

CHAPTER 6

AIMING

フルドロウという動作のなかには、その外観とは別に実は2つの作業が隠されています。それは「狙うこと」(エイミング)と「クリッカーを鳴らすための動作」です。そして、この2つは積み上げられた積み木の上で同時進行で行われるべきものです。

ところが、これまでエイミングに関しては、明確な指導法はなく、せいぜい「しっかり狙え」「サ

イトピンをゴールドにつけて動かすな」程度のことでした。しかも、残念なことに、エイミングはバックテンション同様、マニュアルにはほとんど載っていません。ただ何となく的を狙い、何の問題意識もないままサイトピンをゴールドにつけていたアーチャーがほとんどです。

しかし、無理もないことかもしれません。一般的には、並行して行われるクリッカーを鳴らす動



エイミングにテクニックはない。(1979年ラスベガスシュート。2年ぶり5度目の優勝)

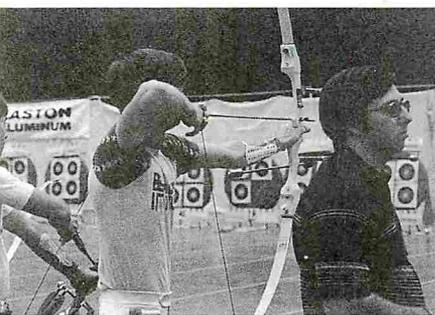
CHAPTER 6 AIMING

作の方がエイミングより重要と考えられていますし、また、アーチャー自身の意識もクリッカーを鳴らし、リリースをすることに集中しています。そして、これは大変重要なことですが、実はエイミングにはテクニックと呼べるほどのものがないのです。もちろん、震えの幅を小さくしたり、リリースの瞬間にピンをできるだけゴールドの近くにもっていくといった努力は必要です。しかし、エイミングの基本としての「サイトをゴールドに置く」こと自体は何ら難しい作業ではなく、スタンスと同じほどに初心者にも簡単にできてしまうことなのです。

こういってしまうと、「ピンをゴールドにつけるのが怖い」とか「リリースのとき、ピンがずれてしまう」といった反論が出るかもしれません。しかし、よく考えてほしいのです。これらのトラブルは本来エイミングに含まれる問題ではなく、セルフコントロールやメンタルトレーニングの領域で解決が図られるべきものなのです。多くのアーチャーが悩まされる「うまく射てない」という

現実も、的紙を取り外す（エイミングをしない）ことで、ほとんどの場合解消されてしまいます。たとえば、サイトをゴールドにつけたままリリースできなくなる「フリージング」と呼ばれるトラブルがあります。これはアーチャーが必要以上にターゲットを意識することが原因で、リリースすべきときに自分の指すら開けなくなるという非常に重い症状です。ところが、これなども的紙を外し、アーチャーの意識からエイミングを排除してやれば簡単に治ってしまいます。このように、シューティング上のトラブルの多くは、エイミングという作業に端を発したメンタルな部分から起こっているのです。

エイミングそのものは単純な動作で、高度なテクニックは必要としません。にもかかわらず、「当てなければならない」「外してはいけない」「勝ちたい」といった状況のなかで、アーチャーはなぜか必要以上に神経質になってしまいます。そんなエイミングについて、少し神経質に考えてみましょう。



1980年、ラスベガス・シュート。ダレルはインドア、アウトドアを問わず「ピンサイト」を使用する。

あなたは本当に エイミングをしていますか？

エイミングに必要な道具としてサイトピン（照準点）があります。これは大別して「ピンサイト」と「リングサイト」に分けられますが、まずはダレルも使い、一般的でもあるピンサイトから考えてみます。

ピンサイトを使用している人に聞きますが、エイミングのとき、あなたのピンはゴールドに対してどのくらいの見えているか答えられますか。実は、多くのアーチャーにそれを聞いても、きちんと答えられる人はほとんどいません。もしエイミングに関して少しでも考えたことがあるなら、あるいは本当にエイミングをしているなら、各距離におけるゴールドに対してのピンの大きさが頭に浮かんできてもいいはずですが、にもかかわらず、きちんと答えられないということは1日何十射、何百射とエイミングし、シュートしていても、実際にはピンを「見て」いないで射っている

