

髭 Archer の想うこと NO.4

第4回副題「フルドローにおける anchoring 以降の重要性について---その1」

本題に入る前に、第3回の練習方法の話のを要約します。

髭 Archer の2つのモットー

- * 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外した原因を考えよう！

2つの練習目的

- (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
 - * ミスしたとき、いかに早くその原因を見つけられるか
 - ・ ミスが何故起きるかを技術的に理解すること
 - ・ 見つけた原因にすぐ対処できるようにするための練習
 - ・ そのミスが起きないようにするための練習
 - * 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

3つの練習方法

実力確認・レベル維持の他に、レベルアップする為の練習を考える。

- (1) 「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」練習--ミスを定量的に理解する
- (2) 弓具の装備を減らした練習--装備の効果を理解する
- (3) 的の無い練習（和弓では巻きわら）---ばらつく要素を減らした条件で体に良い射（射型）を覚え込ませる
 （補足）---（3）の巻きわら練習は、初級から上級 Archer まで全員に必須の練習項目です。伸び伸び射つ事で、安定した状態の射を自分の体に覚えこませて、無意識の状態でも射てるようにしましょう！

さて第4回は、髭 Archer が重要視する「人」に関わる要素の中で、得点への影響力の大きい「フルドローにおける anchoring 以降の重要性について」の3つの話です。

****aiming、anchor の重要性とは？**

****クリッカーの奴隷から逃れるために！**

****Follow-through は必要か？**

「人」の技術に注目した部分を中心に、初級 Archer の人にも分かる様に少し詳しく説明していきます！

まずフルドローを、次の4つに分類します。

- 1) anchoring-アンカーリング（固定する）
 - 2) aiming-エイミング（狙う）
 - 3) holding-ホールディング（保つ、伸び合い）
 - 4) concentration-コンセントレーション（集中）
- 2)3)4)は順番にではなくほぼ同時に進行します

*弓具がきちんと tuning されているという条件の下に、矢を的の中心に当てる為には最低限次の条件が必要（本当はもっといっぱい有るけど！）と考え、順番に説明していきます。

(1)サイトが、10点についている事

---release（発射）時の射型がいつも同じである事

---aiming、anchor の重要性とは？

(2)発射直前の矢に一定のエネルギー-(energy)を与えている事

---発射時の矢尺が一定である事

---クリッカーの奴隷から逃れるには！

(3)リリースが一定で、矢の発射時、弓を一定に押し出している事

---毎回射型が同じ形を保っている事

---Follow-through は必要か？

******第1章**** aiming、anchor の重要性**

さて、最初に「サイトが10点についている」のに当たらない要因とは何でしょうか？それはアンカーの浮き、弦サイトのずれ、押し手の位置、取り掛けの深さなど色々な「人」に関わる部分のばらつきがあるからです。貴方にとって大きなばらつき要因はいくつあるんでしょう？

*ばらつきの要因はいろんな本に詳しく書いてあるので省略。

*今回は aiming のばらつき最大原因となる アンカーの重要性 から認識してもらいたいと思います。

***アンカー[anchor]**とは、日本語で「錨-いかり」、広辞苑--「船をとどめおくために綱や鎖につけて沈めるおもり」の事。例えば、戦艦の錨が浮いた状態では、いくら正確に照準を合わせても敵の船には当たらないのと同じで、サイトの基準となる anchor のばらつきは、aiming 時の致命傷となります。アンカーのずれがサイトを変えている事に以外と気付いていない中級 archer もたくさんいます。(???)

***或る計算**--押し手や anchor が 1mm 動くとき一体何が起こるのか？

*****アンカ君の場合*****

Once upon a time there was a beginner archer called Mr. anchor.---
昔昔ある所に、アンカ君という初級 archer がいました。彼の矢尺は 60cm、初級 archer なので、弓のウィンドウにサイトを直に付け（押し手の真上にサイトがある）ています。彼がシングルを射つ場合を考えてみます。単純な算数の比例計算をして見ると、自分の目から 60cm 先のサイト位置が 1mm 動くと、

30m 先の的上では 5.0cm

50m 先の的上では 8.3cm

70m 先の的上では 11.7cm

90m 先の的上では 15.0cm も動く事になります。

*90m は 30m の 3 倍も動く！的の大きさは 1.5 倍しかないのに！

(~o~) この移動量はおっきいですねー！

的に対する矢の太さも相対的に小さくなるのでますます厳しい！

そこで、初級を脱出したいアンカ君は、何とか的上の移動量を減らそうと知恵を絞りました。「そうだ！サイトを遠くすればいいんだ！」と、サイトを、押し手より 30cm 先に出しました。こうすれば、サイトが 1mm 動いた時の的上の移動量は、今までの $1/1.5 = 2/3$ に減らすことが出来る！すばらしい！さっそく実行し射ってみました。ところがかえって悪い結果となってしまいました！「なぜだ何故なんだ???'」答えは簡単です。サイトを押し手の先 30cm 遠くに持っていったので、押し手の動きに対するサイトの動きも、 $90/60 = 1.5$ 倍に増え、結果として狙いに対して何の向上に

もならなかったのです。

(**髭 Archer の解説**) ---サイトの位置を押し手から遠くにする為の道具である extension の使用目的を誤解するとアンカ君の様な結果になるのです。

