

コア アーチェリー

- バックテンションを正しく使い勝利する方法

著者: ラリー・ワイズ

翻訳: 牧野 吉朗

監修: 山口 諒

献呈

親愛なるバッド・フォークスに捧ぐ。貴方は私にとって良き指導者であり、同僚であり、そして何よりも大切な友人であった。それは今も変わらない。何千人ものアーチャーが、あなたの賢明な言葉、アーチェリーに関する深い洞察力、そして、前向きな姿勢の感銘を受けた。あなたは、あなたを知る全ての人にとっての励みだった。ありがとう、バッド。

謝辞

「何をバックテンションと定義するのか」と最初に尋ねてくれた、フレッド・ワーナー。

バックテンションの正確な定義のために手を差し伸べてくれた、ガイ・シェンカー カイロプラクティック療法士

良いフォームを「見る」方法を私に教えてくれた、バッド・フォークス

本書の表紙の絵に関して手を差し伸べてくれた、ベン・サマーズ、スージー・ソーン

表紙や他の部分に使用される写真を編集してくれた、マーク・マーティン

フォームや心理戦略に関する意見交換をしてくれた、ビル・エスポーン

私に辛抱し、技術的な協力をしてくれた、息子のトド・ワイズ

このプロジェクト全体を支えてくれた、ダイアナ

実に的確な質問や提案をしてくれて、また本書の出版を実現してくれた、

グレン・ヘルジェランド

彼ら皆に感謝の意を示す。

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 - コア・アーチェリーの心理戦略

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・身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度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のツアー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、金曜日の夜から土曜日にかけての講座を受講した。コア・アーチェリーの講義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、このアーチャーは本当に気になったのだろう。彼は、私が単に適切な理論を作って自分のアーチ

エ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 200 マイル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った。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、背中の筋肉を上手く使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 점에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 점에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、それではステップ 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、本書の続き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

もし身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。要するに身体の軸、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労に強くなることだろう。

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事など、めったにないだろう。私の知っている大工にも、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、リリースの前に身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、フォームというステップの一連の流れを実行する間に、いかにして身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、身体をどう動かすか、ということに焦点が当てられなければならない。「私は弓を射つ時にどのようにして身体を使えばよいのだろうか、そして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のだ。

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双眼鏡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のだろうか？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てみると良い。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、適切なシューティングの目標の設定は必須条件である。

