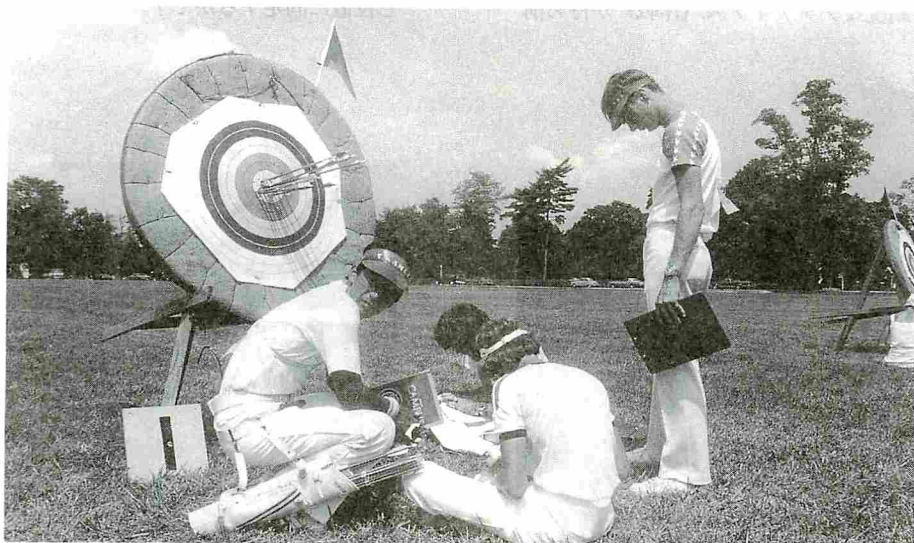


CHAPTER 4 ANCHORING

ダレルのアンカリングを注意して見ていると、アンカーに入ると同時に少しアゴを引きながら引き手全体をターゲットと逆方向（矢筋の方向）に引きつけ（緊張を高め）ているのがわかります。そして、押し手にも目に見えるような動きではありませんが、肩からまっすぐにゴールドに押し込む力を感じます。

アーチャーのなかには、アンカリングしたフォ

ームがそのままフルドローだと勘違いしている人も多くいるようですが、フルドローとアンカリングは必ずしも一致しないものです。フルドローはクリッカーさえ落ちればいつでもシュートできる状態にあるのに対し、アンカリングは単に矢を引いてきた手（フック部分）をアゴの下に収める動作にすぎません。したがって、時間的にフルドローがアンカリングより先行することはない、まず



アーチャーは目先の結果やスコアに惑わされることなく、自分の理想に向かってそのシューティングを組み立てていかなければならない。それは練習であっても試合であってもなら変わるものではない。（1977年、全米選手権）

CHAPTER 4 ANCHORING

アンカリングがあり、それと同時にその後にフルドローが作り出されることになります。

アンカー (anchor) とは錨を意味し、ストリングを文字どおり一定の場所に停泊 (固定) させることを言います。では、このアンカリングを教えるとき、手をアゴの下に入れると同時に、なぜ引いてきたストリングを鼻と唇とアゴの先端に付けるようにするのでしょうか。それは自分の鼻の先を人差し指で触るのに練習などを必要とせず、目を閉じていても簡単にできることから明らかです。これは唇やアゴにしても、まったく同じことが言えます。それでは、アゴの中央から右に2cm離れた所を触るとすればどうでしょう。今度は少し練習がいるかもしれませんが。たとえできるようになったとしても、明日の朝もう一度同じ所を触ることは非常に難しいはずです。

どんなスポーツ競技においても、「基本」と呼ばれるものがあります。そして多くの競技では、その基本をマスターした後は必ず次なるテクニックやより高度なタクティクス (作戦) が待ち構

えているものです。しかし、アーチェリーは違います。アンカーに限らず、アーチェリーの基本射型 (正十字) はすべての部分において「チェックし易く」「マスターし易く」、だから「繰り返し易い」フォームなのです。そして、これらの素晴らしい主観的事実に加えて、客観的事実においても基本射型は人体生理学や力学をはじめとした理論に裏付けられています。アーチェリーにおける基本射型は初心者向けだけのフォームではありません。すべてのアーチャーが目指さなければならぬ「理想のフォーム」なのです。基本射型が無駄がなく美しく見えるのはそのためです。

