

Yamamoto Yuta

Banno Taichi



「いまベアボウが面白い」

山本悠太 & 坂野太一

(渋谷アーチェリー)

(東京国際大学職員)

やまもと・ゆうた 1989年9月4日生まれ、33歳。リカーブ、コンパウンド、ベアボウ3種類の弓で国内トップレベル。コンパウンドでは全日本選手権で10回優勝、世界選手権に3回出場。ベアボウ歴は約1年。全日本選手権で2回優勝。50mRとインドア18mR日本記録保持者。

ばんの・たいち 1989年12月8日生まれ、33歳。リカーブ、コンパウンド、ベアボウ3種類の弓で国内トップレベル。ベアボウでは、2021年全日本社会人ターゲット優勝、2022年全日本フィールド優勝、2022年世界フィールド日本代表。

はじめに

坂野 今回から、山本悠太選手と坂野との対談形式で、最近注目度が上がってきているベアボウ競技について、道具やチューニング、射ち方、魅力、楽しさ、難しさなど、いろいろな観点から掘り下げてベアボウを紹介していきます。

今年度の全日本ターゲット選手権大会でも、リカーブやコンパウンドの人からベアボウについて聞かれたり、ベアボウの人たちと情報を共有したなかで、新たな発見につなげてもらえることがあったと感じています。僕たちはまだベアボウ競技に取り組み始めてから1、2年しか経っていませんが、いろいろ情報を集めたり考えたりしながら競技に取り組んでいます。それらの経験を皆さんと共有できればと思います。

山本 僕も、ベアボウを始めてから、実質1年くらいの経験です(笑)。

坂野 そうですね(笑)。この対談の内容が、ベアボウアーチャーの新たな発見やチャレンジにつながったり、ベアボウを始めるきっかけになってくれればと思います。

ターゲット競技でベアボウが公認に！ その意味はとて大きかった。

坂野 まずは、ベアボウを始めたいきっかけと、そのときにセッティングで悩んだことを教えてください。

山本 僕がベアボウを始めたいきっかけは、ベアボウでのターゲット競技が全日本アーチェリー連盟の公認になったことでした。「日本記録」という公式の記録が認められるので、目指すべき点数が明確になったからです。



ベアボウを始めた頃のふたり。

フィールド競技ではベアボウも公認記録となりますが、フィールド競技は射つコースの難易度によって点数が変わります。基準となる点数が明確ではありません。基準となる点数が明確であるような記録としては残りません。もともとリカーブやコンパウンドでもフィールド競技にはあまり取り組んでいなかったで、ターゲット競技で公認になったということは、ベアボウを始めると大きな要因でした。

坂野 僕もおおよそ一緒で、7割ぐらいはターゲット競技が公認になったことが理由で本格的にベアボウを始めました。

最初にベアボウをやったのは大学4年生のときで、「アーチェリーのことなら何でもやってみよう」という興味本位が大きかったですね。その他にも、リカーブの左射ちやコンパウンドにも取り組んでいたため、たとえ公認になつていなくても、ゆくゆくはベアボウを始めたいかもしれないと思っっています。

付け焼き刃でチャレンジした思い出

山本 実は僕も2018年にワールドドでベアボウを始めて、こっそり申請大会に出ようと思いついたときがありました。そのときはリカーブで使っていた弓に、ウエイトと矢だけをベアボウ用に用意してワールドを射ちました。ただ、ベアボウを始めた情報がSNSですぐに広まってしまったので、サブライズで全日ワールドに出るという計画が崩れてしまって、その1回だけでやめてしまいました(笑)。

坂野 それは残念でしたね(笑)。

山本 このときは全然当たらず、訳もわからず射っている感じでした。左右はとりあえずプランジャーで合わせて、ストリングウォークの位置だけ決めてコースに入ったら、1本目から「M」でした(笑)。結局、「M」を2本射ち、12ポストで100点ちよつとだったと思います。

坂野 リカーブのリムを、そのままポンドを落とさずに使用したんですか？

山本 そうです。ショートリムの44ポンドで、実質42ポンド近く出ていると思います。

坂野 リカーブから転向したとき、最初はリカーブでのリムをそのまま使用してしまいますよね。僕も大学的时候は、実質44ポンドくらいの状態で試合に出ました。ウエイトもリカーブの

タビライザーにつけるウエイトを、申し訳程度につけて射っていました。

山本 僕も最初はウエイトのバランスなどは考えずに、ただつけているだけでした。

坂野 大貫渉くんが初めてベアボウにチャレンジしたときも、リカーブの弓をそのまま使用していたのですごく辛そうでしたよね。

山本 そうでしたね。やっぱり継続的にベアボウにチャレンジするならば、ベアボウ用のポンドのリムは間違いなく用意した方がいいと思います。ハンドルに関しては、とりあえず始める段階では何でも大丈夫だと感じます。

ベアボウで使うのは、どんなハンドル？

坂野 ハンドルに関しては、つけられるウエイトの選択肢が変わるぐらいですよね。イタリアのGHLO(ジロー)のような細身のハンドルであればウエイトの選択肢が広がりますが、僕たちが使っているHOYT(ホイット)エクシードのような前後に幅のある形状のハンドルだと、ウエイトの選択肢がどうしても少なくなります。

山本 ウエイトの選択肢の広さだけでいえば、やはりベアボウ専用の細身のハンドルが良いのと、フォーミュラシリーズはウエイトをつけられる場所が限られるので、グランプリシリーズを選ぶのが重要だと思います。



HOYT
エクシード
ハンドル

GILLO
GT27
ハンドル



CDアーチェリーの
ベアボウ用ハンドル



ストリングテンションテクノロジー
ダブルテールセンター調整ブロックに搭載されたリムロッカーの位置を3段階で選べ、ドロウイングしたときのFX曲線(リムの強さの変化の仕方)の線形を可変することができる。



ポジション#1(外側)
ストリングテンションが最も高いセッティング。パフォーマンス重視。



ポジション#2(中間)
パフォーマンスとスムーズなドロウイングの両方を狙うセッティング。



ポジション#3(内側)
最もスムーズなドロウイングのセッティング。ストリングテンションは緩い。

坂野 ベアボウ用のハンドルとしては、アメリカのCDアーチェリーの下に重さを偏らせているハンドルや、スピギャレリ(イタリア)のDMSハンドルのように前方向に極端に幅広くなっているハンドルもあります。トルクをなくしたり、弓がキックしないように、飛び出しを良くすることを意識した形状だと感じています。

僕たちの使っているエクシードも、形状で飛び出しが良くなっているように感じます。最終的には弓の挙動を安定させなければいけないので、ウエイトの選択肢を増やして調整するか、ハンドルの形状で安定させるかの違いだと思います。ちなみに、エクシードにはストリングテンションテクノロジーの機能がありますが、良いですね。

山本 そうですね。個人的には本当にすばらしい機能だと思います。ポンドを落とさずに、数ポンド分は柔らかい感覚で引くことができると感じてい

ます。リカーブだと奥が硬い(フルドロウに近づくほど硬くなる)方が好きな人もいると思いますが、ベアボウはフォームの安定感を考えると、奥が柔らかく引けることは非常に有利だと思います。

坂野 そうですよ。リカーブだとクリッカーを切る動作があるので、そのときの硬さの感じ方は好みが変わりますよね。1本のリムで3種類の引き感を選べるのは、リカーブでも有利に働くと思います。

山本 発売当初は「そんなに変わるのか」とその機能を疑っていましたが、インドアの直前にこのセッティングを変えてみたら、その変化の大きさを実感しました。

坂野 どのハンドルにもつけてほしいくらいの機能ですよ(笑)。他のハンドルの場合、フルドロウの感覚を変えるためには、ポンドを変えなければいけないので、チューニングも変わっ

てしまいます。そのたびに調整が必要になりますから、その手間が省けるのも良いと感じています。

ベアボウで使うのは、どんなリム？

山本 リムは、ポンド数が適正であれば、どんな種類のリムでも良いと思います。

坂野 ハイグレードのリムじゃなくてもいいと思いますか？

山本 ハイグレードにこだわる必要はないと思います。ただ、強いて言えば、低いポンドで矢を速く飛ばすことを考えると、ある程度のグレードのリムの方がいいかなとは思っています。

矢速のことだけでなく振動の減衰もリムが影響すると思うので、金銭的な面と射った感覚などが許容できる範囲で選ぶといいと思います。

坂野 確かに、コントロールしやすい低ポンドで速く矢を飛ばそうと思ったり、ある程度良いグレードのリムは必要になりますよね。

あと、リムセーバーをつけている選手も多いですね。競技規則の改正で、今年からダンパーをつけられるようになりましたが、以前まではリムセーバーが唯一と言っていい「振動を減衰させる道具」でした。

山本 まだ自分では試したことがないですが、リムセーバーを2個ずつつけている選手もいますよね。リカーブでは振動を取り過ぎて、感覚が曖昧になってしまうこともありましたが、ベアボウではそういったことはなく、リムの挙動や振動を抑えてくれる道具になっていると思います。

坂野 リムセーバーをつけてないリカーブボウより、リムセーバーをつけているベアボウの方が振動が多いくら

いですよ（笑）

山本 そうですね（笑）。弓の挙動という点でいうと、スタビライザーは本当に大きい効果をもたらしているんだなとつくづく思います。リカーブやコンパウンドでは、引き手のミスが弓の挙動に影響するようには感じなかったのですが、ベアボウだと影響が非常に大きくて、弓が「ぐるん」と回ってしまふような状態でした。ベアボウを始めた頃は、弓の挙動を制御できずに苦労していました。

ブレースハイトはどれくらい？

坂野 ブレースハイト（ストリングハイト）についてはどうですか？

山本 ブレースハイトは弓の長さによつて変わる部分ですが、推奨範囲内で高い方がいいかなと思います。

坂野 それは振動が減るからですか？

山本 それもありますし、引き手の位置が身体に近いところから始まるので、ブレースハイトが高めの方が、引き分けの動作が楽になり、射型を作りやすいように感じます。

現在、僕は70インチの弓を使用して、リカーブのときは66インチの弓を使っています。ブレースハイトも8と3/4インチだったのが、ベアボウでは9と1/2インチまで高くなりました。セットの時点での引き手の窮屈さが大きく解消されて、良くなりました。坂野 射型の作りやすさ、というのは、確かに大事なことですよね。どんなに良い弓やチューニングでも、射型が崩れてしまうと意味がないですから。

僕は70インチの弓から72インチの弓に変えて、ブレースハイトは9と1/2インチから9と3/4インチに変えまし

た。あまり大きく変わっていないので、そこまで引きやすさの変化は感じませんでした。僕は振動が少なくなる位置を基準に決めていきます。

あとは矢速のことも考えると、あまり高すぎるのも良くないかなと思っっています。

ティラーハイト差はどれくらい？

坂野 ティラーハイトについてはどうしていますか？

山本僕は、ティラーハイトの差は上下で0ミリにしています。

坂野 そうなんですね。僕は逆ティラー（通常は上の方が高いが、下の方を高くしていること）にしていますが、試したことはありませんか？

山本 試したことはありません。インドア（18m）のときには取りかけ位置が下の方になるので、逆ティラーにしました。でも、ターゲット競技のときは準備期間が十分に取れずいろいろ試すことができなかったため、基準を明確にするために上下差を0ミリにしました。

坂野 リカーブのように、下リムを強くするティラー差はつけてないですか？

山本 それは、していません。やはり取りかける位置やノッキングの位置も考えて、下リムを強くすることはないと考えています。

坂野 そうなんですね。僕は最初から逆ティラーにしています。

山本 どれくらい差をつけていましたか？

坂野 最初は1センチでした。0ミリと1センチを射ち比べると、やはり1センチの方が引きやすいんです。弓全体から見ると下の方を引く分、上

リムを強くすると、上下のリムがバランス良くしなやかになって、弓の中心を引いているような感覚が得られました。振動も少なくなる感じでした。

最近、矢を変えたことによつて、ノッキングポイントが大幅に下になり、取りかけ位置も下に変った影響で、約2センチの逆ティラーに変えました。ノッキングポイントは、レストから水平の位置よりも2ミリ下の位置になっています。

山本 えー！ そんなに？

坂野 かなり大胆なセッティングだと僕も感じているんですが、先日、世界フィールド選手権大会で優勝したフランスのダヴィッド・ジャクソン選手も、ノッキングポイントが水平よりも下だった時期があったそうなので、大丈夫だと思っています。実際、ベアシャフトチューニングも合っていますし、矢飛びもきれいです。

