

第13章：セッティングを見直す

チューニングとは矢と弓の関係をよりよくするために行われている。しかし、もっとも大事なのは、アーチャーと弓の関係をよくすることだ。ある程度の期間ごとに弓との関係を見直すべきだ。つまり、弓のドローレングスとポンドが本当に自分に合っているの確認だ。

まず、弓のドローレングスが正しく合っていないと、いくら弓と矢がよくチューニングされていたとしても、いくら高性能の弓を使っていたとしても、矢は的の真ん中には飛んでいかないだろう。

ドローレングスの合っていない弓を引くと、アーチャーのフォームは違ったものになる。結果として安定してうち続けることができない。体が無理な体勢となって、間違った筋肉を使うことで、非効率的な引き方になり、ミスショットが連発するだろう。試合では、無駄な体力の浪費で筋肉が硬くなり、後半になるにつれ、点数が落ちていくだろう。

ドローレングスは、「大体」合っていれば良いものでは決してない。 $\pm 1/8$ インチ単位で調整すべきだ。多くのメーカーのカムは $1/2$ インチ単位でしか調整できないが、だからといって、それはドローレングスは $1/2$ インチの単位で調整すればいいということではない。D ループの長さを変えたり、弦をねじったりすることで、アーチャーが自身で $1/8$ インチ単位で調整をするのだ。私がコーチをしているシューターの約 70% が、出会った時点で正しいドローレングスを知らなかった。多くの場合は、長さを短く設定しすぎてしまっている。中には 2 インチ以上ドローレングスが変わった人もいた。チキンサラダはチキン抜きでは作れない、アーチェリーも弓がベストでないのに、シューティングがベストになれる訳はないからだ。そして、弓のセッティングはドローレングスから始まる。

ドローレングスを再確認する

アーチャーのドローレングスを測ることは簡単だが、「正しく」測るためには正しいフルドローポジションについての知識が必要だ。弓を引くときにアー



チャーは体の位置が様々な方向に向くが、背中の筋肉を最も効率的に使い、正しくストリングをホールド・リリースできるポジションは一つしかない。

正しいフルドロポジションとは体がまっすぐ立ち、肩の高さは左右水平に、押し手がまっすぐ(肘が曲がらないように)で、引き手の前腕と肘が矢の真後ろにきている状態を言う。写真のように、シ

ューターの後ろに立てば簡単にチェックすることができる。もし、引き手がしっかりと回り込まず、肘が矢のライン上にない場合は、ストリングを腕の筋肉をつかって引いているということだ。腕の筋肉を使うよりも背中の筋肉を使って引いた方が、安定感はかなり増す。腕の筋肉を使って引いていると、リリースがまっすぐ矢の後ろにいかずに外側に跳ねてしまい、一定したリリースができなくなってしまう。

逆に肘が後ろに回り込みすぎてしまう場合もある。このオーバードロー状態だと背中の筋肉は圧迫されすぎてしまい、一定したリリースを生み出すための円運動の力がまったくなくなってしまう。

正しいポジションで引くこと(リリースの腕が矢と同じライン上にある)ができるようになったら、ドロレンジスアローを使ってノックからグリップのピボットポイントまでの距離を測る。この長さは大体どのコンパウンドボウでもプランジャーホールの位置になる。この距離をアーチャーのトゥールドレンジスと呼ぶ。

ドロールングスが短くなってしまったら

現在生産されている弓の多くは 27~30 インチを想定して作られている。あなたのドロールングスが、この範囲内にあれば安心だ。しかし、ドロールングスが 26 インチもないなら、スタンダードなモデルは選べないかもしれない。一番いいのは小さなカムを選ぶこと。それでも選択肢がない場合は、安定性が犠牲となるが、短いハンドル・リフレックス設計のハンドルを選ぶしかない。ただ、リフレックスハンドルはストリングのスタート地点が腕に近いので、アームガードが必要になるかもしれない。

