

CHAPTER 5

FULL DRAW

フルドローとは作り出すものだとしました。そして、ある意味ではスタンスから始まって1個1個積み上げてきた積み木の最後の1個が置かれる場です。こういう言い方をすると、この後にもっと大事なクリッカーの瞬間やリリースがあると反論する人がいるかもしれません。たしかにそれらは的中に対して大変重要な要素ではあります。しかし、クリッカーにしてもリリースにしても、

それは押し手のグリップと引き手のヒジの間にピンと張られた1本の糸がアゴの下で切られるようなものです。新たな別の動作というより、すでにフルドローで作られたものがまっすぐに解き放されるにすぎないのです。この糸を張る作業やそれが切れることについて、ダレルは「自然に」「自動的に」という表現をよく使います。彼の一目ぶっきらぼうな表現ですが、その言葉には、クリッ



1990年、全米選手権。

CHAPTER 5 FULL DRAW

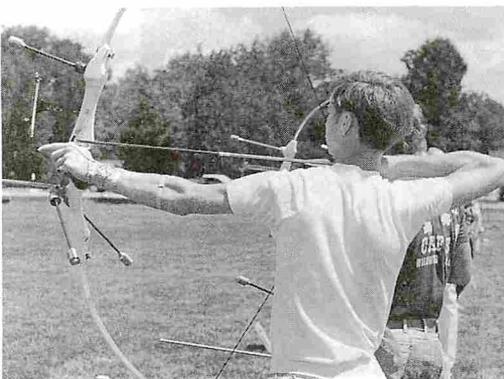
カーを鳴らす動作やリリースは「無の状態」（潜在意識）から自然に動くものであり、決してクリッカーを鳴らそう、リリースを切ろうといった能動的な意識から生まれるものではないという意味のことが含まれています。腕をまっすぐに置く、あるいは正確なリリースを、などと考えなくてもクリッカーの音に反応して自然に、勝手に身体が動くというわけです。これは、彼の長年の練習とシューティングの成果からきていることは間違いありません。

では、完璧なリリースはフルドロ時に正十字を造り出せば「自然に」「自動的に」生み出されるかという、実際にはそれだけでは不十分です。試合で多くのアーチャーを見てみると、そのなかには完璧とも思える正十字やダレル以上に格好良く狙っている（フルドロしている）人を何人も見かけます。ところが、残念ながらそれらのアーチャーがみんな美しいシューティング（リリースからフォロースルー）を見せてくれるかというと、決してそうではありません。理由は明白で、形が

いくら正十字であっても、力がその正十字に沿って通っていないのです。逆にいえば、形が仮に正十字でなかったとしても、引いている力、押している力が矢に対してまっすぐに働いてさえいれば、矢はまっすぐに解き放されるはずですが。

実は、このことをダレル自身が証明しているのです。1978年まで、ダレルは引き手の位置が少し甘く（前に出た状態）、矢筋は完全には通っていませんでした。しかし、多くのアーチャーはそのことに気づきませんでした。その理由は、そこから生み出される偉大な成果に惑わされたからだけではありません。ダレルのシューティングが、たとえ矢筋が通っていなくとも、内面では力が正十字に沿って働き一直線に矢を支え、動きのすべてが平面のなかに導かれていたため、引き手の甘さが目立たなかったにすぎないのです。

アーチェリーは「平面」のなかで行うスポーツです。イメージとしては、シューティングラインの上に、それと直角に垂直などっしりと安定感のある「壁」が立っていると思えばいいでしょう。



1977年、全米選手権(90m)。



1978年、全米選手権(90m)。

ドロレングスを約1インチ長くすることで、アンカーポイントをより身体の中心線に引き込み、引き手の矢筋を通し、左右への緊張を高めている。

身体はよじれたり倒れたりせず、押し手も振ることとはなく、リリースは膨らまず……すべての動作（シューティング）はこの壁のなかで行われます。そのためには「形」だけでなく、必ず「力」もこの平面のなかになければなりません。

