

## 髭 Archer の想うこと NO. 7

### 3章---Follow-through は必要か？

しばらくのご無沙汰です。m(\_ \_)m m(\_ \_)m m(- -)m m(\* \*)m m(“ ”)m  
前回まではリリース直前直後の話をクリッカーという道具を踏まえて説明して  
きました。

今回は、リリース後のフォロースルーについての講釈/説明/独断的解説です。

「Follow-through は必要か？」なんて、いきなり過激な題名で協会から怒られ  
そうな題名ですなあ！

この章を読み終わった時、貴方が「フォロースルー」の意味を理解し、かつ正しい認識を持ち、もっともっと一射を大切にす気持ち芽生えてくれば目的は達成です。

#### < 3章目次 >

- [1] 言葉の定義（フォロースルーって何？？？）
- [2] 間違った理論
- [3] 正しい理論（考え方）
- [4] フォロースルーばらつきの要因と具体例
- [5] もうひとつの残心（not 残身）
- [6] フォロースルーの練習について
- [7] まとめ（この章で言いたい事---
- [8] もうひとつの提言（Sports は奥が深い！）
- [9] 後記

\*\*はじまり\*\*

#### [1] 言葉の定義（フォロースルー Follow-through って何？？？）

Archery 8 節の最後の節。

- 1)スタンス、2)セット、3)ノッキング、4)セットアップ、5)ドローイング、6)フルドロー、
- 7)リリース、8)フォロースルー

アーチェリー教本によると、「フォロースルー」は「残身」と記されています。

- ・ **残身**----リリース後（矢が弓を離れた後）の最後の静止状態の姿。
- ・ 意図的・作的に作るものではなく、**結果**。
- ・ 言い換えると、リリースの結果で自然に残るもの。

教本には「フォロースルー(結果)を分類し、この状態を見て自分の射を反省しなさい」とあります。

フォロースルーは、意図的に作るのではなく、最後の静止状態の姿（＝結果）だと説明されています。でも、射ち手は何もしなくていいんでしょうか？

Archery 1～7節は全て **Archer** が自分で行なう事を順番に述べています。

だから当然ながら 8 番目に来るフォロースルーも何かしなければいけないのです。

髭 Archer の考える「フォロースルー」解釈は、

- 「リリース後、身も心も そのまま射ち終わった形を保持する事」です。
- 保持する事で得られる大事なものがあります。

フォロースルーとは、リリース後の静止状態(残身=結果)で、たった今自分がどのような状況でリリースしたのかを理解するための貴重な資料(大事なデータ)が得られるのです。

問題を見つけた場合は直ちに是正して次の射に臨む事が出来ます。

- ・ 初心者の人----リリース後の残身を積極的に意識して保持する！
  - ・ 中級以上の人---意識からは外れているが、いつも同じ形でフォロースルーが出来ている（ハズ?）。
- (初心者じゃないよと思っている貴方→フォロースルーが毎回同じになっていますか?)

しかし、もう一歩進めて、この様な考え方はどうでしょうか！

「リリース中の射の乱れを起こさない（起こし難くする）ために、リリース直後の良い形のフォロースルーを積極的に **image** しつつ、リリースする。」

分り難い説明を言い換えると、

良い (good) リリースをすれば、良いフォロースルーが生まれる

悪い (bad) リリースをすれば、悪いフォロースルーになる

これを裏返しにして積極的な言葉に言い直すと、

↓↓↓↓↓↓

→良い (Good な) フォロースルーが出来るように意識(image)して リリースする

この一行が、今回の章で髭 Archer が言いたい事の全てです。

(解釈)ーーー良いフォロースルーを作る事を意識してリリースする事で良いリリースが生まれる。(悪いリリースを防ぐ事が出来る)

リリース前から気を付けねばならない事も含め、  
以下、順を追って説明していきます。

## [2] 間違った理論

(A 君の主張)

フォロースルーなんて、矢が発射された「後の祭り」の事じゃん！！  
何で必要なの？という理屈

理工系 A 君の計算 (矢の初速と矢が放たれるまでの時間)

