

髭 Archer の想うこと NO.5

副題「フルドローにおける anchoring 以降の重要性について」--その2
第4回を先に読んでから本号 NO.5 に進んでください。

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つのテーマの第2回目。

(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 (引く長さ) 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2章**** クリッカーの奴隷から逃れるには！****

前回、フルドローを次の4つに分類し、

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進行

サイトのずれ、アンカーのずれが及ぼす影響の重要性について説明しました。2番目のテーマは、サイトのずれよりもっと影響が大きい (特に Recurve-bow Archer の場合) 「矢尺の一定性」について説明し、つづいて多くの人が奴隷となってしまう Clicker についての髭 Archer の解説に進みます。

弓と銃の話

*クリッカーの話に入る前に、矢に一定のエネルギー-(energy)を与えるとはどういう事か？をまず考えてみます。

*まず Archery の Recurve-bow と、Bic-comic で活躍しているゴルゴ 13 の銃を、次の 5 つにわけて比較してみます。

- (A) 弓 (強さ, 精度) vs 銃 (弾道精度, バランス, etc)
- (B) 矢 (長さ, 硬さ, 重さ, 羽根 etc) vs 弾丸 (サイズ, 重さ)
- (C) 矢尺 (リリース時) vs 弾丸 (火薬量)
- (D) サイト vs 銃の照準器
- (E) リリース vs 銃の引き金

Recurve-bow と銃との大きな違い (特徴) とは、

***矢自体が energy を持っていないのに対して、銃は弾丸 (火薬) そのものが energy を持っている。(火薬のばらつきが的中精度のばらつきを支配するが、弓の場合、矢尺を一定にする事が精度向上を意味する)

***銃は引き金を引くに対し、弓は手でリリース。---弓は Archer (人) が矢に与えるエネルギーで発射される。(この時ばらつきが発生する)

***3 人の人が、同じ弓と銃を使ったとすると、(A)と(B)は同じ条件だが、(C),(D),(E)の場合に違いが生じる。---アンダーラインを引いた部分に、その人毎の差 (ばらつき) が現れる。

***(D)のサイトもばらつきが大きいが、(C)(E)のリリースに関わる部分の影響が、銃に比べると一番大きい。

髭 Archer がいつもいっている見方で比較してみると、銃と比べて「人」に関わる要素が多い事に気がつきます。すなわち、

矢尺を一定にする = 一定のエネルギー (energy) を与える事

発射直前の矢に一定のエネルギー (energy) を与える---即ち、発射時の矢尺が一定である事が重要なのです。(ここでいう矢尺とは、矢の長さではなく、矢を引く長さです)

*****クリッカーの話*****

さて、いよいよ、皆さんが苦勞する？クリッカーの話に入ります。

クリッカーを使った事がない初級 Archer にはよく分からない事も出てくるかもしれませんが、クリッカーを使っている使っていないに関係なく、矢尺を一定にして shooting する時の基本についての話ですからじっくり読んで下さい。

***クリッカー**[clicker]とは、「カチッ」と音がする事(物)という意味。(髭Archerが学生の頃は「カチンコ」と呼ばれていた!)。構造や原理については使っている人が多いので省略しますが、簡単にいえば、矢をクリッカーではさんだ状態で引き、矢の先端からはずれた瞬間、サイトウィンドウに当たり音を立てる。言い換えると、クリッカーは、**drawing-checker**(引き尺見張り番)ともいえます。この時にリリースすれば、矢尺は常に一定の状態で射つ事ができる(はずです??)が実はこれが一筋縄ではいかないのです----

*クリッカーを使いこなして点数も出ていると思っているが、実はクリッカーに使われている皆さん達!! これを読んだ後「クリッカーをはずして、もう一度基本からやってみようか」という人が一人でも出てくれば、髭Archerの話は成功です!!!