D ループでの調整

ドロールングスを微調整したい場合は、D ループの長さを変えれば良いだろう。私もよくこの方法を使って、生徒たちのドロールングスを長くしている。私がアーチェリースクールでまず心がけていることは、生徒たちが正しい姿勢で立つことで、そのためには弓が彼らにぴったり合っていないなければならない。仮に 1/4 インチだけドロールングスを長くしたい場合は、D ループを長くすることが最も簡単だ。他に何も調整する必要がないし、なにより安く済む！私はいつでも調整できるように BCY のリリーサーロープのスパールを常備している。

極端な例を挙げると、ドロールングスが数インチ分短くとも、D ループの長さを 2-3 インチの長さで取り付けてやれば良い。まあ、弓をこのままにしておきたくない気持ちはよく分かるが、正しいモジュールやカムが手に入るまではこの方法を使って、正しいポジショニングを身につけて、背中の筋肉を使い、腕の筋肉を使わない方法を学ぶしかない。スニーカーのサイズが小さすぎて合わないから、靴の先を少し切り取るのと何ら変わらない。見た目は最悪だが、気持ち的には楽になる。

リリーサーヘッドの長さ

私の知っている多くのボウハンターやターゲットシューターたちは、Tシャツを替えるのと同じぐらいの頻度でリリーサーヘッドを交換する。彼らの大半は理解していないようだが、この交換によって弓、D ループ、リリーサーシステムのドロールングスを変えてしまっている。なぜならリリーサーヘッドの長さはそれぞれ異なるからだ。



さらに、重要なことに、フルドロポジションも変えられてしまったので、背中の筋肉をうまく使えなくなってしまう可能性がある。もし、引き手の腕が矢線と同じラインにない場合、リリーサーをホールディングし、リリースするためには腕の筋肉を使うしかない。そして、以前言ったように、これはシューティングが非常に不安定なものになる。

長さの異なるリリーサーヘッドに交換した場合は、D ループの長さを調節すれば改善できる。例えば、リリーサーヘッドが長い場合は、D ループを短くすれば良い。最も重要なことは、アーチャーが正しいフルドロポジションで引けるように、弓、ループ、リリーサーシステムをアーチャーの体格に合わせなければならない。

グリップの厚み

多くの弓のグリップは取り外し可能で、大抵の場合、どのアーチャーも取り外して使っている。あなたのお客さんがこれを行なっている場合、是非とも効果的にドロールングスを長くできたことを教えてあげると良いだろう。変化する量は、グリップのプレッシャーポイントでの厚さ分に等しい。これは大体 1/4-1/2 インチほどだろう。もしドロールングスが長くなることによって体のアラインメントが正しくなるのであればまったく問題ないが、そうでない場合、D ループを短くする、モジュールを変えるなどして、シューターにドロールン

グスを合わせるための調節をしなければならない。

ポンドを見直す

長くアーチェリーをしていれば、「もう昔みたいに若くはないんだ！」という現実を突きつけられる日は必ず訪れる。寒い 11 月の朝に弓を引いたとき、ピークウェイトを下げることを考える人は毎年いると思う。私は 5 年ほど前にピークウェイトを下げることを考え始め、今では 53 ポンドまで下げてきた。これからもう少し下げようとも思っている。

いわゆるこの「キャパシティの減少」を迎える人、女性や幼い子供など絶対にパワーの足りない人、かつては引けていたポンドを肉体的な衰えが原因で引くことが困難になってしまった人も、弓のポンドを見直すべきだろう。そのときの課題は、いかにして矢速を損なうことなく、かつ引きやすい弓に変えるかだ。すべての人がカムの大きいハイスピードな弓を扱うことはできない。

私自身もドローウェイトを減らした経験がある。ここで最低限押さえておきたいことについて書く。多くの人が思い込んでいる事だが、弓に 330fps のハイスピードは必要ない。誤解して欲しくないが、私たちが速い弓を欲しがるのは、高級車のコルベツトが欲しいのと同じである。しかし、単純な真実を述べれば、近くの雑貨屋に行くのにコルベツトはいらない。同じように、試合でいい点数を得るために、そんな速い弓は必要ない。必要なのは、体に合う、簡単に引ける軽い弓で、それ以上は必要ない。いや、必要ないというのは語弊がある。あった方が良いに決まっているが、必須ではないということだ。

