

# CHAPTER 2 SET UP

この美しいダレルのフォームを見てください。すでに多くのアーチャーの頭のなかに彼のフォームは当たり前のように刻み込まれているので、いまさら感動することはないかもしれません。しかし、彼が世界に登場したとき、それは変形射型と言われ、異端の存在でした。当然、基本はジョン・ウィリアムスやハーディー・ワードの「正十字」だったのです。それがいまでは彼らがクラシック

フォームあるいはオールドスタイルと呼ばれるに至り、それに対するダレルのニューアーチェリーがすでにスタンダードなフォームとして定着しています。

しかし、もう一度この写真をよく見てほしいのです。ダレルはデビュー当初からオープンスタンス、それもストレートに対し45度以上にスタンスを開いて立っています。では、この上半身の



1978年、全米選手権(90m)。フルドロで両肩を結んだ線はゴールドを指す。矢と胸は平行になる感じでエイミングは行われる。(ダレル5度目の全米優勝)

写真を見て、オープンスタンスと気づく初心者はどれくらいいるでしょう。それはダレル以上にスタンスをオープンにとっているリック・マッキニーに対しても同じことが言えます。このことは腰から上（上半身）を見る限りでは、ダレルもマッキニーもワードやウィリアムスとなんら変わることもない正十字であるということです。

グリップのピボットポイント（一番深い位置）とアンカーポイント、そして引き手のヒジの先端の3点をフルドロー時に一直線上に置くことを「矢筋を通す」と言います。これが正十字の上半身のひとつの基本とされるわけですが、どうしてかわかりますか。それを知るには逆に引き手のヒジが前に出た「引き手の甘い」状態や、押し手の肩が外に出た「肩が逃げた」といった、先の3点で作られる「三角形の大きい」状態を考えると理解できます。同じ強さの弓を引くとき、3点が一直線上にあるより三角形が大きい方が早く震え出します。これは腕立て伏せ（プッシュアップ）といったトレーニング種目のアップとダウンの状態

を思い浮かべるとわかり易いかもしれません。このように同じフルドローという静力学的仕事をするにも、三角形が大きいとより以上の筋肉がこの作業に参加していることになるのです。一直線になることはちょうどスタンスの基本と同じように、骨が軸となり筋肉参加を最小限に抑え、弓の強さや体重を効率良く支えることなのです。

### 天才でも無視できない基本がある

ストレートスタンスの場合、先に述べたスタンスの基本に加えて、アーチャーは左右のつま先を結んだ線の延長上にエイミングしているターゲットの中心を置く必要があります。このとき、実はあと2つのチェックポイントがあり、アーチャーはこれらのチェックポイントを忠実に守らなければなりません。つま先を結んだ線がゴールドに向くのととは別に、腰骨を結んだ線がゴールドであり、肩を結んだ線もゴールドなのです。この3本の線が平行になり、かつ矢筋が通ることで平面的な理



上半身はウィリアムスやワードと同じ「正十字」でありながら、下半身は完全にオープン（開いた）の状態になっている。



想のフルドロウが完成するわけです。

では、オープンスタンスやクローズドスタンスといったストレート以外のスタンスの場合、基本やチェックポイントは存在しないのかというと、ここでも必ず守らなければならない基本があります。これはオープンスタンスのダレルも厳守していることで、どんな立ち方であっても、つま先を結んだ線と腰骨を結んだ線は平行であり、肩を結んだ線はいつでも必ずゴールドに向くということです。オープンスタンスを例にとれば、上半身はストレートで、下半身がオープン。つまり、足を置く位置と腰を含めた下半身はオープンであって、腰より上をひねって上半身をストレートにするのです。だからこそ、ダレルもマッキニーも上半身を見る限りはストレートであり正十字に見えるのです。そして、腰から下は完全に開いているというわけです。

よく初心者のなかには、スタンスをオープンにとりながら、それにあわせて腰を結んだ線も肩を結んだ線も同じように開いてしまっている人がい

ます。これでは三角形が大きく安定したフルドロウとはいえません。また、これとは少し違いますが、アベレージアーチャーでもオープンスタンスにとりながら、しかも肩を結んだ線はまっすぐゴールドをとらえているにもかかわらず、腰を結んだ線が上半身のそれに近いという人をよく見掛けます。スタンス（つま先）だけがオープンでヒザから上はストレートというアーチャーです。実は一見間違っていないように見えるこのフォームも、基本から外れることでオープンスタンスのメリットが半減してしまっているのです。