アンカーと アンカーポイントの違い

アンカリングにおいても、ドローイングの流れを止めず、ロープを緩めないことが大切なのは当然です。その上で、もうひとつ重要な問題があります。それは、いかにアンカーポイントを毎回同じ位置に固定するかです。



1977年、全米選手権(70m)。セットアップ、ドローイング、アンカリングと一環して緊張は持続される。しかしそれはフルドローのためではなく、すべてはフォロースルーのために存在する。(ダレルは全米4連覇でストップ、2位に終わる。この年、はじめてマッキニーの初優勝を許す)

アンカーポイントとは、引き手の人差し指とそれがかかっているストリング、そしてアゴ、この3つが接している1点のことです。アーチャーのなかには「アンカー」と「アンカーポイント」を混同し、人差し指や親指の付け根をアゴや首筋に押し付けることだけに注意を取られている人がいますが、それでは流れを止め、力の方向を変えるばかりでなく、一番大切なアンカーポイントを不安定なものにしてしまいかねません。より安定したアンカーポイントにするために、アゴの下にきっちり収まったアンカーが必要なわけです。

とはいっても、アゴの位置（顔向き）に対してアンカーが置かれる（決められる）のではなく、あくまでロープをまっすぐ張ることが先決であり、そのロープの上にアゴを乗せる感覚が重要です。アンカーをアゴに固定しようとして、引き手の親指を首筋に引っかけるアーチャーがありますが、それに集中するあまりロープが緩んでいたりと、手首に不要に力が入っているようでは何にもなりません。アンカーで親指を首筋に付ける付けないとい

ったことは、単に個人個人のフィーリングの問題にすぎません。むしろ問題になるのはアンカーの形態より、そこでストリングを保持している「フック」そのものの方がはるかに重要なのです。

では、どんなフックが理想なのでしょう。ここでひとつの大きな疑問があります。FITA（国際アーチェリー連盟）競技規約第7章703aには、『弓は2つのノックの間に直接結ばれた1本の弦によって張る。そして発射の際は、一方の手で弓のハンドル（グリップ）を握り、他方の手の指で弦を引き、絞り、放す』（抜粋）とあるのですが、競技規約の記述のどこを探しても『ストリングは3本の指で引かなければならない』とは書かれてはいないのです。にもかかわらず、ダレルは人差し指は第一関節より少し浅く、中指は第一関節より少し深く、そして薬指は第一関節にかけてシュートしています。ダレルに限りません。すべての世界チャンピオンが3本指でフックしています。たしかに、トップと呼ばれる世界のアーチャーのなかには、人差し指や薬指を伸ばして射っている選手がいなくてもありません。しかし、それは10人中1人にも満たない数です。

なぜフックは3本指なのか、このことについては僕も理論的に答えることはできません。しかし、それは逆に言えば、フックにはまだフォームの変革の可能性が残されていることを示唆するものであり、次のフックの条件が満たされるなら必ずしも3本である必要はないと思います。つまり、①エイミング（フルドロ）しているときに変化しない（緩んできたり逆に力が入ってもこない）、



1977年、全米選手権(70m)。フックの2つの条件を満たしながら日本の指はしっかりとストリングに掛けられる。「フック」は鉤以上でも鉤以下でもない。

CHAPTER 4 ANCHORING

② ①の条件が満たされている範囲でできるだけ浅くかける、の2つです。

実はフックには、基準というものがありません。たとえば「深かけ」「浅かけ」といっても、それは第一関節を大体の基準にはしているものの、決して明確な表現ではありません。なぜならフックの2つの条件を満たしていてもストリングを保持する位置は個々のアーチャーによって異なり、同じアーチャーであっても時期や状態によって位置が変化することがあるからです。オフシーズンからシーズンに入ろうとするとき、最初は2つの条件を満たそうと普段より深い位置となるでしょう。しかし、練習を重ねて力がついてくるにつれて、浅い位置でも2つの条件を同じように満たせるようになってきます。これは、弓の強さを変えたときにも同じことが言えます。このように、フックにはすべてのアーチャーに共通する基準がないのです。

