

目次：

- 初めに : コア・アーチェリーとは
- 第1章 : シューティングの目標
- 第2章 : スタンス・フォームの組み立て
- 第3章 : ドローイング
- 第4章 : エイミング&リリース
- 第5章 : バックテンションを身に付ける
- 第6章 : バックテンションにおける筋肉の働き
- 第7章 : エイミングとサイトの合わせ方
- 第8章 : メンタルゲーム

コア・アーチェリーとは

コア・アーチェリーとは、アーチェリーのシューティングフォームを組み立てるための、完成された体系的な方法論である。本書ではそれを、矢を的の中心に的中させるために必要とされる適切な精神的・体的動作の一連の流れとして紹介する。フォームの完成度と再現性において、コア・アーチェリーは他の方法論と一線を画している。コア・アーチェリーのシューティングは、過不足のない必要十分な動作のみから成り立っており、過去から現在に至るまで、筆者を含む実に多くのアーチャーによって検証されてきた。

誰しも、他の方法論でコア・アーチェリーの動作を目にしたことがあるはずであり、中には自身でそれをしたことのある人もいることだろう。しかしなが

ら、それではその動作を説明することが出来ず、一度忘れてしまえば再びその動作を再現することは出来ないはずだ。本書を読めば、良いフォームとは何かという深い理解を身に付けることができる。そして、一度その動作を体験したことのある人は再びその動作が出来るようになり、体験したことのない人は初めてその動作を体験することが出来るだろう。そして何よりも、コア・アーチェリーを学ぶことで、毎射同じフォームでシューティングすることが出来るようになるだろう。

なぜ、コア・アーチェリーではバックテンションが重要なのか

何ヶ月か前、とある男性グループが私に指導を求めてやってきた。彼らは3-D 競技でより高得点を狙うためにフォームの改善を希望しており、私の金曜日の夜から土曜日にかけての講座を受講した。コア・アーチェリーの講座がある程度進んだとき、一人の男性が私にとっても良い質問を投げかけた。「アーチェリーの指導をするときに、なぜあなたはそんなにバックテンションを強調するのですか？」

私が自分の話していることをちゃんと理解しているのかを、彼は気にしたのである。彼は、私が単に適当な理論を作って自分のアーチェリー教室の宣伝をしようとしていただけなのか、それとも本当によく考え抜かれた理論を持っているのか、そこが気になったのだ。彼はわざわざ 300km も離れた所からやってきて、しかも私の講座を受講するためにお金まで払っているのだから、私には彼の質問に答える義務がある。そしてその答えをあなたにも教えよう。

矢を発射する方法は何通りもあるが、その中でも最も一定性が高いのは、背中の筋肉を上手に使うってリリースをコントロールする方法である。だから私はバックテンションを教えているのだ。もし菱形筋を使わないでシューティングすると、その代わりに腕の筋肉を使わなければいけなくなる。腕の筋肉を使うと、フォームのコントロールが難しくなる。従って、動作を正確に繰り返すことも難しくなってしまうのだ。バックテンションの本質というのは、背中の数本の短い筋肉を使った反復動作である。私の長年の経験と幾度もの優勝の経歴

は、バックテンションを使ったフォームが他のいかなるフォームよりも優れているということを証明している。

バッド・フォークスが何年にも渡って説いていたように、アーチェリーというのは以下のシンプルなふたつのステップから成るスポーツである。

ステップ1. 矢を10点に当てる方法を学ぶ

ステップ2. それを繰り返す

こう書くと最初は可笑しく思えるかもしれないが、もう一度注意して見返してみよう。矢を10点に当てる方法を学ぶだけなら、その方法は他にいくらでもある。しかし、それではステップ2に移行しようとした時につまずいてしまうだろう。なぜなら、ステップ1で学んだその射ち方を反復して行うことが出来ないからである。少なくとも、目標のスコアを超えるだけの十分な回数だけそのフォームを反復することは出来ないだろう。このことを頭の隅に留めながら、本書を読み進めていってほしい。そして、反復可能なフォームの組み立て方＝コア・アーチェリーを学んでいこう。

