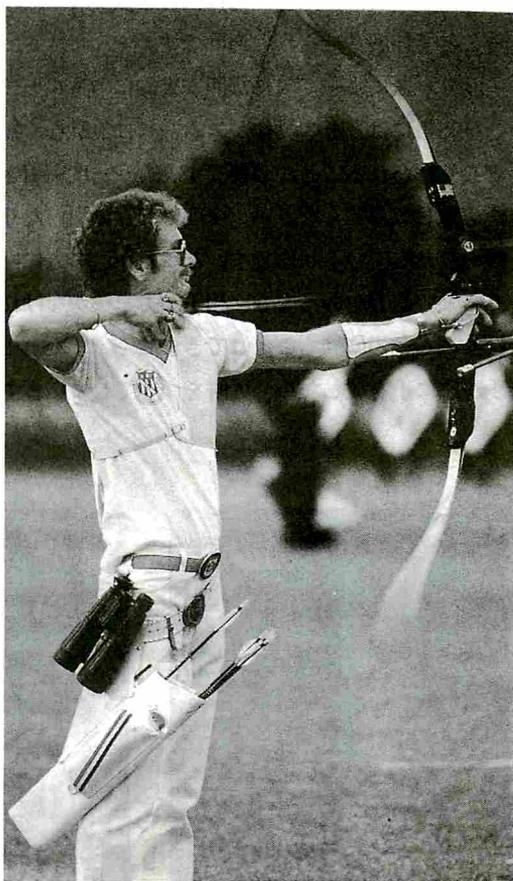


CHAPTER 7 RELEASE

サイトピンがゴールドにあるという前提に立って、矢を毎回同じ所へ運ぶための②の条件「同じエネルギーを与える」ための方法はどうでしょう。これこそがここまで述べてきた一直線に伸びた不動の押し手や緩まない引き手、そして安定したアンカー等々となるのですが、これまでの「固定」を目的とした「静力学的仕事」に対して、これから話すリリースは矢に与えるエネルギーに対して唯一「動力学的仕事」でアプローチするものです。

動力学的仕事とは、筋肉によって身体の特定期間を動かすことで、筋肉は「緊張」と「弛緩」、「収縮」と「伸展」という仕事を行います。ここで重要なことは、筋肉自体が単独で行える仕事が「緊張による収縮」という作業に限られる点です。綱引きに例えるなら、筋肉は引くことしかできません。元の位置に戻るには自分自身が能動的に緩



1985年、ソウル世界選手権(50m)。

CHAPTER 7 RELEASE

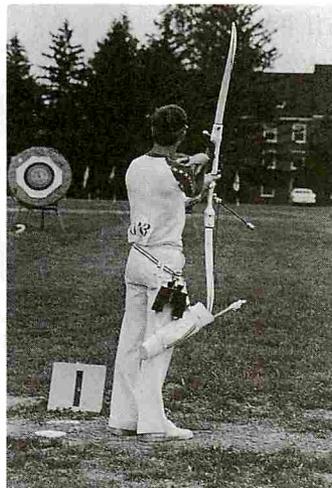
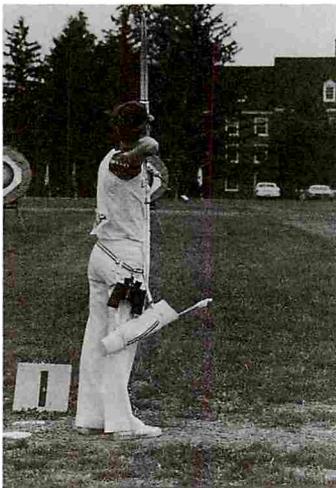
むのではなく、相手（の筋肉）が引っ張ってくれなければ戻れないのです。

このことをリリース時の指（フック）の動きで考えてみましょう。フルドロー時、指は指屈筋や虫様筋と呼ばれる手を閉じるための筋肉（手の内側にある筋群）の働きによってストリングを保持しています。では、リリースのとき、指はこれらの筋肉が自ら伸展し手を開くのかというとそうではなく、手の外側にある総指伸筋と呼ばれる筋肉が緊張し収縮することで実行されます。このとき、手の内側の筋肉は同時に弛緩（力を抜くこと）することで伸展させられるわけです。