山本 ティラーハイトも重要そうですね。僕も興味がありますが、どこが正解なのかわからなくなりそうです……。

坂野 そうですね。結構極端に変えないと、変化はわからないと思います。0ミリと1センチや、1センチと2センチのように、射ち比べて初めてわかる感覚でした。リカーブのときには感じられた1ミリや2ミリの違いは、ベアボウでは感じにくかったです。

山本 リカーブに比べて、ベアボウは射の安定性に欠けるので、セッティングの微妙な違いがわかりにくいところがありますよね。ちょっとセッティングを変えたことでの中位置がズレたりするので、それを戻すのにも時間が必要になってしまいます。僕は社会人アーチャーなので、土日の練習だけで調整しきることは、時間の関係で難しいと感じていました。



いまベアボウが面白い

山本悠太 & 坂野太一

(渋谷アーチェリー)

(東京国際大学職員)

やまもと・ゆうた 1989年9月4日生まれ、33歳。リカーブ、コンパウンド、ベアボウ3種類の弓で国内トップレベル。コンパウンドでは全日本選手権で10回優勝、世界選手権に3回出場。ベアボウ歴は約1年。全日本選手権で2回優勝。50mラウンド640点の日本記録保持者。

ばんの・たいち 1989年12月8日生まれ、33歳。リカーブ、コンパウンド、ベアボウ3種類の弓で国内トップレベル。ベアボウでは、2021年全日本社会人ターゲット優勝、2022年全日本フィールド優勝、2022年世界フィールド日本代表、インドア18mラウンド539点の日本記録保持者。



[写真1]

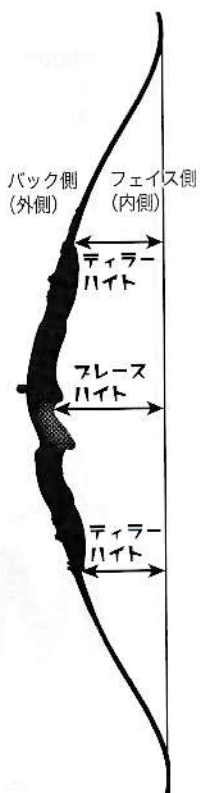
位置の違いが大
トについては、
とくに取っかけ
位置の違いが大

坂野 そうですね。ターゲット(50m)、インドア(18m)、あとはフィールド(50m)で条件が変わりますからね。
ティラーハイトについては、とくに取っかけ位置の違いが大

大きくかわると思います。50mと18mとは、2センチ以上取っかけ位置が変わります。それぞれの種目に合わせたティラーハイトがあると思います。
山本 弓の全長が変わることも、どの程度下に取りかけるとのバランスが変わりますよね。弓の全長が長ければ影響は小さくなると思うので、27インチのハンドルを試してみたいんです。
坂野 弓のサイズも影響がありそうですね。では、次にウエイトバランスについてはどのようにしていますか？

ウエイトバランス
山本 これはめちゃくちゃ大事です。正直、ティラーハイトやアブレスハイトは射っても感覚の違いがわかりにくいですが、ウエイトバランスは明確にわかります。
個人的には、弓から遠いところを軽くすればするほど良いと考えていて、ウエイトバランスによって弓の挙動は明らかに変わります。僕は、ウエイトを全部合わせると64オンス(約1.8kg)程度つけていて、ウエイト位置もルー上ぎりぎり内径12・2cmのリングをハンドルが通るようにしています。それくらいつけて、初めて射ち方の影響で弓がおれることが減ったと感じました。それまで使っていた短いウエイトだと射が緩んだときに弓が左に回ってしまい、矢を左に外すことがありました。しかし、ウエイトバランスを改善することで、同じミスにしても外れる幅が減ったのを実感しています。やは

ベアボウセッティング ティラーハイト(前回からの続き)



山本 正直、いまの弓のセッティングに満足しているわけではありません。とくに矢飛びをもっときれいにしたい。きれいな矢飛びにはティラーハイトも関係していると思います。
風のなかで射つときに、矢飛びが悪いと大きく流されるように感じます。重要な試合が多い夢の島公園は風が吹くことが多いので、風対策をしつかりしなければなりません。
坂野 僕はベアボウでは最初から逆ティラー(通常は上の方が高いが、下を高くしている)にしていますが、山本くんは、50mでの取っかけ位置が矢の下側に触れていますよね(写真1)。その位置であれば、そこまで下の方を引いている状態ではないので、ティラーハイト差を上下逆にする必要はそれほどないかもしれませんね。
山本 確かにそうですね。なので、僕の場合はインドア(18m)のときにどうするか考える必要がありそうですね。

個人的には、弓から遠いところを軽くすればするほど良いと考えていて、ウエイトバランスによって弓の挙動は明らかに変わります。僕は、ウエイトを全部合わせると64オンス(約1.8kg)程度つけていて、ウエイト位置もルー上ぎりぎり内径12・2cmのリングをハンドルが通るようにしています。それくらいつけて、初めて射ち方の影響で弓がおれることが減ったと感じました。それまで使っていた短いウエイトだと射が緩んだときに弓が左に回ってしまい、矢を左に外すことがありました。しかし、ウエイトバランスを改善することで、同じミスにしても外れる幅が減ったのを実感しています。やは



12.2センチのリングを通してウエイトを出すと、前方に出すデザインになっている。

【写真2】 Hoyt・ペアボウウエイトシステムプロ

り、リカーブのスタビライザーのような効果が得られて挙動が軽減されているのだと思います。だから、カウンタールウエイトもつけてみたいですね。

ウエイトを増やした最初の1カ月は慣れるのに時間がかかりましたが、扱えるようになって良くなりました。扱える範囲で重く、弓から遠いところに重さがくるのがいいと思います。

坂野 ペアボウを始めた頃は、ふたりともかなり軽いセッティングでしたよね。そこから僕は、バランス云々の前にまずはウエイトを重くしたことで、弓がすごく引きやすくなりました。重くすることで、同じポンドでも引く感覚が柔らかくなって射型を作りやすくなったのと、エイミングも安定感が増えました。その後、どんどん重くし続けていきましたが、エイミングが下について、的のまん中につけられないという悪影響もありました。

また、インドア(18m)とターゲット(50m)では弓を支える角度が違うので、インドアではうまく射てるウエイトバランスでも、ターゲットではうまくいかないことがありました。そのことに気づけたのは、世界フィールドの前に予備弓を用意しているときです。どうしても予備弓のセッティングが軽くなってしまったのですが、弓が軽い分、エイミングが下の方につかなくなったので、しっかり弓を扱えるよ

【写真3】



ジーロ (イタリア) の金框型ウエイト

ハンドルのフェイス側

前方にウエイトがあり重くなっている

うに、重くなりすぎないセッティングに調整することが必要だと思いました。先日の横浜の記録会では、ホイットのペアボウウエイトシステムプロ(写真2)で臨みましたが、少しまだ重いようだったので、試合後にアルミの軽いバージョンを注文しました。

山本 やはり、自分の扱える上限を超えないようにすることが大事ですね。

坂野 前方に重さを持つていくことで飛び出しの直進性が上がり、左右のミスが減るのは間違いないと感じているので、その状態で扱える重さにしていくことが必要ですね。

山本 ホイットのペアボウウエイトシステムは、先端の部分を一番重くしているのいいですね。

坂野 GILLO (ジーロ) の金框(かながら)の形をしたウエイト(写真3)もそうですね。先端の方を重くしています。

山本 僕も、下のディスクウエイトの先端にタングステンウエイトをつけています。小さな差ですが、意識的に前の方を重くするようにしています。

リムポケットのウエイトは飛び出しに影響しませんが、弓の上下のバランスを変えることができますね。

坂野 僕も、最近まで下のリムポケットにウエイトをつけていました。弓の下の部分のキック(跳ね上がる)の防止のためでしたが、ホイット・ペアボウウエイトシステムプロをつけてか

らはその心配がないので、下のリムポケットのウエイトは外しました。

いま考えているのは、ペアボウウエイトシステムのプレートをスチールではなくアルミにすることです。より重さの比重が前に出ると、軽くなる分、カウンタールウエイトも装着できるようになるかな、と考えています。

山本 2022年のルールから、ペアボウにもアッパーウエイトをつけられるようになりましたが、それについてはどう思いますか？

坂野 アッパーは試しましたが、僕は、あまり良い効果は感じませんでした。リカーブのようにスタビライザーがあるなら、弓の重心が下がるので、アッパーをつけることでそれが相殺され、弓の飛び出しが良くなる効果があると思います。ただ、ペアボウはどうしても弓がキックしやすいので、ハンドル上部に重心を持つていきすぎるのは良くないと思います。つけるならば、振動を少なくする狙いでダンパーだけをつけると思います。

山本 僕は、飛び出しが少し強くなりましたが、弓の重心が上がることでよってフワフワする感覚があつて、デメリットもあるように感じました。

坂野 下を重くすることで弓の重心が低くなり、グリップ(支点)から重心が遠くなるほど、「やじるべえ」の効果で弓が安定しやすくなるかと考えています。フィールド競技では、弓の傾きも出にくくなるかなと思います。

逆に、弓の重心を弓の中心に近づけていくとエイミングが下に落ちにくくなり、弓の中心を押ししている感覚も出るので、弓が的の黄色に向かって飛び出していく感覚を感じやすくなりました。この点に関してはどちらもメリットとデメリットがあるので、好みに合



山本悠太 (2022 全日本ターゲット選手権大会)



坂野太一 (2022 年全日本ターゲット選手権大会)

わせるところだと思っています。

山本 そのときの状態によっても、ベストなセッティングは変わってきますね。

坂野 「ウエイトバランスを前にした方が良い」という考えで、僕はリムセーパーもリムの外側(的側)に貼ります。

山本 そうなんですね！

坂野 わずかな差ですが、少しでも前に重さがくるように考えました。

山本 僕は、リムの内側(アーチャー側)に貼った方が振動を吸収してくれると考えています。リムの内側に貼ると、リムが返った瞬間にリムセーパーが縮まって反動を吸収してくれると思います。リムの外側に貼ると、リムが

返った瞬間にリムセーバーが伸びて跳ね返ってくると思っています。正直、その差は誤差の範囲程度なのだと思いますが（笑）。

坂野 リカーブでも、キ・ボーベ選手（写真4）のようにリムの外側の人もいますし、ブレイディ・エリソン選手（写真5）のようにリムの内側につけている人、どちらもいます。僕は、リカーブのとき、リムセーバーをつけている時期とそうでない時期があつて、リムセーバーの重さを実感していたので、弓の飛び出しに影響があるのではと考えて、リムの外側にしました。

山本 細かいところではありませんが、セッティングを突き詰めていくと、そのあたりまで気になってきますよね。

セッティングよりも大切なこと

山本 いろいろとセッティングの話が出ましたが、やはり一番は「しっかりと弓を引けてホールドできること」が大事ですよね。フォームの安定感がメンタルの安定感にもつながりますし。

坂野 ポンドとウエイトバランス、自分に合うものを知ることが、ベアボウを始めた頃は一番重要かもしれません。
山本 高ポンドの弓でも、引くだけな



〔写真4〕キ・ボーベ（2017ワールドカップ）。リムセーバーは外側。



〔写真4〕ブレイディ・エリソン（2021世界選手権大会）。リムセーバーはリムの内側。

らできます。ただ、完全にコントロールしようとしたとき、それが可能なポンド数は、自分が想像していたよりも低いポンドなんだと感じています。

坂野 リカーブで45ポンドや46ポンドを引いていても、ベアボウを始めるときには37ポンドや38ポンドくらいが良いと思います。クリッカーやスタビライザーのない状態で弓をコントロールするのは、想像以上に難しいです。

山本 僕も、いまは39〜40ポンドの間で射っています。でも、コントロールしきれないと感じます。もう少しポンドを落としたいと思いましたが、シーズン中は調整が間に合わないので変えています。インドアでは、もう2ポンド低いリムを試してみようと思います。プライドを捨てて（笑）。

坂野 僕は、ベアボウを始めた頃は、70インチで実質40ポンドで射っていました。でも、68インチでも実質36ポンドになるリムを借りることができて、そのリムに変えた途端にめちゃくちゃ射ちやすくなり、点数が大きく伸びました。やはり無理せず、ポンドを落として適正にすることが重要です。