なぜ、コア・アーチェリーでは骨格を正しく使うことが重要なのか

もし体を適切に使っていれば、そのフォームは高い再現性を伴っているはずだ。要するに体の軸、つまり背骨を正しく使うことが重要なのだ。さらにその周囲の骨格を正しくポジショニングすることで、再現性の高いフォームを身に付けることが出来る。さらに、骨格を効率的に使えば、それが出来ていないアーチャーたちよりもずっと疲れにくくなる。

つまりコア・アーチェリーというのは、正しくポジショニングした骨格を中心としてフォームを組み立てるための、一連の流れなのだ。フォームの全てのステップを通して主要なテーマとなるのは、筋肉の使用を最小限に抑えて骨格を最大限に活用する、ということだ。もしそうすれば、そのフォームのエネル

ギー効率は向上し、疲労にも強くなり、そして高次元の再現性を伴うようになる。

コア・アーチェリーのフォームの各ステップについて読み進めていくにつれ、それら各々がいかにして次のステップに繋がってゆくのか、そしてそれら全てがいかにして最終目標の「バックテンション」に繋がっていくのかを学ぶことが出来るだろう。このような関連性があるおかげで、コア・アーチェリーの一連のフォームは容易に評価及び修正を加えることが出来るようになっている。フォームのそれぞれのステップに繋がりがあれば、そうでない場合と比べて調子の乱高下を起こしにくく、調子を最も良い状態に近く保つことが可能なのだ。

なぜ、コア・アーチェリーではメンタルスキルが重要なのか

フォームが完成し、無意識のうちにそれを実行できるようになるまで練習を積み重ねたなら、いかなる状況においてもハイスコアを出せるように、今度はメンタルスキルを磨かなくてはならない。上手く自分の心をコントロールすることが出来れば、他のアーチャーがステップ1で足踏みしている間に、あなたはステップ2に進むことが出来るようになるだろう。

本書を読み進めていく間も、これらのことは頭の片隅に置いておいて欲しい。そして、あなたがステップ2までマスターしたアーチャーになれるよう健闘を祈る。

第1章 シューティングの目標

なぜ、シューティングに目標が必要なのか

あなたが車に乗り込んでエンジンをかけて道に出て走り出す時、普通は頭の中に目的地を思い浮かべるだろう。特定の目的地に行こうとすることなく、ただ単にドライブしようとするなど、めったにないだろう。私の知っている大工には、計画や設計図なしに家や他の建物を建てるような人はほとんどいない。しかしながら、ほとんどのアーチャーが矢をつがえるときに念頭に置いている唯一の目標といえば、矢を10点やXに的中させるということである(図1)。

私だってXを射ちたい。しかし、本当に勝ちたいアーチャーにとっては、アーチェリーというのは単に矢を的に当てるだけのゲームではなく、それ以上のものなのだ。真剣にアーチェリーを考えるのであれば、リリースの前に体がどのような動きをするのかを考え直す必要がある。トップレベルのアーチャーにとってアーチェリーという競技は、フォームという一連の流れを実行する間に、いかにして体と心をコントロールするか、ということに尽きるのである。

何事においても、成功を収めるためには、適切かつ具体的な目標を立てることが不可欠である。アーチェリーにおいての目標は、体をどう動かすかということに焦点を当てなければならない。「私は弓を射つ時にどのようにして体を使えばよいのだろうか、私のシューティングにおける最終的な目標は何だろうか。」この質問には、必ず自分で答えられるようにしなければならない。

あなたは目標を持っているだろうか？それとも他の多くのアーチャーと同じように、適当に組み立てたフォームでシューティングして、矢をリリースしたら的中を確認するためにすぐにスコープを覗いてしまうのではないだろうか？

そこであなたに質問してみよう。矢が的の中心に当たらないとき、あなたのフォームはどうだっただろうか？もしあなたが自分のフォームに自信を持っ

ているのなら、その根拠はどこにあるのだろうか？あなたがフォームの各ステップを評価する際は、何を基準に判断しているのだろうか？あなたがミスをしたときは、フォームのどの動作が出来ていなかったのだろうか？

