

CHAPTER 15

CONDITIONING

僕はこれまでに何十回となく試合の朝ダレルと会っているのに、一度も彼がウォーミングアップやそれに類するような行動をとるのを見たことがありません。それらしいものといえば唯一1976年モントリオール・オリンピックの朝、チームメイトとフリスビーに興じることがあったぐらいです。

また、ダレルについてはそのトレーニングに関しても話されることは稀です。それは彼のアーチェリーが伝説のような扱いを受けているためかもしれません。「卓球で集中力の訓練をしている」「モトクロスで体力と身体の平衡感覚を養っている」といったことがまことしやかに語られるのです。彼とは試合前、宿舎のホテルで卓球をしたことがあります、たしかに上手です。モトクロスにしても、全米選手権では自宅からアローケースをモーターサイクルに結び付けて通って来たこと

もあり、彼がそれを趣味としていることは知っています。しかし、ダレルのアーチェリーの背景についてはほとんど知られてはいません。そこで最後のチャプターとして、彼の口から直接アーチェリーへの取り組み、練習、その考えそして最近の生活などを聞いてみることにしました。

1991年5月4日、それは第36回クラクフ世界選手権のアメリカ代表を決める国内予選がヒューストン市で行われる前週でした。ダレルが初めて世界選手権に参加したのは16歳、1973年。以来8回連続ターゲット世界選手権を経験し、偉大な足跡を残してきた彼が、前回のローザンヌ世界選手権では初めて国内予選に敗れ代表の座を手にするこすらできない屈辱を味わいました。あれから2年、34歳のダレル・ペイスが再び「世界」への挑戦を試みているのです。

CHAPTER 15 CONDITIONING

ダレルは今回の僕の訪問を快く引き受けてくれました。とはいっても、お互いアーチェリーを仕事をしているわけではなく、双方とも忙しいなかでのやりくりです。会って話を聞き、一緒に練習をするという了解は取れても、詳しい日程や細部のスケジュールについては、まったく未定のままでの出発になってしまいました。とりあえずは飛行機の便名とホテルだけを一方的に伝えての渡米です。そんな不安な旅でしたが、ダレルは笑顔でシンシナティ国際空港まで出迎えに来てくれていました。2年前のヤマハカップ以来の再会です。

亀井 いまの生活はどうなんだろう。仕事は同じかな？

ダレル 仕事は変わっていない。以前と同じようにオハイオ州の天然資

源庁でラジオエレクトロニクスの仕事をしている。朝の8時から夕方5時まで、そして通勤に車で片道1時間はかかってしまう。忙しいときには家へ帰るのが夜中になってしまうことだってあるんだ。それに仕事の内容は肉体的にとてもハードだし、いまはスーパーバイザー（主任）としての立場上、精神的にもプレッシャーは大きい。

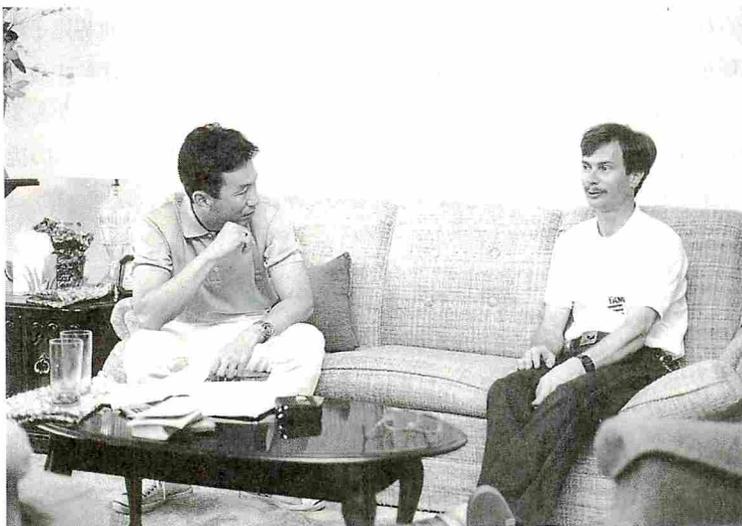
亀井 そんな忙しい生活のなかで3日後にはヒューストンの選考会に出发するわけだけど、この1週間の具体的なコンディショニングというか、練習の中身を教えてもらえるかい。
ダレル 先週はインドアシーズン最後の大会があって、その後は射っていないけど、選考会前は1週間に5日間を練習にあてようと考えている。具体的には明日ぐらいから準備をし

ようと思っているんだ。僕の場合、準備といっても2~3日というところで、何か月もトレーニングに費すといったことはないし、実際ここ数か月はトレーニングはしていない。シューティングの経験が多くなると、ビギナーのように長い準備期間は必要ではないんだ。

亀井 準備期間や練習量が減る理由はなんだろう。

ダレル 僕がアーチェリーを始めたころはたくさんシューティングをこなしていたよ。毎日、それも1日中射っていた。でも、それでもすべてを習得するのは無理だった。しかし、いまでは自分の悪いクセや素晴らしい技術を思い出しながらシューティングすることでフォームやイメージ、そしてメンタルゲームを習得できるようになったんだ。つまり、肉体的なトレーニングを基礎に、後は素晴らしいシューティングを目指すための「量」ではなく、「質」の調整で十分になったということだ。

また仕事をもっているという面でも昔とは違う。学生時代は何の責任もなかったし、ただ学校へ行き、家へ帰っては弓を射っていればよかった。でも年をとれば家庭をもち、生活をしていかなければならないんだから、何日も何週間も練習ができないことだってある。だから、逆にいえばいつを練習の時間にあてるのが効果的かを考えなくちゃいけない。
亀井 じゃ、いまようになる以前、



たとえば1975年に初めて世界チャンピオンになったころはどうだったんだろう。

ダレル 違いははっきりとあるよ。若いころはすごい練習量だった。学校を卒業したころは弓を射つ以外には何もしていなかった。平日は最低3時間、週末には10~12時間、とくに土曜日なんかは日の出から日没まで射ってたよ。どんなスポーツでも同じだろうけど、アーチェリーのシューティングを自動的にやれるようになるまでには、何千射もの矢と多くの時間を注ぎ込まなければいけない。僕の場合も高校のときは毎日学校が終わって3時30分ころから日没の8時ころまで射っていたし、それだけの練習のおかげで早く上達できた。いまではすでに、身体がシューティングのために自動的に機能するようになっていて、昔のように多くの練習をする必要はなくなっている。