山本 僕は、最初、表示44ポンドのリムを実質40ポンド弱で使っていました。その後、表示42ポンドのリムに変

えましたが、リムの個体差だと思おうのですが、実質ポンドは同じくらいなのに引いた感じが硬く、そのまま全日インドアに出て非常に苦労しました。（次号に続く）

Dynasty

dynasty
MADE IN CHINA

ダイナスティアーチェリー 新潟店 新潟県 新潟市東区1丁目15-17 ヴィラ林203 TEL: 0255-46-0711 MAIL: info@official-dynasty.com

Yamamoto Yuta

Banno Taichi

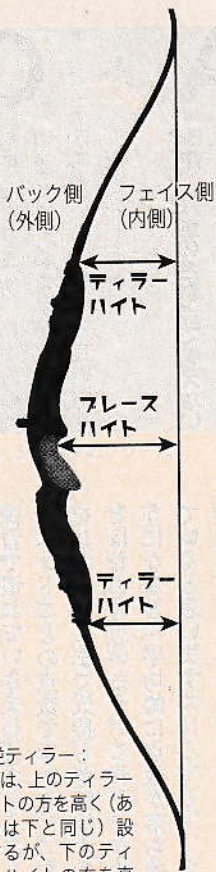
「いまベアボウが面白い」

山本悠太 & 坂野太一

(渋谷アーチェリー) (東京国際大学職員)

やまもと・ゆうた 1989年9月4日生まれ、33歳。リカーブ、コンパウンド、ベアボウ3種類の弓で国内トップレベル。コンパウンドでは全日本選手権で10回優勝、世界選手権に3回出場。ベアボウ歴は約1年。全日本選手権で2回優勝。

ばんの・たいち 1989年12月8日生まれ、33歳。リカーブ、コンパウンド、ベアボウ3種類の弓で国内トップレベル。ベアボウでは、2021年全日本社会人ターゲット優勝、2022年全日本フィールド優勝、2022年世界フィールド日本代表、50mラウンド658点、インドア18mラウンド539点の日本記録保持者。



※ 逆ディラー：
通常は、上のディラーハイトの方を高く（あるいは下と同じ）設定するが、下のディラーハイトの方を高くしていること。



【写真2】 デイビット・ガルシア (スペイン)

ベアボウで使うタブ

坂野 タブに関してはどうですか？

山本 タブは、プレートの形状は人それぞれ好みがあると思いますが、取りかけの指を2本か3本、バンド（ベルト）でしっかり留めてくれるタブが良いと思います（写真1）。中指だけのバンドで留めているタブは射った瞬間にプレートが動く感覚がします。それが的中に影響しているかはわかりませんが、リリースがきれいに抜けませんが、リリースがきれいに抜けません。差し指をそれぞれバンドで留めていますが、リリースにタブがしっかりついてきてくれる感覚がして気に入っています。

坂野 中指だけで留めるタブの場合、フィンガースペーサーを使ってリリースにタブがついてくるようにするといいかもありませんね。スペインのデイビット・ガルシア選手（写真2）



【写真1】 山本悠太が使用しているタブ。取りかけの人差し指と中指の2本の指でタブを固定している。

やスウェーデンのマーティン・オットソン選手は中指だけで留めるタブで、ふたりともフィンガースペーサーを使っています。イタリアのジュゼッペ・セイマンディ選手は、中指だけですがフィンガースペーサーは使いません。タブと取りかけがバラバラの動きをすると、リリースしたときにタブがその場に残ってしまう状態になるので、良くないと思います。リリースしたタイミングでしっかりタブがついてきてくれるのが良いと思います。

山本 タブの重さも重要ですね。プラス（真鍮）のタブとアルミのタブを射ち比べると、重いプラスの方がその場に残る感覚がします。僕はリリースが緩む感覚を極力なくしたいので、タブがその場に残る感覚よりも速くリリースが抜けるように、軽くして手と一体感のあるタブが良いと思います。

坂野 僕もアルミとプラスのタブを射ち比べると、やはり軽いタブの方が速くリリースが抜けるので、山本さんの言う感覚はわかります。僕も一時期アルミのタブを使っていました。ただ、



ブラックマンバ T2 タブ



スナイパータブ

プラスを再度試したときに、タブの重さがある分引きやすさを感じたのと、リリースの緩みに関しても、タブが重い分、慣性が働いてリリースが戻りにくいように感じました。なので、いま僕はプラスのタブを使っていて、さらに追加のウエイトも注文しました。

山本 そうなんです。それを聞いて、僕ももう一度重いタブを試してみようと思います。重いタブが商品として売られているということは、何かしらのメリットがあるからだと考えられますし、重いタブを選んでいる選手がいるからこそ、そういったラインナップになっているというのには理解できます。

坂野 タブに関してはまとめると、リリースの抜ける感覚や引きやすさ、取りかけとの一体感を重視して選ぶ必要がありそうですね。あとはプレート形状がアンカーにフィットすることも重要ですよ。

ベアボウで使うレスト

山本 レストは最初に AAE フリーフ ライトレストを使い、その後ズナイパー (SNIPER) レストに変えました。個人的な感覚としては、ズナイパーレストの方が突発的に出る上方方向のミスが減ったように感じます。そういったこともあり、ズナイパーのような フォールアウエータイプのレストは良

いと思います。

坂野 逆に、下に落ちやすいといった感じはありませんでしたか？

山本 それはなかったです。しっかりと引けていないことでダウンするミスはありますが、レストの影響でダウンするとは感じませんでした。ベアボウは下方向に矢が押しつけられて飛び出していくので、フォールアウエーのレストは理にかなっていると思います。ただ、これに関してはチューニングも影響していると思うので、必ずフォールアウエーでなければいけないとは思いません。ベアボウ用のものとして用意されているのであれば、どれでも問題ないと思います。フィールド競技をやっている人にとっては、フォールアウエーレストのメリットは大きいかもしれません。僕はフィールド競技をやっているわけではないので詳しくはわかりません。

坂野僕は、ベアボウを始めてから1年以上シブヤのアルティマレストを使っていました。ベアボウで使うとレストピンが折れるという話も聞いていましたが、逆テイラーにしている影響もあってか、ピンが折れることはありませんでした。また、レストに矢が弾かれて上にミスをする感じもありませんでした。そのあたりは、テイラー差をどのように設定しているかの違いかもしれませんね。

フィールドに関しても、アルティマレストで出ている、とくに大きな問題は感じていません。全日フィールド後に僕もズナイパーレストにしました。一番大きく変わったのは15m、10m、5mなどの短距離でストリングウオークをする幅が減ったことです。短距離になればなるほど、取りかける

位置が弓の中心に対して下の方になるので、レストに矢が押さえつけられる力が強く働き、上に弾かれて出て行っていたのだと思います。アルティマレストで的の中に悪い影響が出ていたとは感じませんでした。ズナイパーレストに変えて、短距離でも取りかける位置が弓の中心に近づいたことは、引きやすさにつながるので良かったです。

ズナイパー以外にも、スピギヤレリの ZAP レストなどがフォールアウエーレストとして販売されています。とくにフィールド競技では50mから5mまで射たなければいけないので、矢がレストに押しつけられる強さが変わる場合は、それを吸収してくれるレストが良いと思います。

山本 ちよつと高価なレストにはなるので、最初に気軽に購入するにはハードルが高めですが、ベアボウに取り組む上では良い効果が得られるレストだと思います。

坂野 初めてベアボウをやるときには、アルティマレストでも全然いいと思いますし、世界フィールドではスナイパーレストを使っている選手もいました(破損しやすいですが)。

山本 そうですね。ただ、唐突に壊れる可能性があるのはリスクが大きいので



ズナイパーレスト

シブヤアルティマレスト

ホイットスーパーレスト

すね。競技志向になればなるほど、多少高価であってもベアボウ用のレストにした方がいいと思います。ベアボウを試す段階では、リカーブ用のレストで問題ないと思います。ターゲット競技であれば、とくにそう思います。

坂野 50mの取りかけ位置であれば、矢を下に押さえつける力は少ないですからね。

山本 実際、50mでズナイパーレストを使用するときは、うまくフォールアウエーが作動するように調整するのが結構シビアで、誤作動しないように矢の長さも長すぎないように気をつける必要があります。誤作動が心配な場合は、フォールアウエーレストにこだわらなくてもいいと思います。アルティマレストが折れてしまったという件は、フィールド競技中心に取り組んでいる選手が1万射ほど射ったときに折れてしまったという報告を聞いています。

坂野 僕はその話を聞いていたので、予備のレストピンを5本用意していました。でも、結局1本も折れませんでした。

山本 そうだったんですね。アルティマレストは良いレストだということですね(笑)

ベアボウで使うブランジャー

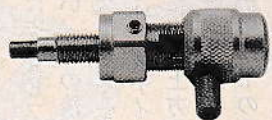
山本 ブランジャーはクリック式のマイク調整ができるブランジャーが良いと思います。

坂野 シブヤのブランジャーみたいなネジ式ではなく？

山本 そうですね。ネジ式は、正確に元の状態に戻せないことが問題ですよね。試合中に射型の影響で左右の当た



バイターブランチャー



ウィフラーMP1PROブランチャー

りがズレて、それをひとまず調整するためにブランチャーを使った場合、射型が元に戻ったときにブランチャーも元通りに戻したいです。だから、何クリック調整したかが正確にわかる方がいいですね。いま販売されているブランチャーのなかでは、バイター(Baiter)ブランチャーやウィフラー(WIEFLER)のブランチャーが良いと思います。正直、ブランチャーチップがスムーズに動くことに関してはメーカーによって差があると思いますが、実績のあるブランチャーは一定性に関して信頼があると思いますので、そのなかでどれを選ぶかとなると、クリック式であることが重要だと考えています。

あとは、外付けのベアボウ用レストを使用する場合はブランチャーの全長が長いものでないと使用できないので、注意が必要です。価格帯が高くなってしまうですが、クリック式でベアボウでの使用も考えられているブランチャーにするのが良いと思います。

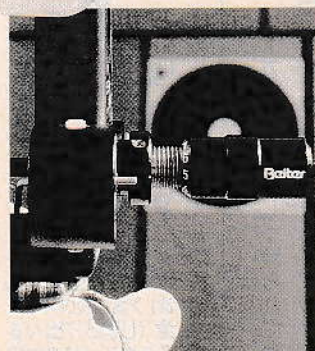
坂野 ベアボウは比較的リカーブやコンパウンドよりも道具の価格帯が低いと思いますが、ブランチャーに関しては高くてもクリック式の方が良いと僕も思います。

山本 ベアボウでは、試合中に頻繁にブランチャーを調整することがあるのですが、目分量で調整するのは難しいです

ね。僕は全日本選手権のときに公式練習で2クリック硬くして、結局、予選ラウンドのときには元に戻しました。「元通りに戻せた」という安心感を持って試合に挑めたのは、やはりクリック式のブランチャーだったからだと思います。

ベアボウを射っていて思うのは、ブランチャーを1クリックや2クリック動かしても、すぐにグルーピングの位置が変わるわけではなく、何となく動いていくようなイメージです。たとえば、右の9点に当たったから1クリック硬くしても、また右の9点に行ったりします。そして、さらに1クリック動かすと、今度は10点に入ったとしても数エンド後には左にグルーピングし始めて「やっぱり戻そう」というふうになることがあります。ベアボウは射ち方の精度が低いので、リカーブやコンパウンドのサイトと比べると、調整量が正しいか判断するまでに時間がかかるためです。だから、ブランチャーを動かすときは「元に戻すこと」を前提に動かしています。

坂野 僕は、完璧だと感じたショットが10点に当たらず水平方向に外れたら、ブランチャーを変えることで調整して的中位置を変えます。ブランチャーはサイトの代わりになるものな



【写真3】バイターブランチャーで距離を読む。

ので、正確に調整できることは重要だと考えています。

あとは、フィールドを射つとき、僕は距離読みにも使っています(写真3)。チューニングが十分でなかった可能性もありますが、短距離と長距離で左右の的中位置が変わるので、距離によってバネ圧の強さを覚えて調整していました。そして、距離読みするときにはまた元の位置に戻して、距離に合わせて変えての繰り返しをしていました。

山本 絶対クリック式のブランチャーじゃないと無理ですね(笑)。ちなみに、ブランチャーのどこで距離読みをしていったんですか？

坂野 矢のセンター調整をするパーツの端に合わせて、ソケットの角になっっている部分が上の何点になるかを見て距離読みをしていました。リカーブやコンパウンドのサイトではサイトのピンとドットを使っているのですが、ベアボウではそれがないので、どこか「点」に見える部分がないかと探した結果、ソケットの角が唯一点に見えたのでそのような距離読みの方法になりました。だから、ソケットの位置を毎回元に戻さないとイケませんでした。