リリースによって矢に毎回安定的にエネルギーを与えるには、その動作がスムーズに無駄なく無理なく行われることが必要です。もう一度綱引きを想像してみてください。今度は交互に引いたり緩めたりしている状態です。ところが、一方にいくら強い筋力があっても、相手が力を抜かなければ、スムーズに動くことはできません。また、相手が急に手を放したら、尻餅をついてしまいます。

筋肉の動きもこれと同じです。このようにひとつの動作がスムーズに行われるには、単に片方の筋肉が強力に働けばよいというものではなく、相互に拮抗した筋群が協力し合いながら一方が克服的に、そして他方が譲歩的に働いて初めて達成されるのです。

といっても、すべてのアーチャーにおいては指屈筋を弛緩させ、総指伸筋を緊張させるなどということを意識的にやっていたのではスムーズなリリースは行えません。だからこそ、リリースにおいて、アーチャーの主観的事実として必要なものは「手首のリラックス」なのです。矢を支えている2点はレストとノッキングポイントですが、それは言葉を換えればグリップとフックであり、その接点に一番近い可動部位が「手首」ということとなります。もしそこに不要な力（動き）が生まれれば、それは直接矢に伝わってしまいます。これまでに意識を置く場所として押し手は肩、引き手はヒジ、そしてと背中……と述べてきた理由は、それらが矢に対し手首より遠くに位置するから



1977年、全米選手権(70m)。タブを落としてしまうくらいに行われる首に沿ったリリースを、ダレルであっても先天的に身につけたのではない。



1978年、全米選手権(30m)。決して賛成できるフォームではないが、「手首のリラックス」が確保される限り、矢は大きくゴールドを外すことはない。

からです。いくらそれがリラックスを望むものであっても、意識は力を生んでしまいます。意識を手首より遠くにもっていくことは、結果的に手首のリラックスを確保することになり、矢を自然な状態に置いてやる手段にもなるからです。

マッキニーが人間的なチャンピオンである理由のひとつに、彼が編み出したテクニック(?)があります。押し手を振り、引き手のヒジが緩み、決して賛成できるとは言えないシューティングフォームで矢をゴールドに運ぶというもので、結果は別にしてそのフォームだけは一般のアーチャーにも簡単に真似できるため、多くのアーチャーがその影響を受けました。ダレルもまた、その悪影響を受けたひとりです。引き手のヒジを後ろに飛ばさず(フックがストリングについていくことはありませんが)、脇を閉め、押し手を振り、そしてフォロースルーのない(実際にはあっても美しくない)シューティングを披露するときに、稀にですが見られます。しかし、それでも彼らが初心者のように矢を大きく外さないのは、そこに手首のリラックスが存在するからにほかなりません。リリースとはわかり易いいうなら、1本の張られた糸がまん中から切れることです。重要なのはその切り方ではなく、最初の糸の張り方そのものなのです。

矢の延長線を人差し指で なぞって耳の下へ

ダレルは賛成できないシューティングよりも稀に、リリースのときタブを落としてしまうことが

あります。これはタブの指通しのループが大きいからではありません。また、指通しのループを大きくしたからといってできるものでもありません。彼自身の無意識のなかで偶然の結果として起こっていることなのです。

その理由は、彼のリリースがそれほどまでに速く、引き手が首から離れることなく行われているという事実の証左であるとも言えるでしょう。ダレルのリリースの通り道はアゴの下に収まったフックから、人差し指が矢の延長線をなぞって耳の下まで1本のまっすぐな線を引くものです。グリップと引き手のヒジの間にまっすぐに張られた糸が、平面のなかでまっすぐに解き放された結果です。しかし、この動作はいままでこそダレルのなかで無意識に行われていますが、それを獲得するまでには長年の「意識」と努力がありました。彼は初心者のころ、フルドローを作り出した後、目を閉じてシュートする練習を繰り返しているのです。目的は「自分の頭のなかで自分のリリースを見る」ことと、リリースという動作を「意識から獲得し、無意識に変える」ためでした。