押し手の横にある矢印が 教えてくれるもの

1979年11月3日、熊本で行われた全日本選手権で、そこに招待選手として参加したダレルは1341点の世界新記録を樹立しました。それは、彼自身が1975年に打ち立てた1316点という初の1300点台の記録を25点も更新するものでした。これは驚異的としか表現できない偉大な記録です。

このとき彼が使用した弓具は68インチ45ポンドの一般に販売されていた弓のグリップ部分だけを改良したものでした。その改良には、当然グリップを自分の手に合わせるための工夫であると同時に、もうひとつの秘密がありました。当時、その市販品の弓は僕の使う弓に比べてグリップのピボ

ットポイントからレスト（プランジャー位置）までの距離が約7mm長かったため、それを近づけようとする目的があったのです。このことは昔の木製のワンピースボウを取り出してきてドロイングするだけでも理解できるのですが、昔の弓は最新のテイクダウンボウに比べ、ピボットポイントとレストまでの距離がかなり離れているため、引くだけでハンドルのウィンド部分が顔の方に傾いてくるのを感じます。これは逆にいえば、シュート時に弓本体が大きく跳ね上がる（動いてしまう）ことを意味します。ダレルがグリップを改良した裏には、この不要な動きを少しでも解消し、よりの中精度を高めようという狙いがあったわけです。しかし、それにも限界があります。このとき使っていたXX75-2114に付けたFPF 260の1枚ソフインはレスト下部のハンドル部分に擦ってしまい、ヴェインの赤い色がべったりそこについていました。

理想は矢が押し手の腕のなかから発射されることです。しかし、先のピボットポイントとレストの話からもわかるように、現実にはピボットポイ



1978年、全米選手権(90m)。矢筋を完全に通す（形の上で）のに合わせて、前年(1977年)よりアンカーポイントもよりサイドに移動しているのがわかる。しかし、すべての力は「平面のなか」にある。（前年、マッキニーに奪われたタイトルを再び取り戻し5度目の優勝を果たす）

CHAPTER 5 FULL DRAW

ントからの矢の発射は不可能です。となると、まっすぐに張った1本の糸を矢に限りなく近づけるには、上下と左右の2方向から考える必要があります。そこでまず、上下方向についてはレスト位置に代表され、もうひとつはストリングの通過位置に見られる左右方向ということになります。しかし上下方向については、ドロウイングの頂点を中指とすれば、それは最も矢に接近した位置であり、理想にいちばん近い位置です。そこで残されるのはダレルのグリップ改造でもわかるように、もう一方のグリップ側での弓具面からの矢への接近ということになります。そして左右方向からは、いかにストリングの通過位置を押し手に近づけるかが最大の課題です。

ダレルの使っているプラスチック製のアームガードをよく見ると、ストリングが当たり擦り減っていることがわかります。しかし、それは初心者のようにリリースが悪いためにストリングが大きく蛇行したり、それ以前の段階で押し手がなかに入り過ぎてリリースされたストリングがまともに

そこへ返っていくのではありません。フルドロウで矢に対しぎりぎりの位置に押し手を接近させて置いているために、一旦ハイト位置まで復元したストリングがあと数cm矢を押し出し、矢のノックがノッキングポイントから離れた後で、そのストリングがアームガードを擦ると思えばいいでしょう。これは意識的に的中性向上を目的として、押し手をストリング通過位置に接近させている結果なのです。アームガードは初心者用の道具ではないのです。

では、そのために押し手は具体的にどのように保持したらいいのでしょうか。肩の位置はドロウイングですでに話したので、後はヒジとグリップですが、実は押し手に関してはそんなに難しくありません。なぜならフルドロウのとき、ほんの少し視線を下げれば、そこにはまっすぐな“矢印”がターゲットを向いた状態であるからです。すべてのアーチャーに与えられた、これほど信頼できる指針はありません。アーチャーはその矢印(矢)に対してまっすぐ、そしてぎりぎりに腕を置きそ