山本 やはり、クリック式が良いですね。ハンドルやリムは値段がある程度抑えても大丈夫ですが、ブランチャーに関しては値段を抑えてネジ式の物を選ぶのではなく、クリック式の物を選んだ方が良いと思います。

ベアボウで使う矢

山本 僕は、最初に使ったのがカーボ

ンワン、次にX10、インドアでRX7を試しました。個人的には、カーボン矢の方がミスが少なくなるように感じました。矢が軽くてリリースが取られにくく、リリースがちょっと緩んでもすぐに矢が飛んで行ってくれて、ミスが大きく出ないように感じます。

カーボンワンからX10に変えたときは、矢が重い分上下にミスが大きく出るようになり、グルーピングはX10の方がするけども、点数的にはカーボンワンとあまり変わらない感じでした。もともとX10は、ポイントの重さを120グレインで下に外しやすかったのですが、100グレインにすることで問題が解決できました。

RX7を使ったときは、ちゃんと射たないとまっすぐ出て行かないと感じました。そのときはまだ技術的にも成熟していなかったもので、リリースを取られることも多かったのです。太い矢の方が得点帯のラインに噛みやすいのですが、最初に選ぶなら軽い矢の方が良いと思います。太い矢の恩恵よりもリリースミスをするリスクの方が大きいのですからね。

坂野 いくらラインに噛みやすいと言っても、6点まで外してしまったりラインを噛む利点を生かせたとは言えません。9点のなかに収められているときこそ、10点に噛むか噛まないか、その影響はとて大きいと思います。

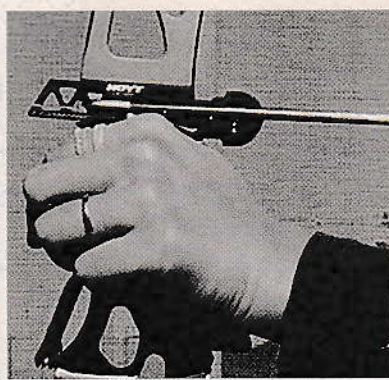
山本 あとはスパインを合わせるのも大変でした。

坂野 アルミ矢はかなりシビアなチューニングが必要になりますよね。

山本 矢に関して開きたかったのは、ベアボウの選手でハンドルからかなり飛び出ている(写真4)くらい矢が長い選手が一定数いると思いますが、な

ぜだと思いませんか？ 引いたときにクリッカープレートあたりに収まるように矢の長さを調整しないと、ミスが出やすいように感じました。カーボンワンやRX7のときは、他のベアボウ選手を参考に長めに設定していましたが、ちょっとしたミスを拾うように感じたので、X10と使うときは短くしたことでミスが小さくなるように感じました。

坂野 まずは単純にスパインを合わせるために長くしている可能性があるのと、矢先で狙う（写真5）ので、サイトのエクステンションを伸ばすようにエイミングの精度が上がると考えている可能性があると思います。ただ、チューニングの観点からはミスが出やすくなるセッティングだと思うので、



【写真4】 クリッカープレートに収まる長さの矢。



【写真5】 矢先で狙う。

長すぎる矢は良くないと思います。
山本 そうなんですね。チューニングについてはまたあとで聞きたいと思えます。

坂野 僕は、X10とRX7とA/C/Eを使いました。X10を最初に使っていたのは、やはり樽型形状が良いのと、リカーブの経験からある程度の重さがあった方が安定して飛んでグルーピングしてくれると考えました。ポイントの重さに関しては、当時、リカーブのトップ選手でも100グレインが使われていることを知っていたので、ベアボウのポンドで120グレインにする必要はないと判断して、最初から100グレインを使っていました。ベアボウで120グレインは試していませんが、山本くんの話聞いて、その判断自体は間違っていないなかつたかなと思います。

ただ、世界フィールドに行つてびっくりしたのは、だれもX10を使っていなかつたことですね。一緒に予選を回つた選手には「お前の使っている矢は全選手中、最も高価な矢だな」って言われました（笑）。その選手に持たせてもらった矢がドイツのDK Bow Factoryというメーカーの矢で、ポイントも80グレインにしているらしく、とにかく軽くて、手の上に乗せているのに持っていないように感じるくらい軽い矢でした。イーストンの矢を使っている人は皆A/C/Eを使っていましたし、それ以外もヴィクトリー（VICTORY）社やゴールドチップ（GOLD TIP）社の軽い矢を使っています。そのときはストリングウオークの幅（リカーブやコンパウンドというチャート）が狭くなるので、距離のカット率を読むのに誤差が出てくるのかなと考えていましたが、日本に帰つ

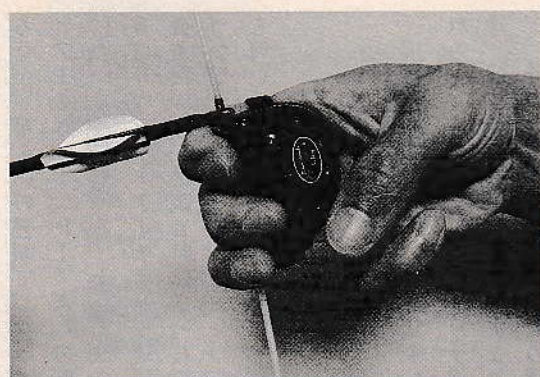
て来たらA/C/Eを試したときにはそこまでの変化はなかつたです。それ以上に実感したのは、ダウンのミスが小さくなったことです。気づかないうちに引き尺が短くなって、矢に伝わるエネルギーが小さくなってしまつても、その影響が出てなくなったように感じています。X10では7点や6点まで外してしまつていた射が、8点や9点で止まるようになりまし。それを実感してからは、断然軽い矢の方が良いと考えるようになりました。

山本 ポイントは80グレインを使用しているんですか？
坂野 いまは100グレインを使用しています。80グレインも試してみたいと思っています。X10とA/C/Eで比べると、矢の長さにもよりますが、全体で40グレイン以上も変わるのでその影響は大きいと思います。
アップのミスが増えるかというところについては全然なくて、ベアボウで基本的には強く引き過ぎてしまうことがないので、軽い矢が良いと考えています。もちろん、引き過ぎれば上に飛んで行くのでそのミスが大きく出る可能性はありますが、個人的にはそういったミスよりも引けないミスがほとんどなので、そういった選択をしています。

山本 僕も、X10のポイントの違いでミスの大きさが変わりました。カーボンワンからX10に変更したときに上下のミスが出やすくなったのは、矢の重さが関係していると感じています。

坂野 世界記録を射ったイギリスのオリバー・ヒックス選手はA/C/Eを使っています。
インドアに関しては、僕は今シーズもRX7を使って挑戦してみようと考えています。昨シーズンは、太い矢の矢先で狙うのが非常に狙いにくいと感じて、全日本インドアはX10で臨みましたが、今シーズンはエイミングの方法を変えたので、太い矢の恩恵を得られるかなと期待しています。

山本 僕の場合、取りかけの位置をドン付け（写真6／矢の下に触れるように取りかける状態）にしてストリングウオークしない位置にしているので、軽い矢にするとそれができなくなってしまうのが難点ですね。
坂野 僕も初めてA/C/Eを試したときは、ドン付けができなくなるのでやめました。いまは50mでもストリングウオークするようになったので問題なく使えています。仮にA/C/Eをドン付けで使おうとすると、ポンドをかなり下げることになり、結局矢速が遅くなり弾道が高くなるので、軽い矢の恩恵が受けられなくなりそうです。
山本 そうですね。僕もストリングウオークするようにしてみるかもしれません。



【写真6】 ドン付け

Bare Bow

Vol.4

Yamamoto Yuta



Banno Taichi



「いまベアボウが面白い」

山本悠太 & 坂野太一

(渋谷アーチェリー)

(東京国際大学職員)

やまもと・ゆうた 1989年9月4日生まれ、33歳。リカーブ、コンパウンド、ベアボウ3種類の弓で国内トップレベル。コンパウンドでは全日本選手権で10回優勝、世界選手権に3回出場。ベアボウ歴は約1年。全日本選手権で2回優勝。

ばんの・たいち 1989年12月8日生まれ、33歳。リカーブ、コンパウンド、ベアボウ3種類の弓で国内トップレベル。ベアボウでは、2021年全日本社会人ターゲット優勝、2022年全日本フィールド優勝、2022年世界フィールド日本代表、50mラウンド658点、インドア18mラウンド550点の日本記録保持者。

記録を伸ばしたきっかけはスランプになったこと

山本 坂野くんは、2020年の冬にベアボウを本格的に始めて、2021年の春先から点数を伸ばしてきましたよね。そして、6月の全日本社会人ターゲットでは、日本記録を射って優勝しました。でも、ベアボウを始めた頃は早気の状態に苦しんでいて、あの症状は、全日本社会人ターゲットで優勝し

た頃には克服できていたんですか？

坂野 いえ、あのときも早気の状態はありました。それをいかに出さないようにするか考えて、的から視線をそらしたり、先にアンカーを決めてから弦サイトを合わせて、弦サイトが合ったタイミングで射つ、といったことを試していました。

早気を克服するために最初に試したのは、何かひとつの動作を後回しにして、最後にその動作を行うことを合図

にして射つことでした。なので、その動作が完了していない段階で射つてしまふミスが多かったです。

そこから、ちゃんとアンカーや弦サイト、エイミングも準備してから、「ちょっと我慢して射つ」ということに取り組んでいきました。それが少しずつできるようになった結果、日本記録や全日本社会人ターゲット優勝につながりました。当時の完成度はまだ甘いものですが、少しでも精度を高められるように意識して取り組みました。

全日本社会人ターゲットの予選後半は早気の状態が出始めたので、最終エンドの初めに、矢をつけた状態で素引きをしてエイミングやホールディングを確認してみました。そのとき、思いのほか完璧なホールディングができて、「このまま射つたら絶対に当たる！」と確信したので、そのまま射ちました。その矢は10点に入りました(笑)。

山本 素引きのつもりで引いたのに射つたんですね……(笑)。

坂野 そうなんです。当時はエンド数を重ねるごとに早気の状態が強くなっていました。それをリセットするため

に素引きをしたのですが、それが想像以上にしっかりホールディングして射つことができたので、「これが理想の射ち方だ」と思いました。

だから、その射ち方を翌日のトーナメントでも実行しようと思って臨んだのですが、今度はリリースが放せなくなってしまうって、1回戦で負けそうになりました。そこまでは、とにかく早気を抑えることに集中して取り組んでいたのですが、今度は弓道で言う「もたれ(弦を放せなくなり、リリースに時間がかかること)」が起きるようになって、新たな壁に直面しました。

山本 確かに、あの全日本社会人ターゲット後の坂野くんは、苦しんでいる様子でしたね。その年の全日本ターゲット選手権は優勝を逃してしまいましたよね。

坂野 そうですね。その後は「早気」と「もたれ」の症状を行ったり来たりしながら射っていました。どちらかと言えばリリースを放せなくなる方が嫌だったので、「早気気味でもいいからきれいにリリースしよう」と考えたこともありました。でも、しっかりと引けない状態で射つので矢が下にグルーピングするようになり、当時は



2021年社会人ターゲット選手権大会で優勝したときの坂野。

取りかけを矢に「ドン付け（写真1）」にしていたので、グリーンピングを上に戻せなくなりました。

そういった不安要素があり、解決策も明確にない状態で挑んだ全日本ターゲット選手権は、緊張も相まって何をしてもうまくいかないパニック状態でした。あのときはかなり苦労していましたが、2021年の後半までその状態で苦しんでいました。

新たな方法にチャレンジし コツコツ頑張る日々

山本 僕も、2021年度のインドアからベアボウに取り組むようになり、坂野さんと一緒に射つことも多かったのですが、坂野くんがすごい苦しんでいるのを目にしました。

坂野 インドアときは、グリップのエッジに中指の爪をかけて鳴らす「グリップシアー（Grif Seer）」と呼ばれるテクニクで、早気を抑えつつリリースするタイミングを作れていたのですが、そのテクニクも続けていく

うちにコントロールできなくなってきた苦しんでいました。

「グリップシアー」はリカーブのクリッカーのような効果を狙って取り組んでいたのですが、クリッカーと違って自分の指先で感覚を察知できてしまうので、「クリッカーちゃんぽ（クリッカーが切れる前に射ってしまうこと）」のようなショットが増えてしまいました。フィールド競技で自己ベストを射つことができてうまくいっている時期もありましたが、ターゲット競技でのワースト記録を射つたりもしました。