押し手のグリップもヒジも肩も、ほんの少し視線を下げれば頭を動かすことなく見ることができます。しかし、引き手はヒジも手首も、またリリースも、アンカリングしてからフォロースルーに至るまで見ることはできません。だからこそ、リリースの瞬間からフォロースルーまでの引き手の動きを頭のなかで見る(感じる)必要があるのです。それも、ゴールドを見たまま頭を動かすことなく、です。ダレルが目を閉じてシュートする練

CHAPTER 7 RELEASE

習を繰り返したのも、その重要性和必要性を痛感していたからにはかなりません。

一度ターゲットの前で目を閉じてシュートしてみてください。人差し指（あるいは中指）の通り道とスピードをはっきり感じることができるはずです。これをダレルは1射1射、確実に目を開いて行っています。1射1射、頭のなかで自分のリリースを見ているのです。ところが、多くのアーチャーはそれができません。理由は明白です。普段のシューティングにおいて、クリッカーの音と同時にその意識を矢と一緒にターゲットへ飛ばしてしまうからなのです。

よく「リリースがとられてしまうのですが、どうしたらいいでしょう？」という質問を受けることがあります。しかし、考えてみてください。あなたが初めて矢を放したとき、最初からスライディングリリースができたでしょうか。昔のことで思い出せなければ、初心者にも初めてリリースをさせたときを考えてみてください。その初心者は十分に素引きをマスターし、先輩たちのフォームを

見てリリースがどんな動作であるかを知っていたはずですが。にもかかわらず手を開くことができず、できてほとんどがデッドリリースです。この現実、スライディングリリースとは人間がもって生まれた能力ではないことを証明しています。もし潜在的にもち得る能力なら、美しくはなくても手は後ろに飛ぶはずですが。

シューティングラインをまたいでスタンスをとるとき、それがストレートであれオープンであれ、いちいちつま先を結んだ線をどう向けるとか、その角度をどうするとか考えますか。あるいは矢をノッキングするとき、初心者のように羽根を見てどうつがえるかを考えるでしょうか。そんなことはいまさら意識しなくても、自然に同じようにできているはずですが。これは「意識が無意識に変わった」最もわかりやすい例でしょう。

アーチェリーの動作は、すべての部分において最初は意識するところから始まります。しかし、それはずっと意識し続けるためのものではなく、その先にある無意識への第一ステップにほかなり



1977年、キャンベラ世界選手権(90m)。セットアップからフォロースルーまで、人差し指は1本の線を描く。そしてダレルの場合は、フルドローからリリースにかけて、矢の延長線を首に沿って人差し指がなぞる（この大会、マッキニーは初めて「世界チャンピオン」となり、ダレルは4位に終わる）。

ません。多くのアーチャーは、クリッカーを鳴らす動作とリリースだけは、最初から何の意識も努力もなく獲得できるものと錯覚を起こしています。しかし、いま無意識で行っているそれらの動作も、最初からあったものではなく、初めはクリッカーを鳴らそうとして鳴らし、「リリースをとられないように」と意識していたはずで、それが練習を繰り返すうちに、自然に無意識にできるようになったにすぎません。

本来、無意識で行っているはずのリリースがとられていることに気づいたならば、「リリースがとられないようにしましょう」と意識すればいいだけのことです。人差し指が矢の延長線をなぞっていないときはノドを引っかくようなリリースを心がければいいだけのことです。リリースは弾かれだすと、限りなく弾かれます。そんなとき、もし外側でなく、内側に弾かれたらどうでしょう。アゴの下に収まっているフックは、内側にどんなに弾かれても、そこに首があって止まってしまう。意識として、ノドを引っかくように切なのです。

そうすれば手は必ず首に当たり、それに沿って、毎回同じ所を通ります。

引き手はヒジで引きながら、リリースは手を首に沿わせる。これを意識して練習すれば、やがて無意識に首に沿ったリリースができるようになるはずで、リリースとは、指で矢の延長線に1本の線を引く動作なのです。

アーチェリーは緩まず 大きく思い切って

ダレルのシューティングをBasic“T”Body からかけ離れたもののように見せている部分のひとつに、リリースからフォロースルーにかけて、ヒジが落ちる（下がる）ことが挙げられます。それはウィリアムやワードをはじめとするチャンピオンには見られなかったことです。彼らはリリースの後、フォロースルーでも“T”の形を保っていました。

