

## 掲示板の疑問質問コーナー3 (あなたの質問もあったかな?)

Ver2. 00(200901)200708-200901

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・・・今後とも掲示板ととも情報提供？(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・・・今後とも不定期に増加予定。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	NO.
用具	今まで貸しリムを使っていて今日初めて自分のリムを付けたんです。練習も終わり、片付けようと思ってリムをはずそうとしたら・・・取れない・・・(°。°) 何度やっても取れないんです どうやったらはずせますか??	型式とばらつきによりますが構造上競ってから外れにくいものがあるようです。干渉が大きいものはすり合わせなども考えられますがうまくしないとガタチキの発生の元になりますからよく知っておる方がショップの方に相談されたほうがよいかも、しばらく抜き差ししていると甘くなって簡単に抜ける場合もありますが最初が二人以上で抜くのも大変でしょうから・・・	1
トレーニング	1、練習時間は学校がある日なら放課後4時から7時、8時頃までです。夏休みであれば、8時30分から1時までして2時ごろまで休憩し5時半まで射ます。学校がある日の本数は分からないですが90ぽんぐらいです。夏休みは200本以上はうちます。それで距離は主に70、30Mで50Mはあまりうちません 2、シングルで1030点ぐらいです。70Mはだいたい260か700ぐらいです。よいときは280ぐらいです。 3、表示36ポンドで、実質が29ポンド。それで弓は64。G3とマトリックスです。矢は1100でインチは忘れましたが、24インチ(?)だったと思います。 4、シングルの最後まで体力が持ちません。後、雨や風にすごく弱いです。	点数を上げるためには体力持久力筋力のアップが必要かと思えます。 1.筋力アップには変な運動するより弓を使った練習がよいと思えます。シングルを狙うなら通常100-200本で休日には5割増などありかと思えます。ただし現在の筋肉をあまり酷使するような練習量のアップは注意してください。強いポンドだけで練習するのは故障しやすいので注意が必要です。日中あまり打てない場合は寝る前などに素引きや近射60本くらいするのも効果的です。また弓を使った練習後ランニングやストレッチスクワットなど下半身を鍛えるのもあります。 2.距離練習は本数が確保できるならなるべく長い距離がよいですが大会によってはバランスよく練習する必要があります。 3.的は90m 50m 18mなどが同じ大きさに見えてそれ以外は大きく見える的なので実質点数が多くなります。苦手にならないためにも90m50mも練習しなければいけません。逆に時間が少ない場合は90m50mのみにするとはあります。 4.男性でシングルで高得点をあげるには矢速をあげるためにも重い矢で風に強くするためにも筋力アップで実質38-40ポンドまで上げる必要があると思えます。ただし時間がかかる作業ですから急にアップしてはいけません。 PS 女性でしたら実質34ポンドくらいまでほしいですね。	2
トレーニング	今日医者に行きましたら早くて3ヶ月遅くて6ヶ月うてないといわれました。どうもインドアのリベンジもできそうにないです。いま手はギブスでカチコチです。何かいいトレーニングの方法を教えてください。インドアはむりでも、またインターハイに行つてリベンジしたいです。あと、怪我の前なんですけど私は自他ともに認める練習量をしていたのですが、成績や点数が全く出ないのです。その原因は何なのか、思いつくものを教えてもらえたら嬉しいです。	>私は自他ともに認める練習量をしていたのですが、成績や点数が全く出ないのですいくつか情報をください。 1.練習量はどのくらいですか？本数、距離など 2.点数はどのくらいですか？シングルでなど 3.弓の条件 実質ポンド 弓と矢 4.現時点の自己分析など 風に弱いとか 雨に弱いなど 筋力 体力 視力 など・・・ 気になる部分はありますか？	3
トレーニング	ある事情で引き手の手首を骨折してしまいました。骨折しながらもインターハイではうちきりましたが結果はおもしろくなく、すごく悔しいおもしろいをしました。だからインドアでリベンジしたいんですけど、撃てないので感覚は鈍るし筋力も衰える一方です。とてもリベンジどころじゃないです。強くなりたいです。なんでもします。何かよい方法はありますか。教えてください。お願いします。	>引き手の手首の骨折・・・程度や場所がわからないのですが若いので修復も早いと思えますから十分直るまで養生してくださいね。トラブルを抱えてでは日ごろの実力を発揮できませんから・・・ >撃てないので感覚は鈍るし筋力も衰える一方です 現在ギブスで固定でもしているのですかね、状態がわかりませんので難しいですが、負担がかからなければ下半身や押して側およびイメージトレーニングなど考えますかね。筋力といってもアーチェリーの場合極端に引き手の手首や指には要求しませんから工夫しましょう。 >インドアでリベンジしたいんですけど・・・目標の大会を決めて現時点から逆算しながら復活日程を立てて見ましょう。アーチェリーは個人競技ですから自分の行動と精神状態をどうコントロールするかにかかってきます。あせらず無理しない計画を立てて以下に実行していくかが重要です。 特に実行していく計画の中で難しいポイントがあれば相談してみてください。	4
用具	病院に行って診てもらったのですが、腱鞘炎ではないようです。ビタミン不足かもしれないといわれたので、今は薬を飲んでます。一応タブも新しいのを注文したので、これから指の力の入れ方等を調整してみようと思います。	様子をみながら調整しましょう。指の使い方は負担軽減には重要なポイントです。	5

用具	最近、弓を引いていると右手(人差し指)がしびれます。主に中指と薬指で引いているので、人差し指にはほとんど力がかからないのですが、何か物を書くときにも時々痺れが走ります。これは引き方が悪いために腱鞘炎になってしまったのでしょうか。また、タブを1年以上同じのを使っているのですが、古くなって指に負担がかかっているのでしょうか。アドバイスをお願いします。	<p>&gt;主に中指と薬指で引いているので、人差し指にはほとんど力がかからないのですが通常リカーブでしたらノックは人差し指と中指の間に入れますよね そうするとバランスから考えると3本の指でストリングを支える方が負担が少ないと思います。人差し指がフルドロー時にストリングにまったく触っていないとしてもバランスが悪くなっているのかもしれませんが...</p> <p>&gt;これは引き方が悪いために腱鞘炎になってしまったのでしょうか。腱鞘炎の疑いがあるならしかるべき処置をして負担を軽減しましょう。通常数週間で改善されるはずですが...</p> <p>&gt;また、タブを1年以上同じのを使っているの、古くなって指に負担がかかっているのでしょうか。タブは指に掛かる負担を軽減させるのが目的ですからクッション性が低下すると悪影響を与えます。</p> <p>練習間隔や量はわかりませんが、痺れは次の日は改善されるのか練習しなくても数日続くのか程度はわかりませんが</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.あまりバタバタしていない時期ならば練習を減らして様子を見る</li> <li>2.タブにかける指先に掛かる負担のバランスを変えてみる</li> <li>3.タブの変更で負担の少ないものに替えてみる</li> </ol> <p>腱鞘炎は痺れではなく痛みが出るので痺れは血行障害の関係かと思いますが?? 痺れが血管の起因なのか筋の起因なのか判断つきませんので長引くようなら医者の判断をもらいましょう。</p>	6
用具	20年のブランクがあるのですが、また始めてみたくなりました。無理をせず、始めるつもりですが、心配なことがあります。20年前の用具ですが、使えるでしょうか?規格の変更等ありますか?	用具は一応型式やタイプを教えてください。ヤマハなど撤退したメーカーもありますし、そのときの現役の強さがある程度あるならさあたって筋力がつくまで使えないでしょうし、規格というか矢は軽いカーボンコンポジットのものが主流ですからアルミ矢で設計された弓を軽い矢で使用するのは負担がかかるので注意が必要です。弓が破損しやすいです。お近くのショップか練習場などで情報収集できればよいですね。規格は大きく変わってはいませんが新しい素材や形式のものが出てきています。ルールはかなり変更されていますが基本は変わりませんのでまずは情報収集いたしましょう。	7
情報	引き尺について教えてください 自分が使っている矢が32インチなんです、引き尺がながいとメリットやデメリットってありますか?よかったら教えてください。	引き尺が長い場合、現在では弓についても70インチなどありますから特に問題はないと思います。ただ初心者時に大きな弓や長い矢がない場合など早くから弓や矢を購入する必要があるかもしれません。極端に引き尺が短い場合よりも弓や矢の性能を発揮しやすいかもしれませんが基本的に身体的問題なのでチューニングできる範囲であれば特にメリットデメリットは考えなくても良いと思います。	8
情報	ブログに書いたことですが、背中が反った状態で 射つ子がいて なんとか 直してあげたいのですが、なぜ反るのか原因がわかりません 背筋や腹筋の筋力不足? 重心の位置が悪い? 胸を開きすぎ? ヒントをお与えください あと、押し手を押しすぎて 矢が落ちるってことがあります、自分では 押し方押し方向が悪いだけで 押しすぎってことは関係ないと 思っているのですが.....原因はなんですか? ご教授ください	<p>思いついたことを書いてみますが心当たりがあると対策が見えてくるかも</p> <p>A.背中が反った状態で 射つ子がいて</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.引く力が弱い場合</li> <li>2.引き方がエキスパンダーのような感じで引いている</li> <li>3.力が入ると重心が後ろにかわる</li> <li>4.引きすぎの場合</li> <li>5.その他</li> </ol> <p>B.押し手を押しすぎて 矢が落ちるってことがあります</p> <p>矢がレストから引き込んでるときかアンカー一時落ちるとします</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.弓を傾けている</li> <li>2.矢を握りこんでいる</li> <li>3.レストの角度不足</li> <li>4.レストの長さ不足</li> <li>5.押し手で弓を回転させる</li> <li>6.その他</li> </ol> <p>ピボットをまっすぐ矢の発射方向に押ししているなら押しすぎても左右方向に振れることはありますが...その他ほかの可能性がありましたが合わせさせてまた対策を考えましょう。</p>	9
用具	みなさんにお伺いしたいことがあるのですが、私は弦サイトがサイトピンの真上に載ってしまいます(ほぼ必ずです)。顔の向きを変えるとそんなことはないのですが、そうするととも射ちづらくなってしまいます。先輩は真上に載ることを悪いことではないと言うのですがいかにせんそれだとサイトピンが見えないので弦サイトをサイトピンの横に置くようにしたいと思っています。みなさん、どうすればいいのでしょうか?	<p>弦サイトを動かす場合の考え方</p> <p>ONLINEではみにくいことはありますからずらず場合を考えます</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.顔を左右に動かすと変更はできますが感覚が難しいかもしれませんね覗き込みが変わりますから..</li> <li>2.アンカー位置を左右どちらかにずらす場合、その場合矢の到達点が左右にずれるのでサイトピンの出し入れも変更します。変更した場合は唇か鼻か顎かどこかに接触点の位置決めが要りますね。</li> </ol>	10
用具	RE:弦サイト考 1.スタンスを確認してシューティングラインに立つ、矢を番える、取りかける。 2.頭のとっぺんから重心を感じてシューティングライン側から的に顔を向ける 3.顔向けを固定したら動かさず、弓を引き起こしてセットアップからドローイングをする。この間頭や顔は動かさないこと。 4.ドローイングしている時にゴールドにはピンを合わせているので、クリッカーが切れればリリースする。以降フォロースルーに移行 注! アンカー時に弦サイトを探してはいけません動かした場合は多くのとき矢がばらつきやす。顔向けが固定してある時のみ弦サイトの効果が出ます。	1から3は出来ています。4から駄目な状態ですね ゴールドにピンを合わせるのは、アンカーに入れてからですね それに 弦サイトを ちょい見してしまいます。私の場合は左上にあります	11

情報	<p>弦サイトについて お伺いします どの位置がベストですか？一定しているのなら どこでもいいと思うんですけど自分はサイトリングの左端あたりです「トータル…」ではリングの右だ って そうするには 自分は かなりのサイドアンカーになりますでも その位置はアンカーが安定しませんなにか違うのかな～ 弦サイトは 顔向け位置の確認だと思うのですが「弦サイト」とは何ですか？</p>	<p>自分なりの考え方では一定しているならどこでもいいでしょうさて、矢を繰り返し再現性の良い状態で発射させることを考えると矢を送り出す初速はリムの強さと引き尺と考える。つぎに発射される矢の発射角度は実際はレストの位置とストリングのノッキングポイントの発射時の位置によりますが実際人間があわせるのはハンドルにつけたサイトピンの位置を的にあわせる作業とノック側の位置を固定するアンカーの位置によります。この作業の中でアンカーの位置は発射する本人は目で確認できません。そうすると用具を利用して精度を上げる作業になります。上下方向はキッサーやアンカーパッドなど左右方向を弦サイトを利用することになります。このとき効き目の位置とアンカーの位置は同じ直線上になりませんので顔向けを上下左右移動していることになりずれが出ることでピンの真上に弦サイトを載せるとゴールドが見にくくなる事などありますから各人が安定して固定できる顔向けとあわせやすい弦サイトの位置を探ることになります。左右の微調整はサイトピンの出し入れで替えられますから……結論から言えば顔向けやアンカー位置が安定していないと弦サイトは意味のないものになります。ですから弦サイトは発射角(左右)の精度を上げるための考え方の一つで顔向けが安定していないと精度が出ませんよ？</p>	12
情報	<p>さて質問ですが、現在インドアの18mでサイトエクステンションを一杯に出しても、1番上まで来てしまい、その状態で6時の黄色と赤の境目を狙っています。ルールを上げればよいのですが、垂直を出すのに自信がないのでやりたくありません。でサイトリングの中のピンを抜いて、リングの上に何か光るものをつけるとか、リングの12時に印をつけるというのはルール上問題ないでしょうか？教えてください。</p>	<p>いくつかの要素がありますので気になることから・ 1.18mでサイトエクステンションを一杯に出しても、1番上まで来てしまい、その状態で6時の黄色と赤の境目を狙っています。サイトピンをサイトバーの上で上下するということは矢の発射角度を変更することですから、エクステンションバーは出しているほど上下に対する移動量の角度変化は小さくなります。 2.ルールを上げればよいのですが、垂直を出すのに自信がないのでやりたくありません。私は左右の角度を変えるためにサイトバーとエクステンションバーの間にアルミ板で調整用具を挟んだことがあります。具体的には工夫のページに蛍光ファーバーを使った関係で参考写真があります。参考のように作ると上下の位置を変更することが出来ます。通常サイトバーは上下10mm程度変更できるような穴はあいていませんか？昔のKサイトはありましたが・ 3.サイトリングの中のピンを抜いて、リングの上に何か光るものをつけるとか、リングの12時に印をつけるというのはルール上問題ないでしょうか？ サイトピンが輪である場合はそれ以外の照準点は同心円上になれば複数の照準点とルール上問題が出るということが考えられます。 結論としては照準点が10mm程度上に変更できればいいわけですから 1.サイトバーを上を動かす ずらす工夫か改造が必要 2.サイトピンを曲げても上に変更する 長いピンがありますからそれから加工 3.発射角度が上げれば良いのでノッキングポイントを上げてみる もちろん範囲はありますが。。 4.その他 どの方向性でいきますか？</p>	13
情報	<p>内容ですが50mの場合5～6点のところ当たります。左右のバラツキはあまりなくだいたい赤以内に収まる程度です。時々7、8点に当たりますが、6本中ほとんどそんな感じです。変化は徐々に変わりますが急に下がるという事はありません。それとポンドと矢ですが31ポンドのカーボン矢です。原因はいろいろ考えているのですが思い当たるふしがありません。疲れていてもいつもと同じように射っていると自分では思っているのですが……。ご助言お願いします。以前このような事はあまりなかったのですがアンカーの位置を変えてからよく矢が下に当たるようになりました。</p>	<p>アンカーを変更してからという点と徐々にグルーピング傾向が下がることを考えると、 1.アンカーの位置が前後する 特に前側に移動 (クリッカーを付けていない場合顕著) 2.リリースの時、指の使いかたが同時に開きから薬指側が残るような傾向 3.疲れてきて筋力が低下して肩が詰まり気味になる 4.顔向けが疲れてくると変わってくる 5.リムやストリングの劣化も考えられますが現時点は置いておきましょう 6.その他 何か思いつく点はありませんか？ 真正面から少し右側にアンカー位置を動かすと少しサイドアンカー気味になりますから顎の下の位置を探るような格好になっていませんか？もちろん引き尺を伸ばしてはいませんか？ 50mでの6点に下がる原因はちょっとしたことで 疲れてくるまでの練習は6射練習として150本以上行っていますか？それとも顕著に出てくるまではどのくらいの練習でしょうか？ やはり考えられるのは直前に変更したこと起因していると考えるのが妥当ですが改善方向ならいかに習熟させていくかがポイントになります。フォームを見ていただける方はいませんか？練習初めと終わりごろのフルドロ一の写真やビデオなどがあれば何かつかめるかもしれません。いろいろ考えて原因らしきものが見えてくると対策が考えられます。自分の情報収集をがんばれー</p>	14
工夫	<p>しんちゃん様の仰ったとおりアンカーの位置を変えてみたらサイトに弦が載ることがなくなりました。現在しっくりくるアンカー位置を探しているところです。実は皆さんにまた質問があるのですが、私は疲れてくると矢が下に当たるようになってしまいます。一体どうすれば良いのでしょうか？ご助言お願いします。</p>	<p>アンカーの位置が安定しにくかったらキッサーなどを利用するのも手です。さて、”私は疲れてくると矢が下に当たるようになってしまいます”まずこの状態の分析をしてから原因の絞込みをして対策を考えましょう。矢が下に刺さるということは矢から見れば発射速度が遅くなるか発射角度が下がるまたはその両方ということです。選手のレベルで気になる下がる量は変わりますから、程度の確認 1.確認している距離 例 50mとか・ 2.気になる下がる量 点数でもcmでも 3.変化 徐々に急にか変わるか 4.下がる変化が出る程度 6射で何本とか 参考に実質ポンドと矢の種類を教えてください 考えられる原因を列挙してみると 1.リリースが戻りぎみ 2.押し手が緩む 3.肩が詰まる 4.アンカー位置が変わる 5.その他</p>	15