山本 そんなふうには苦しんでる姿も見えていましたが、夏頃からは徐々に調子を上げてきているように見えて、「さすがだな」と思っていました。

坂野 2022年5月の世界フィールド選手権大会の選考に間に合えばいいという考えで調整していたので、結果が出ない試合も多かったのですが、そこから何かを学んで練習に生かして次の試合に臨む、ということを根気強く繰り返していました。

山本 2022年は、全日本ターゲット

ト選手権大会の直前に点数を上げてきていましたよね。僕の全日本ターゲットでの目標は、予選で自己ベストを出すことと、社会人ターゲットの1回戦負けの反省を生かしていくことだったのですが、直前に坂野くんが点数を上げてきていたので少し焦りました（笑）。

坂野 「大事な試合に向けて仕上げている」という考えは常にもっていますけど、当時は手探り状態でもがいていました。ベアボウの経験が浅いので新しいことも試さなければいけないし、いままで良くなってきた経緯も踏まえながら進めていかなければいけません。考えながらコツコツ頑張りました。

新しいチャレンジで良くなるきっかけをつかんだことといえば、クリッカーをつけて練習したことがありますが、的の中心を狙いながらクリッカーを落とすために「頑張る感覚をつかむことができませんでした。その「頑張る感覚」が、自分の想像以上に頑張らなければいけなかったんです。それで、それまでは楽に射とうとして弱く

なっていたことに気がついて、その違いを身体で覚えることができました。

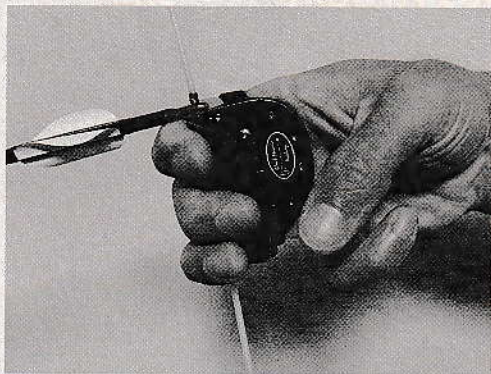
そういった新しいチャレンジと、それまでの経験がかけ合わさっていくことが重要なかなと考えています。

山本くんは昨年、間違いなく点数が伸びましたよね。そのきっかけは何かありましたか？ また、インドアで日本記録も出しましたが、昨年は更新できずに苦しんでいたようにも見えました。

「緩ませない」ことが大事

山本 インドアは、全日本室内選手権大会の決勝トーナメントだけが良かったです。予選は狙い込んで緩みながら射っていたこともあって、ポロポロでした。それこそ引き出しがなくて対処ができず、パニックのような状態でした。それで、予選の終わった日の夜、「明日は絶対に緩まないように、押し手と引き手を自分の上限まで張って射つ」と決めて臨みました。強く射つようにした分、ポンドも変わり、ストリングウォークの位置も変わりましたが、緩まず射てるようになり、勝つことができたと思っています。

そのとき改めて強く感じたのは、「やっぱり緩んではダメだ」ということでした。それまでは多少緩んでも何となく的方向に飛ばしていて、自分のなかの許容範囲がすごく広がったように思います。しつかり的の中心を狙っていない感じで狙いがズレることもあったのですが、それがリリースミスと相殺されて、ミスがまん中に入るということも多くありました。そういった経験から、自分の射の精度を高めていないと感じ、緩みを絶対に出さ



【写真1】ドン付け（矢の下に触れるように取りかけること）



シューティングに苦しんでいる時期の坂野。写真は2021年全日本ターゲット選手権大会。



2022年全日本ターゲット選手権大会での山本。

ないようにする必要があると考えて、押し手の作り方や引き手のイメージの改良に取り組みました。

昨年春先に日本記録を更新したときは、「緩んだとしても、押し手さえしっかりしておけば大きく外れない」ということにフォーカスしながら射っていました。当時は練習だと640点程度を射っていたのですが、試合で緊張したときに出るミスがあって、緊張したときのミスの傾向に対して引き出しを作るように練習も取り組みました。

緩ませないように、引き手の方もめちゃくちゃ意識をしました。緩まないようにするためには引き続けなければいけないのですが、引き続ける意識で射つと、引つかけるようなリリースが増えてしまったので、矢先が止まる程度に力をかけて射つようにしていました。コンパウンドの壁（ウォール）に当て続ける意識に近い感覚です。その状態でタイミングを合わせて射つようにしてから、安定して点数が出るようになったと感じています。

春先は勢いがあるって、ひとつのことだけに集中して取り組んで637点まで記録を伸ばすことができたのですが、そこから次に記録を更新するまでは半年以上かかりました。637点を射ったとき

【写真2】



122センチのリングで、前方に出すデザインになっている。

ホイット
ベアボウウエイトシステム プロ

にはホイットのベアボウウエイトシステム・プロ（写真2）を使っていなかったのですが、その後使うようになってから、弓が重くなったことに慣れるのに時間がかかったこともありまうね。

昨年の全日本社会人ターゲットのときは、完全に自滅しました。予選は風のなかでもそこそこちゃんと射てたのですが、翌日のトーナメントでは自分の感覚がまったく変わってしまったので、それに対応する引き出しがなくて元に戻せず負けてしまいました。後で振り返ってみると、そのときも引き手が引けていない状態でうまく射てなかったとわかりました。だから、全日本ターゲットでは、トーナメントの1回戦ですごく引き手を意識して射っていました。そこまで良い点数ではなかったですけど（22・26・27）。

坂野 そんなことないですよ（笑）。

山本 やっぱ「緩ませない」ということがどれだけ大事か気づけたのは、大きかったと思います。それに合わせて、セッティングも前を重くしてトルクを抑え、緩みの影響を小さくしようと考えました。弓を重くしたことが点数に直結したとは考えていませんが、最初は20オンスもないくらいウエイト重量だったのが、いまはプロウエイトもつけて60オンス以上の重量になっています。

坂野 緩まないようにするには、具体的に引き手のどの部分を意識していましたか？

山本 これは坂野くんが言っていたことでもあるのですが、精神的に追い込まれた状況になると、射型を組み立てるプロセスの順番を無視してしまうことがあって、引き手のヒジが回らなくなってしまいうんです。なので、そのプ

ロセスをしっかりと意識して、順番にクリアしていきながらヒジの位置を矢筋に通すようにしています。タイミングとしては、弦サイトを合わせるタイミングと一緒に引き手のヒジを回し、矢筋に乗せるようにしています。ヒジを意識することで、引き戻される量が減って良かったと感じています。

あとは、壁に当て続ける意識を持つことで、だいぶ緩まなくなったと思います。

坂野 弦サイトを合わせるのと、ヒジが矢筋に入ることアンカーが完成し、そこが壁になって、その壁に当て続けるという意識です。

「弦サイト」と「的への意識（エイミング）」

山本 そうですね。あとは弦サイトを合わせる時に弦を見て、目線を切つて的を狙って射つという感じですね。極力、エイミング開始のタイミングをプロセスの後の方にするようにしています。早くエイミングを始めてしまうと、早気のような状態になり、速く射ちたくなってしまうんです。これは、射型が完成してないのに「完成した」と感じてしまうからと考えています。なので、しっかりとプロセスを踏んで、射型をしっかりと完成させてから射つように心掛けています。

坂野 なるほど。じゃあ、弦サイトを合わせているときは、ほとんどの意識せずに射っているということですか？

山本 そうですね。まったくの外れな所を狙っているわけ



矢先を的につけて狙う。

ではないですが、セットアップで押し手を決めるタイミングでは矢先を的に合わせておいて、アンカーを作る際に目線を右上にずらして弦サイトを見ながら作っています。そのときには的にまったく意識が向いていないです。

昨年の途中から、エイミングを的の下からつけるのではなく、上からつけるように変更しました。以前は、アンカーにつけたタイミングで矢先が的の下についてしまつて、そこから狙いを上げて的のまん中につけるようになっていたのですが、下から狙いを上げるのはしんどいと感じました。なので、上につけてから下ろしてエイミングするようになりました。その分、アンカーを作るときに、どのあたりに矢先があるかというのは注意してはいますが、狙っているわけはありません。

坂野 山本くんは、アンカーについてから射つまでが結構速いのですが、弦サイトから目線を切つて的を狙って射つまでは1秒くらいで、「パッパッ」とリズムで射っているんですか？

山本 そうですね。いま課題にしているのは「しっかりと狙う」ことです。僕のなかではアンカリング後に3回くらい射てるタイミングがあるんですけど、1回目が結構早いんです。視線

を的に合わせて矢先が的についていると、「射てる」と感じてそのタイミングで射つことが多いです。ただ、そのタイミングで射つと、まだエイミングが落ち着いてない状態の場合があるので、エイミングの精度が高まっているのに射ってしまう感じです。それは、まだ自分のなかに「9点でいいや」という考えがあるからだと思います。ただ、今後、650点や660点を射とうと考えると10点が必要になってくるので、2回目や3回目のタイミングで射てるようにしていきたいです。

でも、先ほど坂野くんが話していた「放せない」感じも出たりしています。放すタイミングを見逃してしまおうときがあつて、狙おうとすると狙えるんですが、しっかり狙った上でタイミング良く放すのが難しいと感じています。昨シーズンは練習だとしっかり狙えていましたが、試合になると速く射つ方が点数が出るように感じて、「9点でいいや」というふうには射ってしまっていました。今後は、この課題に取り組みたいと思っています。

ミスの影響はできるだけ小さくしたい

坂野 「ミスマシンにしていく段階」から「完璧に近づけていく段階」に変わってきていますね。

山本 ちゃんと10点を狙って10点を射つようにしていかないと、今後、記録を伸ばすのは難しいと思っています。

坂野 僕の場合はまだ「ミスマシンにしていく段階」だと思っています。横浜での試合で620点台を2回射つたので

すが、どちらの試合もM(0点)や3点を射っていたので。

山本 もつたないですね!

坂野 ほぼ毎エンド7点や6点も射っていたので、改善の余地がまだまだあります。矢をA/C/Eに変えたことで小さいミスはカバーされているのですが、大きいミスまではカバーしきれないので、大きなミスをしないようにしていきたいと思っています。

山本 セッティングでも話しましたが、緩むと大きなミスになるので、それをいかに抑えていくかが重要だと思います。僕は引き手が緩んでしまうと弓が左方向に回転し、左の6点や5点が点数を上げきれない要因になっていました。なので、かなり引き手を意識して「引き抜く」くらいのイメージで緩まないようにしていました。

坂野 僕が取り組まないといけないところもそこだなと思います。課題が明確になりました。ありがとうございます(笑)

山本 ミスをして青を射つと、かなり痛いんですよね。

坂野 そうですね。青が1本くらいであれば52点とかは射てると思います。55点や56点を射ちたいと考えるとしんどいです。6エンドなら、3エンドくらいは55、56点あたりが欲しいです。残りの3エンドは50点を切らないようにできれば、そこそこの点数が出ます。Mや3点は話にならないので、せめて8点以内に収められるようにしていきたいです。

山本 55点以上を射つと、結構プラスになりますよね。640点を射ったときは

前半が323点でしたが、ほぼ毎回54点を射っていました。そのときは、「10点にも入るけど、8点にも外す」といった感じでした。8点にみたら7点が入り少なくて、終わってみたら7点は1本だけでした。後半は10点が多く入りましたがミスが多く、7点が増えて点数を伸ばしきれませんでした。

坂野 ミスが8点に収まるようになって、8点がミスに感じるようになりましたね。

山本 そうですね。8点がミスで、普通に射つたら9点に入るようになってきました。

坂野 リカーブの感覚を思い出したんですけど、8点がミスに感じるようになってくると、640点くらいを射てるようになりまし。横浜での試合は10点数が19本と23本で、1エンドあたり1本以上は10点に入っていました。その10点を頑張つて増やすよりは、8点や9点以内を射つようにすると640点くらいは出ます。それを目指していきたいと思っています。

山本 僕は、初めて出たベアボウの試合で10点が20本くらいありましたが、590点台でした。ちなみに、640点を射ったときは、10点数21本でした(笑)。

坂野 変わらないですね(笑)。

山本 まだ狙って10点を射る力がないので、ミスの点数をどれだけ上げられるかが大事だと思います。しっかり狙って10点を射れば、30本くらい入るかもしれません。でも、現実的にそれは難易度が高いので、まずはミスをおさくることが先ですね。

坂野 完璧なショットが基準となつてそれに近づけるといよりは、「マシン

なショット」を増やしていく段階ですよ。その延長線上に良いショットがあつて、10点に入るような感覚です。

山本 アベレージを上げていく、ということですね。

坂野 セッティング面でも、安定するからと言って無理な重さの弓を使うのではなく、最後までパフォーマンスを崩さないように考えています。

山本 X10の矢もそうですね。X10の方がうまく射てはまとまるように感じますが、グルーピングが甘くてもミスが大きく出ない軽い矢の方が良いかもしれないです。

坂野 ミスが出やすいベアボウならのは選択ですね。

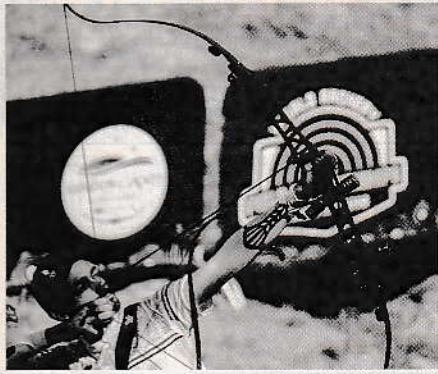
ターゲット、インドア、フィールドのセッティングの違いについて

坂野 山本くんは、ターゲットとインドアに取り組んでいますよね。何かセッティングで変更する点はあるんですか?

