

掲示板の疑問質問コーナー2 (あなたの質問もあったかな?)

Ver2.00 (200708)200507-200708

掲示板からの質問・問い合わせなどから再構築ベースで内容を参考に加筆訂正しています。Q&A集とダブリはご愛嬌で……回答は独断もはいつていますので参考程度に……今後とも掲示板ともども情報提供？(質問等)よろしくお願いします。質問していただいた方々に感謝感謝……今後不定期に増加予定。そのためにも質問など書き込みよろしくお願いします。

分類2	質問など	回答など	時系列
用具	こんばんは、先日も書き込みしたものです。10年ぐらい前の弓(リムが互換性のない時代)のSTRINGハイトは各メーカー9インチ前後でしたが、現在はいくつぐらいなのでしょう。他メーカーのリムをつけたら変更しなくてはならないのでしょうか。現在は、ホイットアバロンプラスにG3リムです。中古で購入したため資料がありません。	〇〇さんの弓の情報量が少ないので概略的な情報でお話すると、弓の長さにもよりますが66"から68"では8インチから9インチぐらいでしょう。基本的に調整は以下の傾向からSTRINGの長さで使いやすいところにあわすこととなります。もちろんメーカー相違の互換品であればより検討する必要があるでしょう。 STRINGハイトを高くすると以下の傾向(いまは理屈ははずしましょう) 1. 矢に与えるエネルギーが減少する=矢速が落ちる 2. 集中性は増す 3. リムに対するSTRINGの干渉が少なくなる=弦がリムにあたる音を小さくする。 4. その他 昔は良くわかりませんが矢速を上げるためか現在のメーカーは多少低めが基準のようです。ただし、実際には上げ下げして自分なりの適正位置を判断するしかないですね。ヤマハの資料ですが決め方は量から2mくらい離れて矢を発射してポイントの位置よりノックが右にくれればハイトが高すぎる……というのがありました。実射して微調整しかないようですね。 余計かもしれないけど、アヴァロンにG3リムならHoyt同士の組合せですからメーカーサイトからマニュアルをDownloadしてチェック！ pdfファイルでありましたね やはり範囲で示していますから気持ちの良い点を見つける作業は必要ですね。	1
情報	初心者です!! 射場案内を参考にドライブがてら射場めぐりしてきます。情報ありがとうございました。	射場めぐりですか……よいですね~ただ 弓を持っていかれるなら事前に連絡して使用形態や利用情報を確認していかれたほうががっかりが少ないでしょう。	2
情報	あまりに進歩が遅い限りですがこのまへの練習でやっと30M、302点が出ました^_^b 270~280あたりをうろろうろしていたので嬉しい限りです。いままでたまに大きく2や3を射つことがあったのですがノッキングポイントが緩んで広がっており矢の取りつけ位置が上下2~3ミリ遊びがあったのが原因のようでした。	ノッキングポイントの遊びによるずれについては安定しているに越したことはありませんが2~3mmであれば30mで2点まで外れる要因にはなりにくいですね。せめて7点ぐらいまでではないでしょうか? 原因として考えられるポイント 1.とり掛けの指がノックをつかむことがある 2.リリースの指の拳動で人差し指より中指が残り気味のときがある 3.アンカーの場所が安定していない 4.その他 対策は原因が絞り込んでから……っつ練習張り切ってください では~	3
情報	何がどうなったのか、最近得点が急降下してしまい気付けば二ヶ月前に比べて100点以上も下がっていました; 70mで280が平均得点だったのも、今では250程度にもなっていてショックが大きくストレスにもなってきたんです;; どう改善したらよいのでしょうか? チューニングやフォームもひとつひとつ勉強して得点アップ目指してもなかなか思うようにならないのもありますが、精神面に問題があるのでしょうか? こういった期間が続いてしまうことがとても不安です。意気込みをもってまた復活したいです★ 調子悪いなかですが…… ☆心意気→一射入魂☆ <一射一射丁寧に打つために"呼吸"にこだわってみる。かなり個人差がありますが、?吸う時は吸いすぎない?はきながらゆ~くり'めいっばい'肩を降ろす>ラインに入る前にやるだけで全然変わってくると思います♪もし少しでも改善方法がありましたらお願いします!! それでわ☆	・気付けば二ヶ月前に比べて100点以上も下がっていました シングルでということですね ・70mで280が平均得点だったのも、 たぶん女性の方でしょうか? ・70mで280が平均得点だったのも、今では250程度にもなっていてショックが大きくストレスにもなってきたんです 単距離だけではなく各距離の得点を教えてください。 ・アーチェリー継続年数と大学生か高校生など教えてください。 ・その他 チューニングやフォームや精神面も得点に影響するポイント 原因はいくらでもありますが一歩には解決できませんしもぐらたたきをしていく作業になります。どちらにしても簡単にすっきりとはいきませんから自分で考えられる状況からつぶしていきませんか?それを教えてください。 PS 得点は生き物で環境や体調、弓具の状態などにも簡単に変化を与えますから結果でストレスやショックを感じるより前向きになぜそうなったのかまたは変化したことなど思い浮かべて見ましょう。もちろん色々入手した情報を取り込んでみて改善すればそれはそれでOKでしょう!!	4
用具	こんばんは、サイトピンについてお聞きしたいと思えます。リカーブボウのサイトピンはリングの中に上下左右どちらか一方からステーが出て先端に赤いピンがあるのが普通ですよね、(中には糸で吊ってるのもあるとか)私はこのステーがじゃまできらいです、そこで自作しようと思えますが、たとえばサイトリングの代わりに透明なプラ板を使い丸い円を書き、真ん中に赤い点を付けるようなものはルール上違反ではありませんか。違反でなければ早速作ろうと思えます。	作ったことがあります。ルール上は中心がひとつの同心円状の形態であれば問題はないと思えます。ただし、参考に経験上の問題点を書いておきますので製作される時の参考になれば…… ちなみに材質は透明アクリル板でしたがほかに蛍光材質のものや蛍光ファイバーを仕込んだものも作ってみました。 ポイント 1. 空間上に点などを設けられますが透明部分もないよりは暗くなる。 2. 厚みによる視差が出る(まっすぐ垂直になれば少なくはなりませんが) 3. 穴あけをした場合は熱ひずみで穴の周囲がひずんで見える 4. サイトウインドウの関係で余り大きなものには出来ない まあ参考になるかはわかりませんが自作品の画像もアップしてみましょ?	5
情報	サイトピンの製作に付いて海外での試合で、板がゼロ倍率である事の証明を求められ、証明する術がなかったため使用しなかった例を知っています。	倍率の話であれば大きくも小さくもないとなれば1倍ということになりますが、例 0.5倍 2倍 …… どちらにしても等倍であることの証明という素材の材料を持っていっただけではだめなのかな?メーカーが作ったとしても証明にはならないだろうし……第三者機関の証明をもってといっても現物と同じとは限らないですよ?現場の弓具検査で倍率があることを確認できなければ良いのでは?検査した審判が判断できないものはだめというローカルルールを通せば仕方がないですが…… 基本的に作った本人はルールに違反すれば失格することを知って製作しているわけで(知らなくても抵触すれば失格)明らかなルール違反が判断できないものはグレーゾーンにしてほしいものです。 有罪か無罪かを判断できないから無罪の証明を相手に求めるのですか?明らかに倍率があるかどうかは判断できると思えますけどね?? 国内では特にその点はいままでローカル大会では問題ありませんでしたがわざとレンズを加工するものが出てくると困りますけどね……リカーブでは。さてさて……	6

情報	<p>色々資料を読み返してみても、少なくとも2003年のNYであったFITAのCongress以降は大丈夫そうですね。以下はその時のIRISIについての下りの抜粋ですが、</p> <p>The glass plate containing the aiming dot is not considered a lens. For a piece of transparent material to be considered a lens, it must have at least one curved surface and have the ability to manipulate light rays passing through it. Flat transparent material is not considered a lens and provides no optical aid or advantage.</p> <p>と言うわけです。ただしんちゃんさんの写真の物のようにもうひとつのぼちっとしたやつがプレート上にあると、range finding deviceと見なされる場合があるので、フィールドでは駄目出しされる場合があるかもしれません。ただ個人的にはルールについて、ローカルルールやグレー</p>	<p>英文内容を翻訳機に通してみました。</p> <p>”目的とするドットを含むガラスプレートはレンズであると考えられません。それは、1個の透けて見える生地がレンズであると考えられるために、少なくとも1つの曲面を持っていて、もっとも、それを通過する光線を操る能力を持たなければなりません。平坦な透けて見える生地は、レンズであることは考えられないで、またどんな光の援助も利点も前提としません。”</p> <p>資料ありがとうございます。</p>	7
用具	<p>撃つ距離によってサイトピンが左右にずれるというのは何が原因でしょうか？ またストリング(リム)のセンターリングがずれてるとどんな問題が生じるのですか？</p>	<p>>撃つ距離によってサイトピンが左右にずれるというのは何が原因でしょうか？</p> <p>RCであれば経験がありますが原因の考え方は弓を左右どちらかに傾けている場合と弦サイトを利用する場合、顔向けを傾けている場合が考えられます。私の経験では顔向けが原因でしたが練習によって顔向けとアンカーポイントを変更することを直すとほぼまっすぐにはなりました。ただし、ターゲット競技で距離が固定している場合はサイトピンの出入りも安定しているならメジャーでその都度あわせればよいわけなのですが36射のなかで安定しなくて左右にバラけるなら練習を考えなければなりません。ですから原因は弓の問題ではなくあなた自身の問題です。対応用にサイトバーの傾斜治具を作ってみました。</p> <p>>ストリング(リム)のセンターリングがずれてるとどんな問題が生じるのですか？</p> <p>程度の問題と変化していくのスピードを考えなければ判断できませんが、極端な場合、リムのねじれでの影響ではストリングが外れやすくなったりします。センターリングのずれる原因からくる問題とずれたために出る影響がありますのでどちらが主ですか？</p> <p>最近のハンドルはポケット部分に多少のリムのねじれによるずれは補正できる機構をもったものが多いですが、固定型では強制的に直さない限りだんだん条件が悪くなるでしょう。ストリングの返りは出来ればハンドルのセンター部分をトレースして返るほうが矢の飛びは素直のような気がします。短期間での変化が出る場合はリムやハンドルにトラブルの可能性があるので点検してください。</p>	8
用具	<p>いきなりですが、プランジャーは何のためにしているんですか？教えてください</p>	<p>(クッションプランジャー)弓のハンドル部分にねじ込んであるものも多く、矢や羽根がハンドルに当たることを緩和する部品。専門的にはリリース時のアーチェリーパラドックスの影響で矢がたわみますが、スパインの多少のずれによる矢のたわみの周期が矢の発射動作に与える影響を押さえるための部品。スパインが合わない矢を使用する目的ではない。ちょっと専門的に書いていますからわかりにくい部分もあると思います。単語などでもわからなかったら用語集を見るかここに書き込んでみてね！！だからきっちり矢のチューニングできている場合やリリースがすばらしいときはあまり関係はない(ばねが硬くても柔らかくても)ですが凡人が放す矢の多少の暴れを緩和してくれる効果があります。つけばよいというのではなく位置やばねの固さなど収束性がよくなる点に調整が必要です。調整方法はまた別に・・・</p> <p>リカーブの場合、指でストリングをリリースするためにアーチェリーパラドックスを発生することと矢の共振の関係で矢がたわんで飛んでいくことが理解できていない方はこちらのメーカーさんの高速度撮影されたリリースの瞬間のビデオを見ればわかると思います。重要なのはその瞬間からたわんだ矢の共振とプランジャーなどのクリアについて見てください。もちろんちゃんとチューニングされた状態ですから矢がプランジャーに干渉するようなことはありませんし素直に抜けていっています。</p> <p>参考サイト Ide-Teknik http://www.ide-technik.com/eindex.htm スエーデンのメーカーですが参考になる画像(動画)があります。</p>	9
環境	<p>アーチェリー関係で地球環境保全活動について行っていることって何かありませんか？</p>	<p>あいまいなことなので具体的になりませんか？</p> <p>1.アーチェリー関係とは？</p> <p>メーカー、競技団体、大会運営、クラブなど 個人など何を表しているのでしょうか？</p> <p>2.地球環境活動って？</p> <p>世の中にはいろいろあるようですが対象範囲と具体的な例が・・・</p> <p>基本的にあいまいすぎて答えようがありません。もちろん企業の代表でも団体の代表でもありません。1個人としての考え方を聞きたいのなら具体的に質問してください。それと聞いた情報の利用は何に使うのかと言うことも・・・</p> <p>基本的に競技として考えると大量のエネルギーを使うわけでも自然環境を大幅にいためるわけでもないし、有害物質の排出もないに等しいし、何を期待されているのでしょうか？</p> <p>JOCではセミナーを行ってスポーツ団体に対して啓蒙しているようです。</p>	10
トレーニング	<p>セットアップは比較的楽に出来るのですが、クリッカーが切りにくく、クリッカーが切れると押し手が緩んでしまいます。オープンスタンスなので押し手が弱く、肩が逃げてしまうのかな？などとは思っているのですが、よくわかりません。原因、対策などご指導頂ければと思います。</p>	<p>ご指導というほどではないですが知っている内容を書いてみます。</p> <p>1. クリッカーの目的を考える</p> <p>引き尺を同じにするために使う用具ですが、切れる位置に考え方があります。</p> <p>A. あまり一杯一杯に引き込んだところにあわせている場合</p> <p>この場合は、少しでも疲れてくると切りにくくなるため、切れた瞬間緩みやすくなります。対応、できれば余裕のあるフォームの中で切る位置を決められませんか？単純にはクリッカーの位置を前に最初から合わせておく。もちろんフォームがおかしくなるような位置ではいけません。。。</p> <p>B. クリッカーが切れると前後にかかわらず緩む</p> <p>早気のような症状では、クリッカーの位置の問題ではないのでクリッカーにコントロールされないような練習 クリッカーなしでリリースできるかどうかできるならばたまにはなしを組み込んで練習する。実際押し手や引き手が緩んでいなければそんなにサイトは変化しません。または引き込みからリリースまでを連続で考えサイトピンを早めにゴールドにつけ、十分余裕のあるところで切れるようにして、切れたところでリリースする。エイミングに止めないということ・・・またはわざとクリッカーが切れても1-2秒遅らせてリリースしてクリッカーにコントロールされない練習をする。たまに練習に組み込む。</p> <p>C. その他・・・</p> <p>2. 強すぎではないかどうか？</p> <p>A. リムの強さが筋力に対して余裕がない場合、クリッカーを切ることに体力を消耗しますので、切れた瞬間緩みやすくなります。筋力アップは強くない弓でも練習のタイミングと練習量で効果的に上げる方法がありますがこつこつ練習する人向けです。必要なら。。。</p> <p>3. オープンスタンスの問題</p> <p>オープンスタンスはストレートに比べて骨格を効果的に利用しにくくなるのでその分押し手の筋力に負担がかかります、が、オープンスタンスは私のように体が大きい場合や女性の胸が大きいなど体格的な問題をクリアするために利用するのも仕方ないことです。もちろんその分耐えるだけの筋力をアップできればクリアできます。</p> <p>まだ物理的原因か(筋力不足など)精神的問題なのか区別したいですね・・・ まあ、程度や割合などまたは最初からなのかなどなど教えてください。よろしく あまりまとまりのない書き込みですが参考になればと・・・</p>	11