情報	まったくの初心者ですが、ターゲットアーチェリーをやってみたくて思っています。何かからはじめてよいやらさっぱりわかりません（打ち方、道具のそろえ方など）近くに射場はあるようですが、フラットと立ち寄ってもよいものですか？どなたかアドバイスをいただけたらうれしいです。ちなみに、東京、横浜周辺（職場ー自宅）で、中年おっさんの趣味の範囲です	わかる範囲で情報提供はします。アーチェリーそのものをやったことがないならまずはお近くの射場などで情報を聞いたほうが良いと思います。都内などでは各区のアーチェリー協会がそれなりの練習射場を決めて楽しんでいますので住んでいる所か勤務先に近い射場の情報を集めましょう。うちのサイトの中の情報がアーチェリーフォーラムが都内なら情報は良いと思います。で実際に聞いてみると初心者を随時受け入れているところや定期的に教室を設ける場合などありますから聞いてみてください。まったくの初心者でしたら良くわかる方に集中的に指導を受けながら体を作っていくのが近道だと思います。ほかに何か気になることがありましたら書き込んでおいてください。	16
情報	即答ありがとうございます。合計得点の解釈が、各エンド事の3本の合計と言う意見と、それまでの累計合計と言う意見と、2通りあって、全日のやりかたは、どうですか、たびたびすいませんがよろしくおねがいします、	全日関係の大会は基本的には協議規則に沿って行われるのがあたりまえですから大会主催者側の理由によりそれを逸脱するならローカルルールとして事前に説明がなされなければルール違反になります。競技規則は過去の問題点などによって追加改定されてきていますので何も指示がない場合は競技規則に従うということになります。記載がない項目については協議・確認する必要がありますが…通常の大会ではめったに遭遇しないと思います。競技規則に従わないということの内容のほうを問題視されてみては…PS マッチ戦の場合、各エンドの累積合計点を的前などに表示しますが各エンドの合計点は表示しませんから観客側からみてまた選手側からみてもどちらが先に行射を行うかはわかりますから試合進行からみても累積合計のほうが速やかだと思いますよ。	17
情報	個人のトーナメントの決勝の交互射ちは、3エンドからは、2エンドの3本の合計の低い方が、先に撃つのか、1、2エンドの6本の合計の低い方が、先に撃つのですか。誰か教えてください	競技規則308条 7項（4） 交互射ちのマッチ戦では、予選ラウンドの上位者が、第1エンドの行射順を決定する。次のエンド以降、合計得点の低い競技者が先に行射する。両者が同点の場合は第1エンド先射ちの競技者が先に行射する。この順番はマッチ用時間管理装置により表示される。そのエンドまでの合計点が低い方が先ですね。	18
情報	腰は、時々 中心あたりがいたくなります。長い間弓を引けなかった後痛くなることも多いです。でも、このごろは沢山練習した後違和感があることもありますね。小学校のころはそんなことなかったんだけどな～ 老化したかな… めがねかけてます。顎を引くとめがねを通してサイトがみえなくなっていました、サイドアンカーを今センターに直しています。でも、エイミング中にうごいちゃいますね…	1. 腰が痛くなる原因 アーチェリーもあまりバランスの良いスポーツではないので腹筋や背筋の強度に似合う練習量や弓の強さバランスにより腰に負担がかかります。発生原因が絞れません。基本的には強さを落としても練習量を確保して筋トレをするのが近道ではないでしょうか？筋力は継続的に負荷を掛けていなければ低下するので練習量が少ない場合よりダメージを受けやすくなります。実際の弓の強さや練習本数、時間など教えてください。 めがねかけてます。 顎を引くとめがねを通してサイトがみえなくなっていましたサイドアンカーを今センターに直しています。でも、エイミング中にうごいちゃいますね… 1. めがねを掛けている場合、的がはっきり見えないと問題外なのでまず方向性として、めがねで行くのかコンタクトで行くのか めがねの場合、大きさやタイプを選ばないと横目で見ると形になるのでふちの問題や視差の問題が出ます。コンタクトの場合は顔向けはやりやすくなりますがごみなどの問題点があります。どちらか固定して練習をする必要があります。アンカーの位置については極力繰り返し再現性の良い場所を見つけて安定させなければならつきが出ます。ドローイングをはじめ前に頭や顔向けを固定して行う方法もあります。もう少し具体的にやりたいこと・やりたいことを教えてください。	19
情報	腰が痛くなってしまいます。腰をひねりすぎなのでしょうか？ 顔向けが直りません… どうすればよいのでしょうか？	実際の状態や程度などがわかりませんのでよろしかったらもう少し情報をください。 1. 腰が痛くなってしまいます。腰をひねりすぎなのでしょうか？ 1. 練習をやり始めると痛みが出るのかある程度本数か時間をやると出るのかな？ 2. 練習をして痛みが出る場合、どの程度お休みすると落ち着きますか？ 3. 痛みが出始めたきっかけはありますか？弓のセットを重くしたとか練習量を上げたなど… 4. フォームでは極端なことをしなければ影響は少ないと思いますが、基本的には腰周りの筋肉を強化して行くしかないかな（腹筋や背筋など） 5. もっと具体的な痛みの部分があれば教えてください。 2. 顔向けが直りません… どうすればよいのでしょうか？ 1. 現在の状況を把握できませんので、どのようにしたいということと現状の状態を教えてください。めがねでもかけているのかな？ 2. 顔向けは効き目で弦サイトを通してサイトピンに対して照準できることが安定しているなら顔の向きなどは基準はないと思います 3. 顔が安定しないのかエイミング中に動かしてしまうのか状態を教えてください。	20
工夫	近射でクリッカーきれてもうたないようにすることがとりあえずできるようになりました。まだときどき切れたときぴくっとなって戻ってしまいますが。目を閉じたら切れてもほぼスムーズに伸びてます。まだ距離で同じことやるには抵抗がありますが ぼちぼちやっついこうと思います。	クリッカーの効用はいくつかありますが、基本的には矢速を安定させるために引き尺を一定条件でリリースできるようにするための用具ですからクリッカーが切れたあとに引いているアンカー状態が安定していれば矢の速度は変わりません。実際数ミリ動いたとしても緩みとかなければそんな誤差にはならないと思います。安定して引き戻しやクリッカーのコントロール（切ったあと時間を置いて自分の意思手リリースする）ができるようになれば距離を射ってばらつきが少なくなることを経験しましょう。実際長い距離をのびのび練習するのがよいのですが…難しそうですね（環境的に）、矢のほうは衝撃に弱いオールカーボンですからアルミ矢かACCの方が耐久性はありますね。新調する気になったら相談ください。選択はできます。	21

工夫	<p>他人のクリッカー音でうってしまったことはないですが、それ以外の1、3～5は経験したことがあります。今は実質32ポンド、矢はプロセレクト(オールカーボンシャフト)です。スパインは32ポンドで合わせてます。フィールドは年に1回する機会があるのでやったんですが、スルーしそうでこわくなってあまりうてなかったです。。。とりあえずクリッカーをきってから1、2秒してから射つ練習をして見ます。</p>	<p>クリッカーを切った後数秒後にリリースを組み込んだり、場合によっては切ったあと引き戻しをすることも組み込めたらもっとよいですがぼちぼちやって行きましょう。自分の意志でリリースを取り戻す練習です。ただドローイングからアンカーまでは同じようなタイミングで行うようにしてください。はじめは自分でリリースするしないを決めて引き起こしてもかまいません。</p>	22
情報	<p>1. シングルはうったことがないです。ちょうどシングルをうつ機会の直前でカーボンリムでポンド負けしてひけなくなり、カーボン矢にかえてまともにならなくなってしまったので。。。 2. 50mまでです。 3. 後方はたたまがあるの矢に対しては優しいです。クリッカーをきって1、2秒後にうつのはなかなか慣れないと大変そうです。まずはポンドの低い弓で試して見ます。今日30mをうてみたんですが、やっぱりカウントのある残り15秒で1本しかうてなかったです。で、自分のことを考えると明らかにセットアップする前からうてない、ひけない、のびれないと思っていました。カウントされるとうたなければというふうな考えが切り替わるからあやしいながらもなんとかうてるんだと思います。。。例えるなら普通の平均台ならなんなく渡れるのに高さが30mくらいある平均台だと足がすくんで1歩も進めない、そんな感覚です。。。30mの距離をうつということが自分の中ではそんなに恐怖を感じるようになってみたいですね。。。シューティングラインに立つだけで恐怖を感じてしまいます。。</p>	<p>パニックはいろいろな症状があります 聞いたところ・・・ 1. サイトピンがゴールドに付いたらリリースする クリクションパターン 2. クリッカー音がするとリリースする 他人のものでも 3. アンカーに入れようとするリリースする 4. クリッカーが切れない 5. クリッカーが切れた瞬間緩む 6. その他 長い間トラブルを抱えていますので考え方の変更やそれに即した練習をしてみないと改善できるかどうか難しいですがまあ気長に弓と付き合ってみましょうか？弓は友達なら・・・前に話したクリッカーを切った時間を置いてリリースするのは2のパターンにならないための一つでもうにもクリッカーに頼ってリリースタイミングを取ると発生しやすいと考えます。クリッカーを切った状態でホールドしていても矢先は殆んど変化しませんから、現実のその習慣に緩む方が悪いです。フォームチェックやフォローが十分に取ってあるかわかりませんが矢を取って番えてフォロースルーまでがどんな感じでしょう。特にドローイングからリリースまでが長いとか？？リリースの練習はあまりコストを掛けないならストレッチバンドなど利用したり余裕があればエアボウなど使うのも良い方法です。矢は壊れませんし・・・体と頭にプログラム変更です。症状にもよりますが大手術？するなら30mの壁でうろうろするのはなく 1. ロングをのびのびする シングルでは30mは最短ですから70や90mを射って見る 現状のセットはわかりませんが 実施何ポンドでACE？ 2. フィールドのように10mから60m(RC)などもあまり強い弓を要求しないので楽しめる。 3. クリッカーのない方向 BBやCPなど ただ、いまはクリッカーがないとリリースできないでしょうから置いておきましょう。時間の問題は有名どころでも持っている方はいます残り1-2秒まで持っていて15秒前で2本はざら、但しうちのこは殆んどしませんが・・・追い込まないとリリースできない方はいます。但し点数に固執しなければさっさと撃っています。長年温めていますのでじっくり自己分析して個々に対応した内容から攻めて見ましょう。</p>	23
情報	<p>きっかけは以下にあげてもらったとおりです。 1. 近射から少しずつ離して見る まずは5mだけ 2. 近射でも安全に前側が確保できているならセットアップからリリースまで目をつむってリリースしてみる 安全にできることが前提 ↑については何回か試しました。やっぱり、28mくらいまではさがれるんですが、30mになったとたん動かなくなります。。。完全に特別視しすぎていることはわかるんですが。。。クリッカー音がないとうてないです。無視してクリクションし続けるとすぐ早気が再発します。現状32ポンドです。近射なら200本くらいうてます。クラブには15～30ポンドの弓があります。ただ、ブランジャー、サイト、クリッカーはつけられません。1本だけ22ポンドくらいでクリッカーがつけられるものがあったので ためしにそれで30mをうてみたのですが、その軽さでもやっぱり体が止まってしまうました。残り1mmできれいにいつもとまります。クリッカーを前に出したならそれに合わせて残り1mmでとまります。いらなくなったアルミ矢を借りてこれならいくらでも 壊し放題だからとやってみたんですが、やっぱりうてなかったです。距離をうつこと自体に完全にビビッてしまっているみたいですね。。。。</p>	<p>症状から現実的には基本的な早気 この場合クリッカーが切れないとリリースできないまたはリリースが怖いということを改善しなければ面白くないでしょう。 1. ちなみにシングルの大会や点取りはしたことはないかな？ 2. 学校の練習場は最長何mまで練習できますか？ 3. 的の後方は矢に対してやさしいですか？ まず近射練習でクリッカーを切って1-2秒後にリリースすることの練習が割り込ませられますか？自分の意志でリリースタイミングを取り戻す作業です。早気たくなかったので自分はそれを初期段階から組み込んでいました。そのため今ではBBでフィールドに出ています。こつこつ・・・もちろん弱い弓でかまいません 感覚が大切です。</p>	24