山本 僕は、ターゲットとインドアで弓の基本的なセッティングは変えていません。ただ、ノッキングポイントやブランジヤのチューニングは、インドア18mに合わせて行います。

昨年とはくにターゲットに力を入れて取り組もうと思っていたので、インドアはターゲットと同じセッティングでした。また、イーストンのRX7シャフトを試したり、ティラーに差をつけたりするかもしれませんが、今後、どうするか検討していきます。

技術的にも少し成熟したと思うので、その状態で違うセッティングに取



2022年世界フィールドの射ち上げ。写真はベアボウ男子優勝のダヴィット・ジャクソン（フランス）。



2022年世界フィールドでの坂野（左）。



2022年全日本室内選手権大会で優勝した山本悠太。

り組むことで何か違いが見えてくるかもしれません。

坂野 僕は、ホイットのベアボウエイトのアルミプレートを購入して軽量化しようと考えていましたが、インドアは射つ本数が60本で、1エンドの射つ本数が3本と少ないので、重いセッティングでも耐えられそうなら、重めのセッティングにしようと考えています。

山本 その点で言うと、僕は27インチのハンドルを試してみたいです。インドアは矢速よりも安定感の方が求められると考えているので。

フィールドのセッティングはどうですか？

坂野 僕は、フィールドとターゲットのセッティングはとくに変えていなくて、フィールドは30mの取りかけ位置でチューニングする、ということぐらいです。

ターゲットの50mでしんどい重さやポンドだと、フィールドの射ち上げや射ち下しには耐えられません。きちっとターゲットを射てていけば、フィールドでも対応できると考えています。ただ、世界フィールドの予選のように

1日で24ポスト回るなかで、射ち上げが4連続で続くようなコース設定だと、押し手の肩がしんどい場面がありました。そういった厳しい場面でなければ、基本的にはターゲットと同じで大丈夫だと思います。

インドアは今シーズン、太い矢を使いたいと考えています。昨年感じた、太い矢の矢先で狙うことによる狙いにくさは新しいテクニクで解消できま

すし、軽い矢だと取りかけ位置も極端に低くなるので、重い矢を使いたいと考えています。昨シーズン、インドアでX10に重いポイントをつけて使ったときに安定感が増したように感じたので、矢は重くしようと考えています。

いま興味のあるセッティングや試してみたいセッティングはありますか？
山本 やはり27インチハンドルですね。コンパウンドをやっている感じるのは、長いハンドルの方が安定感があるということ。マシューズのTRXと以前のホイットの弓の違いのような感じで、長いハンドルの方が動きにくく安定感があるように感じます。GILO（ジーロ）のハンドルには29インチのハンドルもあって、僕は引き尺

が短いので使えるかどうかわかりませんが、興味があります。

いま、70インチの弓を使っているのも、だいぶ冒険したなと思っています。引いたときの弦の角度も全然違うので、チェストガードにすくく接するようになりまし

坂野 ハンドルを長くして、リムを短くする方が安定感を増しつつ、矢速を落とさず使えるかもしれませんね。

山本 そうですね。全長が変わらないなら、リムのしなる部分を減らしてハンドルを長くした方が挙動は安定しそうですね。インドアでそれを試して良さそうであれば、ターゲットもそのセッティングで臨みたいと考えています。あとはA/C/Eを試してみたいです。

坂野 現状、X10を使っているのは僕らくらいです。国内もそうですし、世界フィールドに行ったときも、僕以外いませんでした。

山本 フィールド用のセッティングだからかなと思っています。矢速を上げて、ストリングウォークの幅を減らすようにしているんだろうなと。矢をどこまで軽くするのがいいかと

というのが気になりますよね。軽すぎることで、メリットをデメリットが上回るかもしれない心配な面もあります。僕は坂野くん比べて矢尺も短いので、矢が軽すぎて良くないことが起きるかもしれません。ただ、軽い矢がトップ選手に選ばれているのは、何か理由があるはずなので、体験してみたいなと思っています。

坂野 僕は、いまのところベアボウはホイットのエクシードしか使ったことがないので、ベアボウ用として作られたハンドルに興味があります。たとえば、GILO（ジーロ）のハンドルはシンプルで、いろいろなウエイトを組み合わせて好きなセッティングにできる仕様になっています。でも、そうではないDeut（テカット）やMybo（マイボー）が出しているベアボウ専用のハンドルも使ってみたいです。ハンドルの形状によって弓の挙動も変わると思いますし、また、意外と値段もお手頃なのが魅力的ですよ。

あとは、矢に関しては、A/C/Eよりもさらに軽い矢や、口径の大きい矢を使ってみたいと考えています。

（次号に続く）

Bare Bow

Vol.5

Yamamoto Yuta

Banno Taichi



「いまベアボウが面白い」

山本悠太 & 坂野太一

(渋谷アーチェリー)

(東京国際大学職員)

やまもと・ゆうた 1989年9月4日生まれ、33歳。リカーブ、コンパウンド、ベアボウ3種類の弓で国内トップレベル。コンパウンドでは全日本選手権で10回優勝、世界選手権に3回出場。ベアボウ歴は約1年。全日本選手権で2回優勝。

ばんの・たいち 1989年12月8日生まれ、33歳。リカーブ、コンパウンド、ベアボウ3種類の弓で国内トップレベル。ベアボウでは、2021年全日本社会人ターゲット優勝、2022年全日本フィールド優勝、2022年世界フィールド日本代表、50mラウンド658点、インドア18mラウンド550点の日本記録保持者。

ベアボウの基本チューニング

坂野 山本くんは、普段どのようにチューニングをしていますか？
山本 センターショットの合わせ方は、リカーブと同じようにスタビライザーとリムラインゲージを使用して、

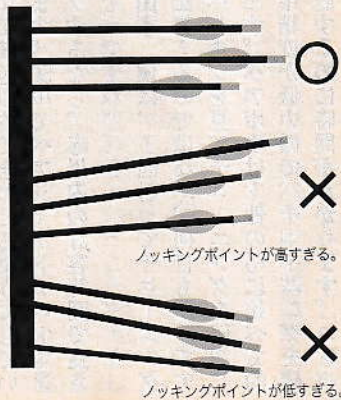
まん中に合わせるようにしています(図1)。スタビライザーは曲がっていないものを選ぶように気を付けています。上下ティラーハイトの差は0ミリ。初めの基準は0ミリが良いと考えています。ティラー差を変える場合も、ま

【図1】

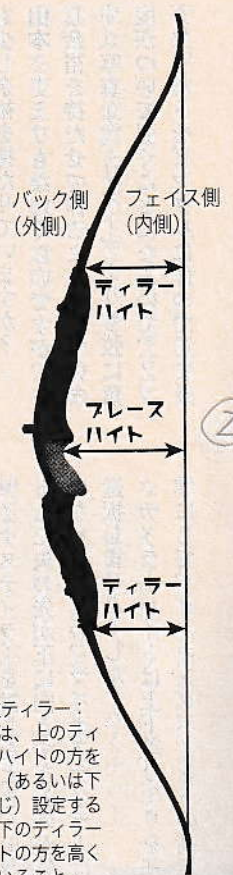


【図2】

近射で矢がまっすぐ刺さるように、バック側(外側)のティラーハイトを高く、フェイス側(内側)のティラーハイトを低く調整して、矢の側面が接するように調整しています。



ず上下差0ミリから始めて、ノッキングポイントの位置が決まってからティラー差を変えていくことで、基準を明確にできると思います。
ノッキングポイントは、まず近射でまっすぐに刺さるように大きめに合わせてから(図2)、ベアシャフトチューニングでしっかり合わせます。矢の振り具合はどまん中に合わせて、矢飛びを見ながら微調整します。
羽根を貼っていない矢を射つベアシャフトチューニングは、50mで122センチ的を使っていり、ベアシャフトが8点以内に収まるようにしています。ベアボウでの射の精度がそこまで高く

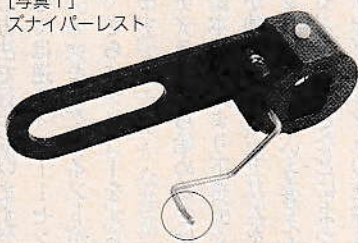


※ 逆ティラー：通常は、上のティラーハイトの方を高く(あるいは下と同じ)設定するが、下のティラーハイトの方を高くしていること。

【写真2】スナイパーレスト



【写真1】スナイパーレスト



矢の脱落防止のために曲がっている部分に、矢の側面が接するようにする。

ないので、黄色に全部入れるところまでは行わず、少し妥協しています。
また、どちらかと言えば、矢のスパンは軟らかめのセッティングにしており、矢の長さはクリックカープレートの範囲に収まるようにカットして使用しています。
レストの出し具合はスナイパーのレスト(写真1)を使っている部分に、矢が曲がっている脱落防止の部分に、矢の側面が接するように調整しています(写真2)。

ノックフィット(ノックが弦を挟む強さ)は、ノッキングポイントのないサービング部分にノッキングしたときに、矢がスムーズにスライドするように調整します。ノックフィットが緩すぎると矢が脱落する可能性があるので、緩くしすぎないように注意しています。

ストリングは「BCY652スペクトラ」を使っています。スタビライザーやダンパーがない分、柔らかい素材のストリングを使って射ち感を柔らかくしたいのと、弓の挙動の収まりも良いと感じているからです。

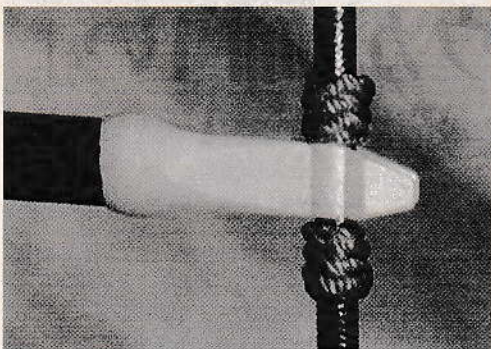
坂野 プランジャーのバネ圧についてはどうですか？

山本 硬めのセッティングにしたいのですが、バネ圧で左右の的中位置を調整するので、まん中の軟らかさのバネを使って、そのなかで調整できてほしいかなと考えています。

いまは7や8くらいの硬さでやっていますが、時折右に抜けるようなミスがあるので、本当はもう少しバネ圧を硬くしたいと考えています。ただ、い



[写真3] ジェイク・カミンスキー(アメリカ/2017年ワールドカップ)。ロンドンとリオデジャネイロ、2つのオリンピックで団体銀メダルを獲得している。



[写真4] ノッキングポイントの幅はノックの幅ギリギリではなく、ほんのわずかだけすき間を空ける。

3
まは体力的にギリギリのポンドで射っているの、弓のポンドを上げてスパインを軟らかくすることができません。

正直なところ、少しポンドを落とし方がよいと思っているの、手元にある2ポンド弱いリムを試そうと考えています。

坂野 「スパインを軟らかめて合わせたい」というのは、少し弱いショットになってもスパインが合うように、という最近の流行りのセッティングにならっているのですか？

山本 そうですね。あとは、どちらかと言うと左のミスが出やすいので、スパインが硬いと矢が左に飛びやすくなりますから、それを抑えたいという考えです。感覚的にも、左に行くミスは理由がわかりにくいのですが、右なら自分で弱いショットをしたのがわかります。

坂野 そうなんです。それにしても、50mでベアシャフトチューニングをしているのはすごいですね。僕は30mです。50mの取りかけ位置で、的の下に

狙う基準を作って、そこを狙いながら射っています。これは自分で思いついて始めた方法ですが、アメリカのジェイク・カミンスキー選手(写真3)も同じ方法でやっていました。僕は、30mで黄色以内で合わせるようにしています。50mでベアシャフトチューニングするならば、赤以内の許容範囲で良さそうですね。

山本 僕は、1回射ってチューニングを終えるのではなく、何日もかけてアベレージを見てチューニングを確認します。ベアボウは、他の弓に比べて的中精度が低いので、チューニングを確認するのに時間がかかります。コンパウンドの場合は、ある程度の完成度までは早く設定することができます。その状態から、より突き詰めるのに時間をかけるイメージですが、ベアボウは最初から時間がかかる感じがします。「ここでもいいかな?」という確認にも時間がかかります。

あとは、弓のセッティングを変えるのを敬遠しがちです。長い時間をかけて合わせたチューニングがずれてしまうことが嫌なので、あまり短い期間でセッティングを変えたくないんです。調子が良いときは、あまり変えたくないですね。弦も、半年ほど変えずに使って、大切な全日本選手権が終わった後によく交換しました。

坂野 ノックフィットの確認ですが、ノッキングポイントの幅はノックの幅ピッタリに作っていますか? それとも少し余裕を持たせていますか?