## バックテンションの謎とひとつの回答

ダレルのスタンスの意味とオープンスタンスのメリットを知るためには、「バックテンション」の謎について話しておく必要があります。“Back Tention”日本語に直訳すれば「背中の緊張」ともなるのでしょうか。日本の多くのアーチャーがこの言葉を初めて耳にしたのはおそらく1976年



ストレートスタンスでシュートするウィリアムス（1978年、全米選手権）。つま先を結んだ線がゴールドに向くだけでなく、他の二本の線もまっすぐにゴールドをとらえ、シューティングライン上にそれとは直角の「壁」が建っている。

11月、マッキニー初来日するときであり、何か重要なものであるかのように感じ出したのは1978年11月、ダレルが初来日で未知の世界であった1300点台の記録を我々に披露してくれて以降のことです。「どうしたら、そんなに当たるんですか？」の質問に対し、彼らは一応に「Back Tention」という耳慣れない単語をその回答のなかに使いました。もしあの日、コンセントレーションやバランス、リラックスといった言葉だけで語ってくれればまだ理解のしようもあったのですが、日本のマニュアルには「バックテンション」という言葉はなく、また十分に説明できる人もいませんでした。このことが、バックテンションを神秘性の強いものにしてしまいました。何か僕らの知らないすごい秘密がバックテンションに隠されているかのような錯覚を招いてしまったのです。

しかし、もっと不思議なことがあります。それは10年以上経過した現在も、日本人はこの言葉の実体を把握してはいないこと、そしてその謎が一向に解消されないというのに記録は向上し、日本のアーチャーはだれひとりとして困ってはいないという現実です。

バックテンションの謎を知るには、日本のアーチェリーのバックボーンとして和弓の存在がある

ことを理解する必要があります。現在の全日本アーチェリー連盟がFITA（国際アーチェリー連盟）に正式加盟したのは1969年。しかし、それ以前の1958年から全日本弓道連盟が日本を代表しその権利をもっていたのです。それが譲渡される決断がなされたのは1967年、第24回アマスフット世界選手権への和弓選手の和弓での参加と、当然の結果としての惨敗がきっかけでした。この背景がアーチェリー（洋弓）において「正十字」や「矢筋」といった言葉だけでなく、たとえば「放れ」（リリース）や「とり掛け」（フック）、「残身」（フォロースルー）といった日本古来の伝統文化である弓道（和弓）の言葉を、アーチェリーの世界でも一般化させました。そして、それは単に言葉だけではなく、初心者に対して展開される指導方法にもその影響は多く見られます。

このように、和弓の存在を無視して「日本のアーチェリー」を語ることはできません。日本のアーチェリーがわずかな期間で普及発展し、世界に通用するレベルにまで達したのは、その基礎の部分に和弓があったからこそとも言えるのです。

ところが、「バックテンション」は和弓の教本には見当たらない言葉でした。和弓を土台に発展してきた世界に、いきなり聞いたこともない言葉



1967年、アマスフット世界選手権。このときの「和弓」（右から6人目）惨敗で、はじめて日本国内において「洋弓」がその地位を確保した。

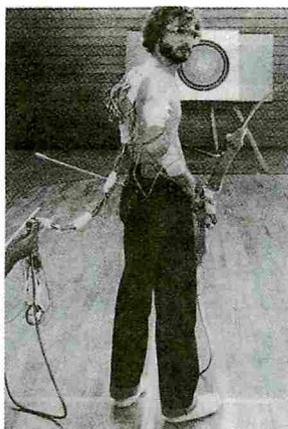
が入ってきたのですから、混乱が生じて不思議ではありません。もしあの当時、この単語を直訳ではなく、たとえば和弓の「脇を張る」であったり「矢筋を通す」などと訳していれば、アーチャーがこんなに悩むことはなかったでしょう。こういった言葉なら、マニュアルのどこかには必ず掲載されていたし、あるいは他の言葉に置き換えて理解もできたはずです。