・矢の初速はポンド数や矢尺によっても異なるが、大体 50~60m/sec で発射される。

矢の初速=60m/sec(=216km/h 新幹線よりちょっと遅い)とすると、

矢尺 60cm(=0.6m)の Archer の弓では、1 m進むのに 1 / 60sec だから、

$$1 / 60 \text{ sec/m} \times 0.6\text{m} = 1/100 \text{ sec}$$

荒っぽい計算だが、矢がリリースされてから弓を離れる時間はわずか。

リリースの瞬間にサイトがずれていて「あっ！やばい」と思ったとしても、慌てて脳から押し手の位置移動指令を指示したとしても、50m の距離なら約 1 秒後に既に矢は的にささっているわけで、「後の祭り」というわけで、矢は既に弓の上にはないわけで、フォロースルーだろうが何だろうがやっても無駄というわけで-----。

## [3] 正しい理論(考え方)

A 君の理屈には大きな間違いがある。

(B 君の主張)

・物理的に考えると、クリッカーが切れた(を切った---こちらが正しい)後、リリースすると、  
〇〇秒後に矢は、弓から放たれる。その後に残身してもしようがないじゃん(意味無いじゃん!) という A 君の主張は、ある意味では正しいのです。

- ・ 但し、更に物理的に厳密に(マイクロに)考えてみると、クリッカーが切れた位置でいつもリリースしているわけではないのです(これは上級者も同じ)。
- ・ クリッカーを使っていない人でも、「リリースするぞ！」と脳が決断した位置と、実際にリリースした位置とは、リリース時の状況によって異なるのです。その結果はフォロースルーの形になって現れてきます。

すなわち矢尺や射型のばらつきが原因でフォロースルーが乱れるのです。

- ・ 射型のばらつきは、体が元気な時と、段々疲れてきて押し手が縮んだり肩が上がってきたりした時との違いであり、これは皆さんも試合中に実感していると思います。
- ・ 矢尺のばらつきは、実際のリリース点が、クリッカーを切った位置からわずかに引いた位置(しっかりと伸び合いをしながらリリースした時)だったり、あるいは疲れてくると起こる少し縮んだ位置だったりするから、それがリリース時のバランスに影響し、フォロースルーの形がばらつく結果になります。

### (One point)

フォロースルーはリリースにつながる連続動作。(独立したものと捉えてはいけない)

- ・ リリースの結果がフォロースルー。
- ・ そのフォロースルー(結果)の内容はどうだったか？  
前章の復習(---リリースの結果起こる事)
- ・ 毎回の射が同じフォロースルーになっているか？
  
- ・ リリース時の矢尺を一定にするには、クリッカーを使う方法を前回で説明しましたよね。  
でも、これだけでは矢尺は一定にならない。
- ・ 同じ矢尺にするには、いつも同じ Feeling(伸び合い)でのリリースが必要。  
→これが最重要！！  
→クリッカーを使っていない人もこれが一番重要だ！！

これが出来ないのでリリースが一定にならず、フォロースルーがばらつくのです。

### [4] フォロースルーばらつきの要因と具体例

さて、フォロースルーがばらつく原因を、前章でも説明したリリース直後の状況から、それぞれのケースに分けて考えて見ます。

この現象を理解して知っていれば、試合中でも分析に役立つはずですよ。

(少なくとも、あわててサイトを交える間違いは犯さなくて済む?)

### \*\*\*リリース後の瞬間\*\*\*

#### リリース直後の引き手の動き

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-- ( \_ )

C,D は、次に述べる押し手の不安定な動きにも大きく影響されています。

B は、高ポンドの(強い)弓を頑張って引いている **Archer** に多いタイプのリリースです。(実はAが出来ない?) いつも一定なら OK ですが、疲れてくると引き手がDのケースになったり、押し手が負けて(右利きの場合)右に飛んだりします。

#### リリース直後の押し手の動き

力の方向--ベストのリリースが出来た時、リリース後の押し手はいつも同じ状態で同じ所にある。リリース後の押し手の最終位置が毎回違うなら、リリースで解放された力の方向が毎回異なってしまう。

<例> (押し手の動き)

- 1)押し手が右(左)に飛ぶ。
- 2)押し手が上がる(下がる)。
- 3)押し手が真直ぐ前方に飛ぶ。

1)2)の押し手は毎回一定にする事が難しいので、良いリリースではありません。

3)以外は、全てどこかに問題 (押ししている時の方向、肘の返し、グリップの位置、疲れ等)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。