山本 1ミリもないくらいですが、少し余裕を持たせて作るようにしています(写真4)。リカーブよりも弦に角度がついて引くことになるので、ノックフィットをピッタリに作ってしまう

4
と、弦を引いたときにノックを強く挟み込んでしまい、矢が外れる可能性があります。

坂野 ノックフィットが柔らかいとノックも抜けやすいので、適切なノックフィットとノッキングポイントの間隔にすることが重要です。

僕のチューニング方法は、センターショットは山本くんと同様、リカーブと同じ方法で行っています。テイラーに関しては逆テイラー1センチから始めて、ノッキングポイントが決まってから、さらにテイラーをずらす場合もあります。

逆テイラーから始めるのは、ベアボウは基本的に矢より下を引くので、下リムが強くなる分、上リムを強くしてバランスをとるという考えからです。そして、矢の重さなどによって適正なノッキングポイントの位置も変わるの、適正位置がかなり低い場合は、より上リムを強くする場合があります。そのため、基本的に僕はマイナステイラー(逆テイラー)に設定していて、0ミリよりプラスにテイラー差をつけることはないと考えています。

ただ、山本くんの話を聞いて、テイラー差0ミリからのスタートでもいいと思いました。アメリカのトップ選手であるジョン・デリンジャー選手も0ミリにしているので問題ないと思います。

山本 僕は、基準が欲しいと思ってテイラー差0ミリにしています。以前、マイナステイラーを試したとき、セッとした矢の先が下に向きすぎるのが気になってしまい、マイナステイラーは選択しませんでした。

テイラーハイトは上下差0ミリを基準にして、ノッキングポイントの高さ

でチューニングを調整するのが、リカーブの調整方法に近くてやりやすかったんです。

ノッキングポイントだけでなくティラーハイトも調整の選択肢に入っていると、どちらを基準にチューニングを進めて良いのがわからなくなってしまうので、そのときはティラー差を考えないようにして行いました。

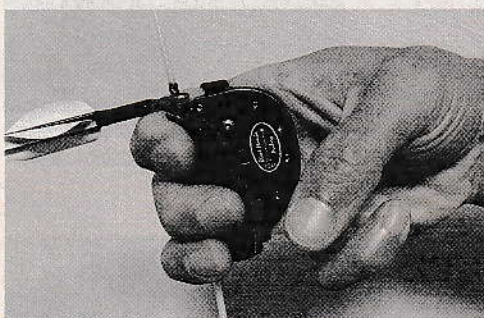
坂野 僕は、ベアボウを始めたばかりの頃にしかティラー差0ミリを試していませんでしたので、改めて0ミリを試してみても、そこから本当に1センチ差がいいのか2センチ差がいいのか、試して確認したいと思います。

山本 ターゲットでの取りかけ位置とインドアでの取りかけ位置も、いいところが変わるはずですよ。

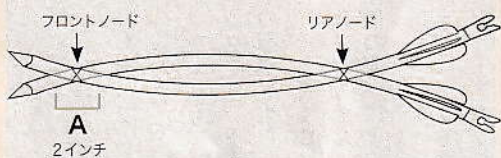
坂野 もし基準を作るとしたら、最初にティラー差0ミリからスタートして、ベアシャフトチューニングでノッキングポイントを合わせ、そのときに引いている感覚がきつようになる場合は逆ティラーを試して、いい感触のティラー差が見つかったら再度ベア



【写真5】 バイタープランジャー



【写真6】 ドン付け (矢の下に触れるように取りかけること)



【図3】 ノードポイント。矢は蛇行して飛んで行くが、矢の動きが見えないように見える部分が2カ所あり、先端側がフロントノード、ノック側をリアノードと言う。

5 シャフトチューニングでノッキングポイントの位置を確認する、といった手順ですかね。

山本 その流れがいいと思います。

坂野 矢の振り具合に関して、僕はリカーブと同じで、シャフトの幅の半分を左に振って、羽根や矢のクリアランスを良くしたいと考えています。矢の振り具合で左右的中位置を変えようとしたこともありましたが、矢先で狙っていたので的中位置が変わらず、意味がないことに気づきました。

リカーブやコンパウンドで言えば、矢先を左に移動した場合、サイトも左に移動して狙う方向が右になるので、矢が左に飛び出しても相殺されて、的中位置が変わらないからです。

プランジャーのパネ圧は、できる限りバイタープランジャー(写真5)の中パネの目盛りを「5」に合わせた位置で使用したいと考えています。そのため、基本的にはポンドやスパイアンでベアシャフトチューニングを合わせて、その後に的中位置を調整するために微調整します。パネ圧は硬くても

「3」、軟らかくても「7」の位置で使いたいと考えています。僕の場合は、取りかけ位置を矢の下にドン付け(写真6)していないので、ポンドや矢の重さを変えても柔軟に対応できるようになっています。

プランジャーのパネ圧のこだわりは、リカーブのときの経験とチューニング講習などで学んだことからきています。一時期リカーブに取り組んでいたときに、ベアシャフトチューニングは合っているのにパネ圧が硬すぎてミスが大きく出やすい時期がありました。その後、講習会でも適切なパネ圧があることを知り、そのときの経験が確信に変わりました。

山本 僕もリカーブを射っていたときに経験しています。プランジャーのパネ圧が軟らかすぎてグルーピングが広がっていて、パネ圧を「5」に近づけていくとグルーピングが小さくなりました。このような経験から、いまもできる限り中間のパネ圧に近づけたらいいと考えながらチューニングしています。

坂野 「なぜ中間のパネ圧がいいのか」という理由もわからないですし、どのようにその中間のパネ圧の基準が生み出されたのが、すごい不思議なんです(笑)。

山本 そうですね(笑)。

坂野 ノッキングポイントは、矢の重さでかなり変わるということを実感しています。X10からA/C/Eに変えたことで、ノッキングポイントの位置が1センチ以上下がって驚きました。

最初は、ノッキングポイントを下げても下げても、なかなかベアシャフトの的中位置が変わらず困惑しました。動画で矢飛びを確認したところ、ノックが上がりながら飛び出していたの

6 で、これまでの経験ではありえないくらい低いノッキングポイント位置にして、ようやくチューニングを合わせることができました。自分だけがそうだった極端なチューニングになっていたのではと不安だったのですが、海外のトップ選手でもマイナスのノッキングポイントの選手がいることを知り、安心しました。

矢の長さに関しては、できる限り矢のノードポイント(図3)がプランジャーに接する範囲(約2インチ/図3A)の中心にくるよう調整しています。矢が飛び出す際に矢のパラドックスが起きるので、その振れ幅が最も小さくなる範囲にプランジャーが接するようにはしたいからです。ミスショットをして矢が通常とは異なる挙動をした場合でも、その影響が最小限になるようにしています。矢が長すぎるベアボウアーチャーは、矢のパラドックスの振れ幅が大きい部分にプランジャーが接するので、ミスが大きく出やすくなっていると思います。大まかな基準としては、クリッカープレートのなかに矢の先が収まるようにするのがいいと思います。

チューニングに関しては、矢の長さやプランジャーのパネ圧、自分の適性ポンドを決めてから、そこに矢のスパインを合わせて購入します。ベアシャフトチューニングは、弓のポンドとプランジャーのパネ圧の微調整で合わせます。レストの出し具合については、僕はレストビンの先を使ってエイミングしているので、少し矢の幅が



【写真7】レストピンの先で狙う。レストピンの先端が矢の幅より1~2ミリ出るようにする。

ら飛び出ているようにしています（写真7）。出し過ぎるとクリアランスに影響するので、1ミリから2ミリ出ている程度にします。

ノックフィットは矢を弦につがえた状態で引つ張り、1センチ以内で弦から離れるように、弦の太さやサーピングの太さで調整しています。

弦の種類はホイットの弓を使っているのですが、ホイットのエンジンニアであるダグラス・デントンさんも推奨していた「652スベクトラ」などの柔らかい弦を使用するようにしています。

山本 ベアボウのチューニングには、リカーブのチューニング方法がほとんど応用できますよね。

坂野 そうですね。ベアボウ特有というところ、フォールアウトレストの調整ぐらいでしょうか。重要な試合中にレストにトラブルが起きないとは限らないので（実際に起こった選手もいます）、フォールアウトレストの調整はとても重要です。

山本 ミスショットをしたときに弓を上振ってしまうと、矢が飛び出す前にレストが落ちてしまうのではないかと心配なときもあります。それくらい僕のレストはソフトタッチでも落ちる設定になっています。それよりも硬く

すると、今度はレストが落ちないことがあるためです。

坂野 僕は、ノックの違いやノックフィットの違いも影響しているように感じています。以前使っていたイーストンのピンノックよりも、バイターノックの方がノックフィットが柔らかいので、レストの調整も柔らかい設定に変更しました。それでも山本さんのレストほど柔らかくはなくて、この違いは取りかけ位置の違いによるものだと思います。

山本 最初、あまりにソフトタッチの設定のときに、セットアップで矢が少しバウンドしたのか、レストが落ちてしまうことがあります。もし、20秒しかない交互打ちでなってしまうたらと、不安に思うときもあります。

坂野 緊張して震えたりしても、レストが落ちてしまいうすね（笑）。
山本 いまのところそうだったことはないのですが、できる限りは硬い設定で使うようにしていきたいとは考えています。

坂野 安心感が欲しい場合は、フォールアウトレストでない方が良いでしょう。通常のレストでも射の精度には影響しないので、まったく問題ありません。矢が跳ねるのを避けるために、フィールド競技の短距離では取りかけ位置を大きく変えなければいけない場合もあります。当たりには影響ありませんでした。

あと、ベアボウ特有のチューニングで言うと、やはりマイナスのテイラーハイトだと思います。意外と知られていない情報のように、他の選手に話すと驚かれることが多いように感じます。僕が初めてその情報を手に入れたのはJ.P.アーチェリーの山口諒さん著



2022年全日フィールドでの坂野。

の「ベアボウチューニングマニュアル」を読んだときで、その後で試したところ、感触が良かったので取り入れました。なので、情報をあらかじめ仕入れておくと、いろいろ試せて良いかなと思っています。

「フィールドでは、距離によって左右が変わってしまう」と最初に触れた情報では書かれていたので、距離によってプランジャーのパネ圧を変えていました。でも、別のチューニングマニュアルでは、5mの距離で各距離の取りかけ位置で射ち、的中位置が縦一列になるようにプランジャーのパネ圧を調整する方法が記載されていました。それを行うことで、距離によって左右の的中位置が変わらないようにできるはずなので、フィールドで試してみたいと思っています。

単一距離であれば、ベアシャフトチューニングをしっかりと合わせられますが、フィールド競技は射つ距離が変わるので、すべての距離に合わせたベアシャフトチューニングはできないため、妥協せざるを得ません。ただ、それ以上に、プランジャーのパネ圧で毎回左右を調整しなくても良いメリッ