もし以上のような質問全てに答えられないのなら、自分にこう問いかけると良い。シューティングに目標を設定することは、私のパフォーマンスの向上につながるだろうか？また、シューティングの目標をどのように設定すれば、最良の結果に繋がるのだろうか？長い期間に渡って安定した結果を残せるようにフォームを考える際、このような質問はとても有効で、必ずこれに対する回答を用意しなければならない。

繰り返しになるが、もし長きに渡って安定した結果を求めるのなら、適切な目標の設定は必須条件である。

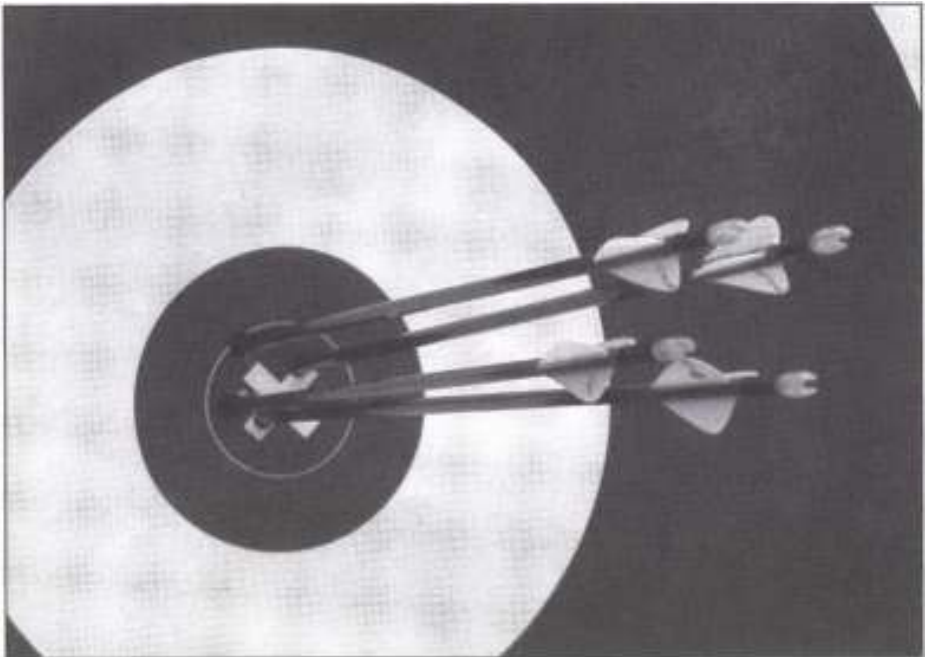


図 1:アーチェリー競技では再現性の高いフォームが求められる。その結果としてのグルーピングやハイスコアである。

フルドロウの定義

バックテンションを使い始める直前には、何が起きているのですか？

フルドロウに入っているのではないかな？

その通りである。それでは、フルドロウに到達するためにはどれだけの距離、弓を引いてくる必要があるのだろうか？それは人によって異なり、また以下に定義するフルドロウをどのようにして実現するかによっても異なってくるのだ。

フルドロウとは、バックテンションを使うにあたり、最も効果的な位置に肩甲骨が配置されるようにストリングを引いてくることである。

先に述べたように、上手くシューティングするためには、すべてのシューティングの動作のステップにおいて、正しい体のポジションを維持しなければならない。この動作における、最後から2番目のステップでは、肩甲骨を背骨に近づける(しかし、背骨に触れてしまうほど近づけてしまってはならない)。菱形筋を収縮させたときに肩甲骨がわずかに動くスペースを確保する必要があるからだ。そうしないと、せっかく菱形筋を収縮させてもそれは無駄になってしまい、シューティングのために腕の筋肉を使わざるを得なくなってしまう。

フルドロウは、引き手側の手、手首、前腕、そして肘が全て矢と一直線になったときに出来上がる。このような視覚的な指標が、肩甲骨がバックテンションのために最も適切なポジションにある事の最も有力な証拠になる。後の章では、ロープで作った輪っかを使って、上記の適切なポジションを身につける方法を述べる。

フルドロウを形作るため、上記の指標の他にも首や顔に2次的なチェックポイントを作っておいても良いだろう。そうすることで、フルドロウする際の一定性を高めることができるからだ。しかしながら、やはり意識の主体は引き手側の肩と肩甲骨に最優先に向けられていないといけない。私の知るアーチャー