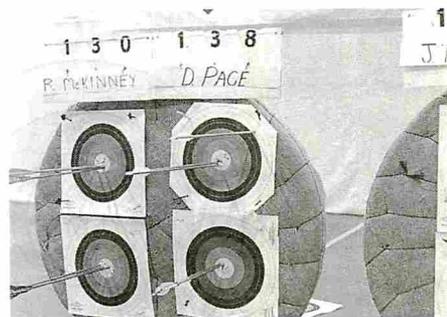
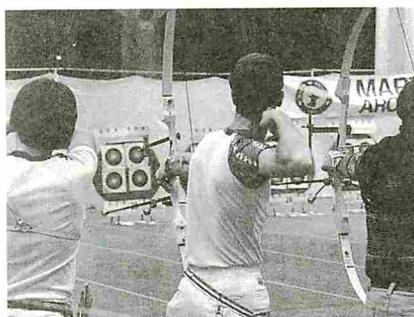
ということなのです。

もちろん、実際問題として30m先、場合によっては90m先にあるターゲットと高々1m先にあるピンの2か所に、同時に目の焦点を合わせることは不可能です。人間の正常な目は安静時においては遠くのものを知覚できる状態つまり無限大に焦点が合っていて、近くのものを見るときには毛様体小帯と呼ばれる筋肉の働きによって水晶体（レンズ）の曲率半径（厚み）を変えて、それに対応できるようになっています。焦点が無限大のときは、毛様体小帯は完全に弛緩状態にあり、見る対象が近いものであればあるほど緊張し、水晶体を扁平状態から球状へと膨張させるのです。本を読んだり手紙を書いたりすると目が疲れるのは、そのためです。このことから、エイミング時にアーチャーがターゲットに焦点を合わせるべきだという理由も、おわかりいただけるでしょう。多少ピンの鮮明度を犠牲にしたとしても、これが一般的かつ論理的な方法なのです。

ただし、そんな状況のなかでもアーチャーはエ



1980年、ラスベガスシュート。ダレルにおいても、決してサイトピンが完璧に停止（固定）しているわけではない。ただ、ピンがゴールドのなかを泳ぎ回りながらも、そこから外に出ることはなく、そこへ押し込もうとする流れも止まることはない。



最終日、ファイナルラウンド。ダレルは最終回2射目に2点を射つ大きなミスを犯した。しかし、3射目10点として、トータル1点差でマッキニーを振り切り、2年連続6度目のラスベガス優勝を果たした。

CHAPTER 6 AIMING

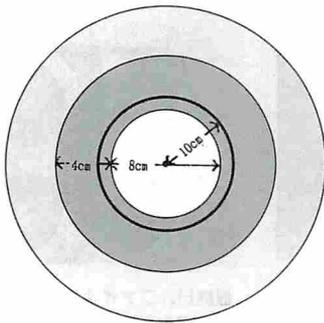
クステンションバーの長さや、ピンやフードの大きさや色に注意を払うことで、少しでもピンの鮮明度を高める努力をすることはあります。

ダレルは水準器付きのドロップピンを愛用しています。フードの内径6mm、ピンの直径1mmで、フード部分だけを自分で白く塗ったものです。ただし水準器付きといっても、実際に水準器を使っているわけではありません。彼がアーチェリーを始めたころ、90mでサイトが低すぎて矢がサイトピンのネジ部分に当たってしまうため、仕方なくこの水準器付きドロップピンを使い出したのが始まりで、以来、彼の水準器にはずっとカバーがしてあります。

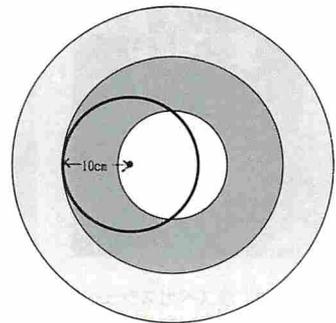
ピンの大きさ、フードの大きさと厚さ、そして色、この4つはアーチャーひとりひとりによって異なるのですが、これらがもたらすコンセンションへの影響も見逃せません。たとえば直接照準には関係のないフードの大きさを変えるだけで、シューティングに何ら変化がないのに矢が集まらなくなるということが起こります。ダレルも

ほんの少し大きなピンを使うだけで、集中力が低下すると言ひ、いつも同じサイズのサイトピンしか使いません。ともかく、エイミングという作業なかには、ピンはターゲットほどにはっきり見えていないのは事実であり、そのことがアーチャーの頭のなかでピンの大きさやその存在をぼやけたものとしていることは間違いありません。