引きやすい弓とはホールドが楽な弓と同じ意味ではない、単純に 80% のレットオフが正解ではない。どれだけレットオフするかではなく、ドローストロークのどこからレットオフするかが重要なのだ。ウェイトをたくさんレットオフする必要はない。ピークウェイトの状態を長く続かない弓が引きやすい弓だ。

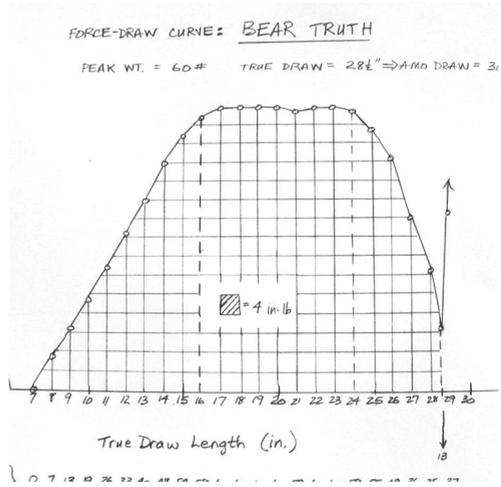
ピークウェイトを下げるだけでは解決しない。多くの場合はドローストロークの中でピークウェイトが持続する時間を変えることの方がよい。ソフトなカムを使うことで、ピークウェイトでの負荷を少なくすれば(2-3 インチ程度に)、比較的高いポンドを引きつつも、肩の負担は軽くなる。

最近のンパウンドボウは非常に効率的で矢速が速いことも忘れてはいけない。65-70% の比較的レットオフの低い弓を選ぶことによって、リリースのミスを経減する事もできるし、ただピークウェイトを下げるよりも、より多くのエネルギーを蓄えるので、速い矢速も得ることができる。

私の良き友人、Lancaster Archery のロブ・カウフォールドが行なっているものだが、どのようにしてドローウェイトを下げるかの基準として、座った状態でも引けるポンドというものを採用している。座っている状態でも特定のターゲットに向かってまっすぐ弓を持ち上げ、フルドローまでまっすぐ引かなければならない。試してみよう。

弓を引くことによってリムがしなり、そこにエネルギーが蓄積される。リリースするとリムは元に戻り始め、エネルギーの大半を矢へと移す。このとき、蓄積されるエネルギーの量は非常に重要だ。蓄積されたエネルギーの量が大きければ大きいほど矢のスピードは速くなる。

fx 曲線を見る事で、ソフトなカムとハードカムの違いを知ることができる。ハードカムはピークウェイトから4~8 インチは同じくらいの重さが続くが、ソフトカムは2~3 インチでポンドが下がっていく。ピークウェイトから下落が早いほど蓄えるエネルギーの量も減ってしまうが、その分が上腕の筋肉と引き手の筋肉への負荷は少なくし、弓は理論上「引きやすく」なる。覚えておいて欲しいのは、どんなすばらしい弓でも、引けない弓を引くことは、百害あって一利なしだ。



いくつかのメーカーから最高の品質の引きが柔らかく、引きやすい弓が発表されている。それらを見つけるには、カタログを後ろからめくればよい。多くのカタログはハイスピードを謳っているハードカムを搭載したモデルがIBO360fps などという数字とともに、はじめに大きく載っており、280-300fpsの引きやすいソフトなカムを搭載したモデルは後ろのほうに載っている。体がきつく感じるようになったら、カタログをたまには後ろからめくってみよう。

確かにできることなら、弓には50~60フィートポンドの運動エネルギーがあった方が良い。しかし、自分たちの疲れきった肩にとどめをさすようなことはしない方が良い。