調子の良いとき、自分のフックの位置が普段より浅くなっていることに気づいたことはありませんか。

そしてわかっていながらも、点数が出るのでそのままにしておいて当たらなくなったという経験はありませんか。当たっているときというのは、無駄、無理、ムラのないシューティングが獲得できています。そして、無意識に①②の条件を満たしているのですが、ついつい目先の点数ばかりを追いかけて練習を続けているうちにフックが浅くなり、その結果調子を崩してしまうのです。たしかに、1日中シューティングをするのでなく、数本を射つだけであれば、多少フックが浅目の方が当て易い（射ちやすいとは少し違う）のも事実です。しかし、このようなシューティングを長く続けて（繰り返して）いると、最初は良くても徐々に①の条件が満たせなくなり、リリースの瞬間指先を弾いてストリングを引っかけてしまうようになります。

こんなときは、問題意識と勇気が必要です。エイミング中にフックが変化したり手首のリラックスが損なわれないよう、ストリングを掛ける位置を①の条件が満たせるところまで戻してやらなく



ストリングに掛かったフックは、「ロープ」でまっすぐにターゲットとは逆方向に引かれる。そのときロープを決して緩ませてはいけない。また、ダレルはアンカーのチェックポイントとして、小指を軽く首筋に触れるようにしている。(1977年、全米選手権70m)



アンカーをアゴに押し付けるのではなく、まっすぐに張られた1本の「糸」の上にアゴを軽く乗せてやる感じが重要。(1977年、全米選手権70m)

てはなりません。たとえ、それによって数本の矢がゴールドを外す結果になったとしても、です。しかし、いくら①の条件が満たせるからといって、②を無視してむやみに深くすることは感心できません。なぜなら第二関節にフックするトップアーチャーは、2本指フックのアーチャーよりさらに少ない人数だからです。

主観的事実ほどに リリースは鋭くない

リリースの瞬間、ストリングとフック（指先）の関係（状態）はどうなっているか知っていますか。あるいは、指先がどうなったときストリングは出ていくと思いますか。多くのアーチャーはそんな瞬間のことまで考えたこともなく、考えたことのあるアーチャーでも、その主観的事実（感覚）を表わす言葉（たとえばリリースを「切る」とか「鋭い」リリースのように）からストリングはまっすぐに解き放されるものと思い込んでいる人がほとんどです。

わかり易いようにフックは指1本としてみます。この1本の指（鉤）がどうなったとき、ストリングは解き放たれるのでしょうか。指が90度（直角）より狭いときにはまだホールディングされた状態であり、指が90度以上に開いたときリリースされることはだれにでも理解できます。リリースの瞬間を一万コマ/秒を超えるハイスピードカメラで見ると、ストリングは指が90度になると同時に指の上を横滑りしながら出ていきます。そして、客観的事実としてのリリース（ストリングが出ていくという意味での）はフックがまだアゴの下にある間に終了しています。ストリングは指の上を横滑りし弾かれた分、まっすぐに出ていくことができず、蛇行を繰り返しながらストリングハイト位置まで復元します。これがフィンガーリリースでは絶対に避けられない、そしてリリーサー（機械式発射装置）であっても片側からのフックであれば必ず起こる「アーチャーズパラドックス」という現象です。

昔、1960年代前半まで手をアゴの下に残したま



指は開かれるというより、フックが直角になると同時にストリングが指を弾いて飛び出していく。このときの指の抵抗によって、アーチャーズパラドックスは発生する。（1979年、来日時）

CHAPTER 4 ANCHORING

まシュートする「デッドリリース」と呼ばれる射ち方が主流を成していました。しかし、その後リリースは現在の「スライディングリリース」（リリースのとき、アゴの下にあった手を耳の下ぐらゐまで引き放すスタイル）へと移行し定着しました。その理由には使用弓の高ポンド化、それに加えて弓具の進歩に伴うストリングの復元スピードの高速化などが挙げられます。アンカーポイントでのストリングの保持に、より大きな筋力と持久力が必要になる一方で、アゴの下から出ていくストリングが速くなったため、それに見合ったスピードでフック自体も逆方向へ解き放されなければならなくなったのです。現在の高ポンド化、高速化の時代でデッドリリースに固執すれば、リリース時のストリングの始点となるアンカーポイントにバラツキが出たり、ストリングへの抵抗が大きくなって結果的に的中性を悪くしてしまいます。

アゴの下にある指先は、出ていくストリングによってアーチャーの想像以上に大きく弾かれます。これをより小さく安定したものにするには、ホー

ルディング時のストリングの張力（その最も大きいベクトルは矢と同じ方向を向いています）に対抗できるぐらいに緊張を高めるしかありません。それが引き手のロープの張りであり、スライディングリリースに代表される素早い動きです。指導者が「リリースは鋭く」とか「速いリリースを」と教えるのも、実はこの瞬間の精度を高めてやることを目的としたことなのです。