では、なぜダレルのヒジが下がってしまうかですが、もう一度スタンスの基本を思い出してみ



1977年、キャンベラ世界選手権(90m)。リリースはノドを引っかくように。決してアゴの下に収まった手を首から離さない。

CHAPTER 7 RELEASE

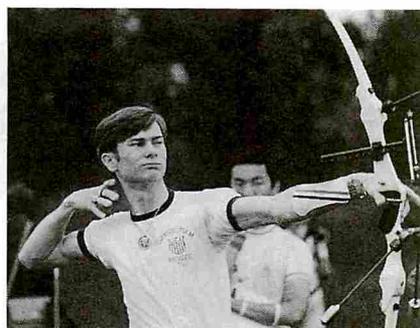
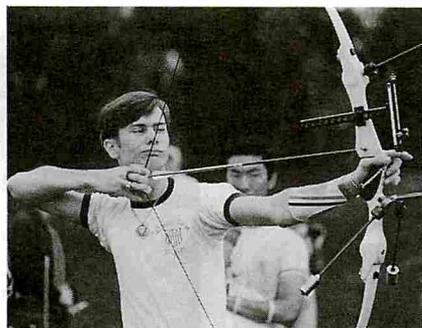
ください。腰から上を45度以上のオープンにとって、ゆっくりとシャドーシューティングをしてみるとわかります。ダレルは意識的にヒジを下げていたのではなく、自然に下がってしまうのです。極端なオープンスタンスにしたとき、人差し指を矢の延長線に沿わせながらヒジをターゲットと逆方向に引いていくと、そのヒジの先端はある位置から自然に落ちざるを得ないのです。極端なオープンで“T”を保ったままでヒジを下げず、緩ませず、人差し指を耳の下にもってくることは生理学的(骨格上)に不可能なのです。

実はこのことは、結果的にダレルのリリースを合理的なものにしました。リリースを切ったときヒジが自然に落ちることでヒジの後方(背中方向)への回転が途中から下方向に変わり、そのため身体の動きが平面内に限定されるのです。事実、ダレルの上半身は、完全に平面のなかでフルドローからフォロースルーへと移行しています。

どんなスタンスであっても、アーチャーはリリースした指先をフック位置からフォロースルーに

かけて、必ず身体のどこかに触れておく必要があります。というより、アゴの下に収まった手が矢の延長線をなぞれば、首から離れることはありません。このことは極端なオープン以外のスタンスでは、特に重要なチェックポイントです。ストレートスタンスで意識して思い切りリリースを切ってみてください。それが極端であればあるほどヒジの先は後ろ(背中側)に回転し、その反動で指先は首筋から離れ、ヒジも手もフルドローで作られた平面からはみ出てしまいます。さらに悪い場合は、押し手が引き手の回転に伴って内側に入り、身体の軸がブレてしまうこともあります。このようなトラブルを避けるために、フォロースルーでの指先は「耳の下」にもってくるのです。その位置は、アンカーポイントからのリリースの距離としては十分であると同時に、矢の延長線上にある引き手の回転を平面内に止める最後の場所なのです。

そして、もうひとつダレルの特徴的な部分があります。ダレルはリリースと同時に“T”



1977年、キャンベラ世界選手権(90m)。「伸びて」「大きく」「思い切って」、そして、決して矢を支える2点の距離を縮めることなくシュートする。

の軸ともいべき身体の中心線を平面内で、ターゲットとは逆方向に傾けてしまうのです。このことだけを見ると、決して基本に忠実とはいえません。基本は身体の中心線（ここでは背骨と考えればよいでしょう）を動かすことなく、そこから平面のなかに向かって左右にまっすぐ押し開かれるべきです。