1978年、全米選手権(90m)。ダレルはヒジの関節が少し柔らかいため、押し手がなかに入りすぎているように見えるが、実際にはストリングの通過位置ぎりぎりに押し手を置き、固定している。フルドロウ時、アーチャーから見て矢と押し手が重なっていなければ、正しいリリースさえすれば、ストリングはまともにアームガードに戻っていくことはない。

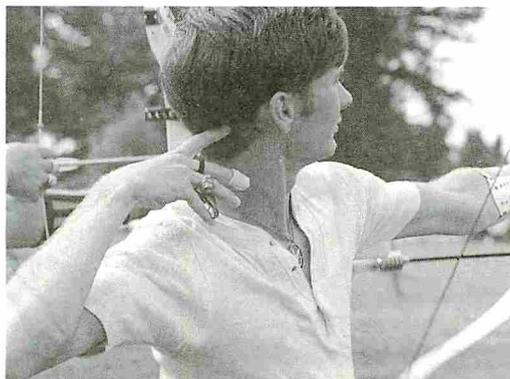
の向いている方向へ押しやればいいのです。

押し手にストリングがまともに当たってしまうとき、初心者ほどそれを避けようと必要以上に押し手に注意を払い、もっと悪い状態に陥ってしまいます。しかし、よく考えてみればいくらアーチャーズパラドックスという避けられないストリングの蛇行があるとしても、正しいリリースをした場合その蛇行はアームガード（ストリングハイト位置）付近では非常に小さいものになっているはずです。フルドロー時に少し下を見てください。そこにある矢印はアンカーポイントからストリングハイトの位置までまっすぐに引いた線と同じなのです。その線に押し手が接していない限り、正しいリリースさえすれば、ストリングは押し手には当たらないはず。ストリングが押し手に当たるときというのは、ほとんどの場合、リリースのミスによってストリングが内側（押し手側）に解除され腕に向かって返ってしまうからなのです。

ダレルは実は猿腕なのです

さるうで
猿腕とは、女性アーチャーによく見られる関節が柔らかいためにフルドロー時に押し手のヒジが逆に反ってしまう現象です。実はダレルは女性ほどに極端ではないのですが、この傾向があります。ダレルがドロイングするのを見てみると、その途中で視線を落とすのがわかります。最初僕もクリッカーを見ているのかと思ったのですが、彼によれば、押し手のヒジにはとくに注意を払っているとのことでした。ドロイングからフルドローにかけ、押し手に負荷が掛かってくるなかで彼はその位置の確認と固定を行っています。

一般に猿腕への対処として、考えられる方法は2つあります。ひとつは押し手を返すこと、それも極端な猿腕であればヒジが上を向くくらいに返すしかありません。しかし、この方法だと矢印と違った方向に回転の力を大きくかけなければならないため、アーチャーはまっすぐターゲット方向に押すことだけに集中することができず、動作に



1978年、全米選手権(90m)。顔面はまっすぐにターゲットフェイスと向き合う。そしてアーチャーの意識としては、必ずアンカーポイントを「身体を中心線」に向かって引き込んでいかなければならない。そして、リリースで切られた1本の糸はまっすぐに「平面のなか」に解放たれていく。

CHAPTER 5 FULL DRAW

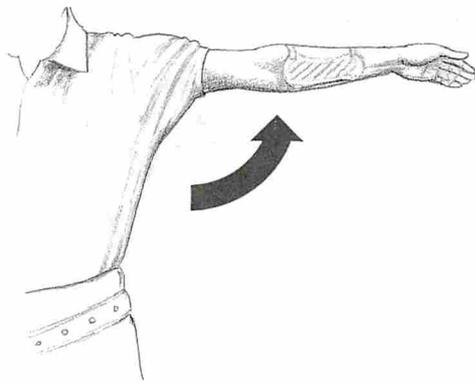


1980年、全米選手権優勝のジュディ・アダムス(60m)。典型的な「猿腕」だが、彼女の場合はそれをまったく返さないやり方で押し手の固定を図っている。それによってフルドロー、フォロースルーともに自然なフォームの維持がなされている。