情報	アーチェリー歴10ヶ月のコンパウンドアーチャーです。最初はベアボウとコンパウンドで迷った後、コンパウンドを選んだのですが最近フィールドのイベントなどでベアボウを見て、また興味がわいてきました。ベアボウ、フィールドを前提として弓の選び方を教えていただけませんか。身長164cm程度、普通の体型なので66"の弓になると思いますが、安定重視:23"ハンドル+Mリム 矢速重視:25"ハンドル+Sリム という感じでよいのでしょうか。一般論で結構です。よろしくお願ひします。	さて ベアボウですがフィールドでは面白いのもっぱらベアボウ(BB)で大会に参加しております。弓についてであれば、リカーブ(RC)からの転向であればクリッカーなしでリリースできるかという点が問題ですが、コンパウンド(CP)からではその点問題ないでしょう。BBで重要なのはセンターなどのスタビライザーがつかえませんが弓の強さもさることながら弓の重量が重要になります。そのため弓が重いものが好まれます、ルールに従ってウエイトを追加することもできます。弓の強さにもよりますが、BBでは最長50mなのでその点を考慮して弓と矢の選定をします。矢の長さはねらいを定めるためにも長くなりますから今までの矢とは根本的に異なりますからチューニングは必要です。組み合わせにもよりますがハンドルとリムの組み合わせはリムが長い方がよいとは思ひます。それより重要なのは弓の重量とバランスです。	12
情報	矢の種類によりますが、ベアボウで50m射つには弓の強さの目安は何ポンドぐらいなのでしょう？	弓の強さはカーボンのACCかACEを使うのであれば30ポンド以上あれば届くでしょうが、距離読みなどの誤差を縮小させるためにもできれば強い方がよいでしょう。シングル並みの・・・38-40ポンド がよいでしょうが無理はできませんね。	13
情報	形から始めようと思うのですが、インチとかポンドとか選ぶときには何を基準に考えるのですか？自分の身長とか体重ですか？教えてください。	初心者ではなく経験者が弓と矢を選択する基準は、競技をする種目で最大の距離が決まります。たとえば女性でターゲット競技に出場するとすると最長は70m先の的に届かないと話になりません。そうするとそこに届いて戦える矢の発射速度から弓の強さがほぼ決まりますが本人のリーチに関係して矢の長さが決まります。矢の種類を決めると長さから弓の長さが決まります。矢の長さから弓の強さが決まります。そこから余裕分をどれだけ設けるかは本人の体力筋力などに影響されます。 インチ？=矢の長さ(これは本人が引いているときの弓の強さと長さが影響します)か 弓の大きさをいいますが 66 68 70インチ ポンド？=通常弓の強さ(リムの強さ)をいいますが実際は本人が引いている長さで決まるので表示どおりに出るかは引き尺で決まります。体重は選択肢には関係ありませんが軽いと風に弱くなりますしふくよかだとフォームを工夫する必要があります。ですから最終の矢の長さ強さは徐々に練習をしてフォームや筋力がついた後でないと決定できません。段階的に選択することになります。初心者であれば引くことができる弱い弓(15-25ポンド)で十分な長さ(殆んどアルミ矢)の矢ということになるでしょう。	14
用具	こんばんは、サイトピンについてお聞きしたいと思ひます。リカーブボウのサイトピンはリングの中に上下左右どちらか一方からステーが出て先端に赤いピンがあるのが普通ですよ、(中には糸で吊ってるのもあるとか)私はこのステーがじゃまできらいです、そこで自作しようと思ひますが、たとえばサイトリングの代わりに透明なプラ板を使い丸い円を書き、真ん中に赤い点を付けるようなものはルール上違反ではありませんか。違反でなければ早速作ろうと思ひます。	作ったことがあります。ルール上は中心がひとつの同心円状の形態であれば問題はないと思ひます。ただし、参考に経験上の問題点を書いておきますので製作される時の参考になれば・・・ちなみに材質は透明アクリル板でしたがほかに蛍光材質のものや蛍光ファイバーを仕込んだものも作ってみました。 ポイント 1. 空間上に点などを設けられますが透明部分もないよりは暗くなる。 2. 厚みによる視差が出る(まっすぐ垂直になれば少なくともはなりませんが) 3. 穴あけをした場合は熱ひずみで穴の周囲がひずんで見える 4. サイトウインドウの関係で余り大きなものには出来ない まあ参考になるかはわかりませんが自作品の画像もアップしてみましょ？良いものが出来れば教えてくださいね～	15
用具	撃つ距離によってサイトピンが左右にずれるというのは何が原因でしょうか？	RCであれば経験がありますが原因の考え方は弓を左右どちらかに傾けている場合と弦サイトを利用する場合、顔向けを傾けている場合が考えられます。私の経験では顔向けが原因でしたが練習によって顔向けとアンカーポイントを変更することを直すとはまっすぐにはなりました。ただし、ターゲット競技で距離が固定している場合はサイトピンの出入りも安定しているならメジャーでその都度あわせればよいわけなのですが36射のなかで安定しなくて左右にバラけるなら練習を考えなければなりません。ですから原因は弓の問題ではなくあなた自身の問題です。対应用到にサイトバーの傾斜治具を作ってみました。	16
情報	ストリング(リム)のセンタリングがずれてるとどんな問題が生じるのですか？	程度の問題と変化していくのスピードを考えなければ判断できませんが、極端な場合、リムのねじれでの影響ではストリングが外れやすくなったりします。センタリングのずれる原因からくる問題とずれたために出る影響がありますのでどちらが主ですか？最近のハンドルはポケット部分に多少のリムのねじれによるずれは補正できる機構をもったものが多いですが、固定型では強制的に直さない限りだんだん条件が悪くなるでしょう。ストリングの返りは出来ればハンドルのセンター部分をトレースして返るほうが矢の飛びは素直のような気がします。短期間での変化が出る場合はリムやハンドルにトラブルの可能性があるので点検してください。	17
用具	いきなりですいませんが、プランジャーは何のためにしているんですか？教えてください	(クッションプランジャー)弓のハンドル部分にねじ込んであるものが多く、シャフトや羽根がハンドルに当たることまたは挙動を落ち着かせるなどを緩和する部品。専門的にはリリース時のアーチェリーパラドックスの影響で左右に矢がたわみますが、スパインの多少のずれによる矢のたわみの周期が矢の発射動作に与える影響を押さえるための部品。スパインが合わない矢を使用する目的ではない。ちょっと専門的に書いていますからわかりにくい部分もあると思ひます。単語などでもわからなかったら用語集を見るかここに書き込んでみてね！！ だからきっちり矢のチューニングできている場合やリリースがすばらしいときはあまり関係はない(ばねが硬くても柔らかくても)ですが凡人が放す矢の多少の暴れを緩和してくれる効果がありますがつければよいというのではなく位置やばねの固さなど収束性がよくなる点に調整が必要です。調整方法はまた別に・・・	18
情報	こんにちは、質問です。有名な選手であるチョン・ジェホン、パク・スンヒョン、守屋龍一、山本博の弓具一式が知りたいです。元々は後輩が知りたがっていたんですが、結構自分も気になってしまいました。自分の好みで弓具を選ぶことは大切ですが、参考程度に。皆さんご協力お願ひします。	その時の有名どころの選手の弓のセッティング状態は、雑誌"アーチェリー"でも参照すれば写真で紹介しているでしょう。たとえば守谷は2005. 9、パクさんは2005. 1など・・・多くの選手は長年やっていることと、練習量のことなどで数年ごとに変更することは十分考えられますし、弓の特性からチューニングのこともありますので一概に参考になるとは考えられませんよ。ハンドルやリム程度からスタビライザやサイト程度ならそれらで確認できるでしょう。弓の強さや矢の長さが同じならばいくら参考になるでしょうが、・・・同じ物を購入しても同じ点にはなりませんよ？	19
用具	リムと弓は、どのメーカーの組み合わせでも使えるのですか？教えてください・・・。	さしあたってリカーブでお話します。基本的には同じメーカーの同じタイプのハンドルに使用推奨のリムを使うのが本筋です。カタログで性能保証は同じメーカーのして組み合わせだけです。ヤマハの殆んど、やニシザワなどは対応する同じメーカーのものでないと構造が違うのでまったく合いません。論外です。ただし、弓のメインメーカーとなったホイットの互換性を持たせた後発他社のリムやハンドルを生産してきました。理由は後発メーカーは交換需要を考えてメーカーが似た形状で生産していることにあります。もちろんハンドルだけ生産して、リムは相当品を買ってくださいというスタンスのメーカーもありますが、注意してほしいのはホイットから見ればほかのメーカーのハンドルに使われたリムに付いては確認もしていないでしょうし、保証もありません。後発メーカーも互換性と歌ってもホイットから保証はないでしょうから誤差の範囲で入りにくかったりがたがあっても仕方がないですね。組み合わせが出来たとしても、性能を保証するものは結果しかありませんから自己責任の範囲です。それでもよければ検討してみてください。まあ、ホイットの製品そのものもばらつきはあるでしょうから、組み合わせも予算や性能の違いを許容できる範囲なら検討することは可能でしょう。互換性を言っているメーカーでも組みつけられるだけで、違うメーカーの組み合わせの性能やトラブルの保証はしていませんから、予算の都合や段階的調整中などのポンドアップ中などのコスト低減などに利用するには考え方によっては利用価値があるでしょう。簡単に言っても、違うメーカーの組み合わせでは実質ポンドの保証もないしすべての組み合わせを評価している後発メーカーもないでしょう。そこいら辺を許容できるなら選択肢は出てきます。	20