もうひとつ思い出してみてください。あなたもたまにはミスをすることがあるでしょう。50mで0点を射ったり、30mで青へ飛ぶといった大きなミスです。そんなとき、あなたのサイトピンは本当に0点や青にあったでしょうか。多分なかったと思います。クリッカーが落ちた瞬間、ピンがほんの少しゴールドからずれていただけなのに、それが原因でタイミングが合わなくなり、バランスが崩れ、リリースが取られて矢が大きく外れてしまったにすぎません。たとえ、ピンがずれていたとしても、普段のシューティングができていれば、矢はゴールドを外しても赤以内には止まったはずで、エイミングの基本とは単にピンをゴールド



たとえばサイトピンで10点が隠れるということは、半径10cm円が面的を動いていると考えればよい。



ゴールドのなか（9点以内）にピンがあるうちはそのピンの中心は10点のなかであり、完璧なシュートをすれば矢は10点に飛んでいく。

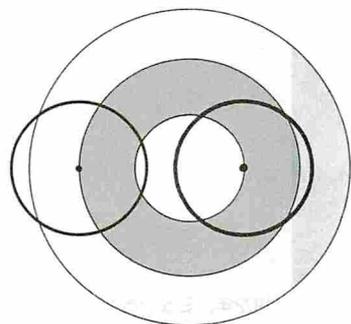
に置くだけのことなのです。

では、ぼやけているサイトピンをどのようにゴールドに置いてやれば、このような精神的トラブルを防げるでしょう。それを説明する前にまず、サイトピンとターゲットの視覚上の大きさについて考える必要があります。ダレルの1mmのサイトピンを例に考えてみましょう。当然、個々のアーチャーによってエクステンションバーやリーチの長さが違うので、一概にはいえませんが、50mを例に取れば、彼のピンは10点より少し大きくゴールド（9点）のなかに見えているはずで、ピンの周りに黄色のリングが見えるといった感じでしょうか。ただし、ダレルといえども、その状態で完全にピンが停止しているわけではありません。

スタンスと同様に、エイミングの作業に筋肉が関係している以上、ピンが「完全」に停止（固定）することはあり得ません。だからといってピンが止まらなくてもよいというわけではありません。では、どの程度の動き（震え）が許されるのでしょうか。もう一度、50mで考えてみましょう。多くの

アーチャーは、直径1mmのピンの輪郭を完璧に10点の上に重ねて固定しようと考えます。たしかにそれができて、シューティングも完璧であれば、矢は10点に行きます。しかし、下図からもわかるように、実際にはピンの輪郭がゴールド内にあれば矢は10点に飛んで行くのです。つまり、アーチャーはゴールド内一杯にピンを泳がせることが可能であり、50mで8点以内で満足するレベルのアーチャーであれば、ピンは赤のなかを端から端まで泳ぎ回っていても平気だということなのです。

そしてダレルに限らず、トップアーチャーは本当に調子の良いとき、この直径わずか1mmのサイトピンの、そのまた中心を感じてシュートしています。仮にピンがゴールドからはみ出たとしても、ピンの中心位置が外へ出ない限り、不安を感じることはまずありません。ここまでくると、サイトピンの震えられる範囲というのは想像以上に広いものであり、トップは初心者ほどに神経質でないことがおわかりいただけるでしょう。



逆に考えれば、サイトピンはゴールドより外に出ても矢は10点に行き、9点で満足するレベルのアーチャーであれば、そのピンは7点にまで動くことが許されることになる。もし、エイミングにテクニックがあるなら、それは「メンタル面」でのテクニックでしかない。

リングサイトは 究極のエイミングになり得るか

では、次に「リングサイト」について考えてみます。最近になってこのサイトが見直されているわけですが、これが一躍脚光を浴びたのは、実は52年ぶりにアーチェリー競技がオリンピックに復活した1972年ミュンヘン・オリンピックのときでした。この大会で優勝したジョン・ウィリアムスは明らかに他選手と異なる弓具で現れました。テイクダウンボウ、トリプルスタビライザー、エクステンションバー、そしてリングサイトです。このとき彼は90m 6射でスコアボードのトップに位置するや、最後までその座を他の選手に譲ることなく、いとも簡単にゴールドメダルを手中に納めたのです。さすがのダレルも、初回からトップで世界タイトルを手に入れたことはありません。