<p>情報</p>	<p>ターゲットパニック</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. カーボン矢をコンクリートにぶつけました。</li> <li>2. ポンドを落とす、サイトのエクステをひっこめる、リングサイトにしてしまう、安い矢に変えるなどいろいろしましたが、改善しませんでした。</li> <li>3. はい、クリッカーなしだとそのうちアンカーに入れられなくなります。</li> <li>4. 大学生です。</li> <li>5. 一応の引退はリーグが終わるまでです。そのあとも、3回生以下に迷惑をかけない程度なら練習できそうです。今年から研究室生活が始まりましたが比較的時間に厳しくないのならば午前中練習できそうです。午前中は自主練習の時間で比較的人も少ないので邪魔にならなそうです。筋力は今のポンドだと問題ないです。完全に精神的な問題だと認識しています。1年前、カーボンリムに変えたとき少し重いポンドのものを買ってしまい、ポンドに負けてビビってしまい、打てなくなった時期がありました。それはなんとかうてる状態までいけたのですが、その状態でカーボン矢にかえてしまったので、ポンドに負けて無理やり打って失射して距離をうつ行為自体に恐怖を覚えてしまいました。点数があがってきたところにそういういろんな問題にぶつかって不完全燃焼です。やっぱり600アップはしたいし、1年間こんな状態でも弓を投げ出さず、近射でもし続けたのでアーチェリーは好きなんだと思います。距離がまともになっていない状態では公共のレンジで練習しにくいでしょう。。アーチェリーとちょっと付き合っていくために今、なんとかしたいです。ちなみに自己新は50m271、30m321(2回生6月ごろ)です。</li> </ol>	<p>アーチェリーが好きで社会人になってもやってみようかなというスタンスなら・・・ではメンタルな点が多いのでまずは考え方の方針</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 矢は消耗品です。ACEなど高めの矢でも難しいところにミスすれば破損します。学生さんなら年に1-2ダースは壊れていなくても消耗しますし、うまくなくても矢同士が干渉しても破損します、所詮消耗品です。まず現実の状況とトラウマを克服しなければ思うようにはなりにくいでしょう。自己分析してみましょう！！</li> </ol> <p>状況からパニックになりやすいとしても、原因というかきっかけは</p> <p>A. 体力に合わないポンドアップ    団円で活動していると回りの方が早めにポンドアップや弓の新調をすると焦り気味で背伸びをしやすくなると思います。十分な準備ができていない状態でポンドアップすると問題が発生しやすいです。所詮アーチェリーは個人競技ですから自分のタイミングで考えなければいけません。もちろん目的としている大会がそれなりの強さを要求するなら十分時間を掛けて準備をしましょう。</p> <p>B. 扱いにくい矢(高級感?)に対する恐怖感など    実際アルミ矢からはじめてたとしてフォームや引き尺など十分安定していない状態でACEなど軽い矢を使うと得点は下がります。矢速は上がるかもしてませんがその分リリースやフォローするなど影響が出やすくミスをすればアルミ矢より荒れるのが普通です。発射精度が要求されるので注意が必要です。</p> <p>C. 矢の破損などの失敗に対する自信喪失    リリースミスや緩みなどで矢速やぶれなどにより的に載らない場合後方の矢に対する保護が十分でない場合簡単に破損します。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 外れた場合矢に負担を掛けないように畳や緩衝材を置く</li> <li>2. 安定するまで距離を伸ばさない 伸ばす場合5m単位で</li> <li>3. 50m程度までなら十分アルミ矢でも勝負できますからカーボン矢は置いておく</li> <li>4. その他</li> </ol>	<p>25</p>
		<p>D. その他 考えられることがあれば・・・</p> <p>現状では発生しているトラウマを軽減するには</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 近射から少しずつ離して見る まずは5mだけ</li> <li>2. 近射でも安全に前側が確保できているならセットアップからリリースまで目をつむってリリースしてみる 安全にできることが前提</li> <li>3. 現実クリッカーがなければ引き尺が安定してリリースできないのかクリッカー音がしななければリリースできないのかわかりませんがフォームが安定して十分な筋力があれば引き尺はほぼ安定すると思いますが・・・</li> <li>4. 現状何ポンドかわかりませんがクリッカーを付けて3-6本行射タイミングで毎日 何本練習できますか？ 200？ 300本</li> <li>5. クラブに20-30ポンドの軽い弓はありませんか？</li> <li>6. その他気になること</li> </ol>	<p>26</p>
	<p>今日の練習時 リムの動きを見てもらいました音は、上から聞こえるので、アッパーリムだけ見てもらいましたその前に、リムの取り付け方 リムに変な傷が無い確認しましたが、異常はないと判断しました リムの動きを見てもらった結果リム先端がドローすると、右の方に向く感じがするとのことです 私の引き方が少し弧を描いてアンカーに入れるので そう見えたのかもかもしれません 弓は ハンドル ネクサス リム ボーダーです</p>	<p>リムの取り付け部の反対側の先端近くなら実質ポンドやティラーハイトの変化がなければしばらく使ってみますか？それとも気になるなら買ったショップに問い合わせ見てはいいかでしょう！！ 最悪リムの積層部分のトラブルの走りかもしれません。安心安全のために・・・</p>	<p>27</p>
<p>情報</p>	<p>はじめまして。</p> <p>今、ターゲットパニックで困ってます。1年前、アルミ矢からカーボン矢に変えたとき 2、3回失射してびびってしまいぜんぜん距離がうてなくなってしまいました。自分の中で1本5000円もするものをこわせないという強迫観念を持ってしまっていてうてなくなってしまったのです。それで、安い矢に変えてみたのですが 距離をうつこと自体がこわくなってしまっていて まったく伸びれずクリッカーが切れなくてなくなりしました。</p> <p>短い距離から徐々に下がってうてみたんですが、28mくらいまではいけるんですが、30mになった瞬間 体が硬直してぜんぜん力が入らなくなってしまいます。もう曲がっていて使い物にならないような矢ならうてるかなと 試してみましたがやっぱりうてませんでした。もともと早気だったので、クリッカーなしでうてみると すぐにひどいことになってしまいます。10秒前くらいからカウントしてもらうとなんとか数射はうてるんですが、そのうちびびってきてそれでもうてなくなります。こんな状態がもう1年以上続いてあと少しで部活動も引退です。</p> <p>今の状態は、</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 距離(50m、30m、的なし含む)になると体が不思議なくらい硬直してまったく伸びれずクリッカーが切れない。</li> <li>2. いかなる矢をつかってもきれない。</li> <li>3. ポンドは37→32ポンドまで下げた。</li> <li>4. 近射だと普通にバンバンうてる。</li> </ol> <p>なにかアドバイスをいただけたらと思います。。。</p>	<p>まず情報を整理してみましょう</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. きっかけはカーボン矢の失射 矢を破損したのかな？</li> <li>2. 現時点1年間改善が見られない</li> <li>3. もともとクリッカーが無いとリリースできない</li> <li>4. たぶん期間から見て高校生</li> <li>5. 引退まで数ヶ月と思われる</li> </ol> <p>たぶん現状から状況を見ると短期間では弓をまともには使えないと思います。以下の方向性を選択してみましょう</p> <p>A. アーチェリーを今後も大学生や社会人になっても続けたい</p> <p>B. 弓の種類(RCやCPなど)やアーチェリーのほかの競技(フィールドなど)を考えてみる</p> <p>C. 練習に十分な時間を取ることができる。</p> <p>D. その他</p> <p>現状ではトラウマになっている状況を克服回避する作業を行っていないので現状の程度しかわかりません。もっと早くから情報があればよかったとは思いますがアーチェリーが好きなら前向きに考えてみますか？ 筋力低下がないなら基本的には精神的な問題です、これには十分な期間と練習を考えなければ難しいでしょうから特効薬はありません。まずはあなたの考えを聞きたいと思います。</p>	<p>28</p>

情報	最近、引き戻し時に、リムあたりから「ピッキッ」という音がするようになりました。自分では、ストリングが、リムの溝に戻る時に発する音だと思っています。引き方が、悪いのでしょうか リムが振れてきたのでしょうか または ほかに原因があるのでしょうか	引き戻しの時の音と言うことですが、ほかの人から見てもらってリムのどの変化わかりませんか？ 上下端のストリング溝に入るときも考えられますがハンドルとの干渉ですっているかもしれません。それ以外だったら気になるなら購入先に問い合わせで見るといいかもしれません。同じタイプの関係で情報が入っているかもしれません。リムとハンドルは同じメーカーの対応として考えますが、メーカーが異なる場合もう少し注意深く見ておく必要があります。リムのねじれ程度やリムの挿入部分から干渉しそうなところのスリ跡など見つかりませんか？ 同じ経験を持っている方もいるかもしれませんからハンドルトリムの型式を公開してみます！！？	29
情報	いろいろ足りない部分があり、失礼しました。出た大会は、人数が少なく各間隔は3mほどありました。小規模なので、ゼッケンもなし その中で大体、番号札を垂直に線を降ろしたとして、そこから右に0.8~1mぐらいでした。(これでわかりますか？) ちなみに、指摘してきたのは同じタチで打っていた選手(自分よりかなり年上)で、審判資格を持っていて、たまに、県大会の審判長をやっていたりする人です。(しかし県大会などで、ルール説明など、適当なことを言って混乱を招く人と知られている。) ちなみに、指摘されたあと、大会委員長に札を動かしてもらえるように言ったのですが、先ほど言った選手に拒否されました。そんなところでしょうか。不足あれば、また書きます。	いくつかの問題点と疑問点があるようですね、私なりの考え方であり絶対ではありませんが参考になれば・・・ 1. 一番の問題点は的のレーンの中で2名が行射した時の版的版の位置と選手の立ち居の問題点でしょうか？ レーン幅の中で選手が確保している均等な幅の中の中央付近で行射しているのが普通だと思います。版的板が中央でなかったのかレーン幅が確保できなかったのかということでしょうか？ 2. 選手で出場している場合、審判資格は意味を持ちません、通常の選手として判断するだけで権限もありません。私も審判資格をもっていますが役員で大会に参加しているときに必要であるだけで選手として参加している場合は疑義が発生した場合その大会の役員の審判に従うだけです。 その中でやっていくなら前向きに改善できるように少しずつやっていくしかないですねローカル協会などではなかなか頑固な方がいるようですから若い人も一緒に問題点や疑問点を改善していくような方策を考えなければいけないかな？ まだもう少し立ち位置の問題点のニュアンスがつかんでいないかも、版的板が中央になかったということなのかな？ まあ毎回同じ位置に立てば多少斜めでも距離はあまり誤差はないと思いますけど・・・どちらが大きな問題点なのでしょう？ 立ち位置または設営、隣の選手の横暴？	30
情報	この前の試合のことです。フリーの練習中のとき、立ち位置がおかしいと次のような注意をされました。しかし、そのようなルールをはじめて聞きました。しかも今までそのような注意を受けたことがありません。 1・自分の打つ番号の札(地面においてある札?)の左右近くに立たなくてはならない。 2・札は大会委員長が決定したもので動かしてはいけない。(動かすときは大会委員長の許可がいる) 3・破った場合は失格 しかし今までこのような注意を受けたことはありません。本当なんでしょうか？ 長文すいません。	たぶん、アウトドアとしてみると 競技規則201条 7項 各標的に対応するシューティングライン上に印がつけられ、標的番号に対応した番号板をシューティングライン前方1-2mの間に設置する。2名またはそれ以上の競技者が同じ的を同時に行射する場合は、シューティングライン上に行射する位置の印がつけられ、1競技者について最低80センチの間隔が確保されなければならない、なお車椅子競技者の参加がある場合、要望があればその間隔を考慮しなければならない。 さて、注意されたのはたぶん審判の方からだと考えて見ましょう。 はっきりとしてわからない点があります、注意された状況がわからないのです、一人当たり80cm程度の幅がありますからその中の中央くらいで使っていたのですか？ 極端に前後の寄っていたりしていたのでは？ また通常考えられる範囲で均等に置かれている的番など動かす必要はないと思いますが何か不都合があったのでしょうか？ まあ器具的番など勝手に移動されては困りますが何か設置位置でも問題があったのですが？ それなら審判に言って移動してもらえばいいだけです。ゼッケンなどつけていればどの的番で行射かはわかると思いますが・・・ なんでもかんでも失格ということはありませんが、ローカルルールとしても話し合いで何とかありませんかねえ。競技規則は選手が公平に速やかに大会運営が行えるように定められている内容で通常のモラルの範疇での内容まで記載されていません。失格とか出るのは得点の記載などに関して過大申告した場合などあることはありますが。。。表現が違うところがあればもう少し詳しく教えてください。一緒に考えてみましょう。	31
用具	ヤマハのアーチェリーを買いました。よく考えたら、体力、体形に合ったアーチェリーを選ぶ必要があったのでは、、、私は55歳、身長180cmには自信があります。ヤマハアーチェリー、ハンドル:40 リム:SH66 36# LH68 35# です。 私に適しているでしょうか。組み立て方も分りません・・・。ハンドルとリムは無理やり差し込んで大丈夫ですか？ 弦はどうやって付けるのでしょうか？ なんせ見るのも触るのも初めてなもので、、、すみませんが・・・教えて下さい。	アーチェリーに興味をお持ちになられたのは良かったのですが、いくつか問題点などがあります。 1.アーチェリーは用具を使う競技なので取り扱い方や体格体力に合わせた用具の設定が必要です。 体格や体力に合わせて弓の大きさや強さを選定、それに伴いストリングの設定からそれらにあわせた矢の設定これらをチューニング作業といいます。 2.用具の取り扱い方や練習方法など まったくの経験がないならお近くの射場、練習場またはアーチェリー協会、クラブなどの情報を入手して見ませんか？ 初心者教室から誘導してくれるところも多いと思います。 3.安全な弓 弓は安全に組み立てられた状態で使用しなければ使用している貴方も回りの方も危険になります。また弓はそれら以外にも補助用具が必要ですから経験者の情報も必要です 4.ヤマハの弓の件 現時点このメーカーは撤退していますのでトラブルがあっても交換購入もできませんから。。。 5.弓の情報 書かれている内容から全てはわかりませんがリムの強さは中級クラスの強さですがハンドルがロングでないと小目かわかりません。正確には判断できませんけど。どちらにしても初心者状態では始める強さではありません。	32
用具	後ほど写真を送りますので、一度御覧頂けますか？	やはり直接ストリングに当てるタイプの振動吸収は耐久性が一番心配なところですね。性能が満足できるなら使い方の問題ですね。	33