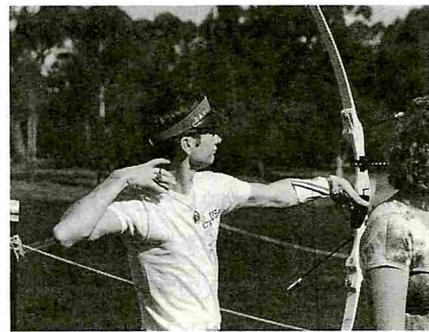
それでは、なぜダレルは中心線を後方へ倒しているのでしょうか。これも非常に重要なことですが、彼はリリースの瞬間、アンカーポイントをターゲット方向へ移動させることが絶対にはないのです。ヘッドアップしないといえはそれまでですが、ダレルはそれに加えてフルドロで確保したアンカーポイントとピボットポイントの間の距離を、平面のなかで「拡げて」フォロースルーにもっていくのです。その2点間を縮めることは絶対にありません。それどころか、押し手は肩からまっすぐターゲットに押し込んでいます。もし初心者がダレルのように身体の軸（中心線）をこれだけ動かしてしまえば、矢を支える2点間の距離を縮める

だけでなく、平面内に身体を残すことさえできないでしょう。

アーチェリーは紛れもなくスポーツです。「緩んで射つより伸びて射つ」「小さく射つより大きく射つ」「びびって射つより思い切って射つ」、これがアーチェリーの大原則です。ダレルのシューティングに「迫力」を感じるのは、チェックポイントとチェックポイントの間にある空間において、これらの原則を忠実に守っているからなのです。そして、このことはオリンピックや世界選手権といった特別な状況下で勝利するには不可欠の要素です。

空間を埋めるには必ず音が必要

これまで話してきたことは、すべてビジュアルな目で見える現象です。「この積み木はこの場所に、このように置いて」といったチェックポイントの確認です。しかし、実際のシューティングにおいては、ドロウイングでも述べたように、これ



(50m)

CHAPTER 7 RELEASE

らのチェックポイントとチェックポイントの間に空間が存在しています。そして、ここに重要な要素が隠されています。

たとえば、リリースのスピードを速く、鋭くしたいと思ったとき、どうすればいいでしょう。当然、ヒジを後ろに抜くスピードを意識的に速く、力強いものにしようとするでしょうし、その努力は必要です。このような意識がひいては無意識を生み出すわけですから、怠るわけにはいきません。ただし注意しなければならないのは、多くのアーチャーが自分の努力の結果を目先の点数で判断してしまうことです。いまリリースを直すことが将来的に好結果をもたらすとわかっているながらも、現時点で矢がゴールドを外すことを嫌がるのです。

意識的にフォームを変えたなら、矢が飛んでいく場所が変わるのは当たり前です。たとえそれがゴールド以外であっても、まずその場所に矢を集めて、次にサイトを動かせば矢はそれまでより小さいグルーピングでゴールドに集まるはずですが。新しく何かをするとき、それまでと感覚やサイト位置が異なるのは当然であり、決して目先の結果だけで判断するべきではありません。

では、フォームを変えるとき、具体的にどのようにして自分自身の身体を動かしてやればいいのか。まずしなければならないのは、ビジュアルの部分からです。自分のやりたいこと（目指すシューティングフォーム）を頭のなかで描きます。自分を映したビデオを見るように、自分自身に目指す動作を教えるのです。それが難しければ、理想とする人のフォームを思い出すのです。ダレルのように射ちたければ、頭のなかで何度も何度もダレルにシュートさせるのです。身体を動かすのは「イメージ」です。しっかりしたイメージが

あれば、理想のフォームを身につけるのはそう難しいことではありません。メンタルプラクティスやイメージトレーニングの重要性はここにあるのです。

現在では長すぎるエイミング（あるいはフルドロー）が好結果を導き出さないことは、だれもが知り、経験していることです。それは筋肉疲労といった身体的マイナス面だけでなく、精神的マイナス面が大きく作用します。簡単な例ではエイミング中に「外れるんじゃないか!？」といった疑問や不安が一瞬でも頭を過れば、それだけでミスを犯してしまいます。不思議なことに、具体的に「リリースが引っかかる」とか「左下の青に飛ぶ」と思うと、それが現実になってしまいます。だからこそ、このようなマイナス要因は決して考えるべきではないし、また考える余地を与えないためにインターバルやエイミング時間を短くし、速く射つことが主流になってきたのです。それは1本の矢の重要性が増したグランドFITAラウンドの登場にも関係があります。