も不自然さが生じてしまいます。それにこの方法ではヒジを上に向けたままでフォロースルーを残すのは非常に難しい作業になります。そこで次に考えられるのはこれとはまったく逆に、まったく押し手を返さない位置で固定を図る方法です。これだと見た目にはあまり格好が良くはありませんが、矢印をまっすぐに押すことと、何よりも押し切った延長で自然にフォロースルーを残せるという大きなメリットがあります。どちらにしても、これらの方法は先に述べたアンカーポイントからストリングハイト位置までの想像の一直線に押し手を触れさせないための方法であると同時に、固定のための方法であることは間違いありません。

では、ダレルはどちらの方法をとっているかですが、たしかに彼は関節は柔らかいものの、極端な猿腕ではないので結果的には普通のアーチャーがする方法と同じ手段でこれに対処しています。つまり2つの方法の中間的なやり方で、押し手を「無理なく自然に」返せる位置を選んでいきます。

それは①押し手の親指を背中側にして、腰に手を当てて、次に②そのまま手のひらを返して親指を前側に回します。そして、③そのまま押し手を



まっすぐフルドローの位置に伸ばします。これが回転のための努力を必要とせず、腕を最もストリングの通過位置に近づけまっすぐに矢印の方向へ押せる押し手です。そしてこのように関節を捻転させることは、ちょうどウエイトリフティングで必ず選手がバーベルを持つとき腕を返す(入れる)ことでもわかるように、生理学的にも固定のための最も良い条件が与えられるのです。

ここで、アンカーポイントの身体での位置についても話しておく必要があります。矢印に力の方向を近づけるには押し手を近づけるのに加えて、アンカーポイント自体がフルドローで作られ出した平面のなか、それも「身体の中心線」に近くなければなりません。そのためには、フルドローでの顔向きにも注意を払う必要があります。もう一度42ページのポスターの写真を見てください。ここでも、ふたりの写真は客観的事実を提供してくれています。まずダレルもマッキニーも、左目ははっきり見えないことに注目してください。左目ははっきり確認できるようでは、アンカーポイントが身体から離れ過ぎていて、平面的ではないことになります。さらに、ふたりとも左右の目の高さが同じです。これは、頭が傾かず、それでいて顔面はまっすぐターゲットフェイスと向き合っているということを表しています。もし左目の方が低ければアンカーポイントが身体から離れることになり、逆に右目が低すぎると覗き込んだような状態になり首筋の緊張が得られません。しかも、いずれの場合でも、エイミング途中でストリングとサイトピンの位置関係(ストリングサイト)が

変化し易く、アンカーポイントを身体の中心線に引きつけリリース後までヘッドアップせず維持するのが難しくなります。

また、頭を傾けることは、知覚機能にも悪影響を及ぼします。人間の身体の平衡感覚は、左右それぞれの耳の奥にある前庭と三半規管と呼ばれる器官が知覚器となり、つかさどっています。これらの器官が空間における身体の状態を脳に伝え、対応のための指示が出されるわけです。平衡器官は頭が前後左右に傾かない状態にあるとき、異常を識別する能力が最大となります。このことは仮にフォームに異常が生じれば、ただちに正常に戻すための指示が迅速かつ的確に発せられることを意味します。最後の積み木がうまくまっすぐに乗せられることで最大の安定が保証されるのです。