チャンピオンが3本フックの理由

世界のトップアーチャーが3本指でフックする理由について、理論的に解説するのは難しい、と言いました。おそらく、彼らの教わった初心者マニュアルにそうするよう載っていたから、というのが一番の正解かもしれません。でも、ここでもう一度その理由について考えてみましょう。リリースがなぜ「デッド」から「スライディング」になったかを考えると、ストリングへの抵抗という観点からあるひとつの仮説が立ちます。つまり、



1980年、ラスベガス・シュート。アンリミテッド優勝のクレマー。ロープ式リリースであっても、ストリングの片側からの解除は「アーチャーズパラドックス」を発生させる。

現行の弓具に対してフックの①の条件を満たすのには、現状では3本の指の筋力とその持久力がどうしても必要なのではないか、というものです。仮に1本指のフックで①の条件を満たすならその位置は第三関節近くにまでなってしまいます。高ポンド化、高速化した弓具に対応するには、1本や2本の指で深くかけるよりも、3本の指で浅くかける方が有利であり、安定するというわけです。

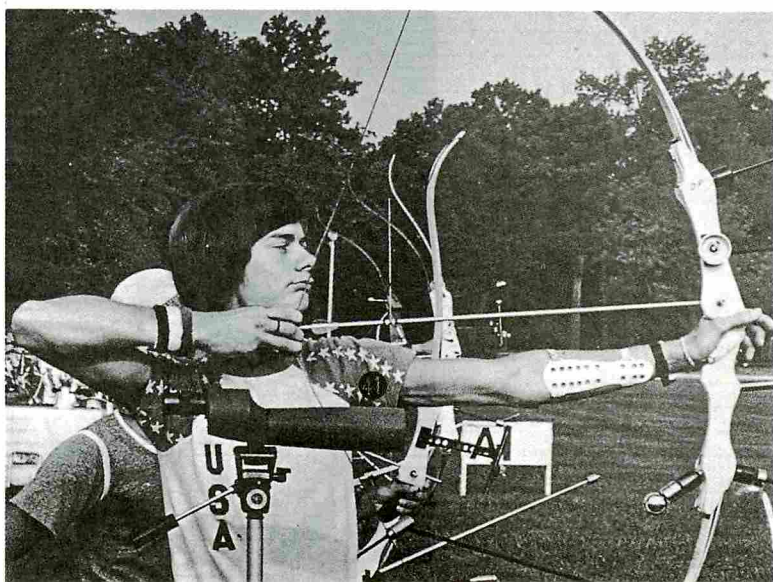
では、3本指でストリングを引く場合、3本の力配分はどんな割合にするのがいいのでしょうか。ダレルは3本指の合計を100%とした場合、人差し指5%、中指75%、薬指20%と話しています。中指、薬指、人差し指の順については、僕も基本的には賛成です。しかし、このように配分率を数字で表すといったことには興味がありません。なぜなら、ダレルを含むトップアーチャーが語る配分率はあくまで主観的事実からくるものであり、たとえそれが正しいものであったとしても同じように実行することは困難だからです。

主観的事実として認識しておかなければならな

いことは、トップのだれもが中指をドローイングの中心と考え、2番目薬指、3番目人差し指の順に挙げていること。そして、中指への加重が圧倒的に大きい点です。その理由は、ダレルをはじめすべてのトップアーチャーが引き手のロープを中指に結びつけているからにほかなりません。ドローイングに伴い、ストリングにはフックを頂点として角度がついてきますが、頂点とは1点であり、中指を中心に行っているのはそのためです。その結果、必然的に人差し指と薬指はセットアップでフックした位置より浅くなってアンカリングされます。

では、どうして薬指が2番目であり、人差し指は5%しかないのでしょうか。それは、薬指より人差し指の方が短いという人間の骨格的特徴に起因しています。たとえば、リリースの瞬間のストリングの抵抗を軽減しようとするとき、あなたはどの指を浅くしますか。おそらく、人差し指と答える人がほとんどのはずです。浅くする指を選ぶなら長い指より短い指を選ぶのは当然であり、また実際の動きでも人差し指を浅くしている方が薬指