たちは、顔やあごのチェックポイントばかりに気が向いていて、肩甲骨の位置のことなど考えていない場合が多い。つまり、そういったアーチャーはアンカーする事ばかりに気が向いていて、バックテンションを使うことに集中していないのである。意識を適切な箇所に向けないと、安定した結果を得ることは出来ない。

自分にあったスタンスの見つけ方

あなたにとって最も適切なスタンスはなんですか？このように聞かれたら、あなたは必ずいつでも答えることが出来るようにしておかなければならない。フォームというのは常に流動的なものであるので、自分に合うスタンスを定期的に確認することは重要だ。考えてみてほしい。アーチャーだって常に年老いていくし、時がたてば弓も換えたりして、新しい弓具のセッティングに対応するためにフォームも変わる。そのような変化は長期間に渡って少しずつ起こるものであるが、常に起きている事でもあるのだ。

スタンスに関しての疑問を解決するためには、フルドロー時に簡単なテストをしてみると良い。このテストは、エイミング時の体の動きを知るために有用である。一度自分の体の動き方の傾向を把握してしまえば、それを防止するためのスタンスを取ることが可能になるのだ。

テストを行う際は、まず任意のスタンスを取り、矢をつがえて弓を引き的中心を狙う。ここで目を閉じて、8秒間サイトが動かないように我慢する。そうしたら目を開け、そのときのサイトの位置を記録しておく。そのときサイトは下の方にあるかもしれないが、それは大して重要ではない。ここで問題となるのは、サイトが右の方にあるか左の方にあるか、ということなのだ。自分の傾向を完璧に把握するため、4、5回このテストを繰り返すとよい。

サイトが自然と左の方に動いてしまった場合は、それをカバーするための的側の足を5センチ前に動かすか、5センチ左側に動かすと良い(図 12a&b)。このようにテストを繰り返し、結果の変化を記録して、スタンスの微調整をすると良い。このテストは自分のスタンスが確定するまで、何日かに渡って行うとよい。

的側の足をターゲットラインの方に近づけることで、左方向のサイトの動きはなくすことが出来る。新しいスタンスの有効性を検証するときも、このテストを行うとよい。その後はこのテストは弓のセッティング(弓の強さや引き尺