髭の解説に入る前に、まずクリッカー翁の話から聞いてもらいましょう。

クリッカー翁の証言

わしは長い事いろんなArcher(ご主人様)のクリッカーとして、矢の間近でclickする瞬間を見続けてきたクリッカー翁じゃ。良い御主人にも仕えたし、乱暴な主人もいて体もぼろぼろになってしまおうたが、今まで出合った代表的な御主人様達について少し話をしようとおもうておるんじゃが、聞いてもらえるかのう。

(ご主人様-1)矢のポイントのかなり手前から、一気に矢尺を伸ばし、わしを切る(クリッカーを切る--落とすともいう)御主人じゃった。豪快じゃったが余り当たってなかったようじゃのう。いつもわしに「何でばらつくの?」と文句をいうんじゃ。わしの使い方が間違っとなるんでしょうがないんじゃが---

(ご主人様-2)矢先から、気持ち手前(1mm以下?)まで引いてからaimingに入り、いつも気持ちよく伸び合う感覚で切る主人。安定していていつも安心して見ていられたのう。aimingからreleaseまでの時間も一定していたようじゃ。

(ご主人様-3)ポイントの手前まで一旦引いてから、行ったり来たりして、いつ切るのがもわからず、更に毎回の射もばらばらでどうしようもないご主人であった。なげかわしい～～。切れたらリリースする。時々止める事も多かったのう（一応このまま射つとまずいのがわかっただけ、救われるかもしれないが???)

(ご主人様-4)ご主人様-3 とよく似たお人で、クリッカーが切れた(切るのは無く)後、クリッカー位置より少しちぢんでからリリースするんじゃ。毎回同じちぢみ具合ならまだいいんじゃが、ひどいもんじゃったのう。時々30m で下の黒まで矢が落ちる事もあった様じゃ。大体試合の後半になるとひどいミスが出ていたんじゃが、無理して体力不相応の強めの弓を引いていたせいのような気がするんじゃ。最後まで同じように射てる体力が無いと、クリッカーは逆に後半ボロボロになってしまうのに、頑固なご主人じゃったのう――。

(ご主人様-5) 矢尺を伸ばそうと少し無理してオーバードロー気味に引いているので、aiming しているうちに、ひじが段々下がってくるんじゃ。クリッカーの位置が悪いせいもあるが、リリースの瞬間に矢が少し浮き上がって飛んでいく事があるのを、ドキドキしながら見ているんじゃが、ご主人様は気づいてなかったかもしれないのう？（ほんのわずかに浮き上がったままリリースすると、矢の方向性が狂うんじゃ。）ひじをしめてリリース時には絶対下がらない様にするのが基本なんじゃよ。知っちょらんかったのかのう？

(ご主人様-6)このご主人様はちょっと変人じゃった。疲れてくると、わしが落ちる前にリリースする事がよく有った（特に試合の後半じゃ。）わしに羽根がぶつかって出ていくので死にそうに痛かったんじゃ。ええかげんにせーよ。わしも羽根もぼろぼろじゃ!(-_-;)

(ご主人様-7)このご主人様は、-6 のご主人とよく似てはいたが、ちょっと違ってたのう。わしを少し斜めに付け、スプリング力も柔らかか目のセットにして、羽が当たっても矢の勢いへの影響がなるべく少なくなる様にセッティングして使ってたんじゃ。aiming で矢を引き込んでいき、矢がポイン

トにかかって、わしが動き出すのを確認すると、タイミングをはかってそのままリリースする人じゃった。要するに矢尺をある程度一定にする目安として使っていたんじゃない。わしが切れずにぶるぶる震える事は1回も無かったし、結構点数を出していた様じゃ。短距離では、わしを使わずに射つ事も結構有った。

さて皆さん！！

クリッカー翁の証言を聞いて何か感ずる所が有ったでしょうか？

(ご主人様-7)は例外として、(ご主人様-2)以外はクリッカーを使いこなしているとはいえないのが分かると思いますよね？！

クリッカーを付ければ点数が上がる。これは間違いです！誰でもが上がる訳では有りません。もし自分で勝手に付けた人がいたなら、自分が付ける資格(一定レベル以上)が有るのかどうかすぐ見てもらうことを勧めます。そうしないと、貴方は最初からクリッカーの奴隷になってしまうのと同時に、貴方自信の技術の向上をクリッカーに邪魔される事になるかもしれません。

***クリッカーの奴隷とは？---多くの人が、切れるのを待っている。**

クリッカーは魔物です。クリッカーがないと射てない人達があちこちにたくさん居ると思います。そういう人達の事を、髭 Archer は「**クリッカーの奴隷**」と呼ぶ事にします。