情報	ベアシャフトチューニングで、ブランジャーの硬さを変えてもある程度(15mの距離で10cmくらい)しか近づきません。明らかに硬くしすぎてもそれ以上変わりません。これはやはり射型にも問題があるのですか？	さて ベアシャフトチューニングですが・・・矢のスパインがあっていない場合、特にやわらかい場合はたわみが多くなりばらつきが出やすくなりますが、チューニングがあっているとブランジャーにかかる力が少なくなるので影響が少なくなります。少し前まではブランジャーなどはなかったのですから如何にマッチングに気をつけていたかがわかります。マッチンがよいとブランジャーを硬くしても矢が通過する時は殆んど干渉しませんから影響が少なくなります。ちなみにチューニングをやってみるきっかけは何かありました？ PS 射形はあまり影響はないとえます。リリースが安定してないか引っ掛ける場合は別ですがよくなる傾向ではないと・・・	21
工夫	早速なんですけど、寒くて外射ちが出来なくなりました。冬メニュー到来で、2,3日インドアの行射、その他の時間は筋トレになる予定なのです。それで筋トレは一通りして、なおかつアーチェリーに必要な筋力にあった練習も多少はあるのですが、これはアーチェリーをする上でやってみてもいい筋トレはありますか？	さて 筋トレといっても目的や考え方でやり方が違うと思います。 目的 1. 筋力維持 2. 筋力増強 3. 筋肉の障害予防 4. その他 場所 筋力の付けたいとか増強したい場所か筋力増強の目的など考えがあれば？教えてください。通常、ペース的に土台となる下半身のトレーニングなどは弓を使った練習の後に行うことは+になるでしょうが、筋トレだけで弓のフィーリングを維持するのは難しいですよ。補完的に筋トレを取り入れる考えの方が・・・	22
用具	リカーブのリムで「奥が」硬い／柔らかいという話をよく聞きますが、「奥が硬い」というリムはfx曲線があるところから立ち上がるためにそこからは強く感じる、ということなのでしょう。だとすると「奥が硬い」と言われるリムでも、引尺が短い場合には そこまで達しないため「硬くならない」と感じるのでしょうか。	fx曲線上、同じ引き尺で引きに対して強さが直線的にあがることと手前側で上がって引き尺ぐらいで上昇傾斜が下がる場合を奥がやわらかいということと逆に手前側がゆるく上がり引き尺近くで傾斜がきつくなる場合を奥が硬いと表現していますが、リムやハンドルの組み合わせて引き尺に対するfx曲線は変わるので目的とする引き尺とリムの性能を発揮できる引き尺が合わせるほうがよいでしょう。あまり急に変更するポイントは適正位置でない場合が多い、少しの引き尺で実質ポンドが変化しやすいことになるのであまり短いリムや長いリムは面白くないかもしれません。引き尺が同じの40ポンドであれば、手前側に上がりきつくと重く感じるでしょうが引き尺近くでのポンド変化が少ないので調整しやすい。逆に手前側がゆるい場合は引き安いでしょうが引き尺近くで急に強くなる傾向が出るでしょう。もともとどのようなコンセプトで設計されたリムかで決まりますから好みの問題ではありますが・・・ さて 性能を発揮できない長さで使用するのはなんとも・・・	23
用具	最初は奥が柔らかいといわれるリムを選んでみるのが無難なんでしょうか。引尺が短いので、手前側で上がって先がなだらかな方が実質ポンドが出やすいのかな、などと考えてしまいますが、実際に引いてみないとわからないんでしょうね。	同じばね係数ならfx曲線の描く面積が矢に与えるエネルギーをあらわしますから到達点の強さが同じならば中ほどが高くなっている方が矢に与えるエネルギーが多くなります。矢速の影響があるポイントは矢(ポイント・シャフト・などのパーツ)、リム(材質、強さ)、ストリング(ハイト・材質)、ストランド数、引き尺などなど・・・ ただし矢は重いほどエネルギー効率が上がりますが矢速は落ちます、軽いほど効率は下がりますがリムやストリングの戻り速度が利いてきます。実質タイプやメーカーが異なる場合で矢が軽い場合は実質ポンドだけでは正確にはあらわされないでしょうが傾向は同じです。私が使っているPSEのリムは途中が硬くエンド付近の変化率は低いタイプですが重いといわれます。ちなみにホイットのシンタックス以降は途中は引きやすいように下がっていますが正規の引き尺ぐらいで硬めになってきます。まあ好みによりますがはっきりとした方向性があれば選択範囲も狭くなるでしょう。	24
用具	コンパウンドのストリングにストリングセーバー(サイレンサー)やスピードボール等を取り付ける場合 上下に各1個、つまり2個つけることになりませんが、コンパウンド部門の用具の通則、弦の項にある・・・リップマークまたはノーズクリップ、ピープホール、ピープホールホールインライン装置、ループストリング等としてそれぞれ1個の付着物を弦につけることが許される。の「1個」に抵触しないのでしょうか？	競技規則にかかれていることがすべてではありませんが、何らかのトラブルが発生した後、回避するため改定されてきています。書かれていない内容はその場で判断することになります。この質問の場合の考え方を検討してみると、ルールにかかれているストリングの内容は特意的中性を向上するためにアンカー時の安定性や距離によって変化するストリング側の位置を段階的に変えさせない、言い換えればサイトピンを複数つけることと同じ効果になるため禁止されているものと思います。 >・・・リップマークまたはノーズクリップ、ピープホール、ピープホールホールインライン装置、ループストリング等としてそれぞれ1個の付着物を弦につけることが許される。 質問された用具の目的を考えてみましょう 1、ストリングセーバー スパイダーみたいなものとするれば、ストリングに振動吸収させる付着物でリムの上下近いところであれば、ストリングの返りが遅くなる傾向が出る。狩猟には必要かもしれませんがあまり的中性は向上することは期待できない。もしカムタイミングなどで音が大きいならそちらの調整を・・・ 2、スピードボール これもウインドウに入らない範囲で上下につけた金属ウエイトだったような・・・これもストリングの返りを早くさせる効果だと思いますが特意的中性を向上させるものではない。1も2も特に着けたからといって特に優位になるものではない(ほかに対応する方法がある)ので競技規則には抵触しないでしょうが、出来れば弓はシンプルな方が良いと思いますよ。最終的にはそのときの審判の判断によりますが。。。。	25
用具	色々な所を覗いていたところ、ハンドルとリムを組み合わせて弓のポンドが決まる事が分かりました。そこで私が購入した道具を見たところ、ポンド調整ねじが付いていました。ということは、表示されている所定のポンド数を発生させる、基準位置があるはずではないのか？と考えました。またオークションで購入した為、初期位置が何処だったのか？前に使用していた人がどのように使用したのか等分かりません。おまけに素人の為にこんなものだという経験値もありません。。。そこであのポンド調整ねじをどのように調整すればよいのか、教えて欲しいのです。ちなみにハンドルはHOYTのマトリックスの25インチ、リムはHOYTのショートで38ポンドです。	オークションで購入することはお勧めできませんが、アーチェリー暦半年ということで、弓の強さや引き尺は自分にあっている範囲であると判断できるとしてお話します。弓 ハンドルはHOYTのマトリックスの25インチ、リムはHOYTのショートで38ポンドとすると、ポンド調整ねじは締めこむ方向でアップします、調整範囲は通常+5%程度と考えて、可変出来ませんが本来の目的はリムの上下のバランスを調整して上下のティラーハイトを調整することですから、締めこみすぎも少なすぎもリムやハンドルに対して悪影響を及ぼします。また、リムやハンドルに対してもばらつきがありますから基準の引き尺で実質ポンドを表示程度まで合わせることを調整できるようになっていると考えるべきです。リカーブでは・・・リムは2ポンド刻みで準備されていることを考えると実質+1ポンド調整できれば問題がないことがわかります。つまりリムのばらつきを調整で逃げるための工夫であるのです。 新しい弓を購入した時の方法としては、 1. ハンドルの調整ねじをそのままかほぼ中心的に合わせておく 2. リムを装着して、リムの対して規定付近のストリングを取り付ける 3. 数回近射が良いですが、ちゃんと挿入できたら、ストリングハイトとアッパーおよびロアーハイトを計測する。 4. 規定の引き尺か自分の引き尺で実質ポンドを計測する。 5. 3と4の計測値が希望の値でない場合は必ず一度ストリングをはずした後に調整ねじの増減(1-2回)で変化を確認しながら、繰り返してあわせることとなります。 6. 希望の強さとハイトのバランスが取れたら、もう一度ノッキングポイントを調整して仕上げます。 実際、ハンドルもリムのまた経年変化やばらつきや選手に合わせる作業の中でまったく同じになることはないので、こつこつあわせることとなります。ハイトの高さやノッキングポイントの位置、などはフィストメルゲージの使い方を含めて数値的基本情報が必要になりますが、さしあたって・・・どちらにしてもRCではそんなにポンド調整する範囲はありませんので弓をチューニングするための調整機構であると考えてください。	26

情報	<p>1.自分の引き尺で実質ポンドを測る方法 2.ハイトの高さや長さ、ノッキングポイントの位置、などはフィ ストメルゲージの使い方を含めて数値的基本情報はどうすれば 入手できるものなのでしょうか？またこの掲示板にて教えていただけると、大変助かります。</p>	<p>自力でやってみますか？経験や助言およびそれなりの用具も必要になりますが自己責任ということで経験してみます？ 基本情報を教えてください 1. クリッカーを使っているなら切れるまでのノックのストリング部分からポイントを除いたシャフトの先端までの長さ(引き尺)、クリッカーがないなら安定して引き込んでいる時のプランジャーから前のシャフトまでの長さをあわせて確認する。 2. 実質ポンドはそのときの状態をはかりで計る必要があります。こちらでは20kgのばねばかりを使って計りましたが、市販品もあります。ただバネばかりの場合は一人では計りにくいですが・・・ 3. 計ったkgを0. 4536でわればポンドになります。 4. ストリングハイトとアッパーティラーハイト(UTH)とローティラーハイト(LTH)を計測した値を教えてください。 5. ストリングハイトはわかっていると思いますのでUTHとLTHはハンドルの端からゲージでストリングまでの一番短くなる長さたぶんストリングから直角になると思います。長さはCMでもインチでも良いです 6. ストリングハイトの高さはメーカー推奨の範囲はありますが実際はチューニングの中で調整します。通常7-9インチの間でしょう。 ノッキングポイントの位置はストリングの長さやハイトが決まってから調整しましょう。</p>	27
情報	<p>ありがたいお返事ありがとうございます。計測したポンド数は36. 7ポンドになりました。UTHは16.2mm、LTHは15.7mmになりました。ストリンハイトは8 3/4になってます。</p>	<p>引き尺がわかりませんが、リムの表示が38#で実測が36. 7LBなら少し引き尺が短いのかポンド調整の関係かわかりませんね。 1. UTHが162mmでLTHが157mmなら差が5mmでLTHが低いですから逆転もしていないので特に問題はないでしょう。通常0から10mmくらいの差でしょう。 2. SH 8-3/4ではさしあたって問題はないでしょうが、この部分を変えるためにはストリングを作り変える必要があります。 変更したい方向性がありますか？ポンドアップとかマッチング確認とか？ ちなみにKgをLBに変更する場合は0. 4536で割ってください。20kgは44. 09ポンドになります。この状態で特に練習には問題はないようですが何か変更する部分がないならノッキングポイントはプランジャーセンターをとるストリングから直角におろしたポイントから1/8から1/4インチの間で上側にポイントがノックの中心になるようにノッキングポイントを作ってください。正確には5-10mmはなれて矢の立ち方などを見て修正することになります。</p>	28
用具	<p>質問です。センターロッド・ダブルロッド・Mロッドはそれぞれ長いのと短いのがどちらが良いですか？</p>	<p>各部品の機能についてわかって決めていく必要があります。もちろん開発されたものの材質などで機能の追加がありますが基本的な点をお話しましょう。センターロッドは前後のうち前側に重心を移動させることと慣性モーメント(XY方向)の増加、ダブルロッドは重心の後方側移行と慣性モーメント(XZ方向)の増加、MロッドはセンターやWロッドが固定された後の追加ならセンターの長くなる効果とWロッドの重心の前側に移動する働き 個々の材質による固有振動の変化による感覚の変化と重量の変化と各先端につけるウエイトによる総合的な状態変化を使用する弓のセッティングの中で使用する人の性能にもかかわって選択しますから一概に長い方が良いとか短い方が良いとかはいえませんが、使う人の使いやすさとその許容される範囲で最大の目的を發揮させる条件を選択するだけです。もっとミクロ的な問題点でしたらもう少しはつきりお話できるかもしれませんが、ただし、どの組み合わせであっても必要とする機能を楽しめると同時にそれをを使うための必要とする(筋力や体力など)ものや問題点も抱えますから・・・単純に慣性モーメントを考えると重ければ重い方が同じ500gでも鉄棒のそのものより軽量のパイプの端にウエイトをつけてあわせて500gの方がモーメントは大きくなる。</p>	29
用具	<p>リカーブのリムの特性について教えてください。リムの中心部分に木の材質を使っているウッドコアタイプのリムと、中心部分に新素材を使用しているリムの比較した場合、返りの初速やねじれが違ふとよく耳にしますが、どちらもそれぞれメリットとデメリットがありますよね。練習仲間に、ウッドコアは経験の浅い人用とか決め付けている人がいる事に少し納得がいけないのです。リリースが下手だからウッドコアだなんて理屈に合っているのでしょうか？</p>	<p>リムについて リムの構成はウッドコアとホイトから始まったプラスチック素材のものにガラス繊維や炭素繊維などをラミネートした積層リムが主流で価格や性能でいくらか区分がありますね。もちろんそれ以上に新素材を席そうしたものも開発されています。質問のリムの中心素材については現在ではそれほど重要な部分ではないのではないのでしょうか？主の性質は表面に積層している素材が中心ですから・・・もちろん後から開発されたのはプラスチック系ですから改善する目的があるわけで、しいて言うならば改善点は雨に強いとか耐久性が高くなったなどいくつかあるでしょうが、通常使用するには取り扱いさえ注意すればウッドでも遜色はないと思いますよ。メーカーとしてもわずかな改善点でも価格を上げるために改良点をPRするでしょうし、強いて言うなら初心者には最終段階のポンドに合わせる段階でない時に多くの出費を抑えるのにランクを下げることを進めることはあるかも知れませんが、ハンドルは固定してもリムは数段階で最終段階にアップしなければならぬのでその目的の段階では納得するものを選択すればよいでしょう。リリースが下手だから早い帰りのリムで軽い矢ではタイミングが取れ難いことはありますが、それならリムではなく重い矢の選択をすれば必然的に矢速が遅くなりますからそれなりにタイミングをずらすことは出来ますがおそい返りのリムで矢速を上げるには選択範囲が狭くなります。ですからリリースの件は一概には言えません。どちらにしてもウッドコアに固執することはないのですけどね～ 現状の段階と方向性でリムの性能を選択すればよいでしょう。</p>	30
用具	<p>サイトピンで「光ファイバー」がありますよね？あれってどういう効果(?)があるんですか？やはり普通のサイトピンとは違うのでしょうか？回答よろしくお願ひします。</p>	<p>サイトピンは通常金属のリングの内側に薄い金属などで中心部分に明るいような塗料が樹脂で中心を表示していますが、周囲が暗い環境の場合、暗めの室内大会やフィールドの森の中などではピンの中心がはっきり見えない場合があります。このときははっきりとした光の点として中心を表示させるものです。通常蛍光ファイバーはファイバーの直線部分から周囲の光を取り込んでファイバーの端面に伝わって端面を光らせます。ルール上電気関係の部品は使用できないため、普通の光ファイバーでランプ光を利用してできません。長くなればそれなりに明るくなりますが取り扱いが面倒になりますので合理的な長さで使用します。実際自作されるならルールに規定がありますので長さや構造に注意してください。アウトドアの炎天下でもそれなりに明るくなりますので使用できますが目立ちすぎて嫌う選手もいます。</p>	31
トレーニング	<p>アーチェリーで使う筋肉ってどういう風なトレーニングをすれば身に付きますか??家で腕立て・腹筋・背筋などをして「次の日、うわぁ筋肉痛だわぁ・・・」と思って弓を引いてみると筋肉痛で痛かった箇所は全然使われていないのか、痛くないんです。普通に弓が引けちゃいます。どうせ鍛えるなら使う箇所を鍛えたいです。これからアウトドアシーズンに入るので本格的に練習もしなければいけないと思ってますし・・・教えてください</p>	<p>アーチェリーで使用する筋肉は通常の生活ではあまり使用しない部分が多いので、普通に考える練習をしても効果は面白くありません。 簡単でよい方法 練習前後のストレッチを十分したあと弓を使用した実射や素引きなどが一番手っ取り早いです。実際使用する部分を使いますから・・・ 面白くない練習 腕立て伏せなど害があっても役に立たない練習をしないでください。その他エキスパンダーの通常の使い方など筋肉の使い方が逆なので意味がありません。 それなりに役に立つ練習 下半身の筋肉は弓を使って矢を発射する時の土台ですから、弓を使った練習の後に、スクワットやランニングなど練習はかまいません。 一応・・・一応背筋や腹筋は側として役には立ちますが、弓自身を引き込んだりするにはあまり関係ないので直接の役には立たないでしょう。弓が一番引き込んでいる状態で一番筋力を使っている時に、遠くの的に照準を合わせてリリースする動作をしますので、筋力だけではないメンタル的な面も重要になります。強い弓は使いこなせば有利に働きますが、弱い弓でも10点にあたれば勝ちですから・・・あたって何ぼの世界です。シングルでは144射10点にはいれば満点です。まずはこの辺でいかがでしょう？弓を引くことが出来なければ矢は発射できませんが、引けることが目的ではなく当てるのが目的ですから・・・</p>	32