もし、リリース後の押し手の位置が、毎回違うとしたら。---ああああ~。

押し手の動く方向がばらつく最大の原因は、リリース時の状態にあるのです。

### **\*\*押し手が動く具体例\*\***

\* サイトがずれているのを、必死に修正しようと一生懸命 aiming している最中に意図せずリリースしてしまった。何が起こるか？

(これは、クリッカーを使用している人達によく起きる事ですね。---クリッカーを使てない人は、自由にリリースタイミングを決められるのでこんな事は起きませんが---！)

修正しようとする方向に押し手に力が働いた状態のままリリースしてしまう。(これが動く原因) ---でもリリースした後で押し手が動いてフォロースルーが崩れるだけなんですけど。(当然引き手側も、いつもとは違う位置に行ってしまうかも！)

2)の例---サイトが、6時の赤についている時にクリッカーが切れた(てしまった)！ 切れる直前、頭の中の意識下では、黄色までサイトを上げようとしており、この時に切れると、正しいフォロースルーをしようとする意識と、押し手がサイトを上に持ち上げようとする意識が喧嘩した状態でリリース。矢は既に弓上には無いのだけれど、フォロースルーがメロメロになる。

・サイトが下についたまま、Aiming に入ると、クリッカーを切るために伸び合いながら、サイトを持ち上げようとする動作は難しい。これをやると、ますますクリッカーは切れず、泥沼の長い Aiming が続くこととなります。(---悲惨---)

### **対応**

- ・ 当たり前ですが、最初からの的の中心を狙いましょう！(意外とこれが出来ない人がいます。---美味しいものは後に残さず最初に食べましょう。)
- ・ 昔、初心者の人に対するフォロースルーの教え方として次のようなやり方がありました。リリースしたら、右手を右肩の同じ位置に必ず触りなさい。いつも一定の場所に意識して持って行く事で、万歳リリースや、毎回右手がいろんな位置に飛ぶ事は防げます。ある意味で、残身を強制的に一定にするひとつの方法かも知れません。

### 1)の例—右(左)利きで、押し手が右(左)に飛ぶ

・押し手の戻り(疲れ、体力不足)---右(左)利きの場合、これは、押し手が右(左)に飛ぶ事で、フォロースルーの中で最悪だ！！これがしょっちゅう起きるようだと、しばらく的は打たずに根本的な基礎練習に戻るべきです。本来、弓は引き分けて離す(リリースする)ものですが、押し手が完全に弓の反力に負けて縮んでしまう結果、右(左)に飛ぶのです。中上級者でも、試合後半で疲れてきて押し手が負けた時に起きる事があります。まずまともな点は出ない！！

## 対応

- ・初心者の人は、当たり前ですが体力をつけましょう。弓を押す力をもっと強固にするか、ポンドを少し落として、自分に適した強さにする必要があります。体力が付いてきたらポンドを上げてみましょう。練習していけばもっと強い弓が使えるようになります。
- ・中級以上の人にこれが起きた場合は、かなり疲れてますよー。

### 1)の例—右(左)利きで、押し手が左(右)に飛ぶ

- ・ さっきと逆で、一言で言えば、射手頑張りすぎ。
- ・ 押し手が強すぎたり、クリッカーを押し手だけで切った時に起きる。
- ・ 引き手側で、デッドリリースした時。
- ・ このケースも、フォロースルーがきちんと出来ていない事になる。
- ・ 昔インカレ大会で、押し手を毎回大きく振るのですが、いつも一定なので結構当たっていた選手がいました。
- ・ フォロースルーは一定である事が重要ですから、毎回このリリースを保てればOKですが、まあ一般的には無理でしょう。押し手を一定量だけ外側に飛ばす事は非常に難しいのです。これに挑戦する人はまずいないと思いますが……。 (お勧めは出来ません)

リリース時、引き手と押し手の動きが複雑に重なり合って、結果として引き手と押し手の最終位置が決まり、あなたのフォロースルーが出来上がります。

毎回一定になっていますか？上で述べたようなフォロースルーの中で、やってはいけない（絶対に矢がまとまらない＝即ちばらつきが大きくなる）フォロースルーにならないように、毎回一定のフォロースルーを作り上げるために練習を重ねていけば、点数が上がっていくはずですよ。