1974年、全米選手権(70m)。この年までダレルはストリングを顔の中央に置き、アンカーのすべての条件を満たしている。(ミュンヘンでウィリアムスが樹立した1268点の世界記録を破り、1291点と初めて世界記録をダレルは更新した)

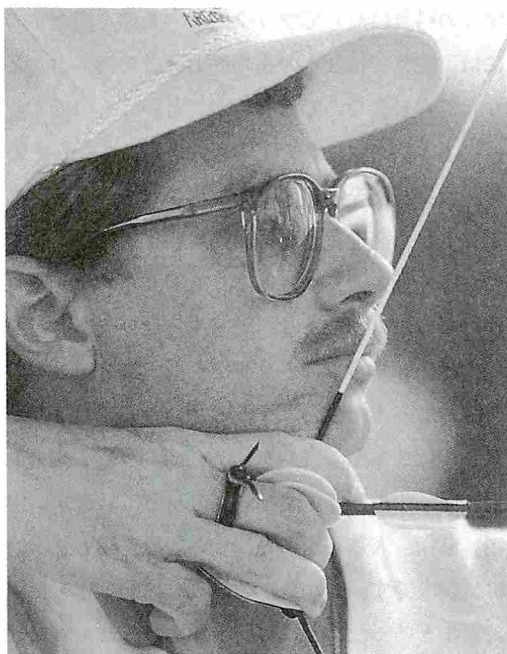


CHAPTER 4 ANCHORING

を浅くするよりスムーズです。このことは最近、マッキニーが人差し指を以前より極端に浅くし出したことにも関連しています。

しかしここで、もうひとつ重要なことがあります。それはたとえ5%であっても、ダレルやトップアーチャーは人差し指を必ずストリングに掛けている点です。実は、人差し指にはフック以外にもっと大事な役目があります。ストリング、アゴ、人差し指の3つの接点がアンカーポイントだと言いました。つまり、人差し指はアンカーポイントを決めるのに不可欠な部分であり、たとえ極端に人差し指を浅くしたとしてもストリングから外すべきではないのです。

そこで、最後にフックの客観的事実を紹介しておきます。この写真を見てください。1984年のロサンゼルス・オリンピックに向けてプロモーション用に弓具メーカーが作ったポスターです。この年のインドアシーズンに撮られたもので、アーチェリーショップ等で見た人も多いはずですが、こんな写真からも多くのことが発見できます。



1990年のマッキニー。彼は1990年代に入って人差し指を浅く掛けだしている。しかしアンカーポイント固定のため、決してそれを外すことはしない。そして仮に2本の指フックであっても、2つの条件は堅持しなければならない。

1984年のダレルとマッキニー。(インドア用チューニング)



フックについていえば、ダレルもマッキニーも当然フックの2つの条件を満たしています。そして、それに加えてふたりとも真横（この写真の位置）から見ると、3本の指ともツメが見えませんが、このことはチェックポイントとして重要です。基準がないフックとはいいいながらも、とくに薬指などはツメが見えているようでは浅すぎることになるのです。このように静止した写真は積み木の積み方（空間）を教えるはくれませんが、少なくともその置かなければならない位置（点）は見せてくれるものです。

同じ天才でもダレルはウィリアムスより合理的

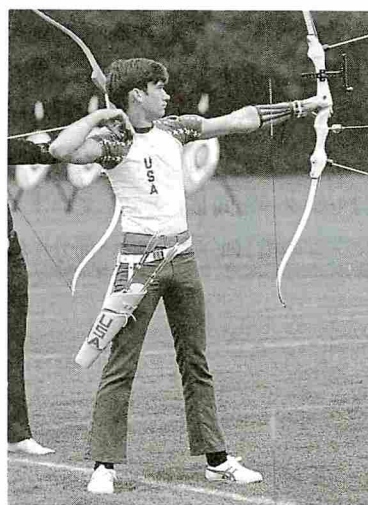
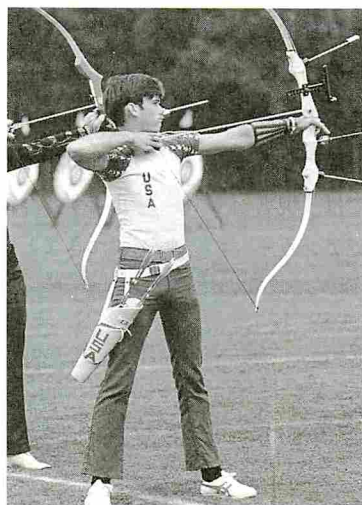
ダレルが登場するまで世界のアーチャーの憧れであり、理想はジョン・ウィリアムスでした。その彼の栄光の記録のなかでも、1972年ミュンヘン・オリンピック優勝のとき、ダクロンストリング、グラスリム、アルミアローで樹立した1268-1260=2528点の世界新記録は、現在のケブラーやカー