亀井 そういったシューティングが自動化するという点について、もう少し説明してくれないか。

ダレル アーチェリーを始めて数年のころは、アンカーがちゃんと入っているかとか、ヒジが緩んではいないかとか細かなことに注意を払わなくてはいけなかったし、それはエイミングやリリースに対しても神経を集中していたのと同じことだ。知ってると思うけど、僕は昔アンカーに入るとき、アンカーポイントを確認しようと頭を動かしたり無駄な動作

があった。しかし、いまはまっすぐにアンカリングをしている。このように5年、6年とアーチェリーを続けていると、自動的にそれも無意識に同じ位置、同じ形で弓が射てるようになってくる。ときどきすぐ調子のいいときなんかは、身体が音楽みたいなリズムをもって、自動的というよりもっと速いテンポで動き出すときがあるんだ。それは決して急いでやろうとしているんじゃないで、そういうリズムなんだ。良いシューティングができるというのは、良い練習ができてきているということで、速く射てるというときは無意識に身体が動いている。そんなときは次の矢を射つことなんて考える必要もない。ただリリースして、その矢を確認したら、次の矢を射つ。すべてが無意識に自動的にできる。ただそれだけのことさ。

亀井 その感覚は僕にもすごくよく理解できるんだけど、これからの若いアーチャーに対して、そうなるまでに何をすべきかを教えてもらえるかな。

ダレル まず若い人にいえることは、たっぷり時間を注ぎ込まなければならないということ。とくに初めの6~7年はアーチェリーに100%没頭しなければいけないと思うよ。そうなるまでパーティーに出かけたり、飲みに行ったりという青春時代は僕らのようになくなってしまっただけね(笑)。みんなが遊んでいるときに

同じように遊べないことは辛いことだけど、それはそれで多くのことを自分に教えてくれるし成長もしていくものさ。そして、それを乗り越えさえすれば、その後は若いときほどたくさんの練習やトレーニングは必要でなくなり、もっと簡単に上手にすべてができるようになる。だから、自動的に弓が射てるようになるまでは一生懸命に練習とトレーニングに励むことだね。若い人への提案としてあえて数字で表すなら、平日には3時間、週末には10~12時間、そして日曜日に試合があれば1日中はアーチェリーに費すべきだと思うよ。

ダレルは2年前のインタビューで僕の最後の質問へのひとつの回答として、昨年、ハミルトン市コンベアドライブに庭で90mが射てる念願の自宅を手に入れました。そこで彼は愛妻ベスと13か月になる最愛の



CHAPTER 15 CONDITIONING

息子ダグ、そして犬のプレディーと一緒に暮らしていました。ガレージには車が3台、趣味のモーターサイクルが2台、オハイオ州ハミルトンでは決して立派でも裕福でもない暮らしですが、彼がそれまでに住んでいた庭もないモービルハウスと比べればやっとな並みの、そして世界チャンピオンらしい生活を手に入れたという感じです。

亀井 1976年ごろには部屋のところ狭くとトロフィーが飾られていたようだけど、この家のどこを見渡してもアーチェリーのトロフィーが見当たらないけど、どうしたんだい。

ダレル あの当時、僕はまだ父の家に住んでいた。だから、あれは息子を誇りに思う父の趣味だったんだ。でも僕は違う。たくさんのトロフィ

ーやメダルも全部ダンボール箱に入れて地下室のなかさ。

亀井 その地下室にしまっている多くの栄光のなかで、最も苦戦したと思う試合はどれだろう。

ダレル すべてだ。すべての試合が僕にとっては苦しいものだったよ。

亀井 じゃ、いままででもっとも印象に残る試合はどうだろう。

ダレル これもすべてだ。この答えが短すぎるのはよくわかっているけど、やはり僕にとってはどの試合にも価値があり意味があるんだ。クラブの試合であれ、オリンピックや世界大会であっても、すべてにそれぞれ価値があるんだ。常により良い結果を求めて、僕はシュートしてきた。プレッシャーさえ自分の味方にし、そして大きいプレッシャーがあれば優れたシュートでそれを乗り越えて

きたんだ。だから、みんな思い出があり、試合の数だけ楽しみとプレッシャーがあるんだ。

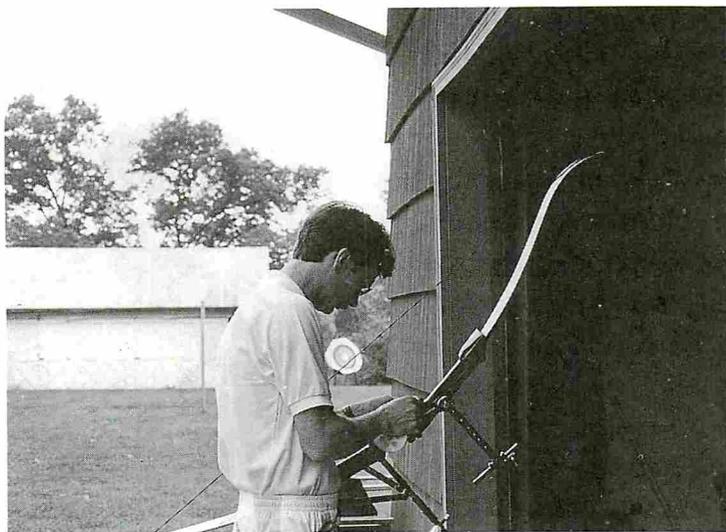
亀井 それじゃ、至福の瞬間はどうだろう。

ダレル それもひとつに限ることはできないよ。だって、たくさんあるもの。初めて試合に勝ったとき。州のチャンピオンになったとき。全米選手権に勝ったとき、世界選手権の代表に選ばれたとき。初めて自分の世界記録を破ったとき。自己最高を記録したとき。フィールドの世界チャンピオンになったとき。

でも、仮にいままで最もエキサイティングな試合という質問なら、僕は迷わず1976年の最初に出たオリンピックと1984年のオリンピックと答えるね。だって、いくら望んでも多くの人が何度も与えられる機会じゃないし、それぞれが幸せすぎる瞬間だから。そりゃ、僕の初めての子どもが生まれたときはそれ以上に感激したよ。みんな人生において忘れ難い出来事だね。