グリップとアンカーの共通点

押し手の固定を考えると、グリップについてもヒジ同様のことがいえます。弓の力をまっすぐに受け、支えてやればいいのです。この部分でクリッカーを鳴らす動作は不要です。そして、ここでもダレルはひとつのスタイルを定着させました。グリップを正確に押すということで考えれば、理想は1点(場所としてはピボットポイントになるでしょう)で支えることです。現に、ウィリアムスは完全なハイリストで、その点を支えグリップを固定しました。たしかに彼の方法は、点を点で受けるという意味では理想的です。しかし、普通のアーチャーでは長時間のシューティングでの手

CHAPTER 5 FULL DRAW

首への負担が大きすぎるため、安定とリラックスにおいて問題が生じます。そこで、ダレルは弓のグリップに対して手を合わせてしまう、それも「ロウリスト」で行うことでより以上の固定と安定を手に入れたのです。

その理由を説明する前に、ロウやハイ、あるいはミディアムといったグリップの位置（形状）について少しつけ加える必要があります。ウィリアムスのように、手首を曲げることなくまっすぐ伸ばしたスタイルはハイリストと定義されます。問題はどこからがミディアムでどこからがロウかということです。実際ダレルが現れたとき、そのグリップはそれまでの多くのアーチャーのスタイルと比べてロウリストだったのですが、それが定着した現在ではミディアムと呼んでも一向に差し支えなくなりました。このように時代によってその呼び方が違ってくる理由のひとつに、弓がテイクダウンになってから、そのハンドルに取り付けられているグリップ部そのものの名称がリストのスタイルを表すようになってきたことが挙げられま

す。また、弓のメーカーがミディアムと呼んでも、現実にはグリップの形状（手首の角度部分）が徐々にハイとは逆の方に近づいてきたことにも起因しています。

では、なぜロウリストの傾向に動いてきたのでしょうか。まず第一の理由として挙げられるのが、手首を寝かせた（傾けた）方がピボットポイントと手首の関節（グリップに最も近い可動部）の距離が短くなること。第二は、手首の関節という可動部を固定することで、押し手全体が安定するというメリットが得られることです。それはちょうど押し手のヒジを無理なく自然に戻すのに似ています。このことはまた、ロウ（あるいはミディアム）のグリップ形状に対してウィリアムスのようにハイリストの手首で受けることの不安定さをも指摘しています。

ダレルのグリップからだれもが受ける印象は、ヴェインが人差し指に触って出ていくくらいに手全体がグリップにかぶさっていることです。手のひらを弓のグリップに対して自然に合わせること

1978年、全米選手権(90m)。



ドロウイング——ダレルはその途中で視線を落とし、矢(矢印)を基準に押し手の位置とヒジの固定の確認を行っている。



アンカリング——引いてきたストリング（フック）をアゴに押しつけるのではなく、あくまでまっすぐに張られた1本の糸の上にアゴを乗せてやる。そのなかで自分のフルドロウを作り出す。

で、手首の不要な力を排し、弓（グリップ）の安定を図っているのが彼の狙いです。グリップとピボットポイントの関係は、ちょうどアンカーとアンカーポイントの関係のようなものです。アンカーポイントのために安定したアンカーがあるように、ピボットポイントのために安定したグリップがあります。いくらグリップの形が良くても、ピボットポイントからズレて押し続けているようでは、当然のことながら安定した的中は得られません。

では、グリップ全体のなかでどのようにピボットポイントを意識するのでしょうか。ダレルは1978年からその弓がモデルチェンジする1983年までの間、数試合を除いては、自分の手に合わせて加工したグリップを愛用していました。そして、このときのオリジナル形状は、次のニューモデルに反映されるのですが、ちょうど同じころメーカーは違ってもマッキニーも自分で加工したグリップを使用していました。彼らふたりが自ら作ったグリップ形状はリストの角度はロウであっても、ピボ



1981年、全米選手権(90m)。手のひらをハンドルのグリップに自然に合わせ、弓の力をまっすぐに受けている。しかし、リリース時のリストの極端な変化だけは感心できない。もし、他のアーチャーがここまで手首の角度を変化させると、弓は毎回違った動きをするであろう。(マッキニーの3連勝を許し、ダレルは3年連続2位に甘んじた)

