---短距離（30m でも可）で、的を意識せずに射型に集中して同じタイミングで射つ練習。これを毎回の射つ前に行なう。この後の練習をすると、はずした時にさっきやった巻わらとの違いが体感的に感じ取ることが出来ます。（これ本当！）

提言「得点を記録する」

得点記録を見れば、得点合計だけではなく色々な状況が見えてきます。例えば、

*試合開始時の得点が、全体平均得点に対して悪い。（3本で付け矢が終了していますか？）（もちろん試合の前に思う存分付け矢を行なっているとこんな事は有りませんが---）

*試合の後半で点が下がる。（最後まで打ち続ける体力が不足？）

*必ず黒や青が数本有る。（これを無くせれば一気に10点以上アップ）

*疲れてくると、〇〇が起こり矢がそれる。例えば---弓が傾く。押し手の肩が上がる。アンカーがずれる。などなど。

*この例でも分かるように、得点記録をみれば、ある程度自分の課題が見えてくるはず。自分の短所、欠点が見えれば対処に向けて、貴方に最適な効率的練習につなげる事が出来るはず。です。

*「いい人悪い人の射をみなさい！」とよく言われますが、「みる」とは「見る」ではなく、「観る---観察する」や「診る---診断する」であり、自分とどこが違うのか、どうすればうまく射てるのかを考える事です。

第3回まとめ

ちょっと今回は長くなってしまいましたが、髭 Archer の考える練習方法はこれだけではありません。練習に関してだけでも詳しく書くには本1冊になってしまうかも---。また社会人 Archer は学生のように多くの練習時間が取れないため効率的な練習が必要です。今回の内容の中から、練習を行なうに当たっての考え方的一端でも感じとってもらえれば充分だと思います。高価で高精度な弓具を使いこなすのは人間です。はずすのは**弓**のせいではなく**人**のせいだと思います。髭 Archer は、銃よりも人間的な要素の多い Archery が大好きです！ 弓具を知りつくし、人間的な部分の精度を上げ、高得点を目指して楽しく練習しましょう！！

練習しない髭 Archer は除く。すみません！ m () m

次回以降予告

練習についてはまた別の観点から特集します。次回からは、髭 Archer が重要視する、**人**に関わる要素を中心に解説していきます。

**クリッカーの奴隷から逃れるために！

**aiming、anchor の重要性とは？

**Follow-through は必要か？

等等。

2001年3月記

All rights reserved SAC 河野雅洋