***目的**はたったひとつ---「目とサイトの距離を離す = サイトと的の距離が近づくので目の焦点距離の変更幅を小さくする事ができる」だけ！aiming中に、サイトと的とを交互に焦点をあわせて見る場合、またどちらかに照準をあわせた場合、サイトと的の間が短い方が見やすい。メリットはこれだけなのです。デメリットは沢山あります。初級レベルの人が extension を使うと、押し手の震えが増幅され、サイトピンがゆれる結果となりかえって照準が難しくなるのです。また弓の重量バランスも崩れるので重心位置の移動も含め weight バランスの調整も必要となります。だから、30m と 70m,90m のサイト前後位置を同じで使っている人は、押し手の震えが小さくて自信の有る Archer なのでしょう？(オリンピッククラスの選手でも変えている人もいます)。貴方が長距離サイトを短距離と同じ extension 位置で aiming していて、サイトピンの振れ(ゆれ)が気になるなら、少し位置を体側に寄せて見ると feeling がもっと良い所があるかもしれません。これは射っている貴方しか分からないのですから---

***提案**---初級レベルの人は、最初はむやみにサイト位置を遠くにしない事。extension は押し手の震えがサイトに増幅されて伝わる事になるので、長距離で押し手の震えによるサイトのぶれが気になる場合は、位置を変え自分の実力にあった位置に変更して見る事を勧めます。

(注意) ---当然のことながら上下のサイトも変わります。

(付録) 髭 Archer は、昔この課題を解決しようと、extension 付サイト自体にダンパーとスライダ機能を付け、押し手が震えても動かないサイト機構を考えてみたが、非常に tuning が難しいのであきらめた事があります。(こんなこと考えるより動かない押し手をつくるべきだった！)

*話したい事がサイトのほうにずれてしまったので本題に戻します。

***アンカーのずれ**--サイトのずれが及ぼす影響と同じ事が、**アンカーのずれが原因**で起こります。周りの人が気づきにくいのもあるのですが---。今回は上下のずれについて話します。

(例) ここに長さ 20cm の 1 本の紐が有ります。30cm の物差しで 10 回測定するとします。全く同じ測定値が 10 回取れば最高ですが、ばらつきます。最初に物差しの 0 (ゼロ) に紐の端を合わせ、次に長さを測ります。いつも同じ各度と同じ位置から読み取らないと物差しの数値にばらつきが生じます。

*測定精度を上げるために絶対必要な、ゼロ点を合わせる事--これが Archery ではアンカーがずれない様にする事です。

*Target Archery で一般的なローアンカーでは、自分の顎に、矢をつがえた引き手を押し当てる訳ですが、この位置がずれる (ばらつく) と、サイトがずれるのと同じ事になります。

(例) 「サイトピンは真中に合っていたのに上 (下) にそれた。サイト位置を上 (下) に変えよう。おかしい? 下 (上) にそれた。さてどうしよう??」 ---- こうして泥沼にはまっていくのです。

(解説) 引き手の中にある矢-目の高さ(距離)が、顎から浮き上がり、1mm 上にずれた場合、正しい位置より目の位置が 1mm 上がってしまう為、結果的にサイトピンを真中に持つていくため弓(押し手)を少し持ち上げる事になり、矢は上にはずれる。顎に押し付け過ぎた時は、逆が起こります。

*Field-archery では 3 本で一つの距離が終わってしまうので、アンカーがずれる癖を持つ Archer は致命的な欠陥となります。後で述べる、クリッカーでいくら矢尺を一定にしてもどうしようもありません。サイトが毎回狂ったまま射っているのと同じ事なのですから!

*顔の形、顎の形、鼻の高さ等個人差の大きい部分で固定しなければならないのですから、これが一番いいという事はいえませんが、自分で一番安定するアンカーを見つける必要があります。昔は、皆鼻の頭と顎とで一定の形をつくるのが主流でしたが、最近は顔向けを重視して鼻先を通さなかったり、矢尺を伸ばすためにサイドアンカーにしたりする人もいますが、顎-唇-鼻の 3 点を通すのが基本です。的で矢が上下した時に、アンカーのずれをばらつき要因の一つに考える必要のない様に、自信が持てるアンカーをつくりましょう。

*髭 Archer は、クリッカーが嫌い (本音は、練習しないので最後まで引ける体力がなくなったためです) で、髭も有るので、anchoring 上下を一定にするため、kisser-point を使用しています。他にも nose-point や、アン

カーパッド付タブ等もありますが、アンカーのずれが気になる人は色々試してみてください。

* kisser-point (くちづけポイント) とは---string の途中に、knocking-point と同様なものをつくり、anchoring した時にいつも唇の同じ位置に当てるようにして、上下の一定を保つためのもの。高等技術としては、唇に当てる感じを、少し変える事で、aim-off と同じ事ができます。(これは余談で、故意にやってはいけません！ 気づかずに実行している？人はたくさんいますが--)

第1章終了

第2章以降は、引き続き第1章につながっているのでお楽しみに！！

第2章予告

*矢に一定のエネルギー-(energy)を与えている事

*弓と銃の話---クリッカーの奴隷

*クリッカーおじさん登場

第3章予告

*フォロースルーは不要？

おまけ (弓具についての髭 Archer の独り言)

*消耗品は、最低2つ以上を常に交互に使う！(タブ、ストリング等) --- 意外と一つの道具を使い込んでいきこれが一番だという人もいますが、無くしたり、壊れたりする事を考えて常に3つ以上(最低2つ)を交互に使って、1つ無くしても慌てないようにしておくことが重要。試合中に破損した時、落とした時、新品に交換して試合を続けると悲惨な結果となりますよ！

2001年6月記

All rights reserved by SAC 河野雅洋