リリース——矢を追いかけたり、ターゲットを覗き込んだりせず、決して頭を動かしたり、傾けたりはしない。そしてすべての動作は、フルドローで造り出された「壁」（平面）のなかで処理される。

ットポイント部分はそれぞれ異なっていました。マッキニーの細く尖ったようなピボットポイント部に対して、ダレルは太くそして手のひらの部分にかけては平らでした。このことは、手の大きさの違いはもちろんですが、それとは別にピボットポイントの感じ方の主観的事実の違いを示しています。

しかし、手のひら全体(面)をグリップに密着させながら、ピボットポイント(点)だけを押し出すことが実際には不可能なように、ピボットポイントはアンカーポイントほどにその1点だけを切り離して感じることはできません。グリップにおいて重要な意識は、どんなグリップのスタイルであっても、ピボットポイントを押し「感じ」(グリップの一番深い所に入っていきような意識)をいつも持つことです。手のひらはハンドルに取り付けたグリップ部に合わせながら、意識だけは一番深い点を押しわけです。そのとき、ダレルは太く平らなことからくる安定と固定に正確さを感じ、マッキニーは細さに対する精密さから集中力を感

じます。これが彼らのピボットポイントの捕らえ方(感じ方)の違いです。

だからといって、ダレルのすべてが好きわけではない

たしかに僕の知るアーチャーのなかで、ダレルのシューティングは際立っています。だからといってまったく欠点がないわけではないのですが、結果としての偉大な得点に邪魔されて欠点が見えなくなっていることは事実です。しかし、欠点は欠点であり、普通のアーチャーがそれまでも安易にコピーすることは致命傷にもなりかねません。

たとえばだれにもわかる部分で、決して他のアーチャーには真似てもらいたくないことがあります。それはフルドロ時、引き手のヒジが目に見えて下がってくることです。ひどいときにはヒジの先端が矢の延長線より低くなります。このことについてダレルは知っていながらも実はあまり気にしていません。その理由は、彼がフルドロ時に意識を集中しているのが引き手ではなく、押し



1981年、全米選手権(50m)。ダレルのシューティングフォームのなかで最大唯一とも言える欠点。エイミング時間が長くなると、引き手のヒジが目に見えて下がってくる。この写真でも、アンカリングのときは矢の延長線がヒジの下を通過しているのが、リリース前には一直線のところまで下がっている。しかし、これは優勝しているオリンピックや世界選手権時にも見られることがある。

手（ゴールドにまっすぐ押し込んでいくこと）だからです。ダレルにとって引き手に要求されるものはリラックスであり、ヒジの下降を止める努力はリリース時の引き手のスムーズな動きを阻害するものと考えているのです。ただし、このことに関して弁護するなら、そんな状態でもダレルの意思とは無関係に彼の潜在意識は決してヒジを前へ緩めることなく、力の方向を必ず面のなかに置いています。ですから、普通のアーチャーがダレルのような潜在意識もなく、単に押し手だけに注意を払いシュートすることはあまり勧められません。そして、ダレル自身もいくら矢をゴールドに運べるからといっても、速く（エイミング時間が短い）シュートできているときには見られないこの動きを直すべきでしょう。ただし断っておきますが、ダレルの場合は引き手を下げないようにするという意識より、エイミングが長くならないようにする努力です。

理想のフルドローにおける引き手のヒジの高さは、矢の延長線がヒジの下ぐらいを通過する位置

です。それ以上に高くすれば、薬指のフックが浅くなり過ぎ、フックに変化が起こったり、手首のリラックスが損なわれてしまいます。また、逆に矢の延長線を下回るとロープが緩んでしまい、手首のリラックスを確保できません。そして、ここで作り出されたヒジの位置はクリッカーの落ちる瞬間まで少なくとも外見上はほぼ固定（内面ではターゲットと逆方向に引き続けられています）されるべきで、目に見えるような大きな動きは不要です。