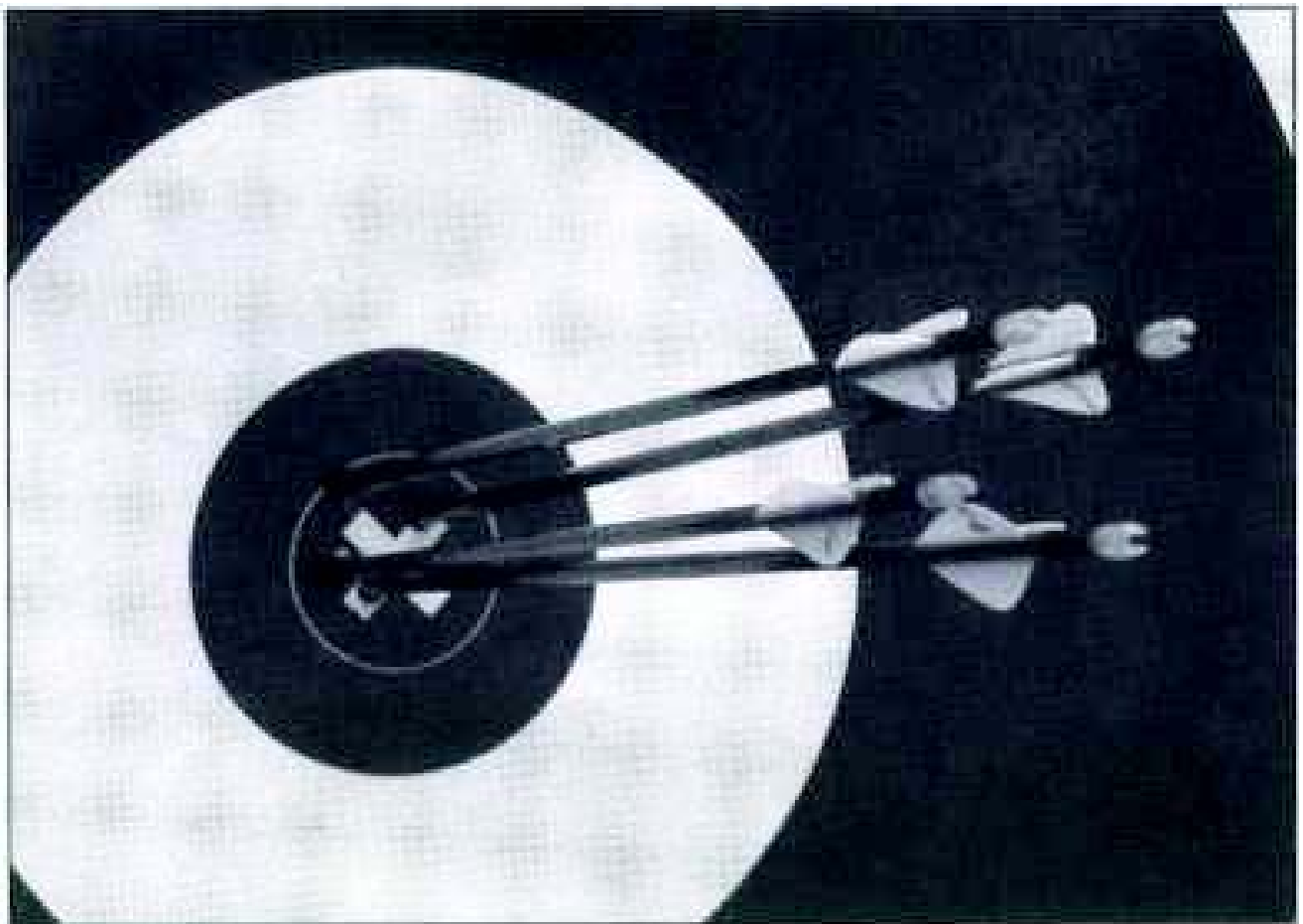


図 1: 3-D であれフィールドであれターゲットであれ、アーチェリーをするに当たって

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はハイスコアに繋がる。再現性の高いフォームを身に付ければ、ハンティングの成功率も大きく上昇するだろう。

シューティングにおける目標とは

私が、コア・アーチェリーの中で教えているシューティングの目標というのは、全ての射において、適切なタイミングでバックテンションを使うということだ。

これを口にするのはとても簡単だが、これを学んで身に付けるためには修業を積まなくてはならない。もっと簡単に矢を射つ方法ならいくらでもあるが、そのような方法では結果には全く繋がらないし、長く続きもしない。もし競技やハンティングにおいて好結果を残したいのであれば、1回1回の射をきれいに締めくくるために、必ずバックテンションを活用しなければならない。ハンティングにおいては、チャンスは幾度も訪れるわけではない。だからこそ、確かなフォームが身につけていないと獲物を逃してしまうのだ。さらに運が悪ければ、獲物に単なる負傷を負わせるだけになってしまうだろう。

このように目標を設定することで、それをフォームの各ステップを評価する際の目安にすることが出来る。コア・アーチェリーのフォームの各ステップは全て、最終目標であるバックテンションに直接関係している。フォームの各ステップを評価する際は、それが有効であるのかどうか、またそれがシューティングの一連の流れの中でどういった位置づけにあるのか、の2つを基準にすると良い。その理由は、1972年のアメリカ合衆国オリンピック代表のコーチを務めたバッド・フォークスの残した言葉にあるように、「アーチェリーは、正しいことをするだけではダメで、それを正しいタイミングで行わなくてはならない」からである。