トの方が大きくなると思うので、有益なチューニング方法だと思います。

「ストリングウォーク」と「ドン付け」

山本 僕は、取りかけ位置を矢の下にドン付けできるようにチューニングしています。ストリングウォークをしていないのは、個人的にはストリングウォークのテクニクが非常に難易度の高いものだと思っています。あの動作を一定にすることは難しいと考えているので、「敢えてしない」という選択を意図的にしています。もちろん、その日の状態によって的中位置が上下に変わることもありませんが、それは射ち方の問題だと捉えています。矢が下に当たるときは射ち方が弱くなっているため、射ち方を意識してハリのあるように射ち、上に行くようなときは下にエイムオフします。

坂野 アドレナリンなどが出ることで、普段よりも強く引けるともありませんよね。

山本 僕は、上にエイムオフすることは、上手く狙えないと感じています。下にエイムオフする分には問題なくできるので、矢が上に飛ぶ場合はエイムオフしています。

小さいストリングウォークを試したときもありますが、射ち方よりもストリングウォークで調整しようとしてしまい、その結果、ミスの原因がストリングウォークの誤差なのか射型的な要因なのかわからなくなることがありました。だから、敢えてストリングウォークすることを捨て、「自分が悪い」と考えることで、納得できるようにしました。もっと経験を積んで、射ち方に自信を持てるようになれば、ストリン



ドン付けで射つ山本 (2022年全日本ターゲット選手権大会)



[写真8] ストリングウォークで取り付け位置を決めて射つジョン・デンマー (2018年世界フィールド選手権大会3位)



[写真9] ストリングウォークで取り付けを決める選手 (右/2022年世界フィールド選手権大会)

グウォーク(写真8・9)をしようと思えるようになると思っています。**坂野** 僕も、ドン付けで取りかけていたときは、自分の射の問題があると結論付けることができていたので、それはドン付けのメリットだと思います。僕がドン付けをやめたのは、フィールドを回るとき、50mで矢が下にグリップングすると調整できなくなることをリスキに感じたからです。少し余裕を持たせたいという狙いから、ストリングウォークをするようになりました。その後は、チューニングするときに柔軟に調整できることに大きなメリットを感じて、ストリングウォークを取り入れています。

ドン付けの大変なところは、その取り付け位置で弓のポンドや矢のスパインをピンポイントで調整しなければいけないことだと思います。そこが決まってしまうので、試せることが減ってしまうのではないかと思います。個人的には、ストリングウォークが

できると、柔軟にいろいろなことが試せるメリットがあると考えています。また、レストピンでエイミングをしていると、必ずストリングウォークをしなければいけない状態なので、レストピンで狙うテクニクを使っている間はドン付けができません。

僕の場合は、ドン付けの方を捨てている感じですね。ストリングウォークを取り入れていく分、より慎重に取りかけ位置がズレないように決めなければいけません。たまに取りかけ位置を決めた後、引こうとするタイミングでズレる場合があるので、そのズレに気づけるように注意を払っています。もし取りかけがズレた場合は、すべて初めからやり直します。デメリットがあるとすれば、制限時間3分以内でストリングウォークして射つと結構残り時間がギリギリで、タイムロスをしていると感じます。

のテクニクですが、ターゲット競技に関しては、現時点では、ドン付けを選択すると思います。

坂野 世界フィールド選手権大会で、50mをドン付けで射っている選手がいまいたが、その選手曰く「50mで矢が下に行くときは少しエイミングで困るけど、ドン付けの取り付け位置を基準にしているよ」と話していました。

山本 ベアシャフトチューニングはターゲットとインドアそれぞれの取り付け位置で行っていますよね。フィールドに関しては、僕は30mの取り付け位置で行っています。厳密に言うくと、5mと50mの中間地点は27・5mですけど、長距離の方が重要なので、少し速い30mでチューニングを合わせています。

短距離では取り付け位置の影響でポンドが下がり、どうしてもスパインがずれた状態になりますが、長距離よりも影響が出ないと感じているので、長距離優先でチューニングを合わせています。

(次号に続く)

世界最強のコーチが贈るアーチェリー教本 世界中で大好評の永久保存版

TOTAL ARCHERY

トータルアーチェリー

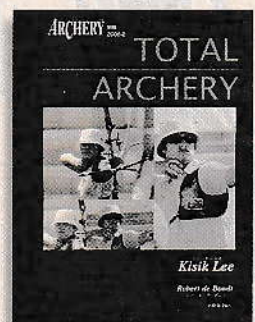
著者：リー・キーシク

●A4変型判(280mm×220mm)

●本文208ページ / 写真・イラスト満載

全国の書店、プロショップにてお求めください。

3,856円 (税込み / 本体 3,505円)



販売・発行：株式会社レオ・プランニング

〒169-0051 東京都新宿区西早稲田1-18-15 ヴェラハイツ早稲田505

Bare Bow

Vol.6

Yamamoto Yuta

Banno Taichi



【写真1】ローアンカー (キム・ジェドク/RC)



「いまベアボウが面白い」 山本悠太 & 坂野太一

(渋谷アーチェリー)

(東京国際大学職員)

やまもと・ゆうた 1989年9月4日生まれ、34歳。リカーブ、コンパウンド、ベアボウ3種類の弓で国内トップレベル。コンパウンドでは全日本選手権で10回優勝、世界選手権に3回出場。ベアボウ歴は約1年、全日本選手権で2回優勝。

ばんの・たいち 1989年12月8日生まれ、33歳。リカーブ、コンパウンド、ベアボウ3種類の弓で国内トップレベル。ベアボウでは、2021年全日本社会人ターゲット優勝、2022年全日本フィールド優勝、2022年世界フィールド日本代表、50mラウンド658点、インドア18mラウンド550点の日本記録保持者。

ベアボウの基本テクニック 「アンカリング」

坂野 ベアボウの基本的なテクニックについて話したいと思います。まず、「ハイアンカー」はどのように作っていますか？

山本 まずは、アンカーの目印となる部分をしっかりと決めないとイケないと思います。ハイアンカーはローアンカー(写真1)よりも背中を感じにく

いことと、アンカーをつける頬はアゴよりも柔らかく不安定なので、確実に位置を一定にできるような目印が必要です。その目印となるのが、「唇の端に人差し指をつけること」と「親指をアゴのエラの部分にはめるようにつけること」で、とても重要です。これによって、人差し指の先から親指の付け根までベタッとアンカーにつけることができ、接点を増やすことができます。そしてもうひとつ、「頬骨の下に人差し指の付け根の関節をつけること」も大切になっています。これら3点を、①人差し指の先と唇、②頬骨と親指、③頬骨と人差し指の付け根、という順番でつけています。

また、頬骨と人差し指の付け根をつけるタイミングで、弦サイトも合わせます。この順番を間違えると、引き手のヒジが背中方向に回らなくなるので注意しています。このアンカリングの動作自体はかなりスムーズに行っているのですが、3点にほぼ同時につけているような状態ですが、順番は守るように



【写真2】山本悠太のアンカー

いま抱えている問題は、一度アンカーを通り過ぎた後に少し戻しながら意識しています。アンカーは、接点を増やすことと、頬骨にしっかりと手をつけることで、顔向けや弦サイトを安定させることができます(写真2)。

坂野 頬骨は、ローアンカーのときのアゴ骨の代わりになるものだと考えているので、親指はアゴ骨の下にしまつて、水かきの部分でアゴを包み込むようにしています(写真3)。

アンカーの作り方は山本くんと同じですが、僕の順番は、最後に唇につけるようにしています。

以前は、山本くんと同じように最後に頬骨につけながら弦サイトを合わせていましたが、顔向けを変えることでアンカーの位置を押し下げていて、気づかないうちに左上に外すミスにつながっていました。そのため、できるだけ顔向けを変えずに弦サイトとアンカーを決めたいと考えて、先に頬骨につけるようにしました。



【写真3】坂野太一のアンカー

アンカーにつけてあるので、背中中の緩みにつながってしまう点です。なので、最後に引く動作とアンカーを作る動作が一緒になるようにしたいと考えています。

ハイアンカーは、顔の形によっては、人差し指の先ではなく、中指の先の方が唇につけやすい人もいると思います。

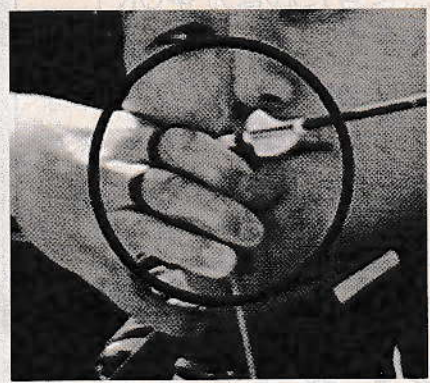
山本 僕も、正確には、唇の少し下に人差し指の上側がついている状態でした。アンカリングのプロセスの初期に人差し指と唇の端をつけますが、その後の頬につけるタイミング等で少しズレています。意図的に唇の下につけているのではなく、唇部分は柔らかく位置がズレやすいため、アンカリングの結果、自然にそうなっています（写真4）。

坂野 ハイアンカーでも、鼻に弦をつけている選手もいますよね。

山本 僕も鼻に弦をつけています。顔向けと弦サイトを合わせるときによくようにしています。

坂野 それは意識的にですか？

山本 最初は意識的につけていたんですが、チェックポイントが増えすぎると



[写真4] 山本悠太の指の位置

感じたので、意識せず、結果的についている状態にしています。もし弦が鼻から離れていても、そこまでの中に影響しないとは思っています。

坂野 鼻が弦が弾いてしまうことはありましたか？

山本 弦を鼻に意識的につけていた時期は、ミスショットをしたときに弦が鼻を弾いていくことがありましたが、意識的につけなくなったらせいにか弾かなくなりました。

「ストリングウォーク」

坂野 ストリングウォークは、的までの距離によって取りかける位置を上下に変えるテクニックです。山本くんの場合、50mで取りかけが矢に触れている状態になるようにセッティングやチューニングを調整しています。ポンドや矢の重量などのセッティングや、エイミングの方法などのテクニックによつては、50mでもストリングウォークが必要になる場合があります。

ストリングウォークで最も気をつけなければいけないことは、「正確に取りかける位置を決めること」です。ま



[写真5] 矢の下に取りかけて、タブの目盛りを確認し、距離に合わせた目盛りの位置で弦に親指の爪を当てる。

ず、

①矢の下に取りかけてタブの目盛りを確認し、距離に合わせた目盛りの位置で弦に親指の爪を当てます（写真5）。

②そこから爪がズレないようにタブをスライドさせ、タブ革の上の端と爪を合わせた位置に取りかけます（写真6）。

③そのまま弓を持ち上げると取りかけた位置がズレることがあるので、少し弦を引いてテンションをかけて、ズレないようにしながら弓を持ち上げてセットアップに移行します（写真7）。

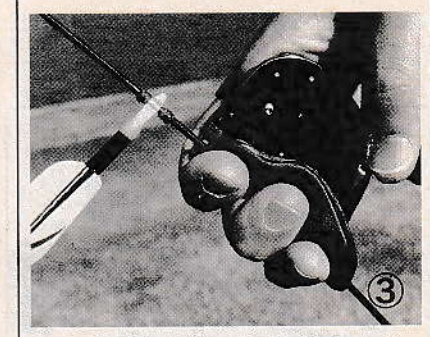
最後の最後にズレてしまうと意味がなくなってしまうので、セットアップに入る直前までズレないように気を付けながら引く必要があります。

山本 ストリングウォークは技術的な要素で左右されるので、再現性を高めるためには、繰り返し練習するしかありません。フィールドやインドアに出る人は、そのための練習をした方が良いでしょうと思います。

坂野 アメリカのトップペアボウアーチャーのジョン・デンマー選手は、取りかけ位置を決めた後に、親指で弦を押しえたままセットアップに移行して



[写真6] 爪の位置がズレないようにタブをスライドさせ、タブ革の上の端と爪を合わせた位置に取りかける。



[写真7] 取りかけたら、位置がズレないように、少し弦を引いてテンションをかけながら弓を持ち上げてセットアップに移行する。



ストリングウォークで取りかけ位置を決める選手（2022年世界フィールド選手権大会 / Photo by World Archery）

引くようにして、絶対にズレないように注意しているそうです。この方法だと取りかけの深さがかなり深い位置になるので、技術的にできる人は限られると思いますが、それぐらいズレないように注意することが必要になります。

ストリングウォークで的中位置を微調整するときは、タブの目盛りで一日盛り分移動するとかかなり大きいの中位置は変わるので、ツメ1枚分の微調整が必要になります。（次号に続く）