亀井 そんな素敵な試合に向けての練習について、具体的に話してもらえるかな。たとえば、シューティングのときに何か注意しているようなことはあるかい。

ダレル 他人とトレーニングの時間をもつことも、自分自身で練習することも非常に良いことだと思う。そこでその内容だけ、練習では5点を射とうが4点を射とうが、そんな



ことは大して重大なことじゃない。大事なのはグルーピングを見ることさ。たとえば僕は弓具の調整を90mでするんだけど、そのとき何をすべきかを理解していないと正しい練習にならない。ゴールドに矢が飛んでも5点より外側に矢がいても、そんなことどうでもいい。練習なんだからね。たとえ僕と一緒に射っていても、僕のスコアに対してシュートする必要もなければ、僕が何のためのシュートをしているかを真似る必要もない。調整やテストのための練習は、試合で射つのはまったく違うものであって、それができていれば試合ではさらに良い点数が出るはずだからね。

シューティング練習の時間には、僕はいつも何が悪いのかを見つけるために常にテスト中ということになるね。たとえばフックの場合、タブの位置をストリングに対してほんの少し下にずらして射ってみるとする。矢はターゲット上でいままでより下に的中するだろ。そのことがわかっていれば、それが何点かはどうでもよいことさ。ともかく練習においては、矢が何点に的中しているかに執着する必要なんかないんだ。

亀井 ということは、練習ではシューティングライン上でのフォームの確認と、その結果としてのターゲット上でのグルーピングの大きさとその位置の確認が最も重要ということになるのかな。

ダレル そのとおりだ。そのためにも時間のある限り自分ひとりで練習するべきだし、そんななかでときには友達と一緒に練習する機会をもつのも大切なことだと思うよ。僕もときどき友達とコーラや食事を賭けて、グラウンドラウンドでシューティングしたりするんだ。コーラのための試合なんだけど、楽しみがあるから競うってことで、すごくよい練習になるよ。

何のために練習しているのかという意識をもつことは大切だし、絶対に必要だね。テストの成果もわかるし、何かのために射つという状態は、それまでとは違ったグルーピングを生む。すると、それはどうしてなのかを考えられるだろ。

またもうひとつ、僕の練習法の特徴と言えるのが日本の矢を射ってもすぐに矢取りにはいかないこと。日本が嫌いだったら、5本でも7本でもいい。あるいはクイーバーにある矢を全部射つこと。日本でなければスコアを気にする必要なんて、これっぽっちもないし、多くの矢を射ればより正確な自分のグルーピングを見ることができるからね。10本でも20本でも、たくさんの矢を自動的に射つ。シューティングラインから離れずに、そこから矢がどこへ行くのを見ながら、とにかく自動的に射つ。それが僕のやり方であり、僕流のシューティング練習なのさ。試合ではスコアを考えるけど、それ以外では

まったくスコアのことは考えない。

亀井 それに対して、試合で注意しなければならないことは何だろう。

ダレル 日本にもたくさんいると思うけど、大きな試合で優勝したのに次の試合では全然当たらないアーチャーがいるだろ。天候も条件も同じなのに前とは違う。オリンピックでもローカル大会でも同じなんだけど、それは一度優勝しチャンピオンになった後の試合というのは2つのプレッシャーがあるからなんだ。「あいつが、この前のチャンピオンだぜ」「きっと今度も良い点数で優勝するぜ」って、たくさんの人がプレッシャーをかけてくる。それに対して本人も「一度良い結果を出したんだから、今度もそうあるべきだ」と思い込んでしまう。でも、たとえ前の結果がどんなに素晴らしいものであっても、「過去の出来事」というのは



妻ベス、最愛の息子ダグ、そして家族の一員、犬のプレディーと。

CHAPTER 15 CONDITIONING

引きずってはいけないんだよ。

たとえば、自分のなかにひとつのゴールを決める。それはオリンピックでも世界選手権でも何でもいい。そして、勝利なり目的を果たすとするだろ。そこまでだって、簡単な道のりでは決してないわけだけど、その勝利を手にしてから後も勝ち続けるためには、再び新しいゴールを自分自身のなかに作らなければならないわけだよ。そのときに昔を考えていても仕方がない。過去のことなんてみんな忘れて、先の新しい目標に向かって努力するしかないんだ。

亀井 僕も同感だ。外れた矢は元には戻らないし、それを考えていても決して好結果は導き出されないからね。

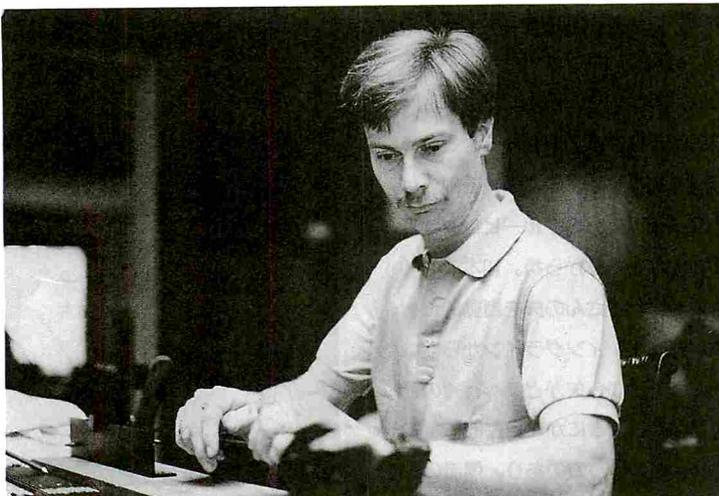
ダレル そうなんだ。考えなければならぬのはいつも先のことで、過

去のことであってはいけないんだ。先週の試合のことは忘れること。そしてもうひとつ、僕が試合において考えていることを教えよう。それは“winning the game”といひ方方を僕が嫌いなことさ。僕は試合に勝つというより、良いシュートをして他の選手を引き離すって考えが好きなんだ。要するに、試合に出場するのは勝つためでも負けるためでもないってこと。たとえば試合ですごくうまいシューティングができるとするよね。すると「この試合は勝ってやる。絶対勝つんだ。だから、うまく射たないと」って意気込んでしまう。でも、もうその瞬間から自分で自分に余計なプレッシャーをかけてしまっているんだ。1976年のオリンピックでは「負けるってことはないんだ」と毎日毎日ずっとそう自分に言い聞