→いつもと違うフォロースルーになった時の点数は低いはずですよ。だから、

→毎回一定のフォロースルーを完成させれば、得点は確実に上がります。

### (One point)

- ・ 悪魔的言い方をすると、フォロースルーは一定であれば良い。これが達成できるならどんなフォロースルーでも良い。
- ・ 体力、骨格、腕の長さ、あごの形、手の大きさ等は人それぞれ違うので、上級者でもフォロースルーの形はみな同じという訳ではありません。その人その人が築き上げた形を確立していると思います。
- ・ 基本が全部身に付き、中級以上になって行き詰った時などに、自分にもっと適した（＝一定性が保てる）フォロースルーがあるのではないかと追求して色々実践してみるのもいいかもしれません。但し何でも真似すればいいというものではないですよ。真似するのも技術ですが、なるべく自分に似た体格の上級者をみるのも参考になると思います。

## [5] もうひとつの残心 (not 残身)

「残身」とは、打ち終わった後（矢が弓を離れた後）の最後の静止状態の姿。  
「残身をなさい」とは、  
「矢が離れた後、姿勢をそのまましばらくの間保て」という事。  
これがフォロースルーそのもの。

じゃあ、「残心」って何？

広辞苑によると、

- ・ 剣道---撃突した後、敵の反撃に備える心の構えの事
- ・ 弓道---矢を射放した後の反応に応える構えの事

- ・ 剣道では、攻撃（弓のリリースに相当）を行った次の瞬間に、直ちに相手の反撃を受ける可能性が高い訳ですから、攻撃と同時に次の事態に備える心の準備をするという事を「残心」と表現しています。
- ・ 和弓でも同じような考え方が必要です。弓道(和弓)では、矢をつがえる位置が洋弓と逆側にあるため、リリース時に押し手を返す動作があります。最後の姿勢で、弦が左腕の外側にくるように押し手を返す動作が連続して続くため、この動作を心(体)に意識してリリースを行う必要があります。和弓は右耳までフルドロウします。もし、和弓で押し手を返す動作をサボると、最悪は右の耳が吹っ飛ぶという悲惨な出来事が待っていますから、剣道の攻撃と同様に和弓は非常に真剣なリリースが必要なのです。矢を射放した後の反応に応える心構えを「残心」と表現しています。
- ・ 洋弓は、まっすぐ押すだけでいいし、もし適当（いい加減）に射ったとしても矢は適当に飛んで行き外れるだけで済んでしまうので、リリース後の動作が蔑ろにされ易いのかもしれません。  
---要は、ミスをしてても体の痛みを伴わない洋弓は、真剣味に欠けやすい？

竹刀を振り下ろす／矢を放つという行為後の心構えを持つ事は、競技が違っていても共通なのだと思います。

「残身」はリリース後の静の状態をいい、「残心」は残身を決めるための心構え

の事なのでしょうか。---髭の勝手な解釈ですが。

- ・ 今の自分の射が、良い射／悪い射どちらであったとしても、満足／反省の両方を含めて次の射につなげようという心構え---！！を持ちましょう。
- ・ 今の射より、次の射を更により良い射にするために！！

## [6] フォロースルーの練習について

### →フォロースルーだけを意識した練習の推奨

---フォロースルーは意識しなくても出来ているようになりなさいと言いました。何故なら、Archery 全 8 節を実行中に、様々な checking-point が多すぎると、aiming して release するという単純行為のはずが、チェックに気をとられて集中出来なくなるからです。

だからチェックするポイントは、なるべく少ないほうが良いはずです。

チェックしなくても (=意識しなくても) きちんと出来ている状態を目指しましょう。

上級 Archer は、フォロースルーを意識外に置いていてもきちんと残身が出来ているのです。

これは、練習を積む事で可能になります。(次回以降話題にするつもり Routine につながります。)

### →練習方法について

- ・ リリースに移行する際に、フォロースルーをきちんと決める事だけを考えて練習する。
- ・ サイトが少しずれていようが、aiming 自体を意識しない。
- ・ 伸び合いをしながら次のフォロースルーのみを考える。
- ・ リリース後の引き手の在るべき最終位置や、押し手が変な方向に飛ばないように注意し、Archery 第 8 節フォロースルーの事だけを意識して練習する。