では、日本のマニュアルには載っていない「バックテンション」とは一体何でしょう。1981年9月、マッキニーが来日したとき、北海道大学教育学部の西菌秀嗣先生を中心としたグループの筋電図等の実験と一緒に参加した際の報告があります（体力科学1984.33 17～26）。このなかに次のような考察の記述があります。

（前略）トップアーチャーでは、初期の上腕部の緊張は少なく、ドロウイングに入り肩・背部への緊張が増加し、押し手側と引き手側で均等な活動水準にあるのが特徴的である。また、体幹部で

もとりわけ亀井で均等な緊張が認められる。これらはシューティングの合理的な筋活動と考えられ、体幹部（背部）の諸筋の強い緊張が肩関節の固定に強く作用し、上肢の緊張をむしろ軽度にして押し手と引き手の協応動作を微妙にコントロールしているとみることが出来よう。（中略）日米のトップアーチャー間で放電パターンに多少の相違が認められた。亀井は射形が典型的な正十字型であり、全体的にバランスよく筋活動が高まっているのに対し、マッキニーではオープンスタンスのため、上体の捻転がみられ、僧帽筋の右側の活動がやや高い。しかし、全体的な体幹・背部の筋緊張は強く亢進しており、いわゆる「バックテンション」として、マッキニー特有の技術と考えられ、上体の安定性を支えるものといえよう。（後略）

これがいわゆる客観的事実です。そして実をいうと僕自身20年以上アーチェリーをしていて「バックテンション」を感じたことがないのです。たしかに、報告のなかでもマッキニーとの比較とし



北海道大学での測定(1981年)。10年を経過した現在においても、実は客観的事実の部分においては謎が多く残されている。



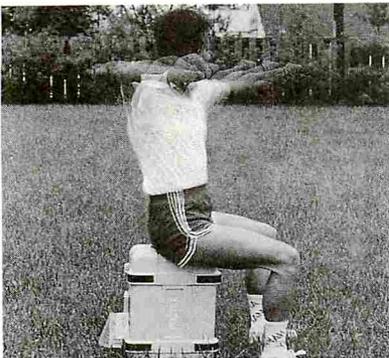
て僕にこの言葉を引用していないのも事実ですが、とにかく主観的事実として僕は「背中中の緊張」をほとんど感じません。

その場で座ってみてください。椅子にでも、正座でも結構です。そして、ストレートの状態（両肩、両腰の線が平行）でフルドローで弓を構える格好をしてみてください。次に、そこから徐々に腰は動かさず両肩だけを右に旋回させていってください。すると、多分45度を過ぎたあたりから右肩の付け根あたりに緊張（痛さと理解してもいいかもしれません）を感じてくるはずです。簡単にいってしまえば、これが主観的事実としてのバックテンションです。この感覚はストレートスタンスよりオープンスタンスの方がつかみ易く、それもスタンスの基本を守って45度を超えるようなオープンにしたとき、より明確に感じる事ができるはずです。彼らはこの緊張を「手掛かり」としてコンセントレーションし、クリッカーを鳴らそうとしています。これこそがダレルがオープンスタンス、それも単にストレートではないだけでなく、45度を超えるようなオープンにしてい

る理由です。

しかし、このような極端なオープンスタンスをとるアーチャーは日本には極めて少ないのもまた事実であり、実行するのも簡単なことではありません。オープンスタンスは、ストレートスタンスに比べ押し手の肩を逃がし、引き手のヒジを甘くし、三角形を大きくし易い状態にあります。この問題が克服できて初めてオープンスタンスのメリットが生まれてきます。

しかし、それができるからといって、僕はオープンスタンスが最良のスタンスの形態とは考えていません。なぜなら、バックテンションが謎のままでも記録の向上が続いてきたように、バックテンションという主観的事実が必須の条件とは思わないからです。現にそれを証明するかのよう、ダレルしか知らない世界にやっと到達した韓国のアーチャー達の多くはオープンスタンスではなく、我々が昔から目指している正十字にストレートスタンスでシュートしています。それはバックテンション以外にもシューティングの「手掛かり」が存在するという事です。



主観的事実としての「バックテンション」とは、アーチャーにとってのシューティングの「手掛かり」にすぎない。

1976年、全日本選手権(70m)。初優勝の亀井とマッキニー。決してバックテンションがシューティングの必須条件ではない。