かせていた。そのおかげで、プレッシャーを感じることなくシュートできた。僕がすることは「さらにうまく、いまよりさらに良いシュート、さらに良い点数を射とう」ということだけ。もっと上へ、もっと上へと3本ごとに、そのどの1本に対しても心がけるんだ。仮にどれかを失敗したって、次にうまく射てばいい。優勝するまでは何が起こるか、だれにもわからないだろ、結果が出るまではどんな点数であっても完全じゃないんだ。

亀井 それはたとえば1979年に射った1341点のときもそうだったのかい。
ダレル どんな小さな記録であっても同じことだけど、あのときも「素晴らしい点数ですね」って言われたんだ。それに対して僕は「まあ。もう少しいいはずだったのに」って答えてしまったんだ（笑い）。悪い点なんてもちろん1本もなかったけど、でも90mで6を射ったし、70mでもたしか7と8を何本か射った。それらは9であるべきだし、6も本来は8になるべきだと思うわけさ。そうすれば、もう少しいい点数だったのになって、ね。でも、それも過去の出来事で、忘れることさ。

ダレルは5月5日の朝、2月3日のラスベガス・シュートでジェイ・バースを敗り劇的な優勝を果たしたときの、インドア用にチューニングされた弓を取り出したのです。70イ



「僕は他人が考えているほど弓具に対して神経質じゃない。でもそれはチューニングに対して何をしなければならぬかを熟知しているからさ」

ンチ39ポンド（表示）の弓からグリップを外し、68インチ44ポンドのアウトドア用の弓に取り付け、そして13インチのロングエクステンションに換えて新しいサイトを取り付け、クッションブランジャーも新しいものに換えました。それだけではありません。その後で矢を作り出したのです。XX75-2114ヘビーポイントのインドアの矢の長さに合わせてA/C/E470をカットし、カーボンアローのこのサイズにしてはヘビーポイントと呼んで差し支えない115グレインのポイントを取り付け、ヴェインを貼ったのでした。

亀井 いくら先週がインドアの試合だといっても、大事な選考会を前にしてあまりにも準備が遅すぎはしないのかい。

ダレル 1年間のなかにはインドアのシーズンとアウトドアのシーズンがある。そしてそれらは一時期重なっているわけだけど、僕にとってはちょうどこれからがアウトドアの本格的なシーズンというわけさ。

僕は他人が思っているほど弓具に対しては神経質じゃないし、自分が何をしなければならぬかをよく知っているつもりさ。だから、この1週間であれば、今日、明日が弓具のチューニングで、火・水曜日にヒューストンで選考会への最後の調整をすればいい。ま、そう考えているんだけど、今回のように撮影が入った

りする特別の機会だとそうもいかないようだ。でも、心配はいらないよ。

（実はこの日ダレルは数十本のシューティング中、2度プランジャーの硬さを調節しただけで翌日は一度も弓に触らずヒューストンに向かいました）

亀井 僕には理解できるけど、若いアーチャーが誤解をしないようにもう少し説明を加えてくれるかい。

ダレル 多分、アベレージのアーチャーにはストリングハイトをどうするか、プランジャーをどのようにセットするといった作業に3か月は必要だと思う。でも、僕には3本の矢を射つだけでプランジャーをどれだけ動かせばいいかが的確に判断できる。それは、何年もの間に何千本もの矢を射って習得できたことなんだ。

1983年だったかな、僕はある所で試合の前にデモンストレーションを頼まれてね。それで、僕はその場所に新しいハンドルとリムを送ってくれるように手配した。チューニングで何をすべきかを熟知していれば、それをすることで何点を記録できるのか、そして最低でもそのためにどれくらいの時間が必要なのかを教えてあげるためにね。そして、みんなの集まっている前で送られてきた郵便の箱を開き、弓を組み立て、ノッキングポイントを付け、レストを貼って、サイトを取り付け…で、まず30mを3本射った。次に50mを2本、

70mを3本、そして、たしか90mを5本打った。13本を射ったすべて完了。あとは弓をケースにしまって、翌日は試合。僕はそのとき1308点を記録した。当時にしたら決して悪い点数じゃないよ。それを練習矢13射で出したんだ。

アベレージのアーチャーに「ぜひやってみてください」なんて言えないし、いま同じことは僕にもできないかもしれない。でも、当たっていると違ってそんなものだし、やるべきことはいまでも知っているつもりさ。

亀井 じゃ、今日のシューティングの目的というか、テーマは何だったんだろう。

ダレル 自分を静かに落ち着かせる、リラックスした状態に置くことかな。現在のグルーピングはわかったし、あとは明日細かいところは調整する。今日のところまではまったく問題はないよ。メンタルコンディションだって上々だし、フォームもフォロースルーを含めすべてうまくいってる。サイトピンだって10点の真ん中にある。

僕だって、いままでにひどいシュートをしたことはあるよ。10に当たるべきところが9にしか行かない。70mでも9は悪くはないけど、でも10へ行くはずなのに、10にはちっとも行ってくれない。問題はクリッカーの瞬間のサイトピンの位置にあって、リリースの瞬間にサイトピンが

CHAPTER 15 CONDITIONING

9点を狙っていたんだ。9を狙っていれば9点にしか行かないからね。

亀井 そんなエイミングに天候は影響するのかな。今日は小雨まじりの嫌な天気だけど。

ダレル 今日は撮影があったからいい写真が撮れるように心配したけど、アーチェリーのときには天気のことば考えない。常にとは言い切れないけど、たとえ雨が降っていても「降っていない」って、自分に言い聞かせることはできる。現に今日なんかは降ってるとは意識しないでいられるよ。ただ1985年のソウル世界選手権ぐらいにひどい天候になると無理だね。落ち込んでくるし、降らないと思ひ込むのは難しいね。