	<p>今まではハスコのバランスコントロールのSを使っていましたが、それが少し小さくて手に合わないみたいなので今度はキャバリアのコードバンエリートMを買おうと思いました。しかし、キャバリアはアメリカ人の手に合わせて作っているため、日本製より少し大きいという噂を聞きました。だからキャバリアを買う場合、SとMどっちがいいか迷っています。「Sを買ったら小さかった」や「Mを買ったら大きかった」という問題は絶対避けたいです。「キャバリアはアメリカ人の手に合わせて作っているため、日本製より少し大きい」←このことについての真実を知っているかたは教えて下さい。ご協力お願いします。</p>	<p>タブはリカーブにとっては人間と弓との接点になる用具のため、感触や使いやすさが重要になります。さて、タブの選択 この部分は実際使ってみないとわからない部分で最低でも手にとって選択したいところ です。そうしても何年かのうちには何種類か換えながら使いやすいものに到達するのが現状 です。ショップではサンプルを手にとって確認できると思いますが通販などではなかなか 難しいですね。 キャバリエのエリートタブについて このタブはSM MED LG XLGの4種類ありますから手の大きな方でも選択でサイズは 選べます。ただ実際的にはSMかMEDというところでしょう。私はMEDですがベースとなる アルミのベースの上下寸法は約66mmありますから第2関節の人差し指から薬指までの 3本の幅がこれより狭いならSMでしょうし5ミリも大きいならLGもありでしょう。ただし私 みたいに指が短い場合はそのままではカンタピンチが使えない(指の又にあたってストリ ングが浅かけになる)ですから移動させる工夫(標準では移動できない)か使用しないの 選択が必要になることがあります。一度いまお使いのタブの上下寸法と指の幅を計ってみ ませんか?アメリカの開発といっても手の小さい人もいるわけで使えるのを選択すればよ いだけです。</p>	33
用具	<p>弓全体の長さは64・66・68・70と色々ありますが、引き尺(矢尺)がどれくらいだと前記のどれに適しているか教えて下さい。</p>	<p>まず基本情報 矢の長さ ノックのストリングがさすところからシャフトと先端まででポイントの長さを含 まず。 引き尺(人間系) グリップのピボットポイントから引き手のフルドローの時のノックの位置 まで 引き尺(矢から見て) レストの位置からノッキングポイントまでとレストから前(オーバーハ ング)の長さを加えた長さでフルドロー時に矢がレストから落ちないこと。 弓の大きさ 現在は海外製品が殆んどなので基本は28インチ引いた状態でリムの表示ポ ンドが設定されている ヤマハは日本人に合わせてもう少し短い長さで設定してあった。 ハンドルによる調整 プランジャの位置やレストの位置が可変できるものがある 矢の調整 弓の組み合わせ(リム・ハンドル)がすめば引き尺における実質ポンドからスパ インに合わせたシャフトの選定と矢の長さやポイントなどの選択によってマッチングを行 うことになる。というところで、レストからフルドロー時のノックまでの長さが650mmくらいなら 66#でも68#でも可能なくらい(経験値) 68#の方がフルドロー時の取りかけの指にかか るストリングの角度が大きくなるので楽ではあるが、極端だとリムのFX曲線上の特性を発 揮できないことになる。同上であまり短いリムも引きすぎることになりリムに負担をかける ことになる。70#は最近になってリーチの長い選手が増えてきたために準備されたもので ある。 ドローレンスの標準 AMO規格では 28インチでは ピボットポイントからノックまでの長さ26.25インチに1.7 インチの長さ、インダクタンスも長さでもっとも、実際には1日に引き尺は個人に</p>	34
用具	<p>質問なんですけど、サミックマスターズにウイネックスをさしたところ、リムの股とハンドルのポンドの調整する棒のクリアランスが悪いんです。一度ハメて弦張ると、本気で引っ張らないとリムが抜けません。ここは削るべきですか? それとも、おとなしくウインのハンドル買って使うべきですか?</p>	<p>はめ込んだ状態が弓としての性能を満足していて、リムをほかのハンドルに組替えられないなら削ることも自己責任でOKでしょう、ただ 後にWINのハンドルに戻した時にがたが出ることは考えられますから・・・ 純正の組み合わせであってもサイズにばらつきは多少ありますからいくらかはスリあわせを考えるものはありますが、細かな構造が異なる場合は性能に影響するかもしれない。私が使っている組み合わせでも(スピギャレリのハンドルのレヴォリューションにPSEのリムの場合もかなり硬かったので自己責任でペーパーやすりかけて抜きやすくなりました。一応ホイット互換のもの同士ですけどね・・・</p>	35
用具	<p>現在HOYTのShort、38lbsのリムと25”のハンドルを使用しています。またストリングは16本で40回ほどねじっています。ストリングハイトは9inで使用しているのですが、このあいだバネ秤で実質ポンドを測ってみたら、34lbsしかありませんでした。この際やはり34lbsしか出ていないのでしょうか?</p>	<p>実質ポンドの件 出ない理由を考察 A.ホイットのハンドルと純正のリムとして考えても許容誤差は+1ポンドはあると考えます。純正リムでない場合はもっと誤差があると考えます。 B.ストリングの本数とねじり回数は安定性はともかく短期的には影響はないと考えます。 C.ストリングハイトは許容の範囲であれば特に問題はありますが、ストリングの長さを変えると影響が出てきますが低い方なので下がる方ではないと考えます。 D.バネばかりの精度が十分あれば換算した値が34ポンドなら実施ポンドが34ポンドということになります。 E.引き尺はいくらでしたか? 計測はクリッカーが切れるときのノックの入った位置からレストまでとそのときのレストから前のシャフトの先端までの長さ。標準の引き尺がなければ実質ポンドは下がるのはあたりまえですから・・・</p>	36
トレーニング	<p>射形のことで。セットアップしてドローイングしていく際、サイトピンからの的を外すことなくドローイングを続け、クリッカーが落ちる寸前のところまででドローイングをやめ、エイミングをする。と教わったのですが、このようにするのがやはり基本なのでしょうでしょうか?</p>	<p>射形というよりエイミングの考え方ということで・・・ 多くはそのように(セットアップしてドローイングしていく際、サイトピンからの的を外すことなくドローイングを続け、クリッカーが落ちる寸前のところまででドローイングをやめ、エイミングをする。)と少し前はそうのように指導していましたが、今では、韓国流というかドローイングからピンにつけてそのままノンストップでクリッカを切ってリリースする考えもあります。流れを止めると肩が詰まったり余計なエネルギーを消耗するなどの考えのようです。いろいろやってみて自分に合うスタイルを検討してみるのもいいのではないのでしょうか? もちろんどれが理想というものはありませんが自分自身に疑問や問題点があるなら改善すべく情報収集するのもありですね。指導されるなら基本形は一応ステップで教えて実際はそれを流れを止めないように進めていく動作になります。頭で理解するにはステップが良いですが実際は練習の中でフィーリングとして身につけていく動作になります。</p>	37
情報	<p>引き尺の解釈がよく分かりません。実際の使用している矢を引いて、クリッカーが落ちた時の値が34ポンドでした。ちなみに矢の長さは27.1インチです。</p>	<p>引き尺と矢の長さ まず矢の長さを考えるとノック+シャフト+(インサート)+ポイントで構成されていると思いますが、通常矢の長さとはノックのストリングの入る部分からポイント側のシャフトまでの長さを言います。ポイントは含みません。次に引き尺とはその矢を番えてクリッカーを切った時のノックのストリングのはいつている位置からプランジャーまたはレストまでのシャフトの長さをいいます。全長がわかっているならそのときのレストから前側のシャフトの長さ「オーバーハング」量を測ってください。作った矢の長さは見かけ上長く作ることには出来ますが引き尺は矢に関係なくほぼ固定されますから・・・ ポイントまで含んだ全長が27.1インチならオーバーハングも1-1.5インチあるでしょうから基準の引き尺より短いと思われる。その点でも数パーセント低下傾向が考えられます。もちろん弓の種類によってはリムポケットの調整機構で数ポンドはアップの可能性はあります。過去にあげていなければ・・・</p>	38
工夫	<p>グリップの雨対策</p>	<p>通常のグリップはプラスチック製が多く雨や汗をかくとピボットポイントがずれて気持ち悪くなります。そこでグリップを対策するアイデア ポイント1. グリップは基本的にはもとに戻せるようにしたい ポイント2. あまりごつくならないようにしたい ポイント3. コストもあまりかけない ポイント4. 修理が簡単 色々工夫しましたが現在まで残っているものは 1.薄手なら テニスのグリップテープのうち(通常のものには段差があったり、ぬれれば滑る物もあります)WINGHARTのドライタイプが汗を吸い取るタイプのフラットのグリップテープです。この場合は薄手の両面テープを張ってからグリップに合わせて重ならないように貼り付けて使用します 2.クッションが特に必要なら スキーブーツ用のインナーのカットシートが糊付きで切って貼れます。特に感触とクッション製をよく判断して選択しましょう。 3.短期間であれば靴擦れ防止用のクッションシートもつかえますがグリップに使用すると耐久性がいまいちなので応急用・・・ いづれもうまくいかないとはがせますのでやった物勝ちということ・・・</p>	39