ただし、速く射つだけでは不十分です。外れると思って外れることの裏返しで、一生懸命「当たること」を頭と心のなかで考えなければなりません。リリースが矢の延長線をなぞってまっすぐ耳の下までくる。そして、矢はまっすぐに10点に吸い込まれていく、その画面を頭のなかで繰り返し繰り返し見るのです。



次にしなければならないのが「音」のイメージです。あなたはシュートするとき、自分のリリースにどんな音を感じていますか。「シュッ！」ですか「パッ！」ですか、それとも「ビュン！」ですか。僕自身の理想とする音は「ズンッ！」です。そして、僕がダレルのリリースにイメージする音は「ガシン！」です。では、それがどんな音であったとしても、リリースのたびに頭のなかで「ポワーン」「ポワーン」と呟いてみるとどうでしょう。するとどうなるかは、実際にレンジに行かなくても想像がつくはずで、リリースは徐々にそのスピードを遅くしていき、最後にはクリッカーと同時に指先を弾いてしまうようになるはずで、

では、その遅くなったリリースを再び速く鋭いリリースに戻すにはどうするか。それにも、「音」の力を借りなくてははいけません。「シュッ」「シュッ」と思ってリリースを切っていれば、徐々にリリースは速くなっていくはずで、

わかりますか。イメージこそが、リラックスを損なわずに身体を動かすことができる手段であるということが。そして、イメージは単にビジュアルだけでなく、そこに音が重なってより効果的に働くということが。では、なぜ理想が「ズンッ！」や「ガシン！」なのか。それらの音には「速さ」と「鋭さ」に加えて、リリースをより安定したものにしてくれる「重さ」があるからです。

マッキニーの賛成できないフォームの原因

マッキニーやダレルが賛成できないフォームでシュートしても、そこには手首のリラックスがあるため矢が大きく外れることはありません。このこともすでに述べました。それでは、なぜ彼らにこのようなシューティングが生まれるのでしょうか。その答えとして、彼らは「ターゲットフェイス(的面)上にコンセントレーションが止まってしまうから」と話します。これを裏返せば、彼らは常々ターゲットフェイス上にコンセントレーションしていないことになり、たとえコンセントレーションをエイミングという作業のなかで語ったとしても、実際の意識はサイトピンが置かれているゴールド(的面)にはないのです。

彼らのイメージのなかでは、コンセントレーションはゴールドを突き抜けてもっと先の空間に存在しています。たとえばインドア競技や30mといった短距離では、アーチャーは当てなければならない、外してはいけないといった意識が強すぎて、エイミング自体に神経質になりがちです。その結果、コンセントレーションをサイトピンの置かれている位置に固定してしまいます。流れが止まり、クリッカーが鳴らなくなって、リリースがとられ、うまく射てなくなる原因は、実はサイトピンに対する強すぎるコンセントレーションにある場合が多いのです。そんなとき、意識のなかでターゲットをあと5m遠くに離してやるとどうでしょう。これは30mを90mのような気持ちでシュートする



1977年、キャンベラ世界選手権(50m)。コンセントレーションやセットアップから始まる流れをターゲット上に止めてしまうのではなく、「意識のなかのターゲット」はいつも現実のターゲットより少し遠くに置き、それを狙い「射ち切る」イメージが必要。

のと同じで、アーチャーは矢を遠くへ飛ばそうと、流れを止めず大きく思い切ってシュートすることができます。

リリースは、ドロ잉で引かれ始めた1本の線（流れ）の途中の動きにしかすぎません。この後にはフォロースルーも残っています。美しいリリースという「動き」は、スタンスから始まるすべての行為のひとつの結果なのです。フックの

条件、ドロ잉の流れ、フルドロの意識、ロープの張り、イメージ……そういったものすべての積み重ねによって、完璧なリリースは作られていきます。だから、リリースをそれらの部分から切り離した単独の動作と考えるべきではありません。



フルドロのとき、すでにリリースはまっすぐうしろに解き放され、押し手はゴールドに伸び「イメージの矢」は10点の中心に向かって吸い込まれていく。