言いかえると、アーチェリーは弓と矢の競技ではないのだ。結果を出すためにひたすら自身の身体をコントロールする事ができるかどうか、そういったこ

とを競う競技なのだ。コア・アーチェリーでは、身体のポジションと、身体のコア(核)=骨格を正しく使うことに焦点を当てている。

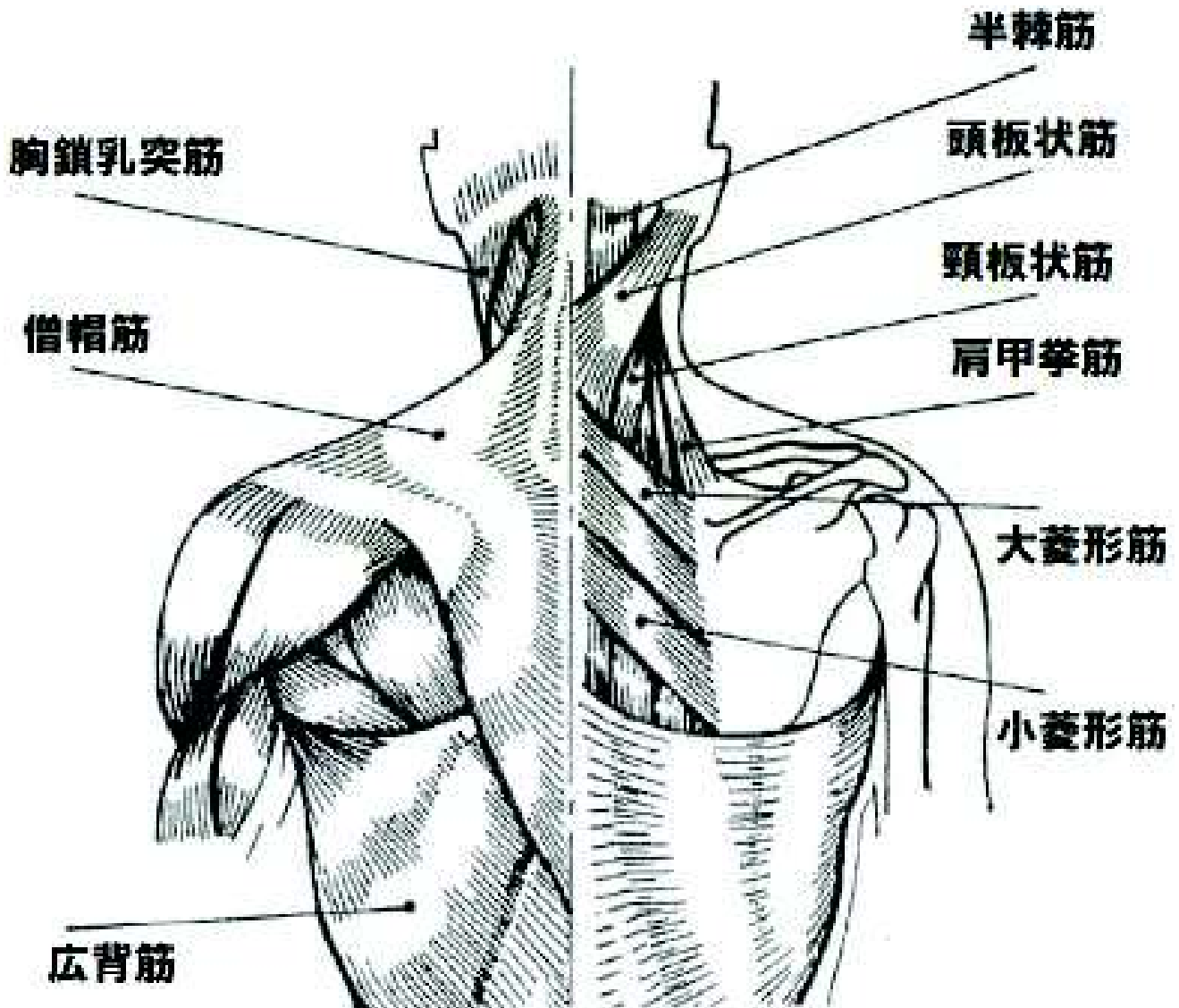


図 2: アーチェリーにおいて重要な背中の筋肉は、菱形筋と肩甲挙筋である。僧帽筋は肩全体をひとつのユニットとして連結させるので、上記 2 つの筋肉の次に重要である。レイ・アクスフォード著,アーチェリーの解剖学「パフォーマンス向上のための技術入門」より