その後世界中のアーチャーにその使用を促し、影響を与えたこのサイトも、結局は数年で忘れ去られてしまいました。ところが、最近になって再

びこのリングサイトが脚光を浴びるようになってきたのは、1987年のグランドF I T Aラウンドの導入と、それに前後して登場したカーボンアローの進出が影響しています。何人かのアーチャーは、このサイトによってプレッシャーを軽減できると考え出したからです。

その理由を知る前に、まずこのサイトの正しい使用方法を理解しなければなりません。親指と人差し指で輪(円)を作ってみてください。そして、その輪を通して何か見たいものを見てください。その際、見たいと思っていたものは輪のなかのどこにありましたか。輪の隅にありましたか。ないはずです。

人間の目の機能には、まったく意識しなくても見たいものを円の中心にもってくる働きがあります。リングサイトのもつ最大のメリットは、実は人間のこの潜在能力なのです。まったく無意識に、それでいて条件によってはピンサイトで狙う以上に正確に対象物を捕らえることができるのです。それもピンをゴールドに止めなければならないとい



1972年、ミュンヘン・オリンピック(90m)。このときウィリアムスは、サイトピンを取り外しただけの内径6mmのリングサイトを90・70mと50・30mでエクステンションの長さを変えることだけで使っていた。

った意識を必要とせずです。そのため、仮にクリッカーが落ちる瞬間にエイミングポイントがズレていたとしても、ピンサイトのように直接精神的なトラブルに発展することは少ないのです。つまり、リングサイトではエイミング時にそのリングの中心を探す必要はなく、また決して探してはならず、アーチャーは単にリングのなかからゴールドを見ることでコンセントレーションをすればよいわけです。

では、リングサイトはエイミングにおいて究極の弓具といえるのでしょうか。たしかに、目の生理学的機能からすればそうかもしれませんが、残念なことに欠点ももち合わせています。

大きな問題点が2つあります。ひとつはアウトドアの風の強い場面においてエイムオフ（ゴールド以外を狙って矢をゴールドに飛ばす方法）ができない点。カーボンアローの使用により大幅に改善され、またインドア競技ではほとんど問題にはなりません。リングの中心を探せないため、リングサイトではゴールド以外のポイントをゴールドを狙うときと同じ精度で狙い切ることができません。そして、もうひとつ。これも非常に重要な問題ですが、すべての状況、すべての条件に最善の対応ができるリングの大きさや厚さというものが存在しない点です。たとえばアウトドア競技においては4つの異なった距離をシュートするわけですが、このとき同じリングの大きさ、同じエクステンションの長さであれば、そのリング内に占めるゴールドの大きさがそれぞれ距離によって変わってしまいます。また天候（とくに明るさ）によっても、その対象物やリング自体の見え方が大きく変化します。このように刻々変化する状況下では、同一のエイミング精度の維持が不可能です。

ここまで見てきたように、ピン、リング共に長所短所があり、何が良いかは個々のアーチャーが状況に応じて判断するしかありません。現に近年マッキニーやジェイ・バースをはじめとした数人のチャンピオンが、長年使用してきたピンサイトにかわって、リングサイトへのトライを始めたのも事実です。しかし、それらのすべてが功を奏しているわけではありません。やはり現在のように得点がパーフェクトに近づいてくると、いくらプレッシャーが軽減したといっても、リングサイトのもつ短所の解消はやはり大きな問題となってきます。

さらに注目すべきは、このような状況のなかにおいても、ダレルが一貫してピンサイトを使用している点です。ダレルは感じているのです。1340点を超える記録を出すとき、その「狙い切る」という感覚がリングサイトでは得られ難いということ、これまでの経験から知っているのです。

「狙い切る」というのは、シュートした瞬間に意識のなかで完全に10点の中心（ゴールドといった大きい範囲ではなく）が捕らえられている状態のことを言います。それは決してあまいな感覚ではありません。そして、この研ぎ澄まされた感覚が1340点を超えるには必要なのです。

少し違う例で説明しましょう。風の強い試合でエイムオフして矢をゴールドに運ぼうとするとします。このとき、レベルの低いアーチャーや、あるいはトップであっても調子の悪いときは、たとえば「右上の青」とか「左の赤」といったポイントを自分の頭のなかに設定してサイトピンをそこへ移動します（エイムオフ）。しかし、この設定の仕方は、無風でゴールドをエイミングするときと比べて、非常にあまいです。もしエイムオフ