*****クリッカーの奴隷となってしまう原因？*****

(1)クリッカーがどういう目的で必要なのかを理解した上で使いこなしていない人---「自分は何故クリッカーを使うのか？」等の目的意識がないまま、「皆が使っているから--」、「先輩や指導者から付けたら-と言われたから」、等でただ使っているだけの人。

(2)積極的にクリッカーを切ることを忘れている人(=クリッカーを切る事が出来なくなっている人)、言い換えると(クリッカーが切れるのを待っている人)---これは意識の問題だと思います。クリッカーは、自分の意志で切るものです。矢をリリースする時期を決めるのは自分であって、決してクリッカー翁ではないのです。これが一番重要な事です。基本的には意識を変える必要が有ります。

「クリッカーが切れたら射つ」のではなく、

「クリッカーを切って射つ」のです。

(3) 最後まで射ち続ける体力のない人や、強すぎるポンドの弓を使用している人---疲れてくると同じ矢尺を維持する事が出来なくなり、切れるまで必死に苦しむ事になってしまいます。

(4) クリッカーの位置が合っていない人---矢尺を伸ばしすぎた多くの人が、奴隷となる可能性が最も高くなります。矢尺が長すぎると、元気な最初の内は良いが疲れてくると悲惨な状態になります。こんな時はクリッカーを使える状態ではなくなります。無理して切る事になりタイミングをくずし、follow-through も毎回ばらばらになるので、すぐ分かります。

*****髭 Archer の考えるクリッカーをつけてよい条件！*****

貴方はいつクリッカーをつけたのでしょうか？つける事を決めた動機は何でしょうか？（何故=どんな目的でつけたのですか？）この質問に答えられない Archer は、クリッカーをただ漠然と付けた事になります。

以下が髭 Archer が考えるクリッカー使用可能最低クリア条件です。

(1) 試合の矢数を、同じ射型で最後まで射ち終える事が出来る。クリッカー翁もいった様に、後半疲れて矢尺がちぢんで奴隷となります。クリッカーを使っていない人で、試合の後半にサイトが下がる人は、矢尺がちぢんで射っている可能性があります。練習時など、元気な時と疲れて来ている時の矢尺を誰かに見てもらう事を奨めます。

(2) フォロースルー時も体力が残っている---リリースした直後に、すぐ力を抜いてしまうのは間違いです。この癖は、クリッカーを落とした後リリースする前にちぢんでしまい、実際の矢尺を短くして射ってしまう恐れがあります。一連の動作の中での follow-through が必要です。（これは次の章で少し詳しく述べます。）

(3) フォームが安定している（aiming-伸び合い-release）一連の動作が自分の物になっている事---射型が自分のものになり切らないうちにクリッカーをつけると、一時的に点数が上がっても、すぐスランプに入り抜け出せなくなる。またクリッカーをはずすと射つ事が出来なくなる事もある。

(髭はこれを麻薬効果と呼びます = 自分でリリースする timing を決められなくなる事です)

(4)引き手の指先の力が一定、引き手の肘で引ける---この動作も重要です！苦しくなってクリッカーが切れない時、引き手の取り掛けを一瞬深くしたり、手首で引いたり、肩の位置や押し手の手首の角度を変えたりして矢尺を伸ばそうとする癖---この内の一つでもやったことのある人は反省！！ = 絶対にやってはいけません。射型が崩れる悪魔の習慣が身に付いてしまいます。この病気にかかる直すのが大変です。(従って安易にクリッカーを付けてみるのは、絶対に奨められません)

(5)得点目安は、30m/300点(もちろんクリッカー無しで!)---このレベルの人は、クリッカー無しで以下に述べるクリッカーの使い方を実践出来ている人であり、間違いなく矢の引き尺精度が上がり得点がアップしていくはずです。

まとめると、クリッカーは矢の引き尺を一定にする為の手段(tool)ですが、基本がきちんと出来ている上に積み上げていくべき手段なのです。誰もが使いこなしている訳ではないという事が少し見えてきたでしょうか？