この日は雨がやんだらガレージから外に出るといった繰り返しでした。

そんな雨宿りをしているとき、ダレルがレミントン社の散弾銃を持ち出してきて庭へ飛んで来る鳥を撃ち出したのです。そして、そうこう遊んでいるうちに散弾銃は22口径ロングライフルでの空缶撃ちになり、最後は特注のスコープ付ハンティングライフルまで持ち出してくる始末です。それにしても、ダレルは多趣味であると同時に多才です。ガレージには1300ccビッグマシンがあり、家の屋根には短波からFMまで飛ばせるアンテナが何本も立っています。また、この日夕食の後、友人のダグ・ブラザース（1974年世界フィールドチャンピオン）一家と一緒にいったボーリングでは、ダレルが221点の好スコアをマーク、だれも彼に歯が立たなかったことをつけ加えておきます。

ダレル 僕の家族は幸いにしてみんなスポーツマンなんだ。父は僕に比べてゴルフがずっと上手だし、兄だってボーリングの腕は相当のものさ。だから僕はいつも今日こそは負かしてやろうと張り切るわけなんだ、あきらめるのが嫌いな性格だからね。ゴルフでもボーリングでも卓球でも、どんなスポーツでも自分より少し上手な人とプレーすることで、より良いプレーのあり方みたいなものが学べる。ひとりでゲームをうまくすることを学ぶって難しいだろ。

亀井 さっき撮影の最後に裸になって背中筋肉を見せてくれたけど、あれを維持するのにウエイトトレーニングや特別な何かをしているのかい。

ダレル 僕のフォームはすべてシューティングによって造られたものだ。僕はウエイトリフティングのようなトレーニングはしない。しかし、僕はアーチェリー以外のたくさんのことをやってきている。たとえば、いまの仕事もそうなんだ。毎日数10mもの高さのある鉄塔に登らなければならない。山のなかにある落雷で壊れたアンテナを修理するんだ。そんなことから2つのことが学べる。ひとつはミスは許されないということ。些細なミスも死につながるからね。そして、もうひとつは肉体的訓練さ。日本も同じだと思うけど、ビジネスマンやデスクワークの人は1日中座りっぱなしだろ。それに対して僕の仕事はすごく疲れるけど、フ



イジカルシェイプにすごくいいんだ。常に非常に強い足腰と腕の力を要求される。知ってのとおり、シューティングには足腰の強さが大切だし、トップシューターと呼ばれる連中のすべては強い足腰をもっているだろ。

若いころは自転車に乗ることで脚の筋力が鍛えられたし、いまはモーターサイクルに乗っている。昔はモトクロスもよくやったし、あれなんかはフィットネスにとっては最も優れた競技に入るんじゃないかな。すべての指、ヒジ、腕をどのように上手に動かすか、また肩や尻、脚に常に注意を払ってバランスをとらなければいけない。そして、すべての動作にかなりの筋力と持久力を要求されるからね。

亀井 ところで、僕はこれまで何度も試合で会っているけど、一度も準備運動をするのを見たことがない。たとえばマッキニーがシャワーでウォーミングアップをするように、何かやっているのかい。

ダレル アーチェリーは単なる娯楽のように思われる側面があるけど、実ははっきりとしたスポーツだし、競技だよ。だから、僕は試合場に行く前に、必ずストレッチングをやっている。

亀井 そのようにしてトレーニングを重ねて作り上げていくアーチェリーだけど、僕の意識のなかにある最高点は1360点までで、1400点は想像の点数にしかすぎないんだ。それで、

まず1340点という壁を越えるにはどうすればいいだろう。

ダレル 僕が射てるのも1350~1360点で、たしかに1400点はその先にはあるけど、実際にそれを出すには多くの時間が必要だし、そのときには僕の時代ではないのかもしれない。

昔、ウィリアムスの1268点の世界記録はとてつもないスコアだった。みんなはそれを越えるのが不可能のように考えていた。でも僕はいつかきっと破れると確信してたんだ。

「できない」と言われるのがいやなんだ。多分いまアーチェリーを始める人には1268点なんて意識にないだろう。1300点あるいは1340点をだそうと努力するわけさ。でも仮に、そんなピギナーやアベレージのアーチャーが1350点をだせば、1350点はいままでとは違ったスコアとしてすべてのアーチャーに受け入れられてしまう。でも、わかっておいてほしいのは、僕が若いころに意識していたのは時代の限界としての最高点だったんだ。それがいまでは、限界どころかだれでも手の届く点数になっている。だから若いアーチャーは、いろいろと険しい道は続くかもしれないけど、これから自分のスタイルを変えたりして、いま以上の自分を造り上げていくことは可能だと思う。結局のところ、僕もいつかは1350点を射つよ。

亀井 そのためには実際に何が必要かな。

ダレル 毎日みっちり練習できる期間として2年。そして生活をすべて支えてくれる経済的社会的保証。だって練習している間、働けないだろう。他にも家族への責任、すべてが健康であるという状態。これらの条件すべてとトレーニング。全部が必要だと思うよ。

亀井 でも、たとえそれがすべて満たされたとしても、ダレルのような偉大なチャンピオンになるには別の何かがあるんじゃないかな。

ダレル カメイ、君のジャケットの背中に「Archery is my life」って刺繍がしてあるけど、たとえばそれも2つの意味にとれると思うんだ。ひとつは趣味としての楽しみのためのアーチェリー。もうひとつはチャンピオンになるために、人生において、すべてのことにおいてアーチェリーがその中心になっている場合。僕も君もすでに人生のなかで一度は



CHAPTER 15 CONDITIONING

経験しているだろ。僕にとっても、そのことはいまでも大切なテーマなんだ。ともかく、アーチェリーに自分を捧げることだね。それに時間は時間もお金も必要だけど。

亀井 ところで、いままでに本気でアーチェリーをやめようと思ったことってあるかい。

ダレル よく考えるよ。マンガに出てくるように天使と悪魔が僕の肩の上で話すんだ。天使が「やめちゃだめよ。射つよ。だめよ、やめちゃ」。すると悪魔が「やめちまえ。早くやめた方がいいに決まってる」って。この繰り返しさ。たとえば1980年、アメリカがボイコットしたモスクワ・オリンピックの年、僕は本気でアーチェリーをやめようと思ったんだ。全米選手権で弓を片付けた後、とにかくすごい落ち込みだった。次のラ