など)を変更したときに行う。何もないときは2週間に1度行えばよい。スタンスを正しく修正することによって、サイトが動いてしまう現象に苦しむ必要がなくなるのだ。

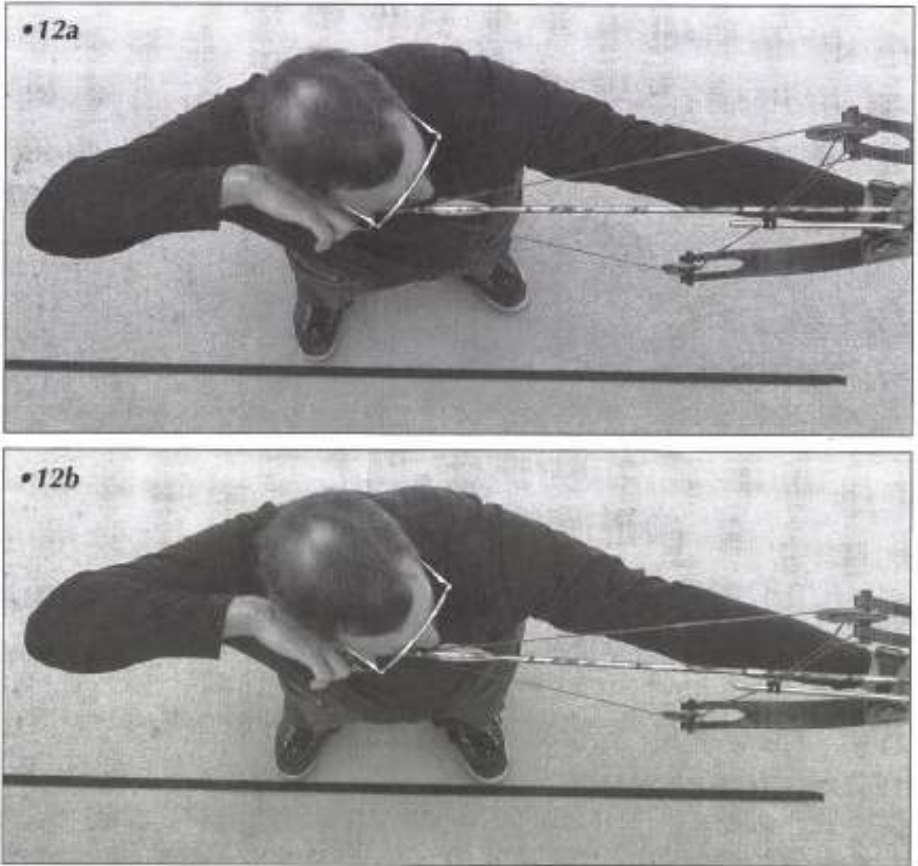


図 12: このテストを行った結果、サイトが左の方に動いたのであれば、スタンスをストレートに近づけると良い。

段階的な学習

練習における目標は、フォームの各ステップのコントロールを表在意識から潜在意識に受け渡すことである。スキルを学習している段階では、動作のコントロールは表在意識が担っている。動作を学習するには約 20 日間という時間がかかるが、その間には、スキルを記憶するために必要な神経の繋がりが形成されたり、動作の調整が行われたりするのだ。

フォームのひとつのステップを学習したら、次のステップに移ろう。例えばステップ 3(グリップのポジション)に取り組んで 20 回(日)練習したら、今度はステップ 4(姿勢を決める)に取りかかろう。そしてそれも上手くこなすことが出来るようになったら、さらに次のステップに行こう。シューティングフォームの全てのステップを覚えるまで、このように練習しよう。

意識的思考—20 回の練習—動作の学習

もうおわかりだろう。フォームを組み立てるのには時間がかかるのだ。そこには近道は存在しない。半年以上かかる道程を経てこそ、自分自身のフォームが完成するのだ。

望むような結果を得るためには、熱心に、そしてスマートに練習をするしかない。スマートに目標を達成するためには何をしなければならないのか、それは練習の記録を付けること、そして意識を向けるべきフォームの箇所にしかりと意識を向けることである。

今すぐ始めよう

フォームの改良を始める際、なぜ直近の大会が終わるまで待つ必要があるのだろうか？現在のシューティングに満足していないのなら、今すぐにフォームを少しでも良くした方がいい。今からフォームの修正を始めて、フォームの改善に取り組みながら次の大会に出ればよいことだろう。

今すぐ始めようと決心したら、次の大会でベストスコアを出そうなんて考え

てはならない。覚えておいて欲しい。その大会での全てのシューティングにおいて、意識はフォームのひとつの箇所に集中させなくてはならない。つまり、その大会では、勝つためのメンタルプランを考えてはならないということだ。すぐに始めるということは、その大会で勝つことより、長い目で見た時のフォームの改善の方が重要な目標だと考えるということだ。従って、その大会での目標は、良いフォームでなるべくたくさんシューティングをする、ということになるのだ。

練習に終わりはない

フォームに何か異常をきたしてしまったら、練習記録や近射を使ってそれを修正すると良い。しかし、どうやったらフォームに異常をきたしたことに気付くことが出来るのだろうか？

少なくともその方法は3つある。

- 1) コーチに定期的にフォームを見てもらう
- 2) ビデオで撮影する
- 3) スコアの傾向を見る

もしスコアがどんどん下がっていくにも関わらずその原因が見いだせない場合は、コーチにシューティングを見てもらったり、ビデオでフォームを撮影してみたりする必要があるだろう。例えば私の友人のビルはたまに私のシューティングを見てくれる。私の体のポジションや頭のポジション、そしてフォロースルーなどに変わったところがあると、彼はちょうど良く気付いてくれる。そして彼は見たことをそのまま伝えてくれるが、それに修正を加えるかは私の判断で決める。このように、フォームをチェックしてくれる人がいれば、それだけで非常に大きなアドバンテージとなるのだ。