*****クリッカー位置について*****

さて、クリッカーは矢尺を一定に保つ為の道具であると説明してきましたが、もう一つ重要な事があります。それは、矢尺をどの位置に設定するかです。クリッカーには最適位置があります。この位置は技術レベルの向上や体力の変化、射型の変化によっても変わるため、一度決まったらずっとその位置が最適という事ではありません。一般的に、初級から段々レベルが上がってくると、引き方の要領が分かってきて弓にも慣れてくる為、矢尺が伸びていきます。ある程度の得点が出せるようになってくると射型も固まってきて大体の矢尺が決まります。本によく書いてある**理想的なフルドロー射型**を維持しているときの矢尺にクリッカーを付けるのですが---

髭 Archerはこの矢尺に、伸び合い分 α を足したものを、フルドロー(リリ

ース直前) 矢尺と考えています。

伸び合い α について

---自分に適切な位置を探すのは難しいのですが、一般的には、上記射型が出来ているとして、クリッカーを使用しない時に aiming 後 release 迄伸び合いながら引っ掛けたりせずにベストな状態でリリースしている位置**一 α** が、クリッカー最適位置と(髭 Archer は)考えます。**一 α** は人によって異なります。これでは何をいってるのか良く分かりませんか？

α は適切な伸び合いの為に必要な長さです。適切な伸び合い量とはいくらか？ これは人(その人の技量)によって違います。1mm なのか 0.5mm なのか、0.1mm かもしれません。少なくとも、Top archer の伸び合い長さは目で見て伸びるのが分からない位の長さと言っておきます。目で見て伸びていくのがわかるぐらいの伸び合いは伸び合いではありません。(これでは、クリッカーを使う意味があまり無い? かもしれません)

伸び合い時の力の保持の仕方 (重要!!!)

---弓を引いて、同じ矢尺に保持し続ける状態を考えてみます。aiming をすると同時に holding 状態に入り、押し手引き手とも筋肉の疲れが始まります。そのまま数秒立つと、矢のちぢみが始まる。これに打ち勝ち、時間と共に両手にかかっている力に対抗して引き続ける為には、気持の上では、どんどん power-up していく位の意識が必要です。(リカーブボウの場合、引き尺(stroke)維持の状態から、矢尺を伸ばすには、 $+\alpha$ の力が必要)。従ってクリッカーを落としてリリース迄持っていくためには、矢尺をほんのほんの少し伸ばす必要があり、更に power-up させる意識で引き続ける必要があります。この holding 状態の間に行なうのを伸び合いといいます。**外見的には止まっているように見えるが、内面的には力を増しながら伸び続けるような意識**これが、key-word です。しかもこの長く感じる間(実は数秒間)、サイトを黄色に合わせ続けながら---です。

(髭 Archer の具体例) ---髭 Archer の場合、aiming から holding に入った時の力を 100 とすると、時間の経過に伴って、110,120,130,150,200---と power をかけ続ける意識で引いていく事を心がけています。これは**意識上の数値**であり、実際にはこれだけの力がかかっている訳ではありません。

疲れて筋力が落ちてくるので、わざと時間に対する意識増量の割合を増やしていくのです！この後クリッカーを落としてリリースします。

*意識上の数値の増量割合を変える事で、クリッカーを落とす迄の時間をある程度コントロールする事が可能です。髭 Archer は、holding 時間が長くなってきた時や、試合の後半になり疲れて来ていると感じた時、この意識上の力の増量割合を増やして調整します。

*100,105,110,115 位の増量割合で長く保持し続ける事が出来るのが Top-Archer です。髭もこれに近づきたいといつも思っています。（要するに筋肉の疲労が少ないと、安定した状態で holding が可能という事）

*でも、100,200,300---状態になってしまったらもう限界ですよ！もうクリッカーを使う状態ではありません。（切れない状態に突入）

*この数値の上げ方は、人(技量)によっても違うはずですし、強い弓を引く場合は筋肉の疲労が速く進むので、holding 時間をコントロールするには、100,150,200---の様なケースもあるかもしれません。強い弓を使いこなしたいなら、体力アップしか有りません。