スベガス・シュートも出る気にもならなかった。だから何か違うことをしてみる必要もあったし、コンパウンドボウも射ってみた。実際、いくつかの試合にも出てみたしね。それが結構楽しかったりして、また弓をやるうと思い始めたんだ。僕にとってオリンピックはその1回1回が何にも代えられないものだし、次の1984年に本気で出場したいと意識したのに2年ほどかかったよ。

でも、ほんと僕はアーチェリーをやめたくないんだ。だって、まだまだいいシュートができる自信があるし、いまでも試合に勝つことだって、代表に選ばれることだってできるしね。そしてアーチェリーを長くやってると、とても当たる時期があって、そういうときには射つ矢すべががいいシュートで、失敗すること

もなければ、自分がわずらわされることもないんだ。

今回の訪問中に、もし時間があればぜひ行ってみたかった場所がありました。それは彼が育ったハミルトン市にある「ダレル・ペイス パーク」です。1989年、彼の住むハミルトン市はダレルが獲得した2個のゴールドメダルとソウルでのアメリカ男子チームに贈られたシルバーメダルを称えて、この公園を造りました。広さは約7エーカー（8,600坪）、ブランコや遊戯施設のある市民の憩いの広場です。アメリカでこのような個人の名を冠した公共の場を自治体が提供することは稀であると同時に、個人にとっても大変名誉なことです。5月6日、ダレルは自宅から車で10分ほどのこの場所に、お気に入りのアーティストというフィル・コリンズのCDをかけながら快く案内してくれました。

亀井 以前、インタビューで「オリンピックに圧勝できる理由として、オリンピックが自分にとっては世界選手権以上にプレッシャーの大きい大会であり、そのためオリンピックに向けての気持ちの準備を1年も前からもっていく。それに対して世界選手権では大会3日前でも気持ちの整理ができていない」と答えていたけど、オリンピックはそんなにも特別な大会かい。



ダレル どんな試合でも違いはない。でも、オリンピックだけはアーチェリーの世界以外への影響力や世間の人たちの認識などを考えたとき、やはり僕のなかでは特別な試合だと思っている。おそらく、そこでのプレッシャーは他のどの試合のものとも別だと思う。

たとえば、マスコミはオリンピックが近づくと僕が射ってるビデオを作りたいものだから、わざわざ僕の家まで来て、2時間ずっと撮り続ける。先々週の火曜日なんかは僕は自分の練習をしたいのに、そのおかげでダメになってしまった。彼らが欲しがっているのは練習風景ではなく、お祭りなんだ。90mのシューティングが何であるかじゃなく、単に矢がゴールドに何本も当たるのを見たいわけさ。そこで、僕は彼らの希望に合わせて30mと20mで射ってやった。

亀井 オリンピックになると思うようにはすべてが運ばないのはわかるけど、来年のオリンピックに向けての準備、コンディショニングはすでに始まっているのかな。

ダレル シューティングとメンタルトレーニングは別のものである必要があると思うんだ。そして、この2つを試合の2〜3週間前に統合させるようにしている。それらは自信と成功に大きく結びつくことだろ。

メンタルトレーニングは弓を持っているときにしかできないかと言えば、厳密には違うと思う。メンタル

トレーニングはあくまで弓を持っていないときにするものであって、弓を持っているときは、すべてがフィジカルトレーニングなんだ。たとえば、練習中に「試合で困らないように」とか「これはオリンピックのための練習なんだ」と自分に言い聞かせるのは、僕にはフィジカルトレーニングだ。僕の場合は、ゴールドメダルを獲得するために、常にすべてが理想的な状態になるような努力をしている。試合の数か月前から生活面すべてにおいて節制し、欠点や不安に神経を尖らせることはせず、勝利のことだけを考えるんだ。これが僕のメンタルトレーニングさ。

といっても、オリンピックに向けてメンタルトレーニングをいつから始めるなんて答えはできない。ロサンゼルス为例にとると、あの1984年は僕にとっての素晴らしい年のひとつで、もう二度とこないんじゃないかと実際に思うんだけど、あの年は2月のラスベガス・シュートのころからオリンピックのことを強く意識し始めていたことは事実だけだね。

亀井 フィジカルなトレーニング、あるいはシューティングについてはどうだろう。

ダレル 今年よりも多くの量を来年はこなしていくと思う。いまはマイペースでいってるけど、来年は時期的にもいまより早い時期から取り組むだろうね。たとえばインドアとアウトドアでは弓や矢がまったく違う

わけだけど、来年はその2種類の弓具を準備万端整えて、インドアでもアウトドアでもすぐに射てる状態を作っておきたいと思ってるんだ。インドアシーズン中にすでにアウトドアの試合で戦う準備ができてるって状態を作り上げたいんだ。

亀井 嫌な質問をするけど、オリンピックもそうだけど、グランドラウンドが導入されてからダレル・ベイスは一度も世界を制していない。それについてどう思っているのかな。ダレル とても難しい質問だね。まずグランドラウンドとは別に弓具の変化がある。とくにカーボンアローはスコアを均一化させてしまった。僕がいままで勝ってこられたのは、ひどい天候のなかでどのくらいエイムオフすればいいのか、あるいはシューティングフォームやタイミングのことなどに関し熟知していたってことなどが大きな利点だった。



「ダグ・ブラザース(後列左)とは、家族ぐるみのつき合いをしている」

CHAPTER 15 CONDITIONING

いま射っても昔と同じ点数は出せると思っけれど、いまは良いシューティングができなくても良いスコアを生んでしまう。カーボンアローは優れたアーチャーを生んだだけでなく、悪い勝利も与えてしまったんだ。

そしてグランドラウンドについては、僕は20年間FITAラウンドでやってきたんだ。トータルスコアという形式でね。それに比べてグランドラウンドはいままでの1試合のところを5試合でしなくちゃいけない。チャンスを作ってくれる要素も違ってくるし、FITAラウンドとは異なるプレッシャーも出てくる。だから当然グランドラウンドになれば、変化が要求される。とくに心理的な面ではいままでとは違って何かを削除し、なおかつうまくやらなくちゃいけない。

