

～今月の読み物～

ウィリアム・テルを目指して (ARCHERY)

五木 廣矢

2020年の東京オリンピック・パラリンピックまであと3年。新木場駅から一番近いオリンピック競技会場は、夢の島公園である。そこで実施される競技はアーチェリー、ということで新木場の有志(勇姿)10名がアーチェリーを体験しようと6月某日夢の島総合体育館(以下東京BumB)に集合した。当然のことながら経験者は一人もなく、山本博先生の射姿をテレビで見たことのあるだけの正真正銘のド素人集団である。東京BumBでは、毎週水曜日(19:00～21:00)と土曜日(14:00～16:00)にアーチェリーの公開練習を行っており、520円を支払えば防具と用具を全てレンタルしてくれ、専門の指導員のもと基礎からみっちり指導してもらえるようになっている。

アーチェリーの歴史とオリンピック

16世紀にイギリス国王ヘンリー8世が催した御前試合が競技アーチェリーの始まりとされている。オリンピック競技として1900年パリ大会で初めて実施され、1912年ストックホルム大会での未実施を挟み、1920年アントワープ大会までの4大会で行われたが、1924年パリ大会以降は外されてしまった。1972年ミュンヘン大会から再び正式種目として採用され、1988年ソウル大会から団体種目も追加され現在に至っている。日本選手も活躍していて、男子は1976年モントリオール大会で道永宏選手が銀メダル、1984年ロサンゼルス大会で山本博選手が銅メダル、2004年アテネ大会で同じく山本博選手が銀メダル、2012年ロンドン大会で古川高晴選手が銀メダルを獲得している。女子は、2012年ロンドン大会での団体種目で銅メダルを獲得している。残念ながらまだ金メダルは男女ともありません。2020年東京大会で悲願の金メダルを目指している。

競技方法と道具について

まず、競技について説明しましょう。アーチェリーは大きく分けて2種類あります。一つは、競技者が一列に並び平地で的を狙うターゲットアーチェリー。もう一つは、起伏に富んだ自然の地形の中に設置された的を次々に射って回るフィールドアーチェリーです。国体で行われているのは、FITA(世界アーチェリー連盟)ラウンドという競技で、男性は90・70・50・30m、女性は70・60・50・30mの各4か所からそれぞれ36射ずつ、計144射の合計点で勝敗を決めます。ターゲットの大きさは、50～30mで直径80cm、90～60mで直径122cmのものを使用します。ターゲットは5色に区切られており、中心が10点となり外側に行くほど1点ずつ点数が低くなり、一番外側は1点となります。したがって、満点は1440点となります。オリンピックの場合は70mで行い、射る本数も減少します。たぶんテレビ用に省略した

形にしたようです。フィールドアーチェリーは、10～60mまでいろいろな距離に12個の標的が置かれていて、一つの標的に3射ずつ、計36射するのが1ラウンドで、通常2ラウンド(72射)を行います。今回、我々10名が行うのはターゲットアーチェリーです。

次に、防具と用具の説明をしましょう。防具は3つある。

- 1、アームガード(腕あて)は、弓手の内側をストリング(弦)の返りから保護するためのもの。
- 2、チェストガード(胸あて)は、ストリングを放した時、ストリングが胸に当たらないよう保護するためのもの。女性は必ず装着すること。
- 3、グラブは、ストリングを引くときに指を傷めないよう保護するためのもの。

続いて、用具を説明しましょう。用具も3つある。

- 4、ボウ(弓)は、自分の体力に合ったものを使用する。初心者の男性は重さ20ポンド(9.07kg)女性は15ポンド(6.8kg)くらいのもを使用する。
- 5、アロー(矢)は、自分の腕の長さに合ったものを使用する。指導員が各自に合ったアローを手渡してくれます。
- 6、クイバー(矢筒)は、アローを入れて引き手側の腰に下げる筒のことで、6本のアローを入れておきます。