用具	<p>CPボウのグリップの下側にハンドルから手前に出るカーボン棒の先にゴムが付いていて、それがリリース時の弦音を消す役目をしている器具があります。主にハンティング用として付けられている器具らしいです。多くの人はその器具をハンドルを痛めるからと外して使っていますが、僕を含めその器具を付けて使っている人も多少います。僕は一度外して射ってみた事がありますが、感覚として付けている方が好きです。弦音が静かな方が良く、リリース時に変な震動が押し手に伝わって来るのが嫌です。またその器具を付けていると、弦がその器具の先に付いているゴムに当たる時にハンドルを押す為、矢が上に行き易いとも聞きました。実際にハンドルが下から上に押される感覚は確かにあります。</p>	<p>CPはメーカーも多く、いろいろ改良されるために色々な付属品が開発されます。実際は弓の型式と写真を見てみたいと思いますが、よろしければメール添付でも送っててください。</p> <p>さて、メーカーの考え方は構造を見てみないと判断しにくいですが、リリースされたストリングを静かにさせる部品は色々ありますね、ただし、振動しているストリングに干渉させるもの(今のものケーブルガードやカム部分など)やストリング自身につけるもの(スパイダーみたいなもの)、弓全体の振動にはここに色々用具がありますね。実際は使ってみて使う人の感性和用具の信頼性と耐久性で選択するべきでしょう。ある改善点を考えるとそれに伴う不都合も発生します。今回の場合、弦音を下げるとしてストリングに干渉させるゴム部品がハンドルのローリングを発生させるなど……私はCPは使っていませんが、ゴムがストリングに干渉させるタイプのはカムなどにつけている機種を見たことがあります、競技で使用するほど耐久性が無いようで、すぐに破損するなどして取り外していましたね。ですから信頼性なども重要なポイントです。狩の弓は練習も実際も本数は少ないですからね、耐久性も安定性そんなに考えてないとなると競技の年間練習の本数を耐えるとは考えにくいのであまり使いたくないですね。よほど効果があるなら十分な予備部品覚悟でいかがでしょう</p>	34
情報	<p>こんばんわ。私は中学を卒業して高校でアーチェリー部に入ろうとおもっています、アーチェリーのことは全くわからないのですが、アーチェリーの練習とはどんなものですか？ ひたすら矢を打ち続けるのですか？それとも筋トレや走ったりして体力をつけたりするのですか？</p>	<p>高校生からアーチェリーですか いいですねえ～ アーチェリーのだいたいイメージはこのQ&amp;Aで見ていただくとして理解できるものだけでも見ておいてください。さて、まったくアーチェリーの経験がないなら…</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.十分な強さの弓は最初から引けませんし引いた強さで矢を飛ばすのでそれなりの強さの弓を扱えるまで基礎訓練から筋トレなど始まります。</li> <li>2.高校生では1年生の後半で70mの競技ができるように徐々にパワーアップを計ります。</li> <li>3.最初の数ヶ月は基礎訓練 足腰は発射する時の土台ですからその訓練も重要です。</li> <li>4.弓を引く水平に引き込む筋力は通常の生活では使わない方向なので弱い弓を使ったりゴム引きなどで徐々に付けていきます。筋力アップは強さより弱くても回数とタイミングで早くアップできる可能性があります本人の努力と多少の環境整備が必要です。</li> <li>5.先輩が使っている程度の弓を引けることと本数を発射できること 正確に繰り返し発射できる体力精神力や技術を少しずつ身につけていきます。</li> <li>6.練習時間が限られている場合は弓を発射できるようになっては準備体操やストレッチの後、目的に合った弓を使った練習をして、残り不足している基礎体力や筋力のトレーニングやランニングをやるのが良いでしょう。まあクラブですからそれなりの考えがあると思いますから…</li> <li>7.練習や用具などわからないことがあったら書き込んでおいてください。説明できることは……</li> </ol> <p>PS. 早く上達したい向上心があれば自宅に帰ってでも練習(弓矢を使うのは無理でしょうから)イメージや基礎体力などもタイミングよくやると効果的です。やり始めたら維持をするのではなくアップ 向上していくことを考えましょう。但し無理はいけません 筋肉や筋を痛めたり悪いフォームをつけることは時間の無駄使いになりますから…</p>	35
用具	<p>グリップについて やはり、色々試してみる必要がありそうです。僕も色々調べてみたのですが、その中に「ハイグリップ」と「ロウグリップ」という言葉が出てきました。この場合は、盛ったグリップがハイグリップで、削ったグリップがロウグリップで良いのでしょうか？</p>	<p>グリップはRCメーカーでは基本で標準はミディアムかミディアムロウのものが付属品でついていますが別売品でロウやハイが売ってました。(ヤマハなど)ただし、現在は全てのメーカーで準備しているとは確認していません。参考に技術のページのグリップ考に参考写真を載せてみました。ミディアムを削ってロウにはできません。形状上無理がありました。多く選手は標準の付属品をいくらか変更して変化を確認します。形状の変化は表面の粗さや左右上下幅およびカーブなど3次元的に変化できますからこれが正解というものは自分で判断するしかありません。お試しならグリップ表面にコルクテープなどを少し張ってみるだけでも変化を楽しめます。</p>	36
用具	<p>現在大学でアーチェリーをやっています。グリップを盛ったり削ったりしている方をよく見かけるのですが、そのメリット・デメリットがよくわかりません。また、どのような人が盛ったり削ったりすれば良いのでしょうか？ もしよろしければ教えてください^^;</p>	<p>フルドロ時にハンドルと人間が接触しているのはグリップということになります。そのとき手首の角度や手のひらのどの部分をピボットポイントに当てるかということできりなるとに形や角度など変えます。もちろん標準のグリップでもロー、ハイ、ミディアムなどメーカーによっては準備されています。それ以外や微妙な部分でパテ盛や削りなど行います。標準のグリップのままでも問題がなければ形状変更は不要ですが角度や形状が少しでも変わると結構良し悪しが出ますので予備のグリップを準備して変化を見ても面白いと思いますよ。予備のグリップを準備していればいつでも元に戻せますからデメリットはないと思いますが、メリットとしてはぶれがなくなる、クリッカーが切れやすくなる、ピボットがはっきりするなど効果が出ることもあります。自分の感覚を信じて触って見てはいかがでしょう？</p>	37
トレーニング	<p>弓を引くときの呼吸って どうしたらいいのでしょうか 今は、セットの時に息を吐き 肩を決め ドローで吸い アンカーエイミングで、止めています。昔は、セットからアンカーエイミングまで、息をすこしづつ吐いてました どうすれば いいのでしょうか？</p>	<p>筋力を使って酸素を使用しますのでドローイングまでは普通に呼吸をしています、エイミングからリリース、フォロースルーまではゆっくり少しずつ吐いています。決して止めてはいけません。その方がぶれが少ないと聞いたことがあります。和弓の達人の話では… 新しい酸素を肺でもらって心臓で加圧して末梢部分に供給される循環時間はおよそ1分ですから行射中もうまく時間を利用して筋力を維持しましょう。酸欠になるような呼吸方法は良くないと思います。100mダッシュではないのですから…</p>	38

用具	以前質問した者なのですが、やはりネクサスとマスターズで迷ってしまいます。何かそれぞれの特徴やオススメのほうがあれば教えてください。	結論 自分が気に入った方を選んでください。デザインでも見た目でもPRポイントでもかまいません。他人が言ったことではなく自分が判断して購入してください、長く付き合うためにも。もちろん現物を触って判断しているものとします。実際はじめて購入する本格的なものの場合、実質ポンドや弓の大きななど貴方に合わせるもっと重要なポイントがありますからその点をクリアするのなら気に入ったものの方が良いです。リムはさし当たってレベルダウンしてポンドを下げているのかな？それなら最終状態のリム選択のことまで考えてメーカを決めてください。現実ハンドルよりリムの性能の変化の方が大きいですから…ポケットのタイプが同じだからといってメーカーが異なるのは最終段階ではやめた方が良いでしょう、リムの性能を発揮できない場合があります。ほぼ同じようなタイプのハンドルですから特に大きな違いはないでしょう、多少あったとしてもさし当たって現実問題になるとは無いとおもいますが…総合特性としてはスタビライザーやウエイトおよびリムセーバーなどを装着するなら殆んど差は無いと思っても良いでしょう。	39
用具	わたしは、どうも形から入るタイプです…中古のアーチェリーセットを買ってしまいました。ヤマハアーチェリー EOLLA ハンドルは、60cm (S)とシールが貼ってあります。 リムは、SH66 36# LH68 35# 全体の長さ約160cm 私の身長は、180cm 私に私に適しているでしょうか、？	アーチェリーをはじめようと思われるならお近くの射場かアーチェリー協会に尋ねてみてはいかがでしょうか？アーチェリーは段階的にレベルアップをしながら自分にあった用具を合わせていきますので最初から最終段階の弓を購入することはありません。 問題点1 多分この弓は最終段階で考えると女性が使う強さとサイズのような気がします。貴方の身長というリーチではハンドルショートでは短いと思われます。 問題点2 このメーカーは現在撤退していますので新しく自分に合うものを購入することはできません。ハンドルだけ購入とか… 問題点3 初心者で購入する強さではありません 男性か女性かわかりませんが毎日何時間も練習して数カ月後に考える強さです。 問題点4 ハンドルとリム以外の付属品や矢についてはわかりませんが全て使用する本人にあわせて製作したり購入するものです。段階的にも順次購入していくものもありますが特に矢はチューニングと言う作業をして製作します。 問題点5 アーチェリーは決められた安全を確保できる射場でなければ練習も大会もできません。 問題点6 用具を使用する競技なので取り扱い方や使用方法が習得できないと安全に練習もできません。お近くのショップか射場などで情報を収集しましょう。できれば初心者教室などからステップアップしてください。自分の弓を購入判断するのは目的とする競技を決めてある程度弓に慣れてきてレベルが上がってきた時点(数カ月後)で通常考えます。 まずはその弓は置いておいてアーチェリーをやっている仲間を探しましょう。	40
用具	こんにちは。フェザーについてなのですが、形や大きさに何か規定はあるのでしょうか？長さ何cm以上とか面積何cm <sup>2</sup> 以内といった様、決められているのでしょうか。教えてください。	規定上制約はありませんが… 矢の羽根(フェザー、ペイン、etc)について ・目的 矢の直進性を出すために矢の後方に取り付けて矢の速度と空気抵抗で方向修正とピッチを与えて回転させることも利用します。 ・制約 効果を上げるためには大きな羽根や広い面積やピッチをつけると効果が上がります。 ・制約2 大きな空気抵抗を使うと矢の速度が低下しますから遠くの的を狙うためにはバランスが必要です。 ・制約3 シャフトの直径と羽根の大きさ(直径方向)は大きくなると弓のハンドルに対して干渉しないように射出しなければ矢の発射精度が悪くなりますから制約が出ます。 ・制約4 枚数は規定はありませんが多くなると重くなりますから矢の発射速度を低下させることにもなります。 で、通常枚数で3-4枚、長さも1.3/4インチ程度のフィルムやプラスチック、合成ゴムなど インドア用の太いシャフトではパラドックスの関係で大きかったり長いものや合成鳥はねなども使用しますがハンドルに干渉しないように注意します。安全性・安定性が確保できれば材質や形状はどんなものでもかまいませんが同時に使う矢に使用するものは同じように製作しなければいけません。色も形も枚数もそろえます。	41
用具	もう一つ質問があるんですけど、WIN&WINのPRO ACCENTは性能的にはどうなのでしょう？	カーボンのハイブリッド形態ですから全体重量は軽くなりますからさし当たって持ち上げる筋力が少ない女性などはメリットがある可能性はありますが慣性モーメントを考えると重量があるほうが安定する効果もありますから一概に言えません。実際使用したことはありませんからあまり具体的なことは評価できませんが、特徴を必要とする事がなければ標準的なタイプの方が扱いやすいかもしれません。特徴があるということはその分クセがあるということで、初めてでしたら特に。。。経験や問題点をもっていなければどんな弓でもあまり関係ないからです。一つ前のカーボンハンドルタイプを使っていた方も小中学生で筋力が無いから選択したということと特になんか中性などを要望したものではなかったようです。	42
情報	僕はアーチェリー部に先月入部しまして、新しくハンドルを買おうと思っています。それで、HOYTのネクサスを買うか、サミックのニューマスターズを買うか、WIN&WINのPRO ACCENTを買うか迷っています。自分ではどれが性能が良いのかわからないのでこの3つの中でどれが良いのか教えてください！	どれもいいハンドルですね、いくつか特徴はありますがそれが将来的にマッチするか分からない部分がありますので、現時点では判断できません。ただ、ポンドアップ時点はともかく最終的にはハンドルと同じ純正のリムを使用された方が性能の確保のためにもいいので、リムと合わせたデザインや特徴で選択してみてもいいかもしれません。ある部分弓に合わせていく部分がありますから… 身体的特徴で(たとえばパワーアップが難しい、リーチが長い、など)がないなら予算的にあわせてみてもOKだと思います。どれも性能的には十分発揮できるトップクラスの弓ですね。気になる点があれば具体的に書いてみましょう。よくわからない場合は色やデザインなど飽きがこないとかでもいいのかもしれません。ただいえるのはよい結果を出すには人間側の性能を要求されるのはどの弓でも同じです、安定性、耐久性は使用される環境にも影響されますし、耐久性などは新しい弓ほど情報がありません。	43

情報	「体の軸を変える」は1403の6行目に書いてありました。「押し手だけで発射角度を変えるな」という表現だと解釈いいのでしょうか？ それともう1つ質問したいのですが、クリッカーを付けてない今のうちから練習で気をつけておくべきポイントは何かありますか？	発射角度の件ですね。ここでいう体の軸とは距離が遠くなるほどまたは的の位置が上側にあるほど(フィールドの場合)矢の発射角度を上げる必要がありますがこのばあい身体を垂直にして腕だけ上げて調整するとまずいので基本的には30mを狙っているくらいで腰の部分だけを曲げて角度を取る必要があります。そうしないと引き尺が短くなってクリッカーが切れなくなったり矢どころが低くなる傾向が出ます。ターゲットでも30mと90mではかなり変わってきますね。ターゲットでもフィールドほどでもないにしろ考えておく必要があります。クリッカーをつけるのは引き尺を安定させるためでありにもリリースすることを頼ると一種のターゲットパニックになります。現状ではあまり引き過ぎないようにフォームチェックをしてもらいながら気持ちの良いアンカー位置を見つけましょう。	44
トレーニング	クリッカーはまだ付けていません。(点数がある程度出ないと付けさせてもらえないので)最近サイドロッドを付けるようになったのですが、すぐに疲れてしまって練習は1回に50射程度しか出来ません。なので毎日50×2の計100射練習しています。今は36ポンドの弓を使っているのですが、筋力にあった弓の強さとはどうやって調べるのでしょうか？「体の軸を変える」という意味もよく分かりません。教えてください。	まだ筋力増強中のような状態ですね。連続ではありませんが通常的に狙って200射程度練習できれば良いですがなかなか時間などの制約で難しいでしょう。弓を使わないときもトレーニングとして時間を有効に使う必要があるかもです。通常フルドロで60秒程度維持できるとポンドアップするという判断もあります。大会時でもフルドロで10-20秒を繰り返しますから十分にアップしていく必要があるでしょう。毎日でも100射程度こなすならある程度までは期待できますが、大会でも150射を行うのでその倍程度は必要ではないかと思えます。継続しないと筋力はアップしないので...「体の軸を変える」というのは標準的用語ではないので実際意味している内容がわかりません。具体的な状態や形を教えてください。どのような状態のとき言われたのか何かおかしい動きや形が合ったのでしょうか？どの様にしろといわれたのかわかりませんか？	45
トレーニング	、いつも石のように固まってクリッカーを落とせません、教えてください。	クリッカーは引き尺を矢を利用して固定するものですが以下の傾向があります。 1.繰り返し練習すると引く長さを体が覚えて切れる直前でスムーズに移動できないことが在る。 2.疲れてくると筋力低下を含め十分引き込めなくなる。 3.設定で体力に対してあまり強い弓の場合余裕がなく切りにくくなる。 4.引き込み量が多目の場合はわずかな筋力低下でも影響が大きくなります。 5.その他 実際自分のもっている切れなくなる状況になる場合はどのようなときでしょうか？ターゲットパニックのような精神的な問題でなければ必要な調整やトレーニングおよび練習で改善方法は見出せるとは思いますが...	46
情報	ずばり、伸びてクリッカーをきる方法が良くわかりません。雑誌などで押手を伸ばす引き手で切るなどとの表現がありますが、どこをどのように動かすのかわかりません、ドロイングしてきたのと同じ腕の筋肉をアンカーリングの後も同じように動かすのか、それとも背中の中の別の筋肉や肩甲骨のあたりを動かすのかわかりません	リカーブの場合、フルドロ時一番力を出しているときに狙いをつけることとなりますが、この状態では押手側にはグリップを通じて力がかかり、もう一方の引き手側には反対方向の力がかかっていることとなります。クリッカーは引き尺を安定させて切るタイミングを取る用具ですが繰り返して練習すると手前のところで感覚的に覚えて直前がわかるようになります。さてもう少しを切るという動作を考えた場合書かれているポイントにはすべて力がかかっていますですから自分でわかりやすいポイントでもう伸びを感じるというのも考え方ですがどれも完全では在りません。もう一つの考え方で余裕の在る引き尺の中でポイントを見出すことも選択肢に入れてみてはいかがでしょうか。引き尺が長いことを争っているのではなく安定したホールドできるポイントの直前でクリッカーが切れるようにするのもいかがでしょうか？ただあまり強いポンドの場合で余裕がないと面白くありませんね！	47
情報	今年サークルでアーチェリーを始めた大学生です。エイミングをする際にどうしてもサイトの位置がかなり下になってしまい、ゴールドにサイトを合わせる為に下から上へと上げていく途中で押し手の肩がつかまったり、我慢しきれずにリリースしてしまって、6時の方向の白か黒に当たってしまいます。(50mになると更にひどいことに...)ビデオで確認してみても矢が下を向いているのが分かります。何とかサイトを上から合わせられるようになりたいのですが、どうすればいいのか教えてください。	サイトを合わせる...距離によってサイトピンの位置を調整すること サイトピンを固定する...ドロイングからリリースまでの間のサイトピンの合わせる位置 まずはドロイングからアンカーに入っていくまででサイトピンが下側につくことは好ましくありませんねえ、安定性や押手側に負担がかかります、基本は少し上から下げて行く場合とドロイングからピンをゴールドにつけてクリッカーが切れるまで引き込んで行く方法があります。安定したフォームと筋力に合った弓の強さのバランスがよければどちらかの方法に収束できませんか？フルドロ時(最大筋力使用時)に押し側を動かす作業は負担をかけます。もちろん距離が遠くなるほど矢の発射角度は大きくなるので傾向は顕著になります。 体の軸を変えずに押し手だけで角度を変えていませんか？ 筋力に合った弓の強さを使っていますか？ クリッカーが切れるときの実際ポンドは？ クリッカーが切れる位置で何秒間ホールドできますか？ 練習量は1週間で何本くらいですか？	48
用具	インアウトノックでサイトダウン 90mで5mmくらいサイトダウンします。おっしゃる通り、インアウトノックを使うかぎり一定しています。私が疑問に思うのは、このノックを使うとサイトダウンが一般的に起こるかどうかということです。 1. ノックの太さは被せる分だけ太いですね。 2. ノックのストリングへの差込が少し強い感じはします。 ストランドは16です。他は何も変わっていません。	傾向でいえば1,2とも発射角度や矢速からの影響ではサイトが下がることは考えられますが、この程度の影響では安定性や矢の保護のほうが重要ですから問題がないのではないのでしょうか？ どうしてもサイトを下げることがいやならノッキングポイントを下げることもあります。どちらにしても矢の発射角度を変更することですが...	49
用具	シャフトの損傷が頻発するため、効果を期待してノックをパイターの インサートタイプからインアウトに変えたのですが、明らかにサイトダウンします。回りの人たちに聞いても、ノックは関係ないよとの言。何が原因なのかわかりませんか？	サイトダウンするといってもどの程度かわかりませんが、90mでサイトピンをどの程度下降させる必要があるのでしょうか。結論から言えば原因がどうあれ変化が安定しているなら問題はないということになります。あまり変化が出る要素はないと思えますが... 変化することの考察 1.ノックの太さが変わる場合 2.ノックの長さが変わる場合 3.アンカー位置やフォームが変化する場合 4.ノックのストリングの差込の強さが変わる場合 5.タブやその他気になる点	50