工夫	<p>子供は小学5年生です。練習と一緒に連れて行っていた小学2年生の妹もなんとなくはじめてしまい、5mくらいの的に向かって楽しんでやっています。ただ、下の子は片目がつむれなくて苦労しているみたいですが…</p>	<p>この件、いくつかの方法があります。 1.両目でもかまわないやり方、この場合、両目で見て遠くの的に焦点を合わせると、サイトピンは少しボケて2つ左右に見えますから、効き目側を確認して覚えておく(手前の指を両目で見ながら片方ずつ目を隠して指の挙動を見る方法あり)その状態でもサイトピンはつかえます。 2.どうしても効き目だけで使う場合は、ルールでも認められていますアイパッチを付けて行うこともあります。</p>	40
工夫	<p>はじめまして 高校からアーチェリーをはじめようと思う者ですが、質問させていただきます。いつも2年、3年の先輩の練習をみると的に向かって矢を射つことしかしていません。見ていてはすぐにあきてしまいそうです。高いお金をかけて弓を買うので最低高校3年間は楽しみたいのですが同じ事ばかりであきてしまいそうです。大丈夫でしょうか？ また、どうしたらあきずに続けられますか？ 御意見おねがいします。</p>	<p>まず 性格と考え方と環境で左右されますが、ちゃんと目標を持って努力するなら何年でも楽しめます。基本的な考え方 1.シューティングゲームは基本的には本人意外面白くありません。たとえばダーツもボーリングも射撃も…アーチェリーも見ている人は10分もいると帰ってしまいます。でも、矢を自分で放して目標にシュートする感覚は見ている比ではありません。 2.楽しみたいという感覚は目標を達成するということなら、数多くのステップはありますからそれらをクリアしていく楽しみはあります。他人と比較しないならゴールドバッジを目指すというのも大会で入賞すると言うのもOK、最終は国体や世界大会まであり、オリンピックの競技まであります。目標がなくなったら射るだけでは飽きるでしょう。県内1番？国内1位？世界1位を目指しますか？通常3年では間に合わないと思いますが… 3.もちろん周囲の射場環境にもよりますが、大きくアウトドア、インドア、およびフィールドもあり、弓のカテゴリも大別2種部門で3種に分かれていますから、それらの部門はそれぞれ努力は必要ですが楽しみの種類はあります。 基本的にはアーチェリーは用具を使う競技で用具の性能に対して人間がいかにうまく使えるかで得点が変わってきます。頭も使うし、工夫もいるし、努力やトレーニングも必要になってきます。まずは同じ大会に出ることが出来る弓と矢を使えるようになるまでの訓練が待っています。男性で最長は90mはなれた12cmの丸の中が10点で36射してすべて入れれば満点ですが、それだけでも如何に達成することに対して難しいことかわかってくると思います。雨でも風でも… 他人はともかく自分で目標を持ってそれを順にクリアすることを前向きに達成していかなければ楽しくありませんよ。人によれば山本選手と争ってみたいことを目標にする人もいますでしょうし、… 少しアーチェリーの情報を集めてみましょう！</p>	41
情報	<p>弦サイトの事なのですが、やっと弦サイトを確認出来るようになったのですが、弦が弓の左側の端よりもまだ左の空中の所にあります。弓の左側の端の所に合わせたいと思うのですが、どのように顔向けなどを調整したら良いのでしょうか。身近の人に聞いてみたのですが良く分からないとの事でした。初めてなのに質問など失礼かと思いますが、聞く人もいないのでよろしくお願いします。</p>	<p>弦サイトの合わせ方 矢は弓につけられたストリングを引いてその弾性で飛んでいくわけですが、矢はレストの支点とノッキングポイントの位置で発射角度が決まるわけですが人間の目では確認できないため、前側はサイトピンでノッキングポイント側はアンカー位置(上下方向)弦サイト(左右方向)で安定させようとしています。アンカーの位置を変えなければ顔向けを変えてもあまり変わりませんのでアンカーの位置が安定しているならハンドルに合わせるのではなくサイトピンの左右などもっと正面側を使うのもあります。基本はフォームに従って繰り返しであわせやすいところにすればよいです。どうせ目の前のストリングは太くてボケていますのでそんなにクリチカルにあわせられませんからそれよりアンカーの位置や顔向けなどを固定する方が重要です。</p>	42
情報	<p>はじめまして、いつも利用させて頂いています。色々な情報をありがとうございます。まだ、初心者ですが何時かは大会などにも出てみたいと思っています。関東地方ですが大会情報などがあまり見つかりません。是非、出場しやすい大会などの情報もよろしくお願いします。</p>	<p>大会に出ると言うこと… 最低でも所属の団体に選手として登録されないと出場できません。選手には何らかの方法で大会の案内があります。通常よそのエリアの大会には参加できない場合が多いのでローカル大会の案内は公開されません。で、関東地方といわれても各都道府県にアーチェリー協会がありその下部組織に市や区のアーチェリー協会がありその下にクラブ形式の団体が素属されている場合もあります。ですから自分が住んでいる地区のアーチェリー協会かクラブに入会する必要があります。初心者段階では緩和される場合もありますが基本は入会することです。ただし、高校生は高体連で、大学生は学連と言う組織からアーチェリー連盟に傘下しています。ですからロビンさんが所属しやすい団体に入会してみましょうそうすると大会の情報も入手できるはずですが、具体的な市か区までと社会人かなど教えていただければもう少し具体的な話が出るかも？</p>	43
用具	<p>エリートとノーマルどちらがいいですか？ また矢飛びの違いなどあれば教えてください。</p>	<p>メーカーのうたい文句ではエリートのほうが固い材質で形状と合わせてより回転力をつけるということですから考え方によると収束性はあがる可能性はありますが失速することも考えなければいけません。実際、どちらも使ったことがあります。特に回転がとか失速がと言うふうには感じませんが、アルミ蒸着の上の塗装が両面テープがはがれる時ついてくるので結果的にははがれやすかったです。エリートは形状のため材質が透明素材にコーティングしてあったためだと思います。まあ、ノーマル(メーカーではオリジナルと言います)がやわらかいならカーリーベーンもくせはありますが選択の余地はあります。どちらにしても自分の目的とする特性をもってはがれにくく耐久性があるのが良いのではないのでしょうか？参考になれば…</p>	44
情報	<p>クラブへ所属するのが良いのか、それとも協会へ直接所属するのが良いかということです。その辺の話をお聞かせ願えたら幸いです。こちらは群馬県の太田市で、社会人です。おすすめの処がありましたら教えてください。それにしても、大会に出られるほどの弓の強さには到底及びません。小学生並みのポンド数のようです。何時になったら強い弓が引けるようになるのか先が思いやられます。出来ましたら、その辺の話もお聞かせ願えたらと思います。</p>	<p>選手登録(全日本アーチェリー連盟)略して全ア連、全ア連の下に各都道府県のアーチェリー協会(連盟)があり、その下部組織に市ア協や支部形式を取る場合と倶楽部形式を傘下に入れる場合がありますから所属する協会に相談してみてください。群馬県アーチェリー協会 http://www.gunma-sports.or.jp/contents/club/18/club.html まあお近くの射場が見つければ一番良いのですが… 弓の強さ 大会は大きく分けてアウトドアターゲット(男子は最長90m)とフィールド(最長60m)およびインドア(通常18m)があります。もちろん初心者扱いの部門もありますので弱い弓でも選手登録してもそれなりに楽しめる競技もありますが、ある程度は練習をまじめにやって筋力アップをしながら段階的に強い弓にあげていくのが普通です。はじめる年齢や目標とする強さやもって行く期間(6月とか1年とか)が決まれば練習もパターンは決まってきます。筋力をつける考え方はうちのサイトにまとめていますので参考に！本気でシングル目指すならかなりの努力は必要ですが半年くらいで出られるくらいでまあまあには1-2年はかかります。</p>	45
情報	<p>弦サイトの話、ありがとうございました。なぜ、弦サイトが必要なのか良く分かりました。それで少しお聞かせください。「サイトピンの左右などもっと正面側を使うのもあります」との事ですが、つまり弓の中心位置に近い所でも良いと言う事でしょうか。弦サイトを一定の位置に決める事で顔向けが一定になるという事のようなのですが、その調整が出来ません。もっとも、おっしゃっているようにストリングは太くてぼやけているのです。しばらくの間、良く見えませんでした(汗)。是非、この辺の話もお聞かせ願えたらと思います。よろしくお願いします。</p>	<p>弦サイト いかに矢を繰り返し安定させて発射させるかと言うことですが、土台の人間の安定性を如何に確保するかまたは安定していることを確認できるようにするかと言うことなので、結局は自分が確認できる2点を見つけることなので、一点はぼやけたストリングとするとストリングに合わせるポイントを自分のフォームから合わせやすい点を見つけましょう。ただし、そのために顔や首などを動かしてはいけませんスタンスからドロイングする時点でサイトピンを的に合わせて引き込んでいくときには顔向けは固定しておかなければ矢は安定しませんヨ。フォームが見えませんができればフォームを見ていただける経験者がお近くにおられれば良いですね、フォームをある程度固定しなければ弦サイトといっても…難しいですね。</p>	46
情報	<p>題名どおり皆さんにヘリックスの評価を聞かせてほしいのですが、カタログを見る限りヘリックスはHoyt社の最高傑作と書かれていて、実際のところどうなのかが気になったので投稿させていただきました。ちなみに私の周りの友人達の間ではヘリックスのことをあまりよく言われていません。私自身グリップが細くてやりにくそうとは思いますが実際に使ったことは無いので判断できない状態です。</p>	<p>結論から言えば使ってみないとわかりません。メーカーのカタログは新しいものを開発した以上いくら改良点はあるでしょうがうたい文句と思っただ方がいいでしょう。売れないと開発費も出ませんから…使った選手が良い点が出るかどうかは二の次です。特徴がある設計をすればするほど合わない場合が出てきます。ですから必ずしも高価な弓が高得点につながるとは限りません。チューニングさえしっかりして人間側が安定していれば十分な点を出す弓はそれほど高価な弓ではなくても大丈夫でしょう。グリップは細い場合は通常加工して選手に合わせるのでも使い込んだ選手ほど手を入れています。ですから細いから使いにくいということは自分に合わせて調整をしないということを行っているだけです。開発側から言えばピボットポイントを重心上前側にしたかったのかもかもしれませんね。</p>	47

用具	<p>今度、矢をACEからX10に変えようと思っています。しかし僕の周りの人からは「サイト下がる」とか「すぐ壊れる」とか「ただ高いだけであまり変わらない」などのマイナス方向の意見が飛び交っています。でも僕はそうは思いません(というか思いたくないです)。この事の真実を知ってる方ご返答お願いします。あとX10の場合ピンノックとバイターノックどちらがいいですか？今僕は実質40ポンド、シングル自己ベスト1261点です。ご協力お願いします。</p>	<p>矢をX10に変更する理由は具体的に何なのでしょうか？目的に合っていればその矢の持っている良い面と悪い面の相殺ができるでしょう。</p> <ul style="list-style-type: none"> ・サイトが下がる ACEに比較すると重くなるため特に90mでは下がる傾向があるようです。サイトがぎりぎりの場合は面白くないかもしれません。 ・すぐ壊れる ノックがいくつかタイプがありますがタイプによっては後ろからのノックにあたった場合にシャフトまで破損するタイプがあります。 ・ただ高いだけで変わらない シングルで得点を考えた場合まとめるとあまり変わらないかも知れません。X10のシャフトの開発目的は細く重くして70mのオリンピックラウンドに特化したシャフトと言うことと聞いています。つまり横風に対してシャフトが流れにくくしたものであるということ。ACEよりチューニングは許容部分が少ないため難しいかもしれません。 ・ノックは好みのこともありますから一概には言えませんが・・・構造によっておかまを握った時ダメージが少ないことを考えることはあります。X10はオールマイティではないようです。ですからあなたの主たる目的にコストアップ部分が折り合いがつかないなら・・・いろいろな情報が知りたいなら雑誌アーチェリーの2003.5と2004.9を参考にどうぞ。 	48
用具	<p>マトリックス+G3リムを使用しているのですが、最近エイミング時にセンターロッドが右に向いていることに気づきました。今まではそのようなことはなかったのにリムかハンドルのどちらかがねじれてしまったのかと思います。こういう場合の弓の矯正方法はあるのでしょうか？</p>	<p>考えることはセンターロッドが右に向いているということは何に比較してなのかによりますが、現物を確認できない以上考えられることを書いてみますのでまずは確認してみてください。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.ハンドルからねじ込んでいるスタビライザーが曲がっている。 確認 この場合ハンドル単体にセンターをつけて水平な机などの置いて確認してみましよう。ねじ部分のセンター側かハンドル側がトラブルの可能性。 2.組み込んでいる状態でリムゲージで確認してハンドルのセンターをストリングが通っていない。 確認 リムゲージがなければ安定した椅子などにおいて少しはなれて確認してみましよう。 3.ハンドルがねじれている？ 通常の使用ではハンドルは静止状態ではねじれているような状態にはなりにくいと思います。もちろんリリース時の振動による共振は別ですがそれでも直接ひずむ可能性は少ないですね。金属疲労で別の弓が折れたことはありますが・・・ <p>◎マトリックスのハンドルのリムポケットには多少のリムのねじれによるセンターの調整のために機構がありますのでリムそのもののねじれであればある程度はセンター補正できます。ただし、リムのひずみであればセンターが左右に向くのではなく矢が左右に向くのです。</p>	49
情報	<p>アーチェリーをやりたくてオークションで購入したのですが、弦？を装着することができません、何か特別なつけかたがあるのでしょうか？それともコツがあるのでしょうか？教えてくださいお願いします。</p>	<p>弦のつけ方をお話する前に・・・</p> <p>まったく初めてでしたら、お近くのアーチェリー教室か練習場に行っていっしょにやれる方を探しませんか？タイミングがよければ初心者教室がある場合があります。その中で弓の組み方や取り扱い方及び弓の使い方などを指導されます。オークションで購入するのは使う方の条件に合う合わないなどがありますからお勧めできません。出す方が使えないから出す場合が多く中古などでも問題がある場合があることも考えられます。ちなみにリカーブでしたら弦はストリンガーという用具を使うと力がない場合も安全に取り付けできますが、組み方を間違えたり不完全では危険になりますので避けてください。また付属品なども安全であることも確認できないならば同様です。大会に使用するような強さの弓でしたらまず初心者では使えませんのでその弓はそのままで初心者段階からはじめましょう。もしよろしければ購入した弓の型式や強さなど書いていただければ少しは判断できます。</p>	50
用具	<p>そして質問があります。このHPIにある用語集も拝見させてもらったのですが、ノッキングハイトのことがいまいち良く分からないのです。特に、正しいノッキングハイトの位置(高さ)についてが不安で・・・。宜しければご回答お願いします。</p>	<p>やればやるほど気になることや知りたいことが増えてくるスポーツですね。用具を使う競技なのでそのチューニングということもレベルに応じて行う必要が出てきます。さてノッキングハイトですが技術のページのチューニングのところに書いておきましたので参考になればと思います。フィストメルゲージ(持っているかな？)で確認することになりますが、日ごろから確認していると急な変化で用具の不具合が発見できる場合もあります。</p>	51
情報	<p>初めまして！！僕はまだ始めて数週間ですが、道具って初心者用だと全部でいくらぐらいなのでしょう。よろしくお願ひします！</p>	<p>いくつか確認したいことがあります。その内容によって考え方が違ってくるのです。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.高校生？中学生？社会人？その他() 2.アーチェリーの最終をどのレベルまでやってみたいですか？ <p>シングル大会参加 50m30m競技程度 初心者クラスか室内競技まで お遊び程度まで</p> <ol style="list-style-type: none"> 3.どのくらいの間隔で練習していますか？ <p>毎日数時間 週3日 週2日 週1日 月1-2回</p> <p>競技を考えて、段階と考えると通常初心者というか初期段階の用具は購入はできればしません。なぜなら多くのものは次のステップで不要になるからです。ですから中古や備品などでステップアップする方が良いのですが、使えるものがなくて初期段階のものが必要な場合は次のステップ使えるものの購入とレンタルを組み合わせたり最終の考え方で出費を抑えることを考えます。一番難しいのは楽しむ程度で上を目指さないスポーツで考えるなら上のステップでは使えないというか耐久性や精度で劣るというものは安価であることはあります。上を目指さず場合でも最初からすべての用具は必要なくステップアップしていく時購入していくものもありますから個別で聞かれたほうが答えやすいですね。よくある質問で即答できない部分なのです。教えてもらっているところで必要なもののリストを書き出してもらえればわかりやすいですね。同じ用具でも選択で数倍の差が出てくる高いものが必ずしも現状に合っているとも限りません。単純に50m程度までの競技を考えると安価なものを揃えて10-15万円というところかな？すべて購入するとなると・・・もちろん消耗品は追加が必要ですが・・・</p>	52
情報	<p>道具について すいません！いくつかわからないことがあったようで・・・。</p> <ol style="list-style-type: none"> 1 中学生です！ 2 30mぐらいでしょうか・・・。 3 週に1～2回です！ <p>再度もうしわけございません！！できればもう一度教えてください！</p>	<p>はじめるに当たって何が必要かわかりますか？</p> <p>弓(ハンドル・リム) 矢、サイト、ストリング、ボウスリング、タブまたはグローブ、チェストガード、アームガード、ストリンガー、ボウスタンド、クイバー、クッションプランジャー、レスト、ボウケース、多分今は必要ない クリッカー センタースタビライザー Vバー Wバー スコープ 抜けているものもあるかもしれませんが・・・ 必要と思われるものをリストアップできますか？できればそれらの価格を調べることは出来ます。殆んど何が何かわからないようでしたら今指導受けている方がおれば聞かれますか？ お近くのショップで相談されるのも良い情報を入手する方法です。</p>	53
トレーニング	<p>明日から通うのですが、最初はやっぱり近射ですよね？どのくらい上達したら近射を卒業するのでしょうか？</p>	<p>ある程度の期間の教室などでしたら近射の前に素引きやフォームの練習が入ります。で、近射は卒業はなく距離を射つ様になってもフォームのチェックや調整などに行いますから・・・ね。長い距離を練習していくのは徐々に矢がまとまってくるようになってくると指導者の方が距離を少しづつはなしながら距離を伸ばしていきます。これは人それぞれですから一概に期間は回答できません。</p> <p>距離を離すということは</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.人間側の筋力のアップやフォームの安定性 2.弓の強さを筋力の強さと距離に合わせて変更していく 3.弓の強さを替えると矢も変更することになります <p>筋力もフィーリングも身につけるには十分な期間と練習時間が必要ですあせらず楽しみながら練習してください。</p>	54