バックテンションの定義

何をシューティングの目標にすべきかは理解しただろう。そうしたら次は、

それを習得しなければならない。そのためには初めに「バックテンション」、「フルドロー」というふたつのキーワードを定義する必要があるだろう。これらがいかにしてシューティングフォームに組み込まれるのかを理解していなければ、正しくバックテンションを使うことは出来ない。

バックテンションというのは、肩甲挙筋の補助を受けながら、利き手側(もしくは引き手側)の菱形筋を収縮させ、肩甲骨を背骨の方へわずかに動かす事である。

図2には、それらの筋肉の位置と、それらが収縮した際に肩甲骨がどう運動するかが示してある。肩甲骨の動きは確かに小さいものであるが、だからこそそれはコントロールしやすく、一定にしやすいのだ。このような小さい筋肉を活用することで、大きくてコントロールしづらい腕の筋肉をリラックスさせることが出来るようになる。もし腕の大きな筋肉を使ってしまうと、一定性が著しく低下してしまう。

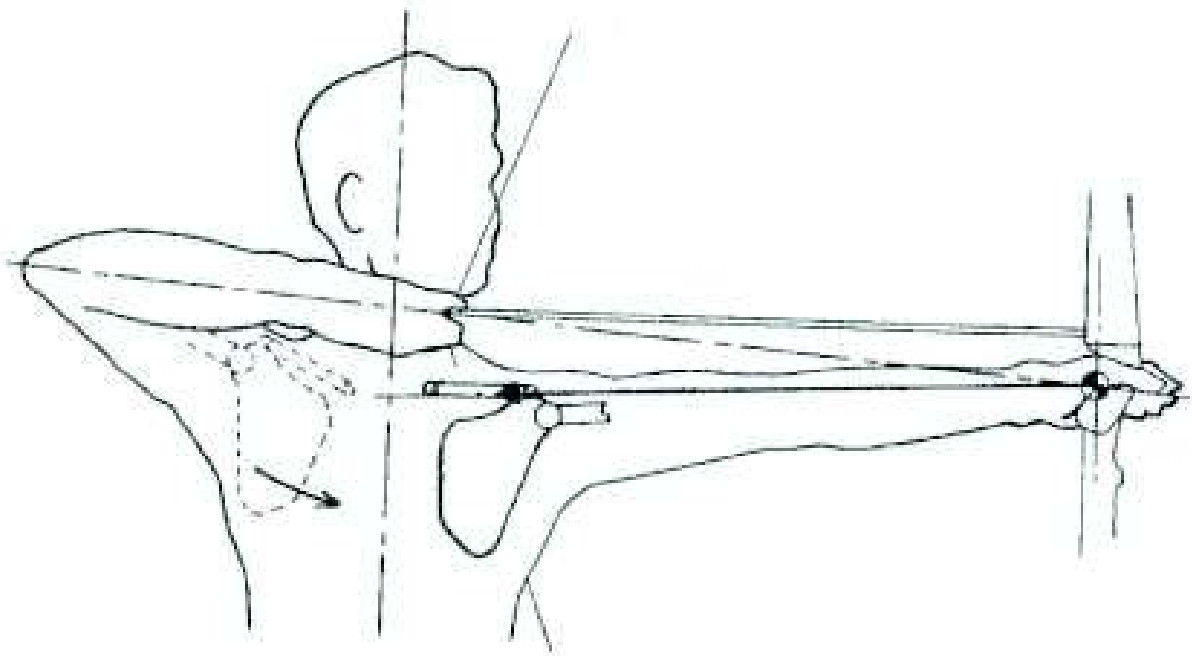


図3: 引き手側の菱形筋を収縮させることで、肩甲骨は背骨の方向へと動く。

菱形筋と肩甲挙筋が収縮する間、僧帽筋(図2参照)も収縮する。そうすることで、肩全体と肩甲骨が共に胸郭から離れないように固定される。加えて、僧

帽筋は引き手も動かすので、それによりクリッカーやリリーサーのトリガーも切る事ができる。

これこそが、毎回矢をつがえるときに念頭におかなくてはならない、良いフォームの為の真のシューティングの目標なのだ。フォームの各ステップは全て、正しいバックテンションを組み立てるためのものでなければならない。もしそうでなければ、シューティングにおける全ての動作はエネルギーの浪費にしかならず、パフォーマンスの低下につながるだけである。運が悪ければ、身体にダメージを残してしまい、後々にその代償を負うことになるかもしれない。