用具	あるリムを使っているのですが、射ったときの音が悪くなってから数週間で折れてしまい(4か月ほど使用)、保証で新しいものを送ってもらったのですが、使っているうちにリムの音が悪くなってしまいました。リムの音は変化するのは大丈夫でしょうか？(一応チューニングはしてあります)	リムはハンドルと同様発射時の振動に対してまたはたわみなどストレスを受けますから必然的に劣化をして行くのは仕方がないことです、ただし、すべての弓の構成部品が同じ品質や耐久性を持っているとはいえまた使用条件などにかかるストレスによっても寿命は短くなると考えます。ちゃんとしたメーカーでは公表はしていないでしょうが標準的な組み合わせで耐久テストは行っていると思います。劣化して行く過程はそれぞれ異なる可能性は在りますが、期間に対してではなく回数に起因すると考えます。またあたらしい商品ほど市場での耐久テストの期間が少ないので設計上の問題点など表に出ていない場合があります。信頼性で考えるなら在る程度枯れている(商品が出て1-2年経っている)ものの方が改善された製品になっている可能性が高いです。実際痛んだ場所も程度もわかりませんから考えただけでも…リムが劣化して音が変わっていくのは面白くありませんね、実際安価なもので耐久性が低いものはある程度覚悟して購入することはありますが使用する条件によっては信頼性が重要になりますのでそこはコストパフォーマンスを考慮しなければいけないかもしれませんね。	51
情報	たしかに、周囲の人の調整方法というか、許容範囲みたいなものもバラバラだったので、この調整には個人的な基準が存在するのかもしれませんが；また、いろいろ試してみます。	ストリングをすかしてリムのセンターとハンドルにまっすぐ上下とも通っているとすると、そのセンターにあわしている状態で番えた矢が左右どの程度振って見えるかを確認するのである程度リムゲージや見るためのポイントを決めておればそんなにばらつきは在りませんが、弓のセット個々に微妙に異なる基準が在るかもしれません。見え方が安定しているなら変化したこと(プランジャーの出し入れやばねの強弱など)で矢飛びやグルーピングなど確認してカットアンドトライで詰めていくしかありません。調整量は弓と人間側の精度に影響しますから大まかなのか微調整なのかはなんともいえません。どちらにしても変化が現れるまで調整しないことには結論は出ないでしょう。	52
情報	センターショットの調節において、まっすぐ後ろから見ていいのかどうか自信がありません…どのようになれば正しく確認できるのでしょうか？ なにか、役に立つ道具はないのでしょうか？	まず、ハンドルのセンターがリムのセンターにあっているか(ストリングがとおっているか)を確認します。これにはリムに装着するリムゲージを上下のリムの内側にはめて真中を通っているようにあわせます。最近のハンドルにはリムの傾きを調整できる機構がついているものが多いです。あわせた状態で今度はストリングとセンタースタビライザーなどを参考に真後ろから見てストリングを基準に矢がどの程度左右に振っているか確認します。少し離れてみた方がよくわかるので弓に矢を装着した状態で立ておけるスタンドなどがあるとわかりやすいです。 まっすぐ後ろというのはまずストリングが上下リムのセンターを通過してハンドルのセンターを通過しているとすると、ストリングを少しはなれてリムとハンドルを重ねた状態で、矢がストリングのどの位置にいるかを確認します、 1.矢がまったくストリングと重なって見える 2.矢が内側に見える 3.矢が外側に見える 実際は矢の飛び方やばらつきなどでレストやプランジャーの強さや出している量を変えて調整します。通常矢の半分か太さが内側になっている状態がベースだったような感じがしますがもう少し調べてみましょう。どちらにしても自分なりに見る角度というか基準を見つけないと調整は難しいかもしれませんね。	53
情報	えーと…自分が言いたいのは ヘリックス自体が重いのでロッドをすべてWINすると重くなりすぎるかということです。自分は筋力不足で弓の重量が重いとおしでの肩がつまるのでよりも重くなりすぎるか心配です。それともやっぱりなれるものなのでしょうか？	用具は汎用であつてもどんな人にも使つてよい結果を出すものともいえません。高いからとか重いからとかということより…弓をハンドル自体重めのものに選択した場合、あなたが期待するスタビライザーの効果は何でどのくらいを望んでいるかで変わります。 1.弓全体の組み合わせた重量が大きいほどモーメント上は安定性は出ます。 2.同じ全体重量でも先端に対する重量が大きい(軽いスタビライザーでおもりをつけるなど)方がローリングに対するモーメントが大きくなります。 3.どんなスタビライザーでも重量は増しますから、それを追加することによる負担がフォームを崩すまでかかるのであれば筋カトレーニングするか使用を負担の少ないものにする。 4.同じ全体重量でもおもりや長さMロッドやWバーなどの効果で重量バランスは変化できますから、扱いやすさと弓の挙動を考慮してカットアンドトライする。所詮使うのは自分自身ですから。 5.全体重量が負担に耐えられないならスタビライザーを変更するかハンドルを換える。…貴方の練習量も弓の強さも経験など現状の組み合わせも分かりませんから概論を書いておきます。筋力不足がわかっているならまずそれを対策しませんか？振動吸収はともかく慣性モーメント上は重く長いものほど効果がでますがそれだけ使用する側に負担を掛けます。	54
情報	WIN&WINのHMCスタビライザーはどうですか？ 知り合いは重いと聞いていたのですが	スタビライザーの組み合わせやセッティングでどのメーカーのものでもそれなりになりますが全体重量だけであればバランスは異なりますがおもりを追加すればよいだけで問題はつける目的は何なのかを良く考えて構成したりためしたりしてください。重量だけでは鉄パイプでも同じようになります。つける目的 1.弓のリリース時に発生する振動の中で一部を減衰させたい 2.弓の重量バランスを変更したい 3.全体重量を増したいだけ 4.慣性モーメントで抑えたいのは X-Y-Z方向の各ローリングと上下左右のぶれが考えられますが… 5.その他 特にほしい目的はありますか？ 単に人がつけているだけでまねをただけでは本来の効果が発揮できないかもしれません。材質、長さ、組み合わせや構成がありますしウエイトの増減や角度など多くの変更ポイントが考えられます。同じ重さにしても組み合わせで特性は異なります。対面のショップでは自分の弓につけてお試しできる場所もあると思いますが他人がどうこうで選択しない方が良いでしょう。単純に考えても重さは増えますからバランスはどうあれ体力筋力を余計に要求されるのはあたりまえです。長さがいくつかあるのは共振周波数を変更するために重さを換えるのが本来の意味ではありません。自分のほしい機能はスタビライザーに何を要求するのですか？ 書いていることで理解できないポイントがあれば質問してみてください。	55

情報	ハンドルとスタビヤリムはやっぱり同じ会社の製品をつかったほうがいいんですか？ 全部ばらばらにしてしまうとばらんすがわるくなったりするんでしょうか？ 安い買い物じゃないので不安です。HOYTのヘリックスにWIN&WINのHMCスタビの愛称はそうですか？	ハンドルとリムはメーカーで設計されて性能を評価していますので同じメーカーで使用が認められている組み合わせが良いと思います。ただ初心者から中級者というかポンドアップ段階ではコスト優先で他社組み合わせも仕方がないかなと思います。それ以外のスタビライザーやウエイトなどは直接得点に影響するというよりは弓の固有振動に対する振動吸収や弓全体の重量バランスおよび慣性モーメントを変化させるために使う用具なので弓を使いながらカットアンドトライで自分にあった組み合わせを探すこととなります。ですから好みの色はともかく基本の性能が問題なのでメーカーにこだわる必要はありません。必要を感じなければ(使って差がわからなければ)使う必要もありません。格好ではありませんので…	56
情報	僕の矢はACEです。 寿命…なんですね(汗 二週間ほど前に買ったばかりのものなので、ちょっとショックが大きいです^^; 仕方ないと割り切ります~orz あと、貫通して脚に当たってしまい、ノックがとれて飛ぶ(たまにシャフトの穴もゆるむ)ことがあるのですが、この場合は直す余地はあるのでしょうか？	基本的にはちょうど良かったノックとシャフトのはまり具合が衝撃によりノックを替えてもゆるいということはシャフトのアルミパイプに変形を起こすまで力がかかったということですから使用には注意が必要です。ただ大会に使用せず近射や練習にのみ使う場合や新品時でも精度の関係できつい場合やゆるい場合もあります。ゆるい場合はノックを少し変形させたり瞬間接着剤をノックに薄く塗って十分乾かしたあとシャフトに差し込むなど(絶対接着してはだめです抜けなくなります)少し径を大きくして抜けにくくするなどありますが応急的であると考えた方が良いでしょう。どちらにしてもシャフトに大きなストレスがかかった場合に変形した時は注意が必要です。あわせてポイントやインサートについても変形などしていないか確認が必要です。	57
情報	こんばんは。色々調べてみたのですがどうしても見つけられなかったの、質問させてください。 カーボン矢でかしゃってしまい、どうもノックがゆるくなってしまいました。サランラップをノックに巻いてはめ直す方法を先輩から教わったのですが、どうもうまくいきません。どのようにやればうまくはめれるようになるのでしょうか。また、他に直す方法はないのでしょうか。	正確には矢の種類がはっきりしませんのでなんともいえない部分はありますがカーボン繊維のパイプ(プロセレクトなど)とアルミパイプに炭素繊維を巻き付けた(ACEなど)の2つに別れます。 但しどちらの場合でも衝撃を受けてゆるくなった場合は、新しいノックと交換してもゆるい場合は矢のほうにストレスがかかっていますので基本的には矢が寿命と判断した方が安全です。とくにカーボンパイプのタイプはクラックがはいっている可能性が高いので発射時の衝撃で破損する可能性があります。新品の矢とノックの場合の干渉でばらつきによる、ゆるい場合はノック側に対する応急処置は経験がありますが今回の場合は衝撃を受けたあとなのでお話しはしません。矢は基本的には消耗品です、安全と精度を要求するならあきらめなければいけないかもしれませんね~	58
用具	今度カーボンアローを買うつもりなのですが、「オールカーボンシャフト」と「アルミ/カーボンシャフト」の違いがわかりません。それぞれの長所・短所を教えてください。あと、おすすめはどちらですか？	カーボン矢 プロセレクトやピーマンなど炭素繊維を用いたパイプ構造(スポーツカイトなどの骨材)で構造が簡単なので割と安価であるが衝撃に対する性能劣化が早い気がします。強い衝撃を受けると弱い気がします。アルミ/カーボン矢 ACEやACCなどアルミパイプの上に炭素繊維を巻いた構造で耐久性や強度はあるようですが工数上価格が高くなります。もちろん寿命は在りますがオールカーボンよりは長持ちするような気がします。最初から高価なX10など使う必要はありませんが矢の価格と矢の重量など用途で選択してもよいかも。現在アルミ矢を使っているなら、カーボン矢に変更する目的は何がお持ちですか？どちらにしても軽い矢になりますから人間側の性能が安定していないとアルミ矢の方が得点が高いという方もいます。軽くなるだけミスショットした場合の荒れ方が大きくなるため、よりきれいなリリースを要求されます。まあ 安くても耐久性のない矢にするか、高くても割と長持ちする方にするかは意見の分かれるところだと思います。どちらも使ったことは在りますが好みの分かれるところだと思います。	59
用具	14本弦！ 16本弦！ どちらが良いんですか？	いくつかの条件の組み合わせの中で選択されますが、 条件1 フルドロー時実質何ポンドであるか 条件2 サービングを巻いたあとのノックとの干渉 条件3 耐久性 条件4 材質というか原系の太さ(1ストランド) 条件5 矢速を上げるか安定性を取るか 自分で巻くなら奇数も可能ですし、サービングの材質や太さなども選択できますから組み合わせは多くなります。このままでは情報が少ないのでどちらともいえませんが、購入品としてセンターサービングが巻いてあるなら使用しているノックに合う方を使用すればよいでしょう。ノックに対してあわせられるということであるなら、傾向は本数が少ない方が矢速を上げる効果はある。耐久性は少なくなる、サービングの種類材質が固定されているなら大きな変更はできませんので自分の矢に合う方をお使いください。	60
用具	絶対的な長さはないと言うことは、弓によっては、5cm長くても良いと思っていても良いですか？	ストリングの長さはメーカーなどによって多少代わりますし、重要なのはグリップのピボットポイントからストリングまでの垂直の長さ(ストリングハイト)をメーカーの推奨範囲(7-9インチ)はあると思いますがその中で弦音や矢の飛びなどを確認してストリングハイトの高さを決めて今度はそれに合うストリングの長さにあわせていく作業になります。ですから長いとか短いとかが問題ではなく決めた条件に対して安定していることが重要になります。ただし、あまり高いハイトも低すぎるのもよい結果は出ませんので標準的なところで様子を見ましょう。ですから予備の弦であっても同じハイトにならない弦は予備ではありません。交換してもほぼ同じサイトで使えるものを予備といえます。	61
用具	68インチの弓には何インチの弦ですか？	68ではじめてショップで購入したのは164.5cmって書いてあったような気がします、実際注文される場合標準的には弓の型と大きさで販売されていると思います。なぜだろう覚えかという、現状は標準のストリングを使って自分で製作しているからで、最終段階は自分の弓に合うストリングハイトを決定する長さにあわせることとなります。通常新しいストリングハ伸びる傾向があること、材質によっても伸びる傾向は異なります。工夫のページ資料参考 自分で製作するのか購入するのかでニュアンスが違いますが、絶対的な長さはありません。調整または変化するものですから…	62