トレーニング	私は今月でアーチェリーを始めて約5ヶ月になります。現時点の問題点は、距離を射つ時にアンカーに入れる前にストリングを離してしまうことです。近射での練習の際はアンカーにちゃんと入れられてエイミングが出来るのですが・・・、どうしたら距離の時も近射の時のように射てるのでしょうか？ こんな質問で大変恐縮ですがお返事の程、よろしくお願いします。	その状態はいくつかパターンはありますがはやけの一種ですね。現状を少し情報をください。 2.今使っている弓の実質ポンド(わからなければリムに表示している値でも)はいくらでしょう？ 3.リリースするきっかけは何かな？ A. サイトピンが的に付いたら・・ B. 引き込みをしてある強さになったら・・ C. クリッカーがあれば鳴ったら離す・・ D. その他 4.現在 社会人 学生さん？ はやけはアーチェリーをやっていくとき多くの方が越していかなければならない山です。うまく乗り越えないと面白くなりますから・・・	55
用具	大学を卒業し早10年弱。再びアーチェリーを始めたいのですが、どこから手をつければ・・・ ハンドルやリムは使えるものなのでしょうか？ 東京多摩地区にショップ情報あれば教えてください！！	都内はいくつかショップなどありますからお近くのところで弓を点検してもらってください。通常現役のときの強さのリムはすぐには引けませんでしょうし、メーカーなどによってはメンテナンスができないものもありますので情報を探しましょう。現在お持ちの弓の強さと型式を教えてくださいればそれなりに回答できます。現在結構10年以上のブランクの方が再開されてがんばっていますのでエンジョイのブログ関係を覗いてみてください。情報交換するのもよい方法です。安全にはじめるなら20-25ポンドぐらいから体を立ち上げるのがよいと思います。お近くの練習場を探しましょう。東京にはいくつかのショップがありますがここエンジョイのショップのデータベースから相談しやすいところを見つけてみましょう。多摩地区にはあいにくありませんが寄りやすいところか練習場で練習に来ている方に相談するのも良い方法です。	56
トレーニング	早速ですが現状の情報は 1:週6の1日約3時間 休日の時は6時間です。 2:約39ポンドです。 3:B 引き込みをしてある強さになったら・・ 4:学生です。 今日の練習中はアンカーに入れられる事が出来ましたが、たまに試合中等に再発します。	高校生と仮定して初めて5ヶ月ということですが、現時点クリッカーをつけているのでしょうか？ 1.つけていないときは、つけてクリッカーにタイミングをつけてもらう 2.つけている場合 はやけを起こすとクリジョンしている？ことになりませぬ 自己観察してミスで放すきっかけはわかりますか？ただ単にホールドできないのであればポンドアップが早すぎなのかもしれません？実際の射を見る事が出来ないので分析してみましょう。原因の推定が出来ないと対策の方向性があいまいになります。とりかけの指のトラブルはないものと考えますが原因の推定の中にあるなら・・・	57
用具	ショートハンドルとロングハンドルではなにか違いがあるのですか？	リカーブで考えるとリーチが長い人や短い人がいるとき弓の種類を考えなければなりません。リムの長さを固定した場合、ハンドルの長さで引き尺の範囲を広げるために準備しているものです。ですからリムの性能を発揮するためにもリーチが短いときに長いハンドルや逆の場合も面白くはありません。さしあたって・・・	58
用具	また質問なんですけど、リカーブボウでM1リムを使っているのですがリムの性能を生かすのにどれくらいの値段のハンドルを使えばいいのですか？	ホイットのM1リムは良いリムだと思いますがハンドルは性能を発揮させるには同じメーカーのホイット製でリム構造が同じのハンドルであれば問題はないと思います。ハンドルでは特地的中性に影響は少ないと思います。重量および重量バランスや振動吸収および耐久性(経年安定性)などで選択するのでしょうか・・・同じ構造の他社のハンドルの場合はある意味バクチ性はありますが相性がよければそれなりに使えるでしょう。	59
トレーニング	教室で、いままでハイアンカーでやってきたのですが、いきなりローアンカーで撃てといわれました。これは何か意味があるのでしょうか？	初心者は狙いやすいのでハイアンカーで指導する場合がありますが、同じ強さの弓で矢を遠くに届かせるためには発射角度を取れるローアンカーが有利です。もう一つ的中性を向上させるためにストリングのアンカー位置を固定できることと弦サイトを利用できるために精度が上げられることなどです。ただし、距離が50mまでのフィールドのペアボウ部門ではサイトがつかえないために矢尻側から狙いやすいハイアンカーやミドルアンカーを使う人が多くなります。90mまでがあるかつ発射精度をサイトを利用して上げるためにはローアンカーが有利なのです。ターゲット競技では99%以上に選手はローアンカーでやっていますのでふつーのことなのです。ただハイアンカーのままでもかまいませんが長距離の場合かなり強い弓を引くことになります。	60
情報	私はアーチェリーを始めて1年と8ヶ月になります。テストとかがない時はほぼ毎日2時間ほど部活で練習しています。それが、急にうてなくなってしまったのです。肩が痛いわけでもなく、疲れているわけでもないのです。はじめはクリッカーがおちなくて、もっと伸びようと練習していたのですが、今ではアンカーに入れるどころか引き始めてすぐに引き戻してしまう状態です。もともと引き戻しはあまりしないタイプだったので、こんなことは初めてなんです。少しアーチェリーから離れるべきか、クリッカーなしで練習を続けるか考えています。なにかアドバイスなどがありましたら教えてください。	一種の早気 (ターゲットパニック)と考えますかね？ 原因を絞り込むために少し情報をください。 1.過去に何かクリッカー関係でトラブルを経験されていませんか？ 2.重要な大会などで切れないために打ち残したとか・・ 3.クリッカーが切れるとサイトピンに関係なくリリースするとか・・ 4.フォームは見ることは出来ませんがあまりにも引き尺を伸ばすことで無理な位置にしていますか？ 5.その他 用具や筋力などが問題なければ精神的な問題ということになります。傾向と対策案は方向性を見極めてアイデアを出し合ってください！！アーチェリーを嫌いにならないために♪	61
情報	1、クリッカーでのトラブルはありません。 2、まだ最近のインドアの試合で、第一部と第二部に出たのですが、第二部で体力がもたなくて、何度も引き戻しとクリジョンをしてしまいました。この試合の後から徐々にひけなくなってしまったのです。 3、今はクリッカーをつけずにアンカーに入れる練習をしているのですが、前はクリッカー音に反応してしまって、クリッカーがおちるとすぐにリリースしていました。 4、前のフォームでは無理なことはありませんでした。簡潔に答えられなくてすみません(・_・;) クリッカーなしで、しかも引いてる途中ではなしてしまって、とても不完全燃焼です。もともと体力には自信がないのですが、この場合だとやはりメンタル面に問題があるかと思っています。	2と3が問題のようで、あまりにもクリッカーに頼ったリリースになっていたものでクリッカーが使えなくなったことでトラウマの一種かも。 さしあたって 1.クリッカーなしでリリースすることを現時点すぐには身につけないでしょうが、クリッカーを切って1-2秒ホールドしたあとリリースすることを練習の中に取り入れるとクリッカーにコントロールされない自分の意志でリリースする感覚を身に付けることが出来ます。 2.もちろん大会に必要な十分な体力筋力のアップする努力は必要です。特にインドアは距離が短いので狙いこみやすくフィーリングより体力を使うようです。体力も考え、省エネも考えましょう。 3.急にクリッカーなしでリリースすることはクリッカーでタイミングを合わせている選手には難しいでしょう。一度弱い弓でクリッカーにコントロールされないリリースを練習してみてくださいか？	62
情報	引き手がアンカーまでいかないんです。引き始めに問題は無いと思いますが、弦が顔の近くにきたらリリースをしてしまいます。弦を鼻につけることも出来ません。素引きもこわくて出来ませんでした。アーチェリーをやる前は弓道をやっていたのですが、弓道の弓での素引きはできました。私はアーチェリーをこわがっているのでしょうか。	早気の一つでしょう 考えられるメカニズム 1.サイトピンがゴールドの合わせるまたはピンを合わせるとリリースする 2.クリッカーが切れるとどこを狙っていてもリリースする 3.クリッカーの切れる音がすると反応してリリースする 4.クリッカーの切れる位置まで引くとリリースする 5.その他 空射ちは弓に良くありませんから、引き込み練習でしたらストレッチバンドでやってみますか？現在のリリースするきっかけを解析してみましょう。和弓の場合はリリースはかけの爪にかけているので一種の暴発リリーサー状態ですから指にストリングをかけて開いて放すという動作がありません。ですから素引きが出来たものと思われれます。引き込みが出来てアンカーリングができるようになればよいですね。自分の弓で行う場合は近射ができる安全な状態でサイトをはずしてクリッカーをはずして矢を番えて引き込んで見ますか？正面が安全なら目をつむったり・・・ ちなみに弓の強さを最近あげていませんよね？	63