亀井 それはグランドラウンドがいままでのFITAラウンドとはまったく違うものということかな。もしそうだとするなら、それに対しての何かアドバイスはあるかい。

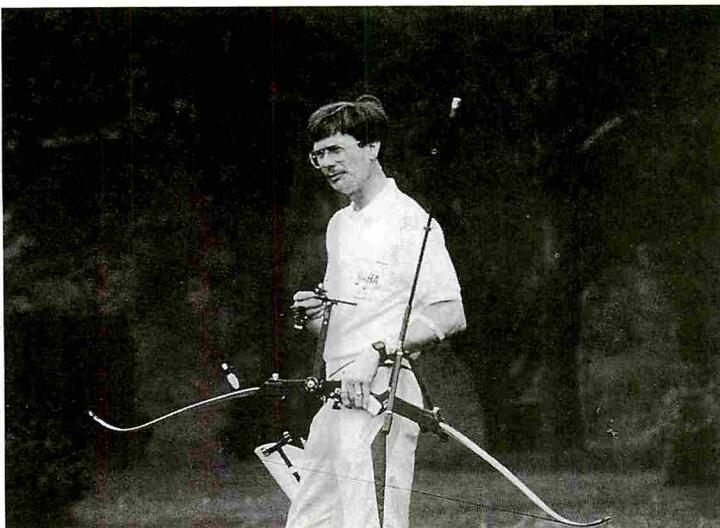
ダレル いまの優れたアーチャーたち、たとえば韓国の若い選手たちは10年前には我々の前にはいなかったし、ジェイ・パースもそうだね。ジェイなどは新しいタイプのアーチャーのひとりだと思う。彼は僕らと違ってまったく違うやり方、新しいやり方ができるアーチャーだよ。

実は僕もまだアドバイスできるような十分な段階には達していないんだ。以前ほどにグランドラウンドにわすらうことは徐々になくなってきたけど、とにかく日本ごとのシューティングにもっと集中し、コンディションを持続することが必要だと思

う。ゲームに心理的要素が含まれるのは知っている。昨日も言ったように、ひたすらポイントを上げていくのがいままでの僕のやり方だけど、グランドラウンドの場合ゲームの流れが速く、常に順位が入れ替わっていくから、ゲーム全体が見えにくくなっているからね。いまは「ベストを尽くしてシュートしてください」としか言えないよ。それと、何よりもまず正しく射つ技術を身につけることだね。

亀井 たしかに、あの1341点が破られた背景にはカーボンアローとグランドラウンドという2つの変革があることは忘れてはならないんだけど、現在世界記録が次々に塗り替えられている場面がすべてFITAラウンドではなくグランドラウンドだという事実についての意見も聞かせてもらえるかな。

ダレル それも難しい質問だ。形式が違えば記録も違う。だから、どちらが簡単でどちらが難しいとは言いたくないんだ。矢を射つこと、距離があることには変わりがないからね。ただひとつの意見としては、90mに立ったとき、大きな違いが出てくる。日本射つだけなら風に吹かれることも少ないけれど、36本ということになると、どれかは風に吹かれちゃう。それは心理的プレッシャーにもなる。そして、もうひとつ。さっきも言ったように、FITAラウンドなら90mで300とか305を射てば、最後には何



点になるかがいつも実感できるけど、グラウンドラウンドでは1パスト（一周り）で320だろ。終わって初めて全体の点数が見えるんだ。具体的には1パストを330点にプラス5～10点で僕の記録は破れるんだけど、それは4周して初めてわかることなんだ。だから、とにかくグラウンドラウンドは決してあきらめないことだ。

僕が帰国する5月7日、ダレルはこの日の自分のヒューストンに向けて出発の時間をわざわざ変更して、早朝ホテルに迎えに来てくれました。結局ダレルは1日でも空いていればという要望に対して、4日間僕のためにスケジュールを空けてくれたのです。それも選考会前のこの大切な時期にです。

それにしても、ダレルは変わりました。彼が言うように、いま一番大切なものは家庭であり、いまの生活がある以上、昔のままのアーチェリーであるはずもなく、そして昔のダレル・ペイスでもありません。今回の4日間を通して僕の彼への最も大きい感想は、すべてにおいて彼が予想以上におおらかに大きくなったというものです。それは言葉を返せば、角が取れ、年を取ったということかもしれません。しかし、このことはダレル・ペイスの時代が終結したのではなく、今年ラスベガス・シュートで勝利したように、これからはいまままでとはまったく違ったダレルの

新しい時代が始まるような予感がするのです。とにかく幸せそうな彼でした。

亀井 15年前の全米選手権で僕のクイーバーから勝手に矢を抜き取ったことを覚えているかい？
ダレル よく覚えているよ。あのころ僕は試合場では試合のことにしか集中できなかった。試合場を出ればそうでもなかったんだけど、そんなわけで多くの誤解を受けたのも事実だと思う。あのときも矢のクレストがシールで貼ってあるのが、シャフトに直接書かれたものなのか知りたくて見にいった。それが「Painted!」になったんだよ。

亀井 それにしてもお互い長くアーチェリーをやってるけど、ここまでアーチェリーに自分を駆り立てるものって何だろう。

ダレル 僕は21年目。今日で21年と5日になるけど、まだパーフェクトではないんだ。どれだけいいシュートをして、1350点を記録してもそれはパーフェクトとは違う。何本の矢が思うようにシュートできなければ納得できない。また調子の悪いときにはそのときでうまくいくように、ああでもないこうでもないって原因を見つけようと懸命に努力するだろう。これって、すべてのスポーツに共通してることだと思う。でも、ゴルフは違うよ。コースによって違うからね。それでもホールインワン

を毎回決めるのは不可能だろ。アーチェリーもすべての矢をゴールドに当てるのは不可能なんだ。そして、ゴルファーはその不可能をいつか可能にしようと思ってプレイしてるんじゃないかな。アーチェリーだって同じことだよ。一昨日の練習で僕は10点を射ただろ。僕の感じではほとんどパーフェクトだと思ってる。サイトピンは10点の真ん中、クリッカーも速く鳴って、シュート。もうこれはほとんどパーフェクトだよ。いままでだれもしなかった、できなかったことを追いつけること、常にね。それが僕をアーチェリーに向かわせるものかもしれない。

そのためには常にそれを思い描くことだね。たとえば1984年、練習してオリンピックで僕が心がけていたことがある。悪いシュートはあり得ない、雨なんか降らない、矢が外れることなんてないってずっと言い