用具	<p>弦ワックスについて質問をさせてください。新しく弦を買ったのですが、先に弦を張って伸ばしてからワックスを塗るのが良いのか、逆にワックスを塗ってから弦を伸ばすのが良いのか教えてください。また、ワックスの塗り方が曖昧なので教えてくださいませんか？</p>	<p>ストリングワックスの効果 まず、メリットとデメリットを考えましょう。</p> <p>メリット</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ストランドの中のモノマーの毛羽立ちを抑える</li> <li>2.雨水に対する撥水効果 雨で重くなることを防ぐなど</li> <li>3.耐久性が上がる？ 比較実績なし</li> <li>4.その他</li> </ol> <p>デメリット</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ストリングの重さが増えるので返りが遅くなる</li> <li>2.ストランドをまとめる効果</li> <li>3.その他</li> </ol> <p>さて、ワックスを利用したいのならよじるまえに十分に塗りこんで置いて長さをあわせてねじったあと実装してテンションをかけて余分なワックスをふき取っておけばよいでしょう。まあ、現状では殆んど伸びないストリングもワックスも不要な素材もありますから選択肢は多いです。軽量の矢で矢速を上げる場合はワックスも邪魔ですからね、もちろん雨に対しても撥水効果などで影響が少ない素材もあります。</p>	63
情報	<p>どのようにして、弦とサイトピンを合せますか？ 弦がボヤケテ上手く行きません。</p>	<p>実際アーチェリーで遠くの的を狙っているとき目の焦点は的に合わせますから実際サイトピンも弦もぼやけています。やっはいけないのは的やピンを焦点を合わせ変えたりしないでください精度が悪くなります。弓で矢を同じように同じ角度で発射させるために利用する方法で、実際は矢はレストとノッキングポイントにより決まりますが人間的には確認できないので前側はサイトピンを固定して後ろ側はアンカー位置や弦サイトを利用します。ボヤけていますがそれなりにあわせられますが、実際安定させるためにはフォームや顔向けなどが一定になってこない弦サイトも効果がないので基本のフォームを早めに身につけて行きましょう。</p>	64
用具	<p>弦についてわからんことがあるのですが 一般的なファーストフライトストリングの場合 寿命はどんなもんですか？ 5000-10000射？！ぐらいでしょうか？ あと新品の弦 おろしたときは 何射ぐらいで安定すると見ればいいのでしょうか？！ 弦の本数は 好みですか それともポンド数にあわせるべきでしょうか？ ちなみに実質37ポンドACE使用です。</p>	<p>まずはくふうのページの20番 ストリングの基本情報のまとめを確認してください。ファーストフライトは高分子ポリエチレン系のストリングでほとんど使用状態では切れなと思います。ただ、ばね係数という新しいときの張りというものがなくなってくるので同じ材質でも新しい弦と古い弦ではいくぶん飛び出しが違ってくるように思います。まあ切れなくとも毎週のように数百射しているなら数ヶ月から半年で交換していくほうが安定するかもしれません。もちろん予備弦は同じハイトでほぼ同じところに到達するものを予備のストリングとすべきです。毎回同じタイミングでストリングハイトとテラーハイトを確認することを身に付けてください。ストリングおよび弓の状態変化を見つけることもあります。ファーストフライトは伸びる癖がありますので安定するという感覚は見つけにくいでしょう。リカーブの場合毎回つけたりはずしたりしますのでよりわかりにくいですね。ハイトを調整することやノッキングポイントを決定するためなら1日練習に使った後大きく変化がなければいいのではないのでしょうか？ ストランドは種類によって基本がありますが基本はサービングを巻いた後に塚っている矢のノックが感じがよければいいでしょう、調整範囲は基本から+2本程度でしょう。耐久性を考えてポンドによって考えるのもポイントですね。実際切れることはほとんどありませんから自分で予備弦と替えながら見極めていく必要があるでしょう。</p>	65
用具	<p>900cxの評判をご存知でしたら教えてください、買って一年もたっていないのに4本目をむかえようとしています。</p>	<p>新しい構造のリムですが従来と異なるということは理想に近い特性を発揮させることと引き換えに何かを犠牲にしているかもしれません。競技用のリムということで耐久性と組み合わせ使用条件を狭くしているのかもしれませんが。新しいもの高価なものがすべてよい特性と耐久性などをもち合わせているとは限りませんので賭けをしないなら1年くらい経って情報を収集して購入するのもいいかもしれません。ショップに聞いてもあまりよい返事はありませんでした。耐久性を考えていないかもしれないか耐久性がないものとして設計しているかでしょう。そろそろ見極めをされては…いかがでしょう。短いスパンで改良しないようであれば…！！</p>	66
情報	<p>実は数年ぶりに再開した際にポンドダウンしたら 620-80gr ではチューニングが合わなくなったので ?ポンドアップする →まだしんどい ?ストリングハイトを高くする →他を試してから ?ストリングの本数を減らす →他でどうしてもだめだったら ?矢をやわらかくする → 矢を買うのが悩ましい ?矢のポイントを増やす → これならできる という選択肢がある状態になってしまい、720-80grの矢で長さが同じものを借りて見ると これもOKというわけです。矢の選択で複数の解がある場合傾向的にどこを選ぶべきかわからなくなったので書き込ませていただきました。もっているシャフトが620なので100grにしてあわせるつもりですが、選択肢のある状態で考え方がわからないのが気持ち悪いもので…。 ちなみに状況としては 1.矢尺 26と3/4インチ 2.オーバーハング 1.5から2インチ 3.テラーハイト 7と3/8インチ 4.ストリングハイト 8と3/4インチ 5.ストリング ファーストフライト 66-18本(キッサ付) 6.はね 3枚、スピンウイング45mm赤 7.ノックの種類 バイターPush 'N' Pull 8.リリースの状態 やや浅がけですが平均的かと 9.ハンドルとリムは 25インチ-66インチ です。矢速と安定性がトレードオフにあると思うのですがどちらを優先して考えるかは好みなのではないでしょうか？</p>	<p>現在の情報から自動計算させると 720 80grs 198ft/sec 259grs 13.8% 96.1% 620 85 199 257 14.9 110.4 620 100 194 272 16.8 107.2 結果から620はポイント100に固定することで再計算 620の80では硬すぎて許容を超えるようです。 現在求めたカットアンドトライの条件では720-80では十分使えますがわずかにやわらかい、620の100では使える範囲ですが硬めに出ています。 数値の説明、198ft/secは初速、259grsは矢の総重量、13.8%はFOC、96.1%はスパインマッチ スパインマッチは100%を狙いに、+-5%は良好、+-10%は使用できる、100%より少ないとやわらかめ、おおきいと固めをあらわす。現在の条件で新調するなら670をねらい目です。やってみたいことの条件はすべてシミュレートできてそれらの変化が数値で表示されます。</p>	67

情報	<p>チューニング中ですが、矢の選択について教えてください。引き尺 27インチ、実質ポンド:38ポンドで 次の矢のどちらもでベアシャフトチューニングが合っています。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. ACE 620 ポイント100gr</li> <li>2. ACE 720 ポイント80gr</li> </ol> <p>どちらが妥当なのでしょう？ それぞれのメリットデメリットについて教えてください。</p>	<p>厳密にシミュレートするならソフトを起動させますが、そのためには必要な数値がありません。それらを提示、計測できるなら見てみますか？概略的な傾向であれば重さということでお話できます。</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.矢尺 ノックのストリング挿入部分からポイントの手前矢のシャフト先端まで</li> <li>2.オーバーハング クリッカーが切れるときのレストからシャフト先端までの長さ</li> <li>3.ティラーハイト アッパーとローアのハイトの平均値</li> <li>4.ストリングハイト</li> <li>5.ストリング 材質と本数</li> <li>6.はね 羽の枚数と材質</li> <li>7.ノックの種類</li> <li>8.リリースの状態 平均的としておきます</li> </ol> <p>スパインマッチを計算するために・・・その他矢速やバランスもわかります 弓の方の情報も必要です</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ハンドルの長さ 23 25 ..</li> <li>2.リムの長さ 64 66 68 70</li> </ol> <p>計算してみないとわかりませんが、やわらかいとか硬いの範囲が許容差の中であるならば、安定性の在る総重量が多い方を取るか矢速が上がる軽量の方を取るかでしよう。考え方として新しい矢を作る場合はいくらかでも調整して行く方向性があるならそれをしやすい条件にしてつめて行くのもあります。</p>	68
情報	<p>僕は今高校一年生で40ポンド前後のリムを買おうとしているんですけど予算は10万円ほどで何かおすすめのリムはありますか？あったら教えてください！ちなみに弓はHOYTのヘリックスです。 あと、リムはやはり弓とおなじメーカーが良いのでしょうか？</p>	<p>最終段階のポンド設定でしたらハンドルと同じメーカーの方がよいかもしれませんが。クラスは最高級でなくても十分性能はありますから選んでください。同じメーカーの場合の方が表示ポンドの問題などトラブルが少ないと思います。もちろん実質ポンドは引き尺に影響しますから自分の目的とする実質ポンドが出る表示リムを選択する必要がありますから、実際にリムを装着して傾向がわかるショップで検討された方がよいですね。通常ポンドは下げる方向で調整できるものが多いですがその辺も加味してリムの強さを検討してください。</p> <p>リムの種類によって幾分感覚が異なりますが好みのことも在りますから扱えるものであればよいと思います。必ずしも(メーカーの言う)最高級のリムがあなたにベストマッチするかはわかりませんから・・・納得できる扱いやすいものの方がいいと思います。</p> <p>ハンドルのみ生産するメーカーはあってもリムのみ生産するメーカーはないのでやはりハンドルと両方を生産販売しているメーカーは自分にハンドルに合わせているのではないのでしょうか？</p>	69
用具	<p>有難うございます。 硬すぎるということですね。 いまポンドアップに挑戦中ですので、30近く引けるように頑張ります。 基本的な質問で申し訳ありませんが、硬すぎるとどのような不都合があるのでしょうか。 サイトがずれるぐらいの認識しかありません。</p>	<p>理解するにはいくつかの用語と状態を確認できなければ難しいかもしれません。単純に矢が左に向かって飛び出しやすい。羽根がプランジャーに干渉しやすい、だけでは・・・用語で理解してほしい言葉</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.アーチェリーパラドックス 矢がたわんで発射されること</li> <li>2.スパイン</li> </ol> <p>わかりやすい記述の本を紹介しましょう。 学習研究社発行 みんなのアーチェリー 高柳憲昭 著 実際弓と矢を合わせる場合、矢に目的があるわけで矢速を上げたいとか的中性を上げたいとかあるわけでその中で人間的条件で選択される矢をさまざまな条件からマッチングに合う組み合わせを選択していきますが予算も条件に入るかもしれません。技量に対して高級な用具になればなるほど許容度は少なくなりますから人間側の精度を要求します。</p> <p>人間側の精度が安定していない場合はファインチューニングの意味は少なく自分の技量で変化がわかる範囲で行えばよいと思います。ただいま使おうとしている矢は固すぎるので長距離に使うには適しませんからプランジャーやポイントなど微調整で適正に持って行く範囲ではありません。</p> <p>初心者用の教室などの矢はチューニングなどしていませんので長さだけ危険でなければいいという状態です。自分の弓で自分の引き尺や実質ポンドでチューニングして製作した矢はあなたの技量に合わせて安定して飛んでくれます。</p> <p>わずかな違いがわかるようになればなるほど微妙なチューニングを行うようになります。所詮マシンではありませんので使う人のレベルに起因はしますが・・・ 矢は長さや実質ポンドに影響が大きいいろいろな番手がありますが2ポンドも違えば矢の番手を買って矢を作り変える必要が出るぐらいです。</p>	70
用具	<p>ヴェインの変形による荒れは実感しています。 下手なので結構頻りに貼り換える必要があります。 合っているかどうかは、番手は2-04、レングスが25.4インチなのでちょっと硬いと思いますが、長さはちょうどいい感じで、サイトの感じが最初に使ったクラブの矢のビーマンのカーボンフラッシュとあまり変わらなかったの、大丈夫かなと思って使っています。まずいでしょうか？</p>	<p>実質ポンド24lb 弓68 矢の長さ 引き尺25.4としてオーバーハング1.0を考える(矢尺は26.4としてみます、ポイント含まず) その他の条件を排除しては初心者レベルでの矢の選択を選ぶと 矢は3-00か2L-04までそれでも固め 2-04では実質30ポンドで合う硬さで24ポンドでは詳細チューニングするレベルではありません。硬めですから初心者が短い距離を練習する程度なら使えますが距離を精度よく狙うには選択する矢ではありません。引き尺が伸びないならもう少しパワーアップしたとき使ったほうが良いかもしれません。 矢の確認はイーストンのものしかわかりませんのでビーマンの条件は確認できません。</p>	71

用具	<p>この春から高校でアーチェリーを始めたものです。まだまだ非力かつ小柄なので実質24ポンドで30mを射っています。</p> <p>このたび矢を頂いたのですが、Kフロナイトスピンヴェインが付いていました。</p> <p>スピン系は空気抵抗が大きいので弱いと失速するようなことを聞きました。</p> <p>やはり普通のスピン系ではないヴェインにした方が良いでしょうか？</p> <p>射った感じではそんなに変わらない気がするのですが、刺さり方が浅くなった気がします。</p> <p>ちなみにシャフトはACCで、ヴェインに角度は付いていません。</p>	<p>さて情報をまとめてみると</p> <p>1、傾向でお話するとスピン系は矢の回転に矢速を利用しますから影響はあります。</p> <p>2、番手はわかりませんがシャフトも重さはアルミとACEの間のACCという感じですね。変更するシャフトも同じとすれば・・・</p> <p>現時点はロングを行う強さでないですし、重めのシャフトですから矢速はあまり出ないと思いますから、あまり失速の影響は考えなくてもいいと思います。もちろん幾分そのような変化があればサイトを調整して狙えるならば問題ないでしょう。</p> <p>羽根のことよりシャフトがあっているかどうかのほうが気になります。</p> <p>フロナイト系の羽根の注意点はソフトベインより羽の変形が特に矢の集中度に影響しますので、地上滑走や矢同士の干渉など羽の変形に注意してください。変形するとソフト系より荒れやすくなります。</p> <p>ついでに羽根の実際発射させてみた結果から判断すればいいと思います。</p>	72
情報	<p>HOYTのリムの保障期間は買ってから一年なのか、折れてからさらに一年なのかよくわかりません、実際のところどちらなのでしょうか？</p>	<p>HOYTは実際購入していないのでメーカー発行の保証書があるのかわかりませんが、あるならそれに記載しているでしょう。</p> <p>ヤマハは登録カードがあって購入情報を固定してリム1年ハンドル2年でそれ以降の倍の期間は有償補償で修理する。が記載されていました。</p> <p>スピギャレリは10万射の補償がハンドルにあり記載されていました。出荷日が記載されています。</p> <p>PSEは特に何もありませんが期間が短い(一年以上)場合は半額で購入することができた場合もあります。これは代理店との話から対応。</p> <p>もしそれらしき書類の保証書がないならケースバイケースで販売店・代理店とメーカーが判断しているのかもしれませんが正確にはわかりませんから購入した販売店が代理店に聞いたほうが早いと思います。</p> <p>ちゃんとしたショップは顧客に購入したハンドルやリムおよび矢などデータを保管しているでしょう。</p> <p>アーチェリーの用具の場合セッティングや使い方などがあるので耐久性を単純に期間や回数で判断しにくいところがありますから、家電商品のように保証書をつけるのは自信がないとやらないでしょうね。</p> <p>購入先で聞いたら教えてくださいね～</p>	73
情報	<p>まだアーチェリーを始めて半年です、カーボンシャフトの段階まで行ってませんので取り合えず、ホイット、アヴァロンハンドル38ポンド、アルミシャフトのセットをオークションで購入しました、アローが長くクリッカーが切れないので、短くしたいのですがノック側とポイント側どちらを切ったら良いのでしょうか、ノッキングポイントからレストまでの引き尺を計測し、レストからクリッカーまでの長さは適当？</p> <p>(アルミのシャフトを短くする方法教えてください。)</p> <p>オーバーハングとは、？・・・</p> <p>スパインマッチング重視？、初心者なもので、宜しくお願いします。</p>	<p>Q1 短くしたいのですがノック側とポイント側どちらを切ったら良いのでしょうか</p> <p>・・・アルミシャフトはストレートなのでどこでカットしても問題ないですが使うシャフトは同じようにカットしましょう</p> <p>Q2 アルミのシャフトを短くする方法教えてください</p> <p>・・・カットするのはどの矢でも専用のカット用具がありますので通常はショップでカットするのが多いです</p> <p>問題点 初心者状態のときはスパインがどうこうとあまりいわないので使えるようにカットしますが、ある程度のなると弓の強さや引き尺など条件が決まると使用できるシャフトは選定されます、アルミであってもカーボンであっても条件でシャフトそのものから選択しなければ使えない矢になります。シャフトに1816とか印刷されていると思います。ですから引きが長いとか弓が強くなると硬いシャフトに選択します。チューニングで言えば短くすると硬くなります。アルミであろうとカーボンコンポジットであろうとチューニング作業は必要です。そのため何種類も硬さに応じたものが準備されています。出来合いや他人が使っているものが都合よくあっているかどうかは実際のとびなど見ないとわからないです。新しい矢を購入するならアドバイスは考慮します。</p> <p>オーバーハング量はフルドロ時にレストから前に出ているシャフトの長さです。</p> <p>スパインマッチ 弓の強さから人間の引き尺やその他条件が決まれば矢に与える基本のエネルギーが決定されますが矢はその範囲に対押しうまく飛翔して行く条件は各シャフトの許容量はあまりなく、そのため硬さに応じて何種類も準備されています。そのマッチング状態を硬いとかやわらかいとかいう表現しますがその程度をスパインマッチングといいます。</p>	74