以前の章で説明した、的を使わないで行う練習も適しています。

aiming(的を狙う)という条件をはずした練習は、フルドロー・リリース・フォロースルーと続く Archery 6 節~8 節を体に覚え込ませるには一番適しています。

時々この練習をやって、中上級者も含めて自分の射をチェックする事を勧めます。

## (90 秒/3 射の Management)

射ち残す事のもったいなさ---(時間切れ寸前トラブル時の緊急対応法)

これほど、後悔の念が長く続くものはありませんね！

- ・ 残り時間が無くなり、黄色のランプに変わった後でセットアップに入り、引き直しが絶対出来ない条件の時は、フォロースルーだけをイメージして射ってしまう方が良い結果を生む。(時間切れは、そのエンドの最高得点が皆さんの大嫌いな M に変わります。)
- ・ クリッカーが切れずにブルブル震えだす前に、①サイトに執着せずクリッカーを切る事。②フォロースルー第一優先イメージでさっさとリリースする事。これで最悪の被害は免れる事が出来ると思いますよ。

## [7] まとめ (この章で言いたい事---)

良い (good) リリースをすれば、良いフォロースルーが生まれる

悪い (bad) リリースをすれば、悪いフォロースルーになる

これを裏返しにして積極的な言葉に言い直すと、

↓↓↓↓↓↓

→良い (Good な) フォロースルーが出来るように意識 (image) してリリースする

- ・ フォロースルーは独立した動作ではなく、リリースからつながる連続動作である。
  - ・ リリースの直前から既に射型の崩れは始まっている。
  - ・ フォロースルーを確実に行う意識を常に持ち続けてリリースすれば、崩れかかった苦しい射になりかかっている、ミスをもっと抑えることが出来るはず。
  - ・ フォロースルーは意識して行うものではない。無意識下で行えるように訓練する。  
(→これが目標)
- 
- ・ 射型がまだ安定していない初級の方は、リリース後のフォロースルーを意識する事によって、その前段階のリリースがうまくいくのだと髭 Archer は考えています。
  - ・ フォロースルー中上級者(確実に出来てる人)は、フォロースルーの結果から今の射がうまく行ったのかどうかを判断出来ます。
  - ・ (例) ---リリース・フォロースルー共うまくいった/Aiming も合っていた/のに矢は外れた。ではサイトのずれか? 弓具に異常が起きていないか? 等、外れた原因の犯人探し易くなるという訳です。黄色に入らなかつたら直ぐサイトを動かす行為に走ろうとする貴方の事ですよ!

Follow-through とは、リリース後 自分の射を「フォローする」という事!

これは駄洒落ですが、真をついている言葉ですよ!

## [8] もうひとつの提言 (Sports は奥が深い!)

- ・ 改良は永久的に  
実行されるべきで  
これ なくして  
自動車の進歩はない  
1938.11.03 豊田喜一郎

- ・ 髭 Archer の今までの考えでは、Archery とは、毎回自分の今の最高レベルと同じ射を試合の最後まで続けられるよう、自分の射を技術面・体力面・精神面から完成に近づけて行く事が目標だと思っていました。(レベルアップは次の試合までの練習でやる。)
- ・ でもこれでは不十分ではないでしょうか？
- ・ この考え方では、試合中の技術的進歩が考慮されていません。人間は弱い生き物ですから、失敗したら元のレベルの射に戻すことを最初に考えますが、次うまく行っても、又失敗した時、いつもの良い射が出来たところで満足する。

これでは、その先に進めない。

→すなわち、良い射が出来たと満足してはいけない。

- ・ これでいいという事はない。いつまでも進化・進歩が必要。
- ・ こうやって考えていくと、行き着くところは、日々の進歩。
- ・ もっと言えば、毎回の射での改良を重ねる事が進歩につながるのです。