*自分の一番 feeling のよい増量状態が持続する時が、安定して射ている状態だと思います。

現在の髭 Archer は、クリッカーを使用出来る条件を充たしていないので、使っていませんが。--- m(- -“)m

クリッカーを使っている皆さんへ

---もし貴方の意識上の数値が 100,100,100--なら、貴方は間違いなく正式なクリッカーの奴隷のはずです。クリッカーを切るつもりなら少しやり方を変えて見て下さい。それでも奴隷から抜けられないとしたら、もう一度基本に戻る事を考えてみた方が---。（きつい言い方ですが貴方の為！）

クリッカーを使っていない皆さんへ

---矢尺を一定にして shooting する時の基本についての話は、クリッカー使用には関係なく考え方は共通です。逆に奴隷から解放され、いつでも射てるすばらしい条件を貴方は持っています。しかしステップアップして更に上へ進むには、クリッカーを使いこなせるレベルを目指す必要があります。本編の内容をよく理解して現在の練習に取り組んでいけば、将来クリッカーを付けた時、貴方の得点は必ず up していきます。髭が保証します。

---もし貴方の意識上の power-up を 100,150,200 位にしても矢がちぢんで holding 出来ない状態だとしたら、今使っている弓のポンドを少し落とした方がいいかもしれません？ また、100,100,100 でもちぢまずに射っているなら、直ちにポンドアップをして結構です。軽すぎる弓では上達はしませんよ！

---引き過ぎて少し戻してから aiming に入る癖のある人は、直ちにその癖を直しましょう！習慣になってしまうとクリッカーを付けた時苦労しますよ。だって holding に入る前に切れてしまうんですから！

おまけ「髭 Archer の独り言」についての独り言

*ゴルゴ 13 は、弾丸をまとめて準備し、1 箱に 100 発入っている中から数発撃ってみて 1 発でも NG ならその 100 発全部を捨て、他の箱で又同じ確認をするといいます。Top Archer の中には、羽根が 1 枚はずれたり、ノックが壊れた時、羽根を 3 枚共付け替える位に矢の精度にこだわる人もいます。---（羽根を 1 枚だけ付け足すと、同じフレッチャーを使用しない限り羽根の取り付け角度がばらつく為）。中級レベルまでの Archer はそこまで必要ありませんが、精度に拘泥するとはこういう事ですよね！

*クリッカーはある意味では不思議な道具です。それは、これを付ける事で、自分の不具合（不十分な）箇所が見えてくるのです。例えば体力の足りなさだったり、ゴルフなら最後の一番重要なパットにあたるリリースを如何にいい加減に射っていたかが、如実に現われます。ただ技量不足の人が付けると技量を磨く事への阻害要因にもなる両刃の剣的な面もありますので、あくまでも慎重に！

*髭 Archer の持論---クリッカーを付けるのは遅いほど良い。回りの人が付けているから付けるのではなく、じっくりと自分の基本が出来てから付けた方がその後のレベルアップが速いのではないかと考えています。実際、学生でも新人戦に向けてクリッカーを 1 年から付けてしまいましたが、それが適切な時期でなかった場合、伸びずに終わってしまう事になります。あわてずにじっくりやりましょう！ Slow but steady!

*今回のクリッカーは、かなり上級 Archer のクリッカーを意識した高いレベルを目指した内容にしました。これを読んだ後「クリッカーをはずしてもう一度基本からやってみようか」という人が一人でも出てくれば、髭 Archer の話はとりあえず成功かな？！！「クリッカーを使用しなくても、ちちまずに試合の最後まで射てる自信がある人のみがクリッカーを使える資格がある」すなわちクリッカーの奴隷にはならない人である---というのが今回の結論です。又、伸び合いについては、初級から Top Archer まで、目標とするレベルがかなり違ってくるので、簡単に話を進めるのが非常に難しい！事が原稿を書いている髭 Archer にもわかりました。又別の機会にもっと細かく持論を展開して見ようと思います。

*技術論を知らなくても弓を射つことは出来ますが、どうせ射つなら個々の技術を理解し理屈を知っていると、点数も上がってもっと楽しいんじゃないかな？と勝手に想いつつ---

NO.5 終了

さて次回のテーマは何にしようかなと！！と思ったけど最後までたどり着かなかったので、NO.6 は「フルドロローにおける anchoring 以降の重要性について」---その3の予定です。

次回 ; Follow-through は必要か？

副題リリースした直後に力を抜くのはいけないの？

2001年7月記

All rights reserved by SAC 河野雅洋