ボンを使っの1340点を内容的には越えていました。そして、何よりも素晴らしいのはウィリアムスが完璧なBasic “T” Bodyの持ち主であったということです。それに比べ、彼と入れ替わりにデビューしたダレルは、当初決して美しいという印象を我々に与えませんでした。

ウィリアムスがアーチェリーを始めたのは8歳、世界チャンピオンとなったのが17歳。そして、19歳でプロに転向。ダレルが始めたのは13歳、18歳で世界チャンピオン、現在もアマチュアで現役。時代の違うこのふたりの天才の記録や足跡を比べることは無意味です。しかし、ふたりに共通するのは「これだけの栄光と実績を獲得するには単に精神力だけでなく、理論に裏付けられたシューティングフォームが不可欠」という点です。

では、ウィリアムスはともかく、美しいという印象を与えなかったダレルのフォームがどのように理論に裏付けられ、これだけの栄光と実績を獲得したのか。ウィリアムスとの最大の違いは「合理性」です。たとえば、アンカー。ウィリアムス

1972年、ミュンヘン・オリンピック優勝のウィリアムス(90m)。完璧なBasic “T” Bodyであるだけでなく、シュートした後もその“T”が保たれ、ヘッドアップしてアゴが動くこともない。



はストリングをセンターに置き、それも鼻にそれが食い込むまでアゴを引くことで、引き手の緊張を高め矢筋を通しています。そして何よりすごいのは、ここまで引き込んだアゴがリリースの後も動かない点です。やはり、それは天才的です。それに対して、ダレルはサイドアンカーにしています。その理由について、彼は多くを語ろうとしませんが、次のようなことが推察されます。

「シュートしたときヘッドアップするくらいなら、最初からアゴが浮いた位置でアンカーをつけよう。それによってヒジが甘くなるなら、アンカーポイントをサイドに移動することで矢筋を通すようにしよう。そうすればアゴが動いたとしても、センターよりサイドの方が動き（ブレ）が小さくなる……」

このようなやり方は決して生理学の法則や力学的理論を無視するものではなく、ダレル流の合理的解釈と理解すべきです。しかし、Basic “T” Body をアレンジすることは、それをマスターするまでに多くの練習と努力、そして意識が付加されたことについても忘れてはならないでしょう。

マッキニーもダレルと同じようにサイドアンカーですが、そのことについてマッキニー自身は、「外観上サイドアンカーであっても、自分のアゴは平ら（尖っていない）でアゴの横にまでアンカーポイントが移動してはいないので、意識としてはセンターと同じ」と話しています。では、現実にはアゴの横（平らではない部分）にまでアンカー

ポイントが移動して、サイドアンカーになったとしたらどうでしょう。この場合フックはアゴの下に収まることはできず、指1本分だけアゴから外に出てしまうため、アンカー（人差し指部分）はアゴに被った状態となります。これでは毎回同じ安定した位置にアンカーポイントを置くことはできません。そのため、ダレルは身体上の努力だけでなく、弓具の面でもアンカーパット付きタブを自作して使っています。彼に限らず、基本から外れることを行うには、身体、道具の両面において一層の工夫や努力が必要になるのです。

そしてもうひとつ、実はダレルとウィリアムスのシューティングフォームで決定的な大きな違いがあります。それは、アンカー位置からフォロースルー位置までのリリースのスピードです。ダレルはウィリアムスのそれと比べて、目に見えて明らかに速いリリースをします。このことは結果的にダレルの栄光の時代をここまで長いものとししました。1975年ケブラーストリング、1976年カーボンリム、1983年カーボンアローといったストリングの復元スピードの高速化への変革の波を、そのたびに彼が乗り越えてきたことでもわかります。リリースのスピードが同じで、ストリングの出るいくスピードだけが速くなれば、リリースが弾かれる確率は高まります。そしてこの問題は、現在進行中のカーボンアローの改良開発だけにとどまらず、今後も続くであろうこの種の進歩には必ずつきまとうものです。