アームガード(腕あて)、チェストガード(胸あて)を装着

講習会の模様

さて、いよいよ講習会の開始となります。指導員から防具や用具を手渡され、外のグラウンドの方に行こうとすると皆さんは初心者なので室内で講習を行います、今日は4mの距離からの的を狙いますと言われ一同ガックリする。しかしながら皆、防具と用具を身に着けると選手のような気分になり、テンションが高まり早く矢を射てみたくなる。先ずはお決まりの準備体操から始まる。アーチェリーは飛んだり走ったりしないので、上半身中心で特に腕と首周りを重点的にほぐしてゆく。次に先ほど身に着けた防具と用具の説明を受ける。そして注意事項(マナー)については念入りにお話しされる。一つ間違えれば重大事故につながるので、我々も真剣にマナーについて話を聞いた。ここから実技にうつる。まず、構えから教えてもらう。気をつけの姿勢から足を肩幅くらいに開いていく(スタンス)。次に的に顔を向けていく。野球のバッティングフォームのようだ。まだアローは持たずに、ゴム紐を渡される。



先ずはお決まりの準備体操

左手にゴム紐を持ち、その手を的に向けて上げ右手でゴム紐を引っ張り、弓を引く形を作る。その時、右手の人差し指・中指・薬指の3本でゴム紐をあごの下までつけるように強く引く。そして指を開くようにぱっとはなす。同じことを何度も繰り返して、感覚をつかんでいく。指導員のOKが出てやっとボウを使用することになる。ボウのグリップを左手の親指・人差し指・中指の3本で握る。握る強さは生卵を潰すか潰さないかぐらいの強さと言われるが、よく分からず皆苦笑する。次にストリングをあごに付くように右手で強く引く。何度も繰り返して形を作っていく。この時はストリングをはなさず、静かに元に戻す。アローを使わずにストリングをはなすとボウが曲がったりして精度が落ちてしまうようだ(こわれやすくなる)。ここでいったん休憩を取り、のどを潤したり汗を拭いたりする。やっとボウとアローを使って4m先の的を狙う段階に入る。先ほど練習した成果を発揮しようと思いつつ力が入ってしまう。一本目のアローは的には刺さったが、中心からは大きく外れてしまう。2本目、3本目、4本目と真ん中を狙うが上手くいかない。最後の6本目を射終わり、ボウを所定の位置に戻す。全員が射終わり、指導員の解説が始まる。初心者は力が入ってしまい、的のどこか一方に片寄ってしまうか、いろいろな所にアローが刺さってしまう。体の力をぬいてリラックスしてください。先ほど練習したことをもう一度確認しながらやってみましょうと言われ、全員位置に付く。今度は一人一人の構えを見てもらい、修正しながら射ってみる。1回目よりわずかだが中心近くに当たるようになってきた。

こうなると面白くなってくる。3回目、4回目とコツが少しつかめてきたようだ。また休憩を取り、指導員の試技を全員で見学する。フォームが綺麗でフォロースルーがきまっている。どんなスポーツでも上手い人のフォームは綺麗でカッコイイ。そういえば隣の会場ではチアリーディングの練習をしているようでレディ・ガガの曲が大音響で流れているが、あまり気にならない。集中力が高まっている証拠である。残り時間がわずかとなってきた。先ほどの指導員の試技を思い出しながら一つ一つ動作を確認しながら的を狙っていく。だいぶ中心部にアローが刺さるようになってきた。6本のアローが中心部にだ



アローは持たずにゴム紐で練習



指導員の説明に耳を傾ける新木場の有志



ボウとアローを使い4m先の的を狙う

け刺さる強者も出てきた。1時間45分間の講習も終わりとなり、全員で後片付けを行う。アーチェリーの用具の価格は、15万円あればお釣りがくるようで、オリンピック選手でもせいぜい25万円くらいの物を使用しているとのことである。某社長のゴルフクラブ一式より格段に安いなあと思った。屋外での練習(30m以上)に参加できるようになるにはどれくらいの日数が必要ですかと尋ねたら、毎週2回練習に来て、素質のある人で5～6か月くらい、普通の人だと8～10か月かなと言われる。はじめて一年半で国体に出場した人もいるようだ。今回参加した10名全員の感想は、楽しかった、また挑戦したい、アーチェリーは見るよりやる方が面白いというものであった。2020年の東京オリンピックまであと3年、日本代表になるにはぎりぎり間に合うかな？



新木場の有志と指導員



綺麗なフォームはカッコイイ