に通常のエイミングと同じ精度を求めようとするなら、「2時の6点」であったり「9時の7点」といった所にまでエイミングポイントが限定されなければならないはず。そうでなければ、たとえ矢がターゲットの中央方向に飛んだとしても10点を意識的に捕らえることは困難です。

1340点を超えるとき、このような「精度の高いエイミング」が無風のなかでも行われているのです。これが「狙い切る」という状態であり、そして世界チャンピオンが強風下であっても高得点を維持し勝利する理由のひとつでもあるのです。

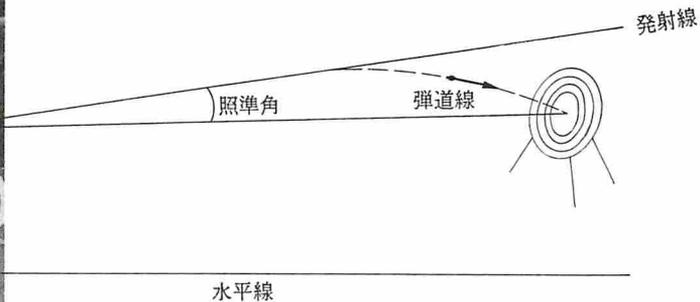
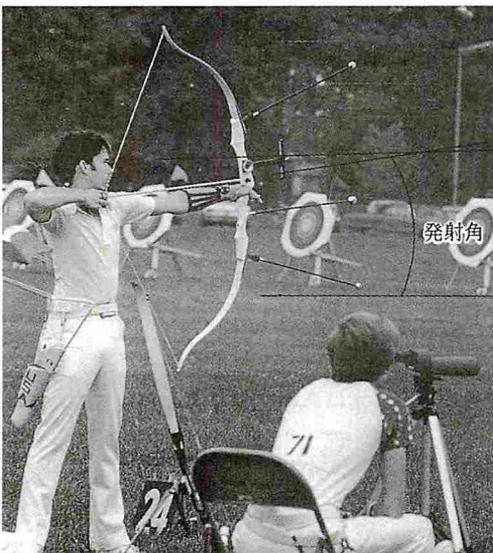
当てるための条件は実は簡単

ともかくピンであれリングであれ、それらのサイトによってエイミングされた所に矢は飛んで行くのですが、それを踏まえてここでもう一度矢をターゲットのまん中に飛ばす方法を考えてみましょう。

とはいえ、アーチェリー競技の場合、1本の矢

が10点に行けばいいのではなく、勝つためには他の競技者より1本でも多くそれを繰り返す必要があります。それには「毎回」同じ所（ベストはもちろん10点）に矢を運ばなければなりません。このとき多くのアーチャーは経験と言いつつ、それを難しいものであるかのように考えてしまっています。たしかに毎回それを実行することは簡単ではありません。しかし、そのための基本的条件は単純明快です。つまり、①毎回同じ方向を向ける、②毎回同じエネルギーを与える。ただこれだけのことを28インチそこそこの棒（矢）にやっただけのことは28インチそこそこの棒（矢）にやっただけのことです。それができれば、たとえ基本射型からはるかに離れたフォームであっても、パーフェクトスコアは可能です。

それぞれの条件についてみてみましょう。まず①の条件ですが、28インチの棒は発射（リリース）される瞬間とその直前（フルドロ）にはどんな状態にあるでしょう。これはダレルであっても初心者でもまったく同じで、2つの点でのみ支えられています。1か所はレスト、もう1か所はノッ



アーチャーは「発射角」ではなく、「照準角」を手掛かりとして矢を10点に的中させようとしている。(1973年、全米選手権70m)

キングポイントです。矢はこの2点の上に乗っています。この状態で「同じ方向を向ける」には当然、不動の押し手や固定されたアンカーといったフォーム面での安定は不可欠ですが、その前に①の「方向」であれば、それはやはり「エイミング」によってもたらされます。