情報	<p>矢の最適な長さは、(身長170÷6.35=26.8in)68cmと有りますが、クリッカーが切れる長さですか、レストまでの長さですか、最適な長さの誤さはどの位まで許されますか、教えてください。</p>	<p>矢を新調するときのステップから考えて、まずやってはいけない長さはアンカーに入れたときレストから落ちる長さは危険ですから論外です。</p> <p>1.体のバランスがみんな同じなら比率計算でもいいですが、実際は実測で判断します。手が長い人もいますから・・・、フォームが安定している段階か不安定状態で余裕度は異なりますが、矢尺ゲージか十分長い矢でアンカー時でのノッキングポイントからレストまでの引き尺を計測します。</p> <p>2.次にレストから標準的に余裕のあるクリッカーの位置までの長さを計っておきます。最終的にはポイントの関係などで位置は変わります。</p> <p>備考1 矢尺 ノックを付けた矢のノックのストリングを差し込む溝から矢のポイント側のシャフトまでの長さでポイントは含まず。</p> <p>備考2 矢の長さ 通常ノックからポイントの先端までを言うかな？クリッカーを使うと関係します。</p> <p>備考3 引き尺 矢を取りかけてアンカー時におけるレストまでの距離、実質はストリングハイトの距離を引いた量が引いた実測量ですけど。</p> <p>備考4 オーバーハング クリッカーが切れるとき又は安定した引き込み時におけるレストからシャフト先端までの長さ ポイント含まず。</p> <p>3.弓の条件実質ポンドや各種ハイトなどと引き尺など人間系の条件から矢を選択しますがその中でチューニングをして矢の長さなどで微調整をして実際のシャフトの長さを決定しますからシャフトが決定している場合、条件によっては矢を短くしたり長くしなければマッチングできないことがあります。ですから誤差をどのように考えるかで方向性が異なります。矢は新調するが引き尺の変化を対応するためや現状にある矢を段階的に使用する場合の調整など。実施ポンドと矢の長さが矢の番手を変更する大きな要素ですから。まずは弓のストリングハイトや上下ティラーハイトと実質の引き尺とそのときの実施ポンドを測り、大体希望するクリッカーの位置(オーバーハング量)が決まると矢の種類が決まっていればシャフトが選択できますから微調整をしながらポイントや矢の長さの微調整を行います。ですから誤差は人間系の誤差も考慮しますから許容量もそれなりです。</p>	75
		<p>矢の長さは許容をどう考えるかで変わると思いますが</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. スパインマッチング重視</li> <li>2. 矢速重視</li> <li>3. その他目的があつて・・・</li> </ol> <p>通常ロングを考えて矢速をあげることにスパインマッチングを取れた状態を希望するのではないのでしょうか？その場合は実際の引き尺からクリッカーの希望する位置を出してその条件で矢を選択してから適正なチューニングを行って長さや条件を微調整するのがステップなのです。クリッカーの位置はシャフト長の微調整やポイントの変更などで変化しますからさしあたっては暫定になりますが引き尺は固定しているものとします。</p>	75 -B
情報	<p>YAMAHAの弓 yc66lについて質問があります。貰い物なんですけど、矢をつがえるところが、体から見て 右にあります。アーチェリーは左につがえるものと思っていたのですが、これは変なのでしょうか？ 左利き用の弓かとも思ったのですが、右利きの私には しっかりくるハンドルなのです。</p>	<p>その弓はウインドウが右なら通常左用とした弓です。左用とは弓を右手で持って(支えて)弦(ストリング)を左指で引いて使うという形です。箸を持つ右や左という通常の右利きという考え方ではなく</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. 弓をどちらで支えるかで決まります。逆にするとアーチェリーパッドックスや引き込みの関係で矢がレストから矢がこぼれやすくなります。</li> <li>2. 効き目が右か左ということで左右ハンドルを決めることはあります。多くの方は効き目が右で引き込みは腕力の強い右手を使う方が多いので左側のほうが開いている弓を使います。反対側に開いている場合は的が狙いにくいと思いますが問題ありませんか？ あなたがしっかりくる内容が具体的にわかりませんのでなんともいえませんが、実射して使い慣れて問題がなければルール上ではかまいませんので使うことはできますが、レスト落ちが発生するようでは危険になりますから良くわかる方に指導を受けてください。グリップがしっかりくるかどうかはどのようにでも改造できる話なので安全で使いやすいほうが使われたほうが良いと思います。わざわざ弓にあわせて逆に弓を持ち替える必要がないならば・・・</li> </ol>	76
用具	<p>タブについて質問させて下さい。先月からタブを新しくハスコのバランスコントロールタブに変えました。しかし、ドロ잉からホールディングまでの途中で取りかけがよく滑ってしまいます。個人的には第一関節でしっかり固定しているつもりなのですが、原因がよくわかりません。ほぼ毎日射っているにもかかわらず、まだ型があまりついていません。ので、つくまでは辛抱しなくてはならないのでしょうか？</p>	<p>タブは用具の中でなかなか合うものを見つけるのに手間がかかるものの一つです。まず症状が出ているなら原因を推察しましょう</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.前のタブとの比較 ベースプレートの大きさ カンタピンチの有無や大きさと位置 タブ皮の厚みや固さ</li> <li>2.形がついていること コードバンならなじませないと使えないですが合成皮革はそんなに問題はないかと思えます</li> </ol> <p>ドロ잉からアンカーまでの間で取りかけ位置がずれるというのは推察すると</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.ベースプレートが大きい カンタピンチが大きい 深い 指の長さはみんな違いますので大きすぎたりすると第一関節の標準からずれやすくなります。</li> <li>2.タブの形状が問題 手のひらの一部や指でホルドの助けをするような場合、手の挙動が安定していないと面白くないかもしれません。</li> <li>3.第一関節でとめる 通常標準的には第一関節でホルドする場合は引き込むときテンションがかかるのでホルドしたい位置より深めにするが少しずれた位置で安定させていると思います。</li> </ol> <p>経験的には指が短かったのがカンタピンチが純正のままでは使えなかった経験があり改造しました。(エリートタブ)</p> <p>まずは違和感が出る原因を見つけてそれに対応する改造ができるか考えてみましょう。</p> <p>前に使っていたタブが市販品ならどのようなものだったのでしょうか？</p>	77

用具	16年ぶりのリターンアーチャーです。矢についてお聞きしたいことがあります。現在アルミ矢を6本所有しておりますが、本数的にギリギリで、1回6射の試合ではトラブルがあると即アウトになってしまいます。そこで矢の補充を考えているのですが、何しろ16年前の矢なもんで、ショップの人に、すでに生産終了品といわれたのです。ノックや羽の色が同じであれば、異なる種類のシャフトを混在させて試合に出てもかまわないのでしょうか。1ダース買えばなんの問題もありませんが、なにぶんお父さんの小遣いの範囲でやっておりますんで…	矢に関するルールについて 競技の種類によりますが、通常1立ちで行射する矢は同じであれば問題はありませんから、6本か3本かになります。もちろん予備の矢は同じでなければいけませんから普通シングルで12本くらいフィールドでも6本は準備すると思います。ただし立ちが違えば異なる矢でもかまいませんがそれらの矢はそろっていなければいけません。また、シャフトが違うということはスパインがあっても太さや重さが異なることです。同じサイト位置にはならないと思いますのでプランジャーやレストなどの設定の問題など影響が出てきます。結論的にはやはり大会など試合に参加するなら1ダース程度は製作して近射などの練習に古い矢を使うか本数の少ないインドアに利用するなどの考えの方がいいかもしれません。最終段階では狙う種目によっては高価な矢も在りますが筋力・体力など途中段階ではそれなりのコストで折り合いをつけることも在りだと思います。矢がそろわなければならないのはシャフトやシャフトの色羽根の種類や色ノックの色などです。これらは点数がどうこうというより、現時点のルールでは相互看的ですから、自分の矢の得点を読んで自分以外の方が記録してそれ以外の同种的の選手が確認するということになっていますから、どの矢が誰の矢であるかを触らずに判断しなければいけないのでわかりやすいためにそろえることになっています。もちろん矢には名前かイニシャルは入れておかなければいけません。ですから同じ時に発射する矢が同じ構成であればいいわけです。	78
用具	先日ACE620でのポイント重量のシュミレートをいただいたものです。数が少なくなってきたので矢の購入を検討していますがACEにするかACナビにするか悩み中でシャフトの太さは同じようなのですがポイントとかノックは転用可能でしょうか？あと、スパインですが単純に比較してもOKなのでしょう？シャフトの違いにより癖というか傾向が出たりしますか？フルメタルジャケットも候補なのですが周囲で使用者がいません 通常のACナビとの違いは構造のみでしょうか？	ACEでは670 ACNaviでは660 NAV-FMJでは690というくらいですが、このタイプはチューニングすると完成矢ではこの順で重くなりますが、かかるコストは相応します。ノックはGノックタイプで共用できそうですがポイントはシャフトの重量関係で取り付けはできるタイプですが同じ重さのものにはならないような気がします。基本的には別と考えたほうがいいでしょう。ただしソフトでのファインチューニングはAC-Naviには対応していないので相談に乗れません。セクションチャートでのお話です。矢を選択するには色々な条件がありますが、コストや耐久性および矢の重量や初速など目的や予算など考えて納得して購入しましょう。すべてを満足するものはありません。	79
用具	1スタビの硬さ 硬い方が高い振動に対して共振点に移りやすいということは、「高ポンド＝硬いまたは軽いスタビの方が良い」といった感じでしょうか？あとスタビも矢と同じで長いと柔らかいのでしょうか？ 2サイドの角度 「Wバーのたとえ…」のことを言いたかったです。下に下げるとロールしやすくなるのでしょうか？	実質ポンドが高いと矢に与えるエネルギー効率にもよりますが残るエネルギー量が大きくなることは考えられますが振動数でどの程度影響があるかはハンドルやリムの材質などの影響もあるでしょう。またまったくなくなるわけではないので個人的な好みにも影響します。材質で言えばアルミよりはカーボンパイプのほうが固有振動数は高くなるし長さは短いほうが高くなるでしょう。共振での振動吸収は直接点には大きな変化はないかもしれませんが感覚的なものかもしれません。実質はセンターやVバー、Wバーを含め先端に使用するウエイトによる弓全体の重量バランスが大きなポイントだと思っています。前側に重心を移せば飛び出しが出る感じが大きくなるし、センター寄りになるとどっしりとした安定感が出る感じがあります。同じ重量バランスなら先端側にウエイトがあるほうがモーメント上の安定性は出るでしょう。同じ条件で単にWバーを下側に回転すると端的には重心が前側に移動すること、実際水平の場合は矢の番うときから取りかけ時にwバーが邪魔になることがありますので取り扱い上下に向ける場合が多いのではないのでしょうか？実際はいろいろ変更して気に入ったポイントで使用すればいいでしょう。全体重量をあまり上げないようにしてモーメントの効果を出す場合は工夫が必要でしょう。単に振動で言えばなければ良いという物でもないようです。個人個人のフィードバックにあわせる必要があるようですね。リリースして矢が弓から離れた後の弓の挙動はあまり得点には関与しませんが発射感のフォロースルーに影響するのではないのでしょうか？	80
用具	スタビの硬さによってどのような影響が出てくるのでしょうか？あと、サイドの角度(Wバーの開き角度ではない方)はどのような影響が出るのでしょうか？	1.スタビの硬さによってどのような影響が出てくるのでしょうか？スタビライザーの目的はいくつか在りますが硬さというと、振動吸収の関係ですね。弓は軽い矢を発射させるためにどうしても残ったエネルギーは音や振動として残ります。その中の特定の振動を共振作用や減衰作用などで不快な振動部分を減少させる目的です。ですから硬いとか軽い傾向は高い振動に対して共振点に移りやすいですが長さなども変更する要素です。 2.サイドの角度(Wバーの開き角度ではない方)はどのような影響が出るのでしょうか？もうひとつの目的は慣性モーメントを利用して弓の発射時の動きを変更することと弓全体の重量バランスを取ることにあります。モーメントはXYZ軸の各水平移動方向と回転方向がありますが、Wバーのたとえば下に下げているということですか？この場合は水平の場合と比較するとX方向のローリングを抑える効果が変化するでしょう。弓が発射時に上に向くとかなど…もちろんウエイトを変えても変化しますし長さを変えても変化します。開きの角度は矢が発射する方向に対してのローリングを抑える効果が変化します。ただ単に重さを増やしても効果は出ますが取り扱いが大変になるのでバランスが大切です。	81