フォームの組み立てに関する以降の何章かを読み進めていくに当たり、先述した定義を頭の隅に留めておいて欲しい。この定義は、コア・アーチェリーで紹介する方法と他の方法との間の最も主要な差違である。正しい目標設定のない他の方法論は著しく有効性に欠ける上、長い目で見たときにもパフォーマンスの維持をする能力に問題が生じる。バックテンションを適切なタイミングで行うことによってのみ生じる結果を得るためには、フォームの各ステップをどのように組み合わせるべきなのか。それを把握していれば、スランプに陥ったとしてもすぐに自力で抜け出すことが出来るだろう。そのためには、いつも自分の中に比較対象としての評価基準を持っておかなくてはならないのだ。

背中と肩の筋肉

それでは、背中や肩の筋肉の名前とその位置を知っておく必要はあるだろうか？私はあると思っている。自分の目標に関してより深く知っておくことにより、それを達成するためのプランが立てやすくなるからだ。筋肉の位置、それらを収縮させたときの感覚、そして身体をどうポジショニングしなければならないかを知っておくことにより、それらの筋肉を最大限に活用することが出来るようになる。図 2 には、肩甲挙筋と共に大・小菱形筋が示してある。これらの筋肉を収縮させることにより、肩甲骨は背骨の方向に動く(図 3)。肩甲骨は肩と連結しているため、肩甲骨が背骨の方向へ動けば肩も水平面上に沿って回旋する。すると上腕もその回旋運動を受け、肘は水平面に沿って矢の向きと垂

直方向の後方に引っ張られる(図 5)。引き手側の手と腕も肩に引っ張られて動くので、リリースの際にはこの動作を効率的かつ効果的に活用すると良い。

図 2 にはまた、僧帽筋が肩と肩甲骨を繋げながらにして、いかにして肩甲骨を胸郭から離さないようにしているかも示されている。この繋がりが正しく働けば、短い菱形筋によってなされるリリースは、長くて大きな筋肉によるものよりもずっと正確で効果的なものになる。

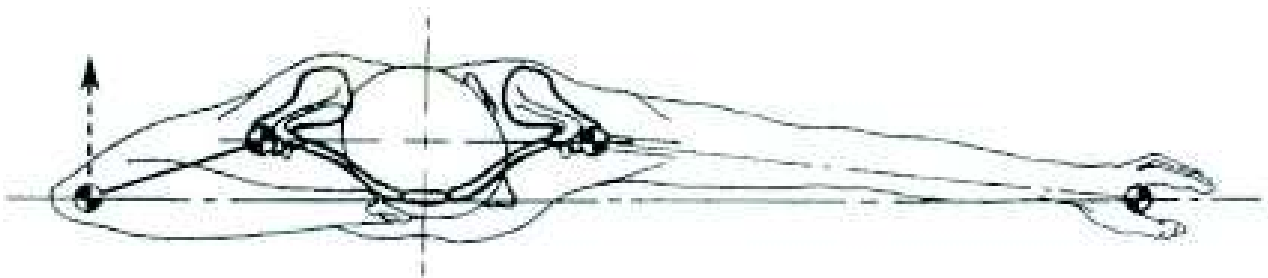


図 4: 菱形筋が収縮すると、肩甲骨は背骨の方向へと動く。すると肩と引き手は肩甲骨と共に引っ張られ、それにより引き手の肘も図に示すように回旋する。



図 5: フルドローにおいては、引き手の前腕は矢と一直線になるようにする。それは、菱形筋の収縮が肩の動きに繋がるようにするためであり、最終的にそれは引き手の肘の回旋となって現れる。



図 6: 身体の核、つまり背骨を有効に使うことは、アーチェリーで成功するためには欠かせないことである。骨格を正しくポジショニングすることで、すべての筋肉は最大限の効果と強さ、そして再現性を伴って働く。