CHAPTER 15 CONDITIONING

聞かせていたんだ。結果も最高だったね。いま振り返ると、もうあんなシュートはできないって思う。パーフェクトだったんだ。弓を引くだろ、もうその瞬間から矢は10点を目指してたんだ。それが僕の原動力、再びあの気分であの状態で弓を射ちたい、射ち続けたいって思うんだ。

グランドラウンドで36本、すべて満足のいくシュートをしたい。1本さえ嫌なシュートをなしに、すべての矢をね。1本も外すことがなければそれはすごいスコアになるよ。実際にそれを信じ、実行するのは容易ではない。でも、それをしないとできないんだよ。パーフェクトのときというのは、シューティングラインに立って射って、もう何かに取りつかれたみたいに、薬でも飲んで眠ってるときみたいに、勝手にそうやってしまってるんだ。もう一度あんなりたい。

あのオリンピックのとき、コーチのジョン・ウィリアムスに僕が「何をしてたんだらう。何ひとつ覚えて

ないよ」って言ったら、「それでいいんだ、それこそ僕たちの求めているものだよ。心配なんかいらぬ。いままでどおり美しいシュートをすればいいよ。そうすればもっと良くなる」って教えてくれたんだ。彼はすごく優れたコーチで、トップアーチャーが何かってことを知っている。そして彼自身がそうだった。

亀井 では、一番最後に教えてもらいたいんだけど、そんなダレル・ベイスが来年のバルセロナ・オリンピックで3個目のゴールドメダルを手にするのに最も必要なものは何だらう。

ダレル (少し考えて) いくつかあるけど、そのなかでも一番やらなくちゃいけないっていうのはおそらく「トレーニング」だろうね。メンタル面で完成できてるのはわかってるし、シューティングのときの流れもある。身体的にも問題はない。年若いということもないし、病気だっ てない。何かを犠牲にして時間を作れば、どうにかなる。いま、僕はそ

のためのスケジュールを組んでいるんだ。

来年だね。今年は来年のための試験的な期間だと思ってるんだ。どれくらいのトレーニングが必要で、それをどれくらいしたか、それからどれくらい射ったか。すべて来年を控えての大切な記録になるだろう。今年の世界選手権に優勝できれば、それはすごいけど、仮にできなくてもそれは僕のせいじゃない。だって良いシュートをするのはわかってるし、グランドラウンドはみんなそうして戦うものだからね。いますべてのトレーニングは来年のためにあるんだ。

1976年に1992年のことなんてなかった。考えたこともなかった。1976年のあのゲームがなかったら、アーチェリーをしていて辛いことばかりだったら、いま弓を射っていなかったかもしれない。でも、いまは前向きに1992年のことだけを考えてる。ただひたすらにね。

【5月9日～12日／テキサス州ヒューストン／世界選手権大会アメリカ代表選考会】

予選ラウンド	1位	リチャード・マッキニー	1300点 (294-334-324-348)
(FITAシングル)	2位	エド・エライアソン	1297点 (297-331-322-347)
	3位	ジェイ・バース	1275点 (293-320-320-342)
	8位	ダレル・ベイス	1242点 (282-320-306-334)
決勝ラウンド	1位	リチャード・マッキニー	317-319-324-327
(グランドFITA)	2位	エド・エライアソン	314-331-319-317
	3位	マイケル・バーゲンハイアー	312-317-320-306
	4位	ダレル・ベイス	330-313-324-305

	5位	ジェイ・バース	310-299-331-324
	6位	アラン・レイザー	303-316-317-310

ダレル・ベイス、9度目の世界選手権代表の座を獲得。
1992年バルセロナ・オリンピックに向かって、着実にその第一歩を踏み出す。

トレーニングとプラクティスの違い

アーチャーのなかには「トレーニング」と「プラクティス（練習）」を混同している人が多くいます。あるいは、「練習」という一言でアーチャーに関するすべてを処理しようとするアーチャーもいます。たとえば、それを「コンディショニング」という枠組みのなかで考えるのならいいのですが、弓を射つ「練習」だけでコンディショニングを理解することはできません。

運動生理学によれば運動の技能や協応性の面に「永久的な効果」を生み出す運動がPracticeであり、筋や腱、心臓などに「可逆的な効果」を生み出すのがTrainingということになります。これを簡単に説明すると、自転車に乗る技能を考えてください。多分、子どものころ、自転車に乗ることを一度覚えた人は、その後何十年も自転車に触ったことがなくてもいつでも昔のようにうまく自転車を操れるはずで、これが「永久的な効果」であり「プラクティス」の分野に属する運動なのです。アーチャーのシューティングという基本的な技能もここに含まれます。一旦その動作が中枢神経に定着したなら、その運動を長い間休止していたとしても、再びその動作をすれば同じように行えるはずなのです。それに対して「可逆的な効果」とはウエイトトレーニングやジョギングを考えるとわかり易いでしょう。その運動を通じて筋

肉が付き、太くなったり、心肺機能が高まったとしても、その運動を休止してしまうとそれらの高まった筋力や持久力も再び元のレベルにまで戻ってしまうのです。これらを維持するには「トレーニング」が必要です。

世界チャンピオンになろうとするなら、それは単にひとつの技能に優れているだけであったり、弓だけを射ていればよいというものでは決してありません。アーチャーはその技能、技術を向上させ、完璧にマスターすべくプラクティスに励む一方で、体力を高め維持し強化させるべく正しいトレーニングを行う必要があります。そして、アーチャーが自転車乗りと異なるのは、シューティングの基礎の部分です。すでに多くの身体的強さが要求されることです。これらのことすべてを総称して「コンディショニング」があるのです。ただし、コンディショニングは身体面に対することのみではありません。同時に、精神面へのコンディショニングも忘れてはならないのです。

ダレルがいかに「天才」であり「シューティングマシン」であっても、それは生まれながらに備わっていたものではないのです。天才なりの努力と工夫、チャレンジ精神、そしてそれが生かされる下地があって初めてシューティングマシンが完成したのです。「世界チャンピオン」には実力以外の幸運は決して存在しません。もし幸運があるとすれば、それは幸運すらも呼び込める「実力」なのです。