では、なぜ矢の延長線がヒジの先端ではなく、少し高く構えるのでしょうか。それは経験と多くのアーチャーを見てきた限り、延長線上もしくはそれ以上に低い引き手は、とくに近距離においてグルーピングにバラツキを生みます。たとえば90mのように矢に発射角度がつく場合（押し手が水平より上を向くとき）は、少しくらい引きの方向が下がっているアーチャーでも意識としてはターゲットと逆方向に一応は引こうとしてますし、また、矢を遠くへ飛ばさなければならない意識から引き手の緊張が持続され近距離ほどには問題になりません。しかし、30mのようにほぼ水平に矢が発射される場合、しかもアーチャーの意識がターゲット上に行ってしまう場合には、リリースの瞬間フックの指先の動きにバラツキが出ている中に悪影響を及ぼします。引き手を一直線ではなく少し高く構えることが、引き手の緊張の維持とリリースの方向の安定を助けるわけです。

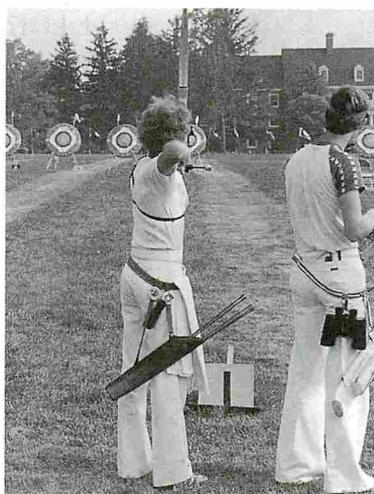


この引き手がわずかに下がること以外に欠点と呼べるほどのものをダレルはもち合わせていませんが、彼独特（彼だから許される）ともいえる特徴はこれ以外にもいくつかあります。ひとつはグリップ、それもフルDRAW時ではなくリリース時の形です。ダレルは、リスト（手首）をターゲットに向かって極端に動かします。これはピボットポイントを思いきりターゲット方向に押しているためですが、フルDRAW時のロウリストに比べその変化はあまりにも大きいものです。これについても彼自身は「自然な動き」と話し、そこに意識は存在しないといっています。たしかにいまとなつては無意識の動作でしょうが、客観的に見て彼が感じるほどに自然な動きでは決してありません。もしこれと同じようなことを他のアーチャーが意識的に行えば手首のリラックスは損なわれ、弓は毎回違った動きをしてしまうでしょう。

そしてもうひとつ。これこそ意識的にできるものではありませんが、僕の知るトップアーチャーのなかで唯一ダレルだけがフルDRAWのとき、矢

筋を通した位置（ターゲットと逆方向）から見て弓の下側のリムがはっきりと見えるのです。普通背筋を伸ばして立ち、矢筋を通したときには、結果的に下リムは身体に隠れてしまうものです。しかしダレルの場合、フルDRAW時にストリングを胸に触らせていないことと、猿腕ぎみの押し手をストリングの通過位置に近づける動作のなかで、少し猫背ぎみのフルDRAWをするためこのようなことが起こります。もちろん、ここでもダレルはそんなこととは無関係に、アンカーポイントも左右への緊張もすべてを平面のなかに置いています。

ただし、何度も言うように、それはダレルだから許されるのであって、普通のアーチャーにはフルDRAW時、マッキニーのようにストリングを軽く胸に付けることを勧めます。それはアンカーポイントを身体の中心線へ引き込む意識づけ（主観的事実）になると同時に、鼻や唇に加えてアンカーポイントとフルDRAWをより安定したものにすべくチェックポイントにもなるからです。



1979年、全米選手権(50m)。普通、アンカーポイントを身体の中心線に引き込み矢筋を通した場合、マッキニーのように弓の下リムは身体に隠れるものだが、ダレルは少し前傾気味に構え、ストリングを胸に触れさせないため、下リムをはっきりと見ることができる。