情報	<p>現在、クリッカーはつけずに練習しているのですが、サイトピンが合ってなくても弦が顔に近づくだけではなしてしまい。なんだかよくわからないのですが、とても不思議な気持ちになってはなしてしまいます。はなすときは、無理やりではありませんがリリースになっています。目をつむってうつのはやってみました。こんど、サイトははずしてやってみます！弓の強さは変えていません。表示は34ポンドですが、実質は30ポンド前後だと思えます。</p>	<p>方向性いろいろ まあ 思いついた状態で大きな対応を考えてみると</p> <ol style="list-style-type: none"> 練習関連 <ul style="list-style-type: none"> リリースしても安全に練習できるフォーマスタをセットして練習する 前にも書いたけど ストレッチバンドでアンカーリングの練習をする 簡単には5mmくらいのロープで輪を作ってフルドロの位置に長さを合わせて引いてみる 何も持たずシャドウでとりかけからフォロースルーまでを繰り返す その他 弓として <ul style="list-style-type: none"> 右から左に変える 弓のタイプをRCからCPに変更 その他 <p>気になること</p> <ol style="list-style-type: none"> 引き込んでいるとき途中でリリースするのはわかりましたがリリースする(放す)位置やタイミングやきっかけは安定していますか？それとも何かきっかけらしきものがありますか？ために早めに切れる位置にクリッカーをセットした場合切れるとき我慢してリリースを止められますか？極端な情報も載せていますが改善できない場合のいろいろな選択があるということ・・・ 多分何か重要なきっかけがあるのだと思うのですが。。。精神的な部分が絡むと自己分析も必要になりますが、現実を一緒に見てくれる方は？いればよいですね。まあ何かやって変化や発見があれば書き込んでみてください。 	64
情報	<p>おとこの練習で、はじめはほったのところで引き手をはこんでくることができました。でも、しばらく練習を続けているとはつたにもつかなくなりました。なので安定していません。昨日からはストレッチバンドを中心に練習しています。一緒に練習している友達がいるので、協力してもらっています。しばらくの間はストレッチバンドでの練習を続けようと思っています。</p>	<p>ストレッチバンドでの練習の時 このようなことも組み込んでみましょう</p> <ol style="list-style-type: none"> アンカーリングや引き込んでホールドして数秒我慢して、ゆっくり引き戻す。自分の意志で戻す 左側でも練習してみる(右利きなら) 逆なら出来てフィーリングがつかめるかも 目をつむるか真っ暗のところでもやってみる 視覚を殺すため <p>とにかくパニック状態から自分の意志でリリースしたりホールドできることを組み込んだ練習をする。ちなみにリリースするときはずっとした感じですかパット開く感じですか？</p>	65
情報	<p>僕は腕も目も右利きで、右利き用ハンドルで射っています。目は左目を閉じて右目だけ開けて射っています。両目を開けて狙えるのが理想的だと言われています。僕の場合、試しに両目を開けて的を狙おうとすると、極度の乱視のように的が何重にも見えてどうしても狙いが定まりません。ですが、左射ちの体勢で両目を開けて的を狙った場合は、普通に的を狙え何重にも見えません。寧ろその方が狙い易く感じます。マスターアイは確かに右です。こんな事って有り得ますか？どういう訳なのでしょう？左射ちの方が向いているのでしょうか？</p>	<p>両目とも乱視がないとすればエイミング中に両目で的に焦点を合わせていけば的は一つにしか見えませんがサイトピンは2つに見えます。逆にサイトピンに焦点を合わせると的は2つに見えます。これは両目の視差を利用して距離と奥行きを計測するシステムため、アーチェリーでは的に焦点を合わせてぼやけたサイトピンのきき目側を的にあわせるようにして狙います。そのためピンは小さくはっきり見えるものが好まれます。右と左では目の方がなれていないので左の方がちゃんとの的を見ているということではないでしょうか？ 両目で狙うと私の製作したピンの周囲が見えないサイトピンでも透かして使うことが出来ます。弓を持たないと両目で見て的は一つでしょう？</p>	66
情報	<p>要するに「両目で見た時の左右の目の使い方が慣れていないだけでは？」という事ですね。もう一度試してみます。因みに僕の両目は乱視で、右目の方が乱視の度合いが強いです。射つ時は、乱視用のソフトコンタクトレンズを装着しています。</p>	<p>効き目が右でも悪いほうが右なら体というか頭のほうは適当に視力の良いほうに使うことがありえます。特に疲れたり無意識の場合はある意味自動調整機能ですから・・・通常の視力でも焦点が遠点(的)と近点(サイトピン)を考えるとどちらに焦点をあわせてもその反対側は二つに見えることとなります。それもボケた状態で、的を狙うわけなのでボケるのはピンになりますが、それに乱視が入ると複数の虚像が入ってくるので(程度不明)コンタクトで補正してどの程度になっているかで影響の差が出るでしょう。コンタクトのことはよくわかりませんが通常正面から見ることを設定して設計されているでしょうが、アーチェリーの場合エイミング中はかなり横目で見ることとなります。眼鏡屋さんでそのときの補正状態を聞かれたほうがよいかもです？</p>	67
情報	<p>リリースの時は、ぱっと開く感じです。2週間以上もこの状態なので、友達がひいているのを見るだけでなんだかドキドキしてしまいます。次のインドアの試合には出ないと決めたのですが、インターハイ予選も近くなってくるので少し焦りを感じています。焦ってはいけないとは分かっているんですけど。</p>	<p>リリースの主導権を自分の意志に取り戻すことが重要です この手の問題は時間が掛かることが多いです、焦らないことです。アーチェリーは長くできるスポーツですから気長に対応してみましょう。自分の弓を使って単にまったく同じことを繰り返すことは元に戻すことには難しいかもしれません。部分的にできることはありませんか？</p> <ol style="list-style-type: none"> ストレッチバンドならホールドできる シャドウならアンカーできる ロープを輪にしたものでアンカーする ストレッチバンドなら自分のタイミングの意志でリリースできる その他 できること <p>部分的にもできることを教えてください。</p>	68
情報	<p>弓を持たなければできません。なのでストレッチバンドなどではできるのです。自分の意志でリリースしたり、戻したりすることもできました。その他できることはあまり思いつきませんが、ストレッチバンドでは以前のように引けました。</p>	<p>ストレッチバンドでホールドから時間を待って自分の意志でリリースできるならばフィーリングを上げるということで、</p> <ol style="list-style-type: none"> ストレッチバンドの強さをヘビーやXヘビーまたはWでやってみる 強さをあげてみるというもの 初心者用の15-20ポンドのゆみで矢をつけて近射してみる 弓で行えるかどうか それから・・・ <p>実際自分で起こっている状態の分析は出来ていますか？つまりクリッカーが問題なのかサイトピンが問題なのか筋力低下が問題なのか対策の方向性を出すためにも自己分析は必要です。原因に近づく症状が出やすくなるでしょうが見つかる必要があります。見つけられなくても想定する必要があります。ちなみにストレッチバンドでもやらないよりはフィーリングは維持できますが十分フォロースルー時間を持って正しいフォームを意識しながらステップにしたがって行いましょう。</p>	69
情報	<p>初心者用の弓は今ないので、ストレッチバンドでやってみます。私的には、やはり精神面に原因があると思えます。サイトははずしてやった時もアンカーに入れられませんでした。クリッカーは、今つけていないので意識の中には入ってないと思います。それとテストで1週間以上うたなかつた後でもうていたので、急な筋力低下はないと思います。少し前に弓を持って引く時に怖いと思いました。頭では絶対に引く！と思っても、体が言うことをきいてくれません。体が引きたくないって言っている感じです。</p>	<p>怖いというのは</p> <ol style="list-style-type: none"> リリースすることで体にダメージがあることが経験している スtringが腕に当たるとか・・・ 重要な大会などでミスをして点数が出なかった 思うように矢を発射できず失敗した その他 <p>怖いと思う結果が知りたいですね 分析分析・・・もう少し あせらずに体が楽しいことで前向きになるように時間がほしいかもしれませんね。アーチェリーが楽しいなら・・・</p>	70

情報	<p>たぶん大会の時に点数がでなかったのと、その時に変なうち方をしたことで弓具や矢にとでも申し訳なく思ったことだと思います。アーチェリーは大好きです！目標にしている先輩もいて、うまくなりたいと思っています。今うてなくなって、うてていた時がどんなに楽しかったかと思っています。うちたいとは思っているのですが。。。</p>	<p>大好きなら前向きに考えてのんびりやりましょう。 リリースに関して 1.リリースまでのホールド状態の引き手の手首や指は力を入れてはいけません。かぎ型に曲げた人差し指と中指と薬指でストリングを引っ掛けています。 2.指は曲げているだけの力で十分保持できます。 3.リリースの時は自分の意志で指を開く感じで引っ掛けが外れて行きます。 リリースのタイミング考 1.クリッカーが切れた音 2.サイトピンがゴールド付近についたこと 3.アンカー位置に引き込んだとき 4.引き強さが十分感じられた場合 5.その他 通常いくつかの条件が揃ってリリースの動作にスイッチが入りますが、一つに敏感になっているとほかの条件が揃わなくてもリリースしてしまいます。これがはやけとも言います。 まあ、逆にリリースできなくなる場合もあります。 自的的な前向きな得点の考え方考 1.所詮アーチェリーは個人競技ですから自分の責任においてその場その場で精一杯競技するしかありません。 2.用具は重要で大切なものです。精密な部分もありますから丁寧に扱いますが結果はその時点の努力の成果ですから前向きに判断しましょう 3.成果は用具や天候、環境及び人間の体調など変化要素はありますので記録は常に前上がりということはありません、山あり谷ありです、ただ、環境の変化などに対応する努力をしていけば荒れる範囲を狭めることは出来るでしょう。 まあノーマルな大会でも重要な大会でもレベルによってコンディションはあわせにくいものです、結果はやって見なければわからない要素はあります。多くは重要な大会ほど点数は低いかもかもしれません。色々要素が重なりますから…… ですから頭の切り替えも重要なポイントです。大会の結果から問題点や改善点を見出せば次はそれを克服してみることでより上を狙うことの繰り返しですね。安定している選手ほど高レベルの選手でしょう。それは個々の問題点に経験的に対応するカードを持っているということでしょう。</p>	71
情報	<p>今日自分の弓具で素引きができました！！ちゃんとアンカーに入れて引き込めました！でも、矢をつがえるとうてないままでした。。。</p>	<p>さてと 練習方向について考えてみましょう 1.素引きができる 良い傾向だとおもいます 2.矢を番えるとうてない ?? 症状が……? ・アンカーに入る前にリリースする ・入るけど自分の意思でなくリリースしてしまう ・リリースできない 怖い ・その他 症状の傾向でステップの練習が変わると思います。うまくリリースできないならあまり強いポンドで(自分の弓)で回数を繰り返さない方が良いです。弱い弓または安全な用具でフィーリングをつかんでステップアップしましょう。まあ慌てずぼちぼち行きましょう弓を使う練習は…</p>	72
情報	<p>素引きが出来て、少し安心しました。アンカーに入る前にリリースしてしまいます。弱い弓や、安全な用具がないときはストレッチバンドでの練習でいいと思いますか？</p>	<p>ストレッチバンドで練習OKです そのときも弓を持っていることをイメージして、ステップにしたがって最後のフォロースルーまで同じ間隔で行ってください。体にイメージを取り戻すためなので急いだりするとだめです。押し手側が重さが物足りないなら500か1000のペットボトルを手首からぶら下げるか輪を作ったロープを左足先と押しての間でほぼ水平になるように掛けるとおしてを少し上げようとするとうエイトがかかります。わかり難かったら返事ください。</p>	73
情報	<p>アーチェリーを始めて3年の学生なのですが、半年くらい前から中指の第一関節より前の部分が常に軽くしびれているような感じになっています。何も触れていなければわからなく、物に触れたときにほかの指とは感覚が違うというレベルです。腱鞘炎かと思い、湿布を貼ったこともあったのですがあまり良くなりませんでした。今はそれほど多い頻度で練習はしていませんが、1ヶ月もしたら、週5とかになり、より悪化するのではないかと心配しています。改善方法等ございましたら教えていただけませんか？</p>	<p>医者や看護師ではありませんので聞いたような情報ということでお話します。もちろん気になれば整形外科のほうで判断して頂いてください。ただ痛みや腫れまで出ていませんので通常の指屈筋腱鞘炎というほどの状態ではないような気がします。腱鞘炎になっても適切な治療で2-3週間で治癒するようですが……さて、指の第一関節の先がしびれるような感じというのは私もやり始めたころ練習のあとはそんな感じでした。もちろん違和感を感じたら練習量を考えましたが……どちらにしても指先に負担が掛かっているようですから以下の当てはまる項目があるか考えて見ましょう。 1.近々に弓の強さを上げた 2.タブを替えた 3.練習量(本数)を上げた 4.リリースするまでのホールド時間が長くなった 5.とりかけの位置を浅かけにした 6.アンカーからリリース時にストリングをずらす感じがある 7.とりかけの3本の指のバランスを替えた 8.その他変更した点など まず情報ください。原因の推定がすんだら対応を考えましょうネ。</p>	74
情報	<p>問題点 矢の羽根がギザギザに敗れてくるそうです</p>	<p>では 確認点 さて 羽根の件ですが、いくつかの条件が重なると発生することがあります。専門用語があるほうが知っている方は わかりやすいと思いますので思いついたことを書いて見ましょう 1.羽根が傷つくのは3枚ある羽根のうち1枚だけで決まっていると思います 2.羽根は弓のレストまたはプランジャーという矢を載せている部分で干渉していると思います 3.矢が柔らかいなどスパインがあっていない場合当たりやすくなります 4.リリースの切れが悪い場合アーチェリーパラドックスが大きくなって干渉しやすくなります 5.スピン羽根の向きが悪い場合干渉しやすくなります 6.プランジャーのパネの硬さなどやわらかすぎる場合干渉しやすくなります 7.その他 生活習慣やフォームは良くわかりませんが一番影響があるのは弓の強さを上げたのに矢の調整をしなかった場合などスパインが合わなかった場合になりやすくなります。アーチェリーは用具を使う競技なので人間に合わせたセッティングを行うことが重要なこともあります。筋力やフォームなども弓具や矢の種類、矢の長さや重量によって変わります。</p>	75
情報	<p>症状なのですが、ご指摘された中から当てはまるものは、ホールド時間が長いという点です。力のバランスは変えたつもりはないですが、変化したのかもしれませんが。位置は、中指第一関節の数ミリ先端側で、人差し指側は痛まないのですが、薬指側の半分くらいが痛みを伴うようになっています。(普段は痛くないですが、射ち始めてしばらくすると痛みが出てきます)そのため、最近ではホールディングの時間を短くするように心がけています。</p>	<p>中指の痺れ考 痺れの度合いが半日も立てば元に戻るなら練習量が増えてきて逆に指先が鍛えられて丈夫になっていくかもしれませんが、痛みが出て程度が悪くなるような練習はいけません。取りかけの位置ももう少し内側の第一と第二の間くらいから始まってアンカー時に第一に入っていくくらいがよいのではないのでしょうか？ また意図的にテンションがかかっているとき、ずらすようなことをすると筋を痛めます。また感触が悪くはなりますがタブの皮は2枚とか厚手のものに変えてみるのも手です。指先にあまり負担を掛けないように練習してみましょう。</p>	76