本来、矢の方向性は発射角で決まるものですが（客観的事実）、実際にアーチャーは主観的事実としてシューティングライン上でサイトピンを手掛かりとした照準角（エイミング）によって矢の方向づけを行っています。いくら完璧なシュートをして、サイトピンがゴールドになれば矢は外れてしまいます。さらに言うなら、サイトピンがゴールドにあると思っていても（主観的事実）、実際にそれがゴールドから外れていれば（客観的事実）、矢は当然のことながら外れてしまうのです。これはアーチャーが主観的事実に頼らざるを得ない弱さでもあるのですが、その主観的事実を客観的事実に近づける作業にも、エイミングにおけるレベルアップが隠されています。

ここでもうひとつ注意する点があります。それは現在、競技においてはダブルサイト（照準点を2つ以上取り付けること）が禁止されている現実です。これがルール化された1969年以前、アマチュアアーチャーはコンパウンドアーチャーやプロアーチャーのようにピープサイト（ストリングに取り付ける覗き穴）やアイマーク（ストリングに取り付ける印）を使用していました。プロフェッショナルでは現在もその使用が認められ、ほとんどのプロがピープサイトを使用していますが、この事実からも2点照準がいかに精度の高い手段であるか理解できると同時に、我々がいま使用しているシングルサイトが照準器としては初歩的な道具であることも認めなくてはなりません。

ストリングの素材がダクロン、ケブラー、ポリエチレンと変化してきても、ダレルがいつも黒色のストリングしか使わないのも、この事実と関連しています。現行のルールのなかでは「ストリングサイト」（エイミング時に目の前にあるストリングを照準点として使う方法）までがルールに抵



1981年、ラスベガスシュート。ダレル欠場のこの大会、マッキニーはいつものテクニック(?)を駆使して2度目の優勝。どんなフォームであっても、矢に対して2つの基本条件を満たせるならパーフェクトは可能なのだが…。

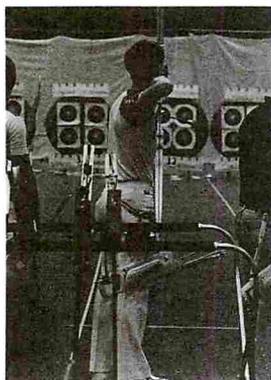
触することなく使用できるダブルサイトなのです。白や黄色のストリングではそれが見えにくく、黒のストリングこそがストリングサイトとして最も見やすいというわけです。

とはいえ、ストリングサイトがいくら2点照準であるとはいっても、所詮は現行ルール内でのアイテアにすぎません。サイトピンよりも近く、目の前2～3cmにあるストリングを鮮明に見ることは不可能です。また、ストリングに焦点を合わせる必要もありません。必要なのは、はっきりと見えないなりに無意識のなかで感じながら、必ず一定の場所に合わせることです。

では、どの位置にストリングサイトを合わせてやるかですが、まずストリングを視界のなかで置く方向が問題です。あなたはストリングの右側からエイミングしていますか、それとも左側ですか。日本人の80%か、それ以上のアーチャーはフルドローのとき、ストリングの右側からゴールドを見ている。それに対し、アメリカのアーチャーのほとんどが左側から狙っています。ダレルもストリングの左側からのエイミングです。理由は、日米それぞれの指導マニュアルに日本は「右

から狙え」、アメリカは「左から狙え」と書いてあるから、という単純なものです。したがって、どちらがベストということはありません。敢えて言うなら、右から見た場合はエイミング時の安定感が多少高まる代わりに、ドロ잉の流れが止まるような感じが少しあるかもしれません。左から見た場合はこの逆で、流れがスムーズになる代わりに安定感が多少損なわれる感じがします。

しかし、これらはあくまで感覚的なものであり、違和感がなくフィーリングの良い方を選べばよいでしょう。それより、繰り返しになりますが、ストリングが毎回同じ位置にくるようにすること、そのためストリングは合わせやすい場所に置くようにすることが大切です。サイトピンの右側に置く場合はハンドルのウインド部分、左側の場合はハンドルの左端に合わせるのがよいでしょう。ストリングがピンやフードと重なったり、あるいは逆にハンドルから遠く離れた位置にくることだけは避けなくてはなりません、とにかく毎回同じ位置にさえていれば、あまり神経質になる必要はありません。



1980年、ラスベガス・シュート。ダレルはいつも黒いストリングを使い、その左側からサイトピンを見ている。そして、平面のなかでシュートしたあとは、ゴールドより左にハンドルを置く。それは「大きく」射つことへのひとつのチェックポイントでもある。