用具	<p>ベアシャフトチューニングについての質問です。ず、ノッキングポイントの位置を決めるチューニングなのですが、そのポイントの位置を変えてもベアシャフトと完成矢が同じ高さになりません。詳しくいえば、どのノッキングポイントの高さでもベアシャフトが完成矢の30センチほど上にグルーピングします。これはどうしてでしょうか…？ もう一つ、左右プレの調整です。僕は左射ちなんですけど、完成矢が金的にあるとすれば、ベアシャフトが右の1～5点程度に集まります。プランジャーのばねの固さを和らげてみても、ベアシャフトと完成矢のグルーピングがそのまま並行的に左に行くだけなんです。初めの現象と合わせれば右斜め上にあります。ずれから見て矢のチューニングがあっていないので微調整する範囲を超えているので調整しようがないと思われま。まずは弓の条件に合った矢のチューニングを行う必要があるのではないのでしょうか？特に左右はリリース関する</p>	<p>ちょっと調べてみましたところ、30mで完成矢とベアシャフトでの比較射で7.5cm程度まで左右のずれならプランジャーのばねの強さ、上下についてはそれなりの範囲であればノッキングポイントの高さで調整できる。。。云々ということで</p> <p>A&gt; 矢と弓に関するマッチングがあっているとすれば、基本的にはグルーピングが満足する範囲であればOKということになります。ただし満足するグルーピングの範囲は各自のレベルに関与しますからいくら用具を小さな範囲になる状態にしても発射する人間側の精度がそれなりであればわからないことになります。ですからレベルに応じた調整しかできないかもしれません。とはいっても用具のほうはそれなりに追い込むことはできますから後は人間側の繰り返し精度の向上を図るのみです。</p> <p>微調整が出来なのが弓と矢のチューニングが悪い場合はある意味いくら練習しても成果が出にくいですからレベルに応じたチューニングは必要です。30mで30cmのずれは大きいですから矢があっているか確認した方がよいかもしれません。3本発射して同じようなところに行くならそれなりに合わせていけるのではないのでしょうか？矢のマッチングはイーストンのアルミからACEまでならマッチングを見ることはできますが必要な情報を計測する必要があります。極端に硬いとかやわらかい矢ではもんだいがありますので……</p>	82
用具	<p>YAMAHA yc66使えませんか？</p>	<p>ヤマハのワンピースの弓は、もう15-20年前程度の弓になるのではないのでしょうか？ 在る意味骨董品ですから大会に使用するような用途には向かないかもしれません。特に現状よく使われている軽量のカーボン矢などはハンドルにストレスをかけてしまますので破損しやすくなります。その前の使い方にもよりますがいつ破損しても何の保証もない古い弓です。用途的には飾ってあげておいた方がいいかもしれませんねえ。</p>	83
用具	<p>ヴェインの長さですがどの様に決めるのですか、今プラチナムプラス2016に 4インチのヴェインを付け様としてますが4インチのヴェインを付けてる人は見かけませんが変でしょうか……</p>	<p>アルミシャフトの20ですか、..インドアにセットするならいくつかの問題をクリアすればOKではないでしょうか？ ただ抵抗の大きな羽根を使用する目的がはっきりしていることが重要です。直に得点には結びつかないかもしれませんが</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.抵抗が大きいと 羽根が大きいときは長めや硬い、太いシャフトなどパラドックスが落ち着かないものを修正能力を上げるために使用する</li> <li>2.羽根が大きいと ハンドルのウインドウの大きさと羽根の大きさにもよりますがうまくクリアするかどうか重要です、太いシャフトに大きな羽根を使うとハンドルやプランジャーなどの干渉して矢とびが悪くなるのが在ります もちろん距離が長いと空気抵抗の関係で失速することも考えなければなりません。</li> </ol> <p>* やってみましょう ルール的には問題ないのでやってみて経験するのもいいかも？ 目的がはっきりしているなら問題点のそれを回避する工夫も必要になってくることもあります。</p>	84
用具	<p>木製リカーブボウに、サイトやスタビライザーなどを取り付けている という情報をお持ちのかたあるいは、ウェブ上のホームページはありませんでしょうか？</p>	<p>まず聞きたいのはお持ちの”木製リカーブ”とはどんな弓ですか？</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1.旧式の弓 骨董品てきなもの</li> <li>2.スタンダードとして使用する新品だがシンプルなもの</li> <li>3.その他</li> </ol> <p>メーカー名などでしたら型式やメーカー名をお教えてください</p> <p>弓によっては使い方や使用目的が異なってきます 少なくともシングルといわれるメインの大会ではそのような弓は使用している選手はいません。また最新の矢を使用するにも制限があるものも在ります。まず弓の情報をください。</p>	85
トレーニング	<p>早速なのですが、引き手の痛みについての続きです。前回以降、正月ということもあり、休みを少しとった後に押し引きのバランスや肩のライン、肘の高さなどの意識を変えた結果、これまでのような痛みはあまり出なくなりました。しかし、インドアなど距離が近づいていくほどに、再び肩の痛みが強くなってしまいます。自分としても、押しの割合が減ってしまい、引き手中心になってしまっているのかな？と考えており、押し手を意識してはいるものの、ロングの時よりもまく押せません。どうすればバランスよく引けるようになるのでしょうか？ また、肩の痛みがこのバランスでも解消できるのでしょうか？</p> <p>確かに、毎回150パーセントのつもりでやって来ているので、今は少し休む必要があるのかもしれません。ちょうど年末ですし、練習はゴム引き程度に抑え、のんびり様子を見ることにします。</p>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. インドアなど距離が近づいていくほどに、再び肩の痛みが強くなってしまいます       <ol style="list-style-type: none"> <li>A. 距離が短いと狙いこみやすくなります。ホールド時間が長くなっていませんか？</li> <li>B. 体のセンターを固定して発射角度を距離により変えているなら肩にかかる負担が変化する可能性があります。十字形を固定して腰を基準に角度を変えましょう。そうすると負担の変化が少ないと思います。</li> <li>C. その他 実際いためているなら治療が必要なかもしれません、その後負担がかかりにくい方向で練習しなければならぬ</li> </ol> </li> <li>2. 押しの割合が減ってしまい、引き手中心になってしまっているのかな？       <ol style="list-style-type: none"> <li>A. 基本的には力の方向が引き手側と押し手側が違いはありますが少なくとも同じ力がかかっています。クリッカーを切る時点の意識の持っていく方は色々考えられるでしょう。</li> <li>B. その他</li> </ol> </li> </ol> <p>ロングは問題なくてショートで問題が大きくなるなら、自己解析で原因の分析してみましょう。</p>	86
トレーニング	<p>ここ数週間のずっとなんですけど、引き手の肩がすごく痛みます。オーバーローかな？とも思い、クリッカーを前に出すなど対策をいろいろしてはみたものの、痛みはなくなりません。また、ここ2、3カ月はずっとほぼ毎日射っているの射ちすぎが原因かな？と思いましたが、心配症なので練習せずにはいられません。一体何が原因で肩が痛むのでしょうか……</p>	<p>練習の目的が筋力増強なのかフィーリング維持なのかわかりませんがいずれにしても練習すると筋繊維はダメージを受けてそれを補うために増強されるパターンを取りますが、パターンが悪いといたんでから増強される前に次がいたんで全体からみて筋力低下して筋肉や筋をいためる結果になるかもしれません。ひどくいためると練習もできなくなりますから体を大事にするのも心配して、数日不安な部位を使わないトレーニングをして変化を見てみましょう。周期的に練習すると効果的にパワーアップできますが過負荷の連続は劣化を伴いますから頭も使って練習しましょう。特定の引き込み位置や方向がトラブルの問題があるならフォームなどの改善が効果があるかもしれませんが基本的に疲労している状態ではないのでしょうか？練習は必ずしもフルドローを要求するものではなくメンタルの問題やその他の部位の増強などやることはありますからうまく組み合わせるといいですね。</p>	87

情報	僕はEASTON・ACEの矢を使っているのですが、矢に書いてあるC-4、C-5などの数字は何を意味するものなのでしょうか…。最近、ネットで矢を買って、普段使っているのは620のC-4なのですが、届いたのは620のC-5でした。でも、注文する時はサイズを選ぶだけでした。その番号が違っても問題ありませんか。	矢を生産した場合設計上、スパインをぴったり620とか670にあえばいいですが工業的にもばらつきが発生します。同じスパイン設計の中でそのばらつきを実測してC-1からC-5だったと思いますが分類して分けています。気になれば仕方ありませんが隣同士程度なら問題はないと思います。少なくとも1ダースの中はそろえていると思いますが、バラで購入する場合在庫がないと選択できませんからどうしてもばらつきを抑えたいならケース単位で購入することになります。実際使用している矢は劣化していきますから補充した新品の矢が同じばらつきの表示であっても実際のスパインが同じとはいえないのでどこまで気にするかは実射で判断してもいいでしょうね。実射してばらつきがわかればはばらつきはいいだけです。	88
情報	おはようございます。バイタースタビライザー、特にセンターについて質問させてください。バイタースタビライザーはウェイトの位置が自由に設定出来るのですが、弓側とスタビの先端側、どちらにウェイトを片寄せすることでどう変わって来るのでしょうか？自分で試してみた所、あまり変化を感じ取れませんでした。よく先端側に片寄せしている人は良くみかけるのですが…	Q>バイタースタビライザーはウェイトの位置が自由に設定出来るのですが、… A>変化するとすると重心の位置の変化(重量バランスと慣性モーメント)と共振周波数の変化でしょう。ですからモーメントなどはセンターの先のウェイトやその他の重量で変化が少なければ影響は少ないでしょう。つぎに共振周波数は変化したとしても弓の発射時などに発生する振動に対する目的の共振周波数に合わなければ意味がないこととなります。単純にゴムやシリコンなど弾性体で減少させた方が変化が見られるかもしれませんが。構造上高めの振動周波数に共振しやすいでしょうからその辺の見極めが必要かも知れませんね。実際の共振周波数は確認しておりませんので概論だけでも…何をどうしたいという目的で使用するかを見極めなければ無駄な出費になります。発射時の振動が全てなくなるのがいいともいえないので、自分の弓のマッチングを行った後の気になる振動や弓の挙動を抑えるためには色々やってみて変化を感じるのでもいいかもしれません。近年の矢は軽量のため、どうしてもエネルギー効率が悪いので残ったエネルギーが弓の挙動などに影響するようです。もちろんチューニングの悪い部分やリリースなどの関係なども挙動を大きくする要因です。	89
情報	アーチェリーで3D競技があると知りました。この競技で使われている発砲スチロールの鹿や熊のターゲットを購入できる場所を探しています。もしご存知でしたら教えていただけませんかでしょうか？	3Dアーチェリーは広島では毎年行われていますが、結構この競技に使用するターゲットは高価なためがばらばらしているようです。材質は硬質ウレタンで発砲スチロールみたいな貫通しやすい危険なものではありません。検索では海外のショップに取り扱いがあるようですが重量も大きさもあるため船便で運んでくるようです。直接購入できるかどうかはわかりませんが交渉してみてください。 <a href="http://www.archerysportsusa.com/store/index.cfm">http://www.archerysportsusa.com/store/index.cfm</a> ここのショップのターゲットのところに3Dのターゲットが取り扱っているようです。	90
情報	チューニングについてのお礼が遅くなりました。ありがとうございました。ところで別の質問なのですが、上下ティラーハイトの差がもたらす影響について教えてください。上ティラー≧下ティラーという話はよく聞くのですが…	下側のハイトが低いのは下側のリムが強めにしているからその目的は 1.グリップの位置と矢のレスト位置の関係でまったくハンドルの中央にピボットポイントが持ってこられないこと 2.矢を番えるノッキングポイントはストリングの中央でないこと で、矢を番えて引き込んで行く場合ノックの位置がまっすぐトレースされることを考えると下側にグリップがあるため、リムの強さが幾分強くなければならず、そのため下のハイトが低くなります。ただし近年のハンドルは剛性があがり耐久性の向上などで極力センターがわにピボットポイントを持ってくる傾向があるのでハイトの差は小さくなりますが、よほどリムのバランスが悪い場合を除いて逆転することはないでしょう。実際はグルーピングを確認しながら調整してみるのも経験になるかも。古い弓や廉価な弓ではボンド調整できないタイプもありますが調整できるタイプは時間があればやってみる価値はあるかもしれません。トレースで確認することもできますが汎用品の結果が思わしくない結果が出ることも考えられますので精神安定上確認するかどうかは好みの問題です。	91
情報	ベアシャフトチューニング時、弦1を使うと完成矢真ん中でベアシャフトが左の6〜7点になりますが、別の弦2を使うと完成矢とベア両方ともゴールドに入ります。弦2のほうが古いのですが、弦1は弦2をモデルに同じジグで同じ長さ、同じストランド数で作っています。ティラーハイト、ストリングハイトも同じ設定です。また、ノッキングポイントも同じ高さにすると、完成矢とベア両方の着弾点が変わります。	古い弦がどのくらい使用したものかわかりませんが時間的と回数的に劣化しているとすると、材質がファーストフライト系でしょうから毎回及び期間で少しずつ伸びてきますからその時点でねじってハイトを合わせてきたとします、新しいストリングを使用して確認した場合現状に合わせたものだとすると幾分特性が異なるかもしれません。また劣化によりばね係数が悪くなるので新しい方がサイトがあがる傾向が在ります。ですから同じようなといっても同じでないと考えて矢速など違うかもしれませんから変化が出るかもしれません。またノッキングポイントの差し込み硬さなどによっても変化があるかもしれません。スパインがあっているような条件(ブランジャーの硬さやノッキングポイント位置での変化が適正に変化する)で在るとすれば、羽根をつけた矢がじゅうぶん射手の精度に満足するグルーピングの結果がでるならよいのではないのでしょうか？参考に距離によるグルーピングの変化を取っておく方がよいかもしれません。まあ羽根がついている状態であまり変わらないグルーピングなら気にすることはないでしょうが、古い弦と新しい弦の組み合わせで予備弦にするより同時に製作した2本の弦を互いに使用して予備弦にした方がばらつきがないかもしれません。スパインのマッチングをベアシャフトチューニングで確認するならある程度難しい技術なのかもしれませんね。 1.フックスの付着量 2.サービングの巻き方(重量) 3.実は射ち方が変わっている ぐらいしか思いつきませんが何らかの要因で考え付くことはありますか？ または弦が変わるとチューニングは一から考えた方がよいのでしょうか？	92

用具	矢について以前ご相談いただいたものです。ノックを矢につけるときにスピンウイングだと コックフェザーに対して180°あわせるのが どの位置か悩んでしまいました。羽根の説明書の図を見よう見真似でまねしましたが 何か気にすべきことはありますか？ 実射時にレストなどに羽根が当たらなければいいものでしょうか？	参考に純正の説明書からの抜粋を技術のページの羽根の記述に追加しておきました。そちらにも書きましたが最終的には羽根が干渉しなければ良いわけですからカットアンドトライの部分もあります。矢のスパインがあてれば通常ハンドルから離れたところを通して行くのでレストにもプランジャーチップにも干渉しないはずですが、リリースの状態などでクリアしにくい場合のリスク回避のためにもなるべくクリアできる位置にしたほうがいいでしょう。注意は羽根の起き方は張る両面テープによっても異なり純正の付属品のテープや別売の幅の狭いテープなどでもそり方が違いが出てくるし、羽根の貼り付け面のシャフトに沿うように加工した場合でも位置が見かけ上変わるので完成矢で確認しながらノックの位置を変えて調整していくことになるでしょう。角度が決まれば後の重要項目ははがれにくくしておくことですね～もちろんメンテナンスのことも考えて加工する必要はあります。	93
情報	Q> 当たる位置は手首から12-3センチくらいの位置です。肘は返しているのだから当たらないが…	A> その位置ではほとんど矢には関与しないと思いますがストリングがあたるということは弓が内側に回転している(ローリング)が発生していないか確認してみましょう。原因の一つはピボットポイントの外側に移動など チェストガードは素直にストリングがあたっている場合はあまり影響はありませんが体が動くような人やあたりがきつい人は弓の挙動に影響するので使った方がいいです。アームガードは保護具ですからミスをしたときの痛みを知っているなら通常使うでしょう。弓を引き込むとき負担がかかりますから関節を動かしながらドロイングはやめた方がいいですね。肩というか関節を決めて引き込んでくるのがいいです。前に書いたのはセットアップのときの弓の最初の位置のことです。高い位置から引き込んではいけないということでした。オープンの場合ストレートより筋力を使いますので練習を考えて筋力アップをしましょう。	94
情報	アームガードに弦が当たるのは、矢が離れた後なので気にしなくても良いかと思っていました。どうなのでしょう。押し手の肘に近い部分で当たってしまうのであれば「肩が入っている」ということはありませんか？ あとは肘を返すと当たりにくくなるかとも思います。あと、セットアップ時に引き手の肘が的側に行き過ぎている(直角より的側)状態から、水平に引いてくると 肩を痛めると聞いたことがあります。	A> 引き込んだストリングに引っ掛けてある矢がリリースされてストリングに押されて速度を上げている時間、ストリングから矢が離れる間での時間および矢がレストやプランジャーの位置から十分離れる場での時間を考えるとストリングが干渉して肘ぐらいいあたる位置は矢の挙動に関係するくらいの位置や時間になると思いますので的中精度に影響しますからあたらないようにするのが普通です。 A> 肩が入っているというよりはリリースの問題か十分なパラドックスをクリアできる空間がないか、さるうでなどの干渉しやすい問題があるかどうか問題点ではないでしょうか？ A> さるうでなどで肘が内側に入ってくる場合や被疑が回転して内側に入ってくる場合干渉しやすくなりますから、対応のひとつで肘の返しを指導することもあります。 A> 現在ではあまりセットアップを上にした場合誤ってリリースした場合など場外に飛び出し危険なことがあるので、極力的にピンをつけるくらいから引き込むように指導されます。肩の納まりが悪いということは聞いたことはありますがその時点の筋力体力に応じた弓の強さで十分トレーニングしておれば痛めるということは程度の問題でしょう。肩をいためる？=筋肉を炎症させるということは無理をしなければあまり考えなくてもいいのでは？ないでしょうか	95
情報	スタンスなんです、オープン気味だと押し手が負けて後ろに体が退いてしまうため、最近オブリークに変更したばかりなんです。また確かに、オープン気味の時は弦は当たりませんが、そのスタンスでドロースると引き手がまた痛んでしまうんです…	スタンスをストレートからオブリックからオープンに変えていくとその分引き手側や押し手側も骨格の支えをうまくつかえなくなるので筋力を要求されるようになります。ですから徐々に筋力アップを行いながら行くことが必要かもしれません。筋力アップは強いばかりではなく弱くても回数や練習タイミングで効果的にあげることを考慮しましょう。物理的に間隔を広げる方法のひとつでハンドルのグリップのピボットポイントを外側に移行して干渉しにくくする技もありますが何がしかの負担はかかります。ぼちぼち改善点を考えましょうネ	96
情報	>リリースでストリングが内側に入る量が多くなるとあるのですが、理解力がないのあまりよくわかりませんでした…。もう少し詳しく教えていただけませんか？ それと、もともと猿腕でだったのですが、現在はそこまでひどい猿腕では無いです。セッティングなんです、弓はWinのエキスパートでリムはWINEX、実質37ポンドの弦