情報	理由あって新年早々、僕は右射ちから左射ちに変えました。ハンドルやレストやタブ等は左用に変えましたが、矢のピッチ(角度)はそのままにして射っていました。ある知人の選手から矢のピッチも変えないといけないと言われました。右射ちのピッチのままで左で射つと、矢の回転が途中で変わり、グルーピングが悪くなるそうです。どうして右で射つのと左で射つのとでは、矢の回転が変わるのですか？またピッチを変えないと、どの程度の影響があるのでしょうか？しんちゃん、詳しく教えて下さい。どうぞよろしく願います。	<p>>ある知人の選手から矢のピッチも変えないといけないと言われました。</p> <p>正確には私もピッチを替える必要性は認識していません。もちろん発射時のストリングから離れた矢がパラドックス現象を起こしながらプランジャーからレストを干渉しないように羽根の角度を調整する必要性はわかりますが左右で変える理由はもう少し経験者に聞いてみます。理解できたなら情報追加してみます。</p> <p>>右射ちのピッチのままで左で射つと、矢の回転が途中で変わり、グルーピングが悪くなるそうです。</p> <p>この内容は理解できません。スピンの様に最初から左右が形状が異なる羽根もありますがソフトや鳥はねなどピッチだけで回転方向を決めるタイプもあります。矢は発射された速度と空気抵抗によって羽根のピッチなどにより回転する力を得て回り始めます。ですから回転力は初速は0でだんだん加速されますが失速も低下しますのであるところで限界がくるでしょう。で、基本的には最初から回転方向を設定して羽根を取り付けますから左右どちらにしても途中で回転が変わるような設定は間違えない限りありえないでしょう。可能性があるとすればスピンなど右仕様の羽根に逆のピッチをつけた場合はありうるかもしれませんが論外です。ピッチの関係で回転数が上がれば直進性が増すことは考えられますがその分、矢の失速を受けますからバランスを考える必要があるでしょう。スピンベインのメーカー設定では風の吹く方向でも羽根のピッチを変えてみませんかとアドバイスがあります。失速を防ぐ意味でしょうけど…</p>	77
情報	しんちゃんもそう思いますか。僕も左と右で羽根のピッチを変える必要があるとは思いません。でも変える必要性が見付かったら教えて下さい。引き続きどうぞよろしく願います。	<p>”ハネのピッチ”</p> <p>ピッチとは矢にハネ(ベイン)を貼る時に、シャフトの長さ方向に対して角度を付けることです。その目的は飛翔中の矢に回転を与えるためです。独楽(コマ)が廻っている時は倒れないのと同じで、矢にも独楽の原理が働き、回転することでより以上の安定が与えられるのです。しかし、この回転は多ければ多いほど良いというものではなく、1秒間に7回転が必要十分条件といわれています。そして必要以上の回転はそれが外部からの空気抵抗によるものだけに、逆に「失速」という悪影響生み出してしまいます。とはいっても、ノーピッチ(角度を付けないハネの貼り方)の矢を射っても矢はきれいに飛ぶように、実はフィンガーリリースの場合、リリース時の指の動きやストリングの蛇行が潜在的に矢にある程度の回転を生み出すのも事実です。最近、ハネにあまりピッチを付けなくなってきました。昔アルミアローの頃はハネの接着面がシャフトから浮き上がらない程度にピッチを付けることが、1秒間に7回転程度の空気抵抗を作り出す条件と合致していました。ところが、カーボンアローが主流になることでシャフトの直径が極端に小さくなり、昔のようなピッチを付けたのでは接着面が小さくなり、ハネが浮き上がり満足な接着が出来ないという物理的要因が生まれてしまいました。ピッチを大きく付けたのでは、ハネが剥がれ易いのです。しかし、幸いなことに7回転の必要条件はカーボンアローの初速の速さなどによって、小さいピッチでも確保できるようになったのもまた事実です。もうひとつ、ピッチをあまり付けなくなった理由があります。「スピンウイング」と呼ばれるフィルム製のカールしたハネの場合、昔からある「3枚ハネ」に代表されるハネに比べて大きい回転量を生み出すのです。それは回転を生み出す方法が異なるからですが、形状からも容易に想像できるようにノーピッチであっても回転が起こるのです。そして、この種のハネにピッチを大きく付けると必要以上の大きな回転が生まれ、失速を含んだ悪い条件ともなります。そこで特にこの種のハネではあえて危険を冒さず、無難な選択としてノーピッチかそれに近い小さなピッチを推奨しているのです。一般にスピンウイングも通常の3枚ハネ同様に120度の角度で1枚のハネがプランジャーチップとは逆に向くように取り付けるように言われますが、スピンウイングの場合、それでは上側にくるヴェインがチップやレストに当たり傷んだり、矢飛びに悪影響がでることがよくあります。これはスピンウイングが高回転を生み出すためにノックが多分多くの右射ちアーチャーの場合は少し時計回りに回転が起き出しているでしょう。しかし、何度もそして何日かおきに試しても、稀に左回転を起こす右射ちアーチャーもいます。右射ちアーチャーで左回転用のスピンウイングを使用することは適しません。このことも、</p>	78
情報	うてなくなって、一からやり直しました。学校から弱い弓を借りて、ひたすらアンカーに入れれるよう練習しました！おかげさまで、だいぶ回復してきました！！昨日、自分の弓でクリッカーをつけて50/30を少しですがうちました。まだ引く時にドキドキしたり、少し引くだけでかなり疲れたりと問題も多いですが、がんばれそうです！本当にありがとうございました！！(@´ω`)！！	よかったですね～ 楽しみながらやってみましょう。	79
用具	しんちゃんに是非質問したい事があります。僕は最近サイトピンを変えました。TITANのリカーブ用スコープに変えました。レンズ(拡大率ゼロ)の中心に短いファイバーピンが付いている物です。そのファイバーピンの周りに蛍光オレンジの小さなリング状のシールをレンズの上に貼り付けて使っています。つまりリング状のシールの中心にファイバーピンが出ている状態です。最近射場で「この場合ファイバーピンとリング状のシールでダブルサイトになるのでは？」と言われましたが、実際のところどうなんでしょうか？ダブルサイトに該当するのでしょうか？またスコープの外周リングも含めるとトリプルサイトになる可能性もあるのでは？	その形状ではダブルサイトではありません。中心点に対して同心円状にある場合は問題ないと思います。複数の照準点がある場合がまずいことになります。ファイバーでも複数あるとNGです。同一面に複数ある場合はフィールド競技などにカット量の調整などに利用すると勤ぐられます。また、同一線上に複数ある場合はその2点に対して合わせて狙うことが出来るという簡単に言えば通常のサイトピンに対してピーブを使うなど場合が考えられます。CPの場合はWサイトの規制が無いので問題ありませんけど…CPでも同一面上に複数の照準点がある場合はだめでしょう。通常Wサイトとは同一直線状(前後方向)に対して複数の照準点がある場合をいいます。狩猟用のサイトのような距離に対してサイトピンが複数取り付けられているものは競技では使用できません。これはWサイトではなく複数の照準点があると判断されます。ですからこれはCPでも競技には使用できません。	80
用具	はじめまして。僕は最近カーボン矢を買ったのですが、作り方がよく分かりません。ノックやポイントの付けかたは分かるのですが、ベインのつけ方が不安です。スピンウイングヴェインなのですが、付け方と、出来たら矢の組み立て順序も知りたいです。願います。	<p>基本的にはアルミ矢もカーボン矢も作業はほぼ同じですが…</p> <ol style="list-style-type: none"> 1.シャフトをカットする 2.カットした端面のバリやかえりを取る 3.シャフト表面とポイントインサート部分の脱脂を行う アセトンかアルコール 4.ポイントホットメルトなどで接着する 5.位置を確認してノックをインサートする 6.場合によってはこの時点でシャフトにネーミングを行う 7.シャフトの羽の取り付け部分をもう一度脱脂する 8.フレッチャーなどで3等分の羽根を貼る基準ラインを引く 鉛筆かマーカーなどで 9.スピンベインの接着部分を脱脂する 10.スピンベインに付属か専用の両面テープを貼り付ける 少し長めに張って不要部分をカットしておく 11.剥離紙をはがして接着面を出した羽根をシャフトの基準ラインに合わせて貼り付ける 12.等分に貼り付けられたことを確認して 羽根の前後に止めテープを貼り付けることも可 13.羽の干渉をしないようにノックの位置を再度調整する。 <p>* 特に脱脂をしてはがれにくくする事と脱脂したところは触って油をつけないでください。スピンベインはソフトベインとノックの回転位置が異なるのでプランジャーやレストなどの干渉を実射しながら位置を決めてください。英文ですが説明書も入っていると思います。</p>	81

用具	追加で申し訳ないのですが、レストがよく折れます。これは、羽根があたっているからなのでしょう？原因がよく分から無いので、教えて頂けないでしょうか？レストはAREです。	AREのレストという一応金属レストの仲間ですよね、矢が乗っているところは金属のはず・・・矢は高速で変化するのでリリース時のレスト部分の挙動は高速度撮影でない判断しにくいですが、考えられることをいくつか・・・ 1.矢のスパインがあっていないため矢がうまくクリアーできない 2.プランジャーのバネがやわらかすぎまたは位置が内側過ぎる場合 3.羽根がレストに干渉するほど大きい？ 4.シャフトが太い 5.リリースが悪くパラドックス量大きい 6.レストの耐久性が少ない 7.その他・・・ 矢のスパインが合っているとパラドックスが発生してもある程度は羽根がレスト部分を通過するときは外側にはなれているはずで干渉しにくいですがプランジャーの調整はある程度は緩和させられますが矢のマッチングの悪さを許容するものではありません。弓のストリングがセンターを通っていない場合も良い傾向にはなりません。50m以上を練習して矢のとびが荒れているかどうか見てもらえる方はいませんか？スピンの場合ソフトと違って羽根が干渉するとすぐに変形しますからわかりますが交換しなければなりません。いたんだ羽根は極端に矢のばらつきを発生させます。まあ考えられることをつぶしていくしかないですが・・・	82
情報	迷っています！！だからアーチェリーの魅力を教えてもらえませんか？中学生です	中学生からアーチェリーがやれる環境はよいですね～アーチェリーは個人競技なので自分でこつこつ練習をやったり工夫をするなどまた用具についてなどたくさん知っておくことがあります。はまる人ははまりますからやってみてはいかがでしょう？見ているだけではわかりません、せっかく興味を持ったのですから・・・	83
情報	行ってみたんですがうちの学校(中学)は普通？の弓を使っていました！引っ張って見たんですが・・・半分ぐらいしか引っ張ることができませんでした・・・だから入部したら7月ぐらいまで筋肉つけるんだって！！だから7月まで弓を握らせてもらえない・・・でもアーチェリーをすることにしました！	そうですね、特に弱い弓がない場合は、入ってしばらくは悪いフォームがつかないようにしながら筋トレになるでしょう！！一番面白くない期間になりますから辛抱してくださいね。早くアップしたいといっても過負荷にすると筋肉をいためますからアップさせるタイミングが必要ですからしばらくはがんばってみてください。	84
用具	以前どこかのブログかHPで、読んだ記憶があるのですが、「スピンウイング」はそのペインの色によって修正力？が違うので、三枚同色が良いとか書いてあったような気がします。どこで見たのかは忘れてしまいました。色によって違うのは事実でしょうか。そして何色が修正力が強くまたは弱いのでしょうか	多分白が少しやわらかく、色物が少し硬い程度でしょう。ということは白と組み合わせをしなければバランスがよい程度ではないでしょうか？あまり気にしなくてもよいと思います。カーリーは別の意味の問題がありますが・・・純正のスピンであれば・・・	85
用具	スタビライザーの適正の長さってありますか？66”68”70”ならセンタースタビは何インチが良いとか基準値がないのでしょうか。最終的には本人の好みや射った感じが良いものになると思うのですが一緒に練習している方々を見ると70の弓でセンターが26インチ短い人もいれば68の弓でセンター30インチと長い人もいます。全部弓の全長に比べて見た目判断ですが・・・	端的に言えば適正の長さはありません。機能を発揮させるための用具です。目的がありますから効果がわからないなら使わない方がいいです。格好ではありませんから・・・スタビライザーに何の機能を持たせるかで材質や構造及び重量を選択するべきです。持たせる機能 1.弓全体の重量バランスを整える ウェイトを含めて 2.矢を発射した時の振動を吸収する 固有振動数に関係 3.重量を増すことによる慣性モーメントの効果上げる 単純に長くなると重くなりますがその先に錘をつけるとよりローリングなどに対する慣性モーメント効果を上げることが出来ます。ですから同じ総重量では軽くて長いスタビライザー先端に錘をつけることで効果的になります。もちろん長さや材質で固有振動数は異なりますから効果は好みになるかはわかりません。あまり長いと取り扱いが難しくなります。また、MロッドはVバー・サイドロッドに対して重心を前に持っていく効果が出ますが全体の重量バランスで決めるべきです。ですから絶対的なセオリーはないと思います。で私はカーボンのスタビライザーで長めでウェイトの重さや弓全体の重量バランスと全体重量を考えながらセットしていくつか組み合わせを検討して弓の飛び出しや発射後の弓の挙動ローリングやピッチングなどモーメントの効果と筋力を考えながらセットしていきました。	86