もし自分のフォームを見てくれる人がいない場合は、ビデオカメラを活用すると良い。自分のシューティングを1~2ヶ月に一度撮影するのだ。そして現

在の自分と以前の自分を比較し、何か違いがあればそれらを全てメモする。そこでフォームに何か重大な異常があれば、それを修正する策を講じればよい。待つ必要はない！いつも自分にとっての最高のフォームを維持するようにしよう。フォームが最優先で、スコアは二の次なのだ。

まとめ

意識を上手く使うことにより、正しいフォームを体に教え込むことが出来る。そして時間をかけて練習をすることで、体のコントロールを潜在意識に受け渡すことが出来る。潜在意識は一度に何百もの動作を行うことが出来るため、シューティングの体的な部分は頭を使わない仕事になる。そうすれば意識的に何かをコントロールしなくても、フォームは自然なものになるのだ。

車の運転も似たようなものだ。車の運転というのは何年もかけて学ぶものだが、それは最終的には意識的に行うことではなくなる(教育の世界では、これを「非認知的」行動と呼ぶ)。例えば、街へ出かける際の短いドライブでは、私たちは運転に関係ない事をたくさん考えている。そしてそんなことに気付く前に、行きたい店を3ブロックも過ぎてしまう。その時我々は自分の車についてのことなど考えない。それでもちゃんと右折して、止まるべき標識でちゃんと止まるのだ。このようなことを安全にこなすことが出来るのも、潜在意識が全てをしてくれるためである。弓を射つことも、車の運転と同じような習慣にならなければいけないのだ。

精神活動3 - 最高のパフォーマンスを引き出す

意識をフォームに刻み込む

もし、ものすごいひょう雷が降ってきたら…

もし運転中に雨や雪、もしくは雷などが降ってきたらどうなるだろうか？もしあなたがそういった状況に遭遇したらまず何をするだろうか？私だったらまずはラジオを切るだろう。なぜならラジオによって運転から気が逸れてしま

うからだ。そして運転に集中するために、同乗者の全員に静かにしてもらおうように言うだろう。

それまでは雑音などによって運転から気が散ることなどなかったはずなのに、なぜ突然それが変わってしまったのだろうか。それはその瞬間を境に、車の運転というものが意識的なコントロールを必要とする、認知的行為になったからだ。意識的なチェック機構が普通でない状況を認識し、表在意識を運転に向けさせるのだ。この時には、周りの状況についてなるべく多くの情報を取り入れなければいけない。そうすることで、必要な時には素早くに決断を下すことが出来るようになるのだ。

もし雹が降ってきたら、あなただったらどういう風に運転するだろうか？手に汗握るだろうか？まずは車が道路から逸れないようにし、安全に目的地に着くようにすべきだろう。その時には気持ちが引き締まり、嵐を抜けるまでは体も硬くなることだろう。また、リラックスしてスムーズに運転する事などまず無理になるだろう。そして嵐を抜ける頃には疲れきっているはずだ。リラックスするのに何時間も掛かってしまうほど強く緊張していたはずだ。

嵐の中では、意識的思考は完全に運転に没頭していなければいけない。大会に臨むアーチャーにも全く同じことが言えるのだ。彼らは嵐の真っ只中にいるようなものなのだ！そのような状況に置かれると、意識は様々な細かい箇所に向きやすくなる。さらに精神的な緊張は、体的な緊張をも促す。多くのアーチャーはそのように体が緊張した状況において練習することはほとんどないため、緊張した状況では上手くシューティングする事が出来ないのである。

手に汗を握って練習する事がない場合、大会でそのような状況に置かれても余裕を持ってシューティングする事は出来ないだろう。大会が始まる時に緊張することが予め予想できる場合、それをどのように防げば良いのだろうか？精神的な緊張はどのようにしたら防げるのだろうか？緊張する人とならない人との違いは何なのだろうか？何か隠された秘密があるのだろうか？

そこには隠された秘密などない。ただメンタルプランがあるだけだ。一握りの幸運な選手は生まれながらにしてメンタルプランを持っているのだが、ほとんどの人はそれを自分で作らなくてはならない。そう、競技のためのメンタルプランを立てることは、シューティングフォームのプランを立てることに似ている。自身の能力をフルに引き出したいのなら、競技に向けてメンタルプランを練ることが必須事項だ。