→次の射は、今の射より良い射を心掛けるという意識で臨む事が必要ですね。

前と同じ良い射が出来たと満足してはいけないのですね。

例え 10 点に連続して入ったとしても、自分の満足できる射が続いているのでなければ、反省点はいくらでもありますね。

(髭 Archer を含め) あなたが 360 点 Archer でない限りは---

試合だって、練習の延長だ！！

次はもっと良い射を！と意識しながら次の矢をノッキングしましょう。

### 弓を始めて間もない皆さんへの一言

- ・ 自分の今の体力の範囲で小さくまとまって Archery をしていると、Archery が小さくなってしまふ。もっとじっくり狙って---。弓が震えてもいい。今は当たらなくてもいい。練習を積んでいけば弓を引くための体力が付き、射型が固まってくれば矢尺が伸びてきて、自分の体と力をフルに使った大きな射が段々出来るようになっていきます。
- ・ くれぐれも、「今の自分の力の範囲で的を射って終わり」という意識で練習していても上達してはいきません。当たらないと面白くはない?! Archery は他の得点競技と同様に当たれば楽しい Sports だと思います。当たるようになってくると益々励みになって努力するようになります。
- ・ 覚える事、学ぶ事、それが自分の体で出来るようになる事、出来るようになったらレベルアップする事、課題や学ぶべき事は次々と沢山ありますが、技術的知識も身につけながら、一つ一つクリアしていけば、その結果はあなたの得た点数としてハッキリ現れてきます。
- ・ 自分の思い通りのリリース／フォロースルーが出来て、黄色のど真ん中 (X) に矢が吸い込まれて行くような爽快感を感じながら 360 点射ってみたいですね！！

## [9] 後記

- ・ 初心者の人への **one point**「クリッカーについて」---クリッカーというのは、SAC の先輩たちが(偉そうに?) 使っている、矢尺を一定にしてリリースする事を補助するための道具の事です (前回 NO6 参照)。 ある程度練習を積んで射型が安定してからでないと思えない道具、自分の射型を崩してしまう事もある恐ろしい悪魔の道具です。このクリッカーを使いこなせた人だけが上級クラスへの道が開けます。(髭の独り言---使いこなしている人は何人いるのだろうか??) この章の説明の中にクリッカーという言葉が何度も出てきますが、使っていない人にとっても、リリースからフォロースルーにつながる一連の動作説明と重要事項は同じなので、この章をじっくり読んでフォロースルーの重要性を十分認識して下さい。
  
- ・ **宮里藍選手**---先日、三重県で行われた全米女子オープンゴルフのTV放映を見ました。フォロースルーをきちんと行っている選手が多く、宮里藍選手も球を打ち終わった後、しばらくその形を残したままの状態を保つようにしていました。(残身ですよね!)  
---野球や Tennis の様な競技の場合、打ち終わった後すぐに次の動作を要求されますが、Archery や Golf の様な競技は、射ち終わった後しばらく(2~3 秒?) 余韻を保つ位の余裕を持つ事です。そして、「やったあつ 10 点だ。」「外れた! 口惜しい。」だけで次の射に臨んでは駄目ですよ。フォロースルーの間に、この章で述べたような反省点を考えながら、Archery3 節 (次の矢の Knocking 動作) に移りましょう---
  
- ・ 今回は、多少髭 Archer の一方的な押し付けがましい解説になってしまったかもしれませんが、元々、独断と偏見に満ち溢れた? 解説ですから、この中からひとつでも納得がいくものがあれば、実践して貴方のレベルアップに役立ててください。
- ・ 「フォロースルーを意識してリリースする」という事は、「良い結果に向かって何かをする」又、結果を見て、「次の一段上の目標に向かって自分を鍛えていく」という事であり、何か人生・仕事・勉強など全てに通じるような気がしませんか?!
- ・ ですから、Archery は奥が深いのです。

-----<NO7 完>-----

<次回予定>

久しぶりに原稿を書こうと前号までを読み返してみると、まだまだ書き足りない事が沢山あるのですが、NO1～NO6 は又別の機会に補足していく事にします。

**Routine**

イチロー、松井秀喜の Routine

- ・打席に入ったときから、一連の動作が始まる。右腕を突き出し、構えに入る。
- ・松井は、必ずバットの位置を目で確認してから構えに入る。

**精神面の課題**

弱い自分、妥協する自分

等をテーマに考えています。全然違う話になるかもしれませんが---

2006年12月記

All rights reserved by SAC 河野雅洋