

## 髭 Archer の想うこと NO.6

### 第2章「クリッカーの奴隷から逃れるために」の続き

#### NO6 は、NO5 に続けてお読みください！！

かなり??長い間お休みしてしまい、もう忘れ去られているのかもしれませんが、しばらくのご無沙汰でございました。

m(\_)\_m m(\_)\_m m(- -)m m(\* \*)m m(“ “)m

\*\*\*今回は、リリースを一定にする事の大切さを、クリッカーを説明する事で表現しようと試みました。

\*人に関わるいろいろなばらつき要因が小さくなった時に、矢尺を一定にする事が可能なクリッカーを使う事で、弾丸の火薬量のばらつきを減らし、的中性を高める事が出来ます。(長距離 70m や 90m を、クリッカー無しで射ってみると、違いが良く分かりますヨネ！)

今回は、NO.5 で書き残した事の追加と補足説明を行ない、

3章---**Follow-through は必要か?**---へつなげる章といたします。

では、はじめます----！！！！！！

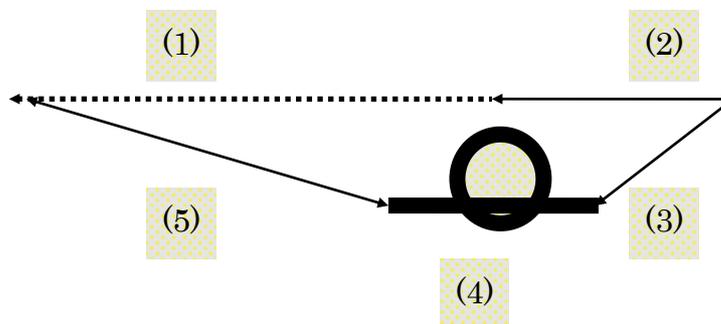
#### \*\*\*射型についての考察-1\*\*\*

射型の成り立ちについて、簡単に説明して見ます。

話を簡単にするために、2次元(平面)で考えてみます。

的を射っている右利きの自分を、上から見た状態を模式的に表わすと、5つの直線部分で構成されています。

--射型模式図--



- \* (1) 矢尺（点線矢印）
- \* (2) 右手～右肘（右手の手首は理想的な Hooking 状態とします）
- \* (3) 右肘～右肩
- \* (4) 両肩で出来る線（太い実線）
- \* (5) 左手～左肩（途中の左肘は真直ぐな状態とします）

質問) -- 5つの線の内、長さが増える可能性のあるのは--- ???

答) ----全部です。

疲れてくると、押し手は動くし、左肩は上がるし、引き手の取り掛けはゆるむし、右肘は下がるし、-----。

矢の長さは手品じゃあるまいし変化しませんが、引き尺が変わる事で矢尺は、毎回多少変化します。

他にも、スタンスが open ぎみにズレると、左肩が少し引いた形になり、5角形の形が少し変化しますよね！あああ悲惨！！

\*厳密に言えば、毎回どこかをバラつかせながら、毎回違った射型で射っているのです。

\*得点を上げるには、この形をいかに毎回一定にして（バラツキを小さくして）射てるかという事になります。

\*5角形と言いましたが、(1)の矢と(2)の右手で作られる2本の線は、リリース時に直線になっているのが、物理学上は理想的です。--よく「矢筋を通す」とも言います。この時、5角形は4角形になり、また矢筋が通って更に両肩(4)がきちんと落ちて(1)(2)と平行になっていれば、台形になっているかも。又、(1)(2)と(4)の間隔はなるべく小さくした方が良いと思います。

この形を、毎回の射で一定に保てるかが、高得点につながる道です。

\*補足--「矢筋を通す」ために、引き手の肘(2)が欧米人に比べて一般的に短い日本人？は、右肘を少し持ち上げることで、上から見ると一直線にする事が出来ます。でも最近は顔の傾けが小さくて済む？サイドアンカーにする事で矢筋を通す Top-Archer も多くなってきているようです。でもでも--サイドアンカーは、5角形をきちんと保つことが難しい！言い換えるとクリッカーを使いこなさないと難しいアンカーです。クリッカー無し

で、射って見ると、鼻筋を通すアンカーに対して矢尺がバラつきやすく感じます。

(特に、疲労してきた時など、何か浮いている様な感じで不安に駆られる様な気が---)

### \*\*\*クリッカーの効能\*\*\*

クリッカーを付ける事で、5つの線のうち矢尺の部分(1)を一定に出来る。

言い換えると、クリッカーは、射型の一定性を高める手段である。

ここまで読んできた貴方はもうお分かりと思いますが、クリッカーを付けても、1本の線だけしか、長さが一定にならないのです。

じゃあ、最初からクリッカーを付けて、長さが変わらない部分を作っておいた方が良くと思う人がいるかもしれませんが、初級レベルの人が、いきなりクリッカーをつけた弓を使ったら、バランスが崩れまともに射つ事は困難です。初級の人には、各部分の長さが変化することによる射型のバラつきを、矢尺が変わる事で吸収してくれているから、矢を射つ事が可能ともいえますネ。

### \*クリッカーは、ある程度射型が出来てから付けるもの---

例えば、

- \*とり掛けの深さが、毎回ばらつく。
- \*とり掛けが、Aiming中にゆるむ。
- \*アンカーの位置がずれる。
- \*顔向けが一定しない。
- \*引いている間に、両肩がつまってくる。
- \*押し手の肩が上がってくる。
- \*押し手の手首の角度がずれてくる。
- \*引き手の肘が、下がってくる。

----

これらは皆、矢尺が変化するケースを揚げています。

例えば、1mm取り掛けが浅くなっていたら、クリッカーの位置を1mm手前にした(=矢尺を伸ばした)のと同じ結果になります。(この1mmが

本当につらい！！)

クリッカーを使っている時、上の条件のいずれか又は、いくつかが複合して起きると、貴方はとにかく必死に何かをしてクリッカーを落とそうとします。そのため、矢尺（1）だけは一定になりますが、5角形が本来の正しい形からはズレタ状態で、リリースしてしまう事になります。この時いくらサイトが金色に入っていたとしても---。 \_(.\_.)\_

ちょっと大袈裟に書きましたが、中上級 Archer でも、なにがしかの葛藤が毎回起きていて---。

でもそのばらつきが非常に小さいというだけだというわけで---

クリッカーを切る時の5角形の形のばらつきが小さい人が Top Archer という事になるわけで---。（北の国から風に--）

このレベルに近づきたいものですネ！！！！

### \*\*\*もうひとつのクリッカーの効能\*\*\*

いつもと同じ状態で、射てないという事が起きたとき、筋肉の疲労も勿論ありますが、5角形の形が崩れる（あるいは崩れそうな）何かが起きている事を、射ち手に知らせてくれている警告装置（信号機）ともいえます。

### \*\*\*まとめ\*\*\*

ちゃんと射ててるヨという人もいるとは思いますが、クリッカーを付けても点数がアップしない場合は、他の部分のばらつきを小さくする練習を積んだ上でトライすべきではないでしょうか！

（補足）

簡素化した2次元図形を、高さも入れた3次元の模式図にすると、もっと複雑になり、話が益々面白くなるのですが、今回はクリッカーを付ける事による矢尺の一定効果についてのみの説明としたため省略します。--

どこが影響するのか、皆さんでいろいろ考えて見て下さい。

（注）矢を射っている時、こんな事を考え始めると、リリース出来なくなってしまいます！！！！ので、注意！（It's kidding.） なにも考えなくても、いつも同じ射が出来て、Aiming に集中出来るのが理想ですね--。

---取り掛けから Aiming に入る迄の基本動作を自分の体に覚え込ませる事

で、いちいちチェックしなくてもスムーズに Aiming に入れるようになる為に練習するんですよ---！！チェックポイントを減らせれば、それだけ Aiming に集中することが出来るんです。

髭もこうなりたい！！

さて次の話→

**\*\*\*クリッカーを切った事を、どうやって感じるか？\*\*\***

\*ある試合中に、上空をヘリコプターが低空で通過した事がありました。耳をふさぎたくなるほど五月蠅かったのですが、その時多くの選手が引き戻しました。既にそのエンドの残り時間が 30 秒を切った状態でした。集中できないので引き戻した人も居たと思いますが、髭の隣の方は「クリッカーの音が聞こえない」とワメイテいました。

\*試合の時、同立ちの人と同時に引き分けに入るのを嫌って、わざとブラス人がいます。クリッカーを切るタイミングが同じになり、隣の人の音で間違っって射ってしまうのが嫌だそうです。---???

\*携帯電話の着メロ--- 一昔前迄、電車の中などで携帯電話の着信音が鳴ると、多くの方が、あわててポケットから携帯を取り出しました。皆同じ着信音だった頃のことです。最近では、着メロ音が異なるのでこんな事はありませんが---

\*この事例から言える事は、耳を研ぎ澄ましてクリッカーの音でリリースしている人が結構多いのではないのでしょうか？ 貴方はどうしているのでしょうか？

\*判断に音を使うと、同じ弓、同じクリッカーを使う人が隣の立ちにいた時、いちいち気にしながら射つ事になり、自分のペースで立ち時間を使うことが出来ません。今のクリッカーは、メーカーが違ってても同じ様な音ですよ。又、音を聞くために耳に神経を集中する事になり、他人のクリッカーの音が益々よく聞こえる事にもなります。

音を大きくするため、わざと硬くセットする人もいますが、万が一クリッカーを切らずにリリースする事になった時の被害が大きくなるので、勧められません。

### \*\*\*\*髭の推奨する、振動検知優先方式\*\*\*\*

\*クリッカーがサイトウインドウに当たると、音と振動が発生します。

\*髭は、押し手に伝わる振動を優先して、クリッカーを感じるようにしています。即ち、自分の神経を耳（音）よりも押し手（振動）に集中するようにしています（耳はフリー状態）。これだと、人のクリッカー音が聞こえても振動までは伝わっては来ませんから、他人の音に邪魔される事はありません。

ものの本では、「クリッカーの音を聞いて発射する」と書いてあるものもありますし、本当に集中していれば、人のクリッカー音なんか気にならない／聞こえないと言う人もいるでしょうから、人によっても意見が異なるかもしれません。

\*髭は、振動検知優先方式の方が優れていると勝手に思っており、今迄一度も他人の音で発射したことは無かったように記憶しております。ハイ！

（---髭の独り言）

---昔々の学生 Archer の頃、この事で真剣に議論した事を思い出しました。  
脳が認識する迄の時間とその後について

\*手より耳のほうが脳に近いから、音の方が認識時間は短いはずだ！

\*音は空気伝搬なので、手から脳に届く時間のほうが速いのでは？

\*どっちが速いか調べるには---？脳神経系の伝搬速度は？

\*認識後の脳からのリリース指令時間を最小にするにはどうすべきか？

\*そもそも短いほうが良いのか？一定である事が重要だ！

\*音認識の最大欠点は、他人の音も耳に入ってくる事だ！

\*他人と違う音にして、識別できるものにすれば良い。例えば鈴をつける（本当につけてみた奴がいた！長続きせず！）

\*振動だけでは、わからん！音の方が確実だ。

\*それでは、耳栓をして射てば振動伝搬に集中できるのでは！

\*クリッカーから分岐板を伸ばして、押し手の甲に触る様なタッチ構造はどうか？（--これは実際に作ってみたが、うまくいかず頓挫。）

他にも色々議論しまくったのです---。懐かしいナア。

**結論**は---回りの環境／状況等に惑わされにくく、かつ自分に合った方法で、自分が納得して使うのが一番確実だ--という事になった様な？-- よく覚えておりません！！

横道にそれそうになったので本題に戻ります。

耳で一生懸命クリッカーの鳴る音を聞いて射っている人／他人の音で発射して悔やんだ経験のある人は、押し手に伝わる振動を優先意識するこの方法で、リリースして見て下さい。どちらが好みかは、貴方次第です---

さて次の話→

**\*\*\*クリッカーを切った後、リリース迄に起こる事？\*\*\***

**\*\*\*リリース時の矢尺は、クリッカー位置と同じか？\*\*\***

この章について、クリッカーを使っていない人は、

「リリースしようとした時から、リリース迄に起きる事」

「実リリース時の矢尺は、リリースしようとした時と同じか？」

と読み替えて下さい。

\*クリッカーを切ってから、リリース迄にかかる時間について--すなわち、矢を解き放つ時期が来てから実際に矢が発射される迄の微小な時間について考えてみます。

- (1) クリッカーを切る (切れる--人もいます！)
- (2) 耳で聞く。手で感じる。(目で見てる人はいないと思いますが--)
- (3) 大脳に伝わる。
- (4) 大脳から(リリースの)指令が出る
- (5) リリースする。

この(1)から(5)の時間はわずかですが、時間がかかります。

しかもこの間、一生懸命にサイトを的に合わせようとしていますから、両方のタイミングが合ったときに、クリッカーが切れないと(切らないと)苦しいリリースになります。クリッカーを使っていない人は、的にサイトを合わせている間にリリースする事を自分で自由に決められるから楽ですが-----。

リリースについては、いろんな本に詳しく書いてあるので省略しますが、簡単に言えば、

**リリースとは**---押し手と引き手が正反対の方向に張り詰めた状態（均衡状態--物理学では作用反作用の法則）から、左右に均等に分離する事。

すなわち、両手を瞬時に左右に分離する動作をリリースといいます。

カッコ良く言えばこうなるのですが、実際は押し手引き手のどちらかが強すぎると（弱いと）、バランスが崩れる事になります。

バランスが崩れると、次に述べるように、リリース後の押し手/引き手の最終位置が毎回一定にならなくなります。

Top-Archer は、このタイミングの取り方がきちんと出来ている事と、射形が安定しているため、予測して待ちかまえているのでスムーズにリリースする事が出来る！！

クリッカーが切れずに苦しんでいる状態で、やっとリリースすると、このわずかな時間の中に、矢尺がちぢんでしまったり、無理やり切るために、オーバードローになってしまったりして、リリースする瞬間の矢尺が伸びたり縮んだりしている事になっているはずです。（当然ながら冒頭に述べた5角形は、無茶苦茶な状態に崩れてしまっています）

クリッカーを使用している人は良くわかりますよね！！？

自分がここだと思う時にクリッカーが切れない辛さの事です。

ここに大きな矢尺のバラつく要因があります。このバラツキが大きい人は、クリッカーを使う事で、1mm あるいはそれ以下の単位で矢尺を一定化しても、その後で大きくバラつかせてしまうとクリッカーを使う意味が無いという事を、ずっと髭はいい続けておりますが、分かってもらえるでしょうか？ 使っている人も、ここで述べたような項目に対してもう一度自分の射をチェックしてみてはどうでしょうか！！

### \*\*\*リリース後の瞬間\*\*\*

#### リリース後の引き手の動き

力の方向--ベストのリリースが出来た時、リリース後の引き手はいつも同

じ状態で同じ所まで飛ぶ。リリース後の引き手の最終位置が毎回違うなら、リリース時のいろんな力の方向が毎回異なっている事になります。

#### 例（引き手の動き）

A---引き手が後ろに飛ぶ（スライディングリリース）、

B---顎の下に残る（デッドリリース）、

C---顔の前に（ばんざいリリース）。

D---一度弦の戻る方向に引き手が戻り、その後リリースする（引き手の引き付けが足りない--これは最悪）。

物理学上、スライディングリリースが一番理にかなっていると思いますが、Top-Archer が皆スライディングリリースという訳ではありません--。

C,D は問題が多く一定を保つのが難しいのでやらないほうが--（\_ \_）

#### リリース後の押し手の動き

##### 例（押し手の動き）

押し手が右に飛ぶ、押し手が左に飛ぶ、押し手が真直ぐ前方に飛ぶ。

最後の前方に飛ぶ以外は、全てどこかに問題（押している時の方向、肘の返し、グリップの位置など）が隠れています。

\*リリース時、すなわち物理学上の力の解放が起きた時、直前の緊張状態が一定で、かつリリースが正確なら、押し手は常に同じ方向に動くはずです。押し手の動く方向がばらつく最大の原因は、リリースにあるので、今迄述べた事をもう一度読み返してみて、自分には一体何が起きているのかを推定してみてください。

#### 最後にこの章で言いたい事---

\*(クリッカーを切って)リリースしようとしてから、実際のリリース迄に、わずかな時間がかかる。

そのわずかな時間の中に、いろんな事が起きる。この出来事はバラツキとなる要因を沢山含んでいる。これを極力一定に近づける事が必要。ある程度のバラツキ以内なら、クリッカーを使う資格が有る。

\*クリッカーを中心にリリース直前直後の話をしてきました。射形が崩れる要因を理解してもらう事が今回の目的です。Aiming がずれる（サイトのズレ）事よりも、今回説明した様な内容が主原因で矢が同じ所に行かない方が多いという事が理解できましたか？

\*これらのバラツキとなる要因を練習によって小さくしていき、それらを自分の体に覚え込ませる事で、いちいちチェックしなくても(=無意識下で)スムーズに Aiming に入って、リリース出来るようになる為に練習するんですよ---!! チェックポイントが減れば、それだけ Aiming に集中する時間を増やす事が出来るんです。

### おまけ「髭 Archer の独り言」

\*コンパウンドは何故クリッカーを使わないのか? ---理由は簡単で、使っても Recurve-bow の様な効果が得られないからです。引いていく途中にピークウエイト(最大加重点)があり、フルドロートした Aiming 時の加重点は、引き尺が多少ずれても変化しないのです。(リリース位置を一定にして火薬量のバラツキを無くす事を気にせず、その分 Aiming に集中出来るのです--同じ体力なら、コンパウンドの人は Aiming に使える時間が長い!!)

\*「サイトを 10 点に合わせろ!」とは何事か! 髭は誰に向かって書いているんだ--とのお叱りも受けました。レベルによって狙う範囲は異なることを追記しておきます。初級の人はいかに狙えばいいのです。最初は何となく的の真ん中辺。青の真ん中、赤の真ん中、黄色、黄色の真ん中、位の意識で充分です。段々に狙う範囲を上げてください。という意味ですので誤解しないでください。最初から 10 点を狙うのは無理ですよ---。(第 2 号--288 点 Archer を参照してください。)

\*教則本の無い時代に Archery をはじめた髭の時代は、一つの道具に対しても、どう使うべきか、どう使えばもっと得点アップにつながるか等を、みなで議論しながら、また、それぞれの理論を構築しながら、理屈に合っていないものやカッコだけの値段の高い部品には見向きもせず、これまでやってきました。---初級レベルの人にフル装備の状態の弓は勿体ないというより無駄というか、技術向上をかえって疎外する事にしかなりません。

かつ何時の時点で装備を附加していけば、その人の技術レベル向上につながるのかを考えながら、皆さんには、理屈／理論を理解した上でそれぞれの道具を使いこなして欲しいと願いつつ、NO6 を終了いたします。

## NO.6 終了

### 次回

今回説明した、5つの線で構成される5角形がいつも同じで Aiming とリリースが行なわれれば OK かというと、そんなに甘い物ではありません。

(Archery は奥が深い！！)

今回述べた事を実践する(=バラツキを少なくする)ために必要な、リリースと同時進行(いや、リリースに入る前から実施)すべきもう一つ重要な課題があります。次の章で述べる、フォロースルーの課題に続きます。

2003年9月記

All rights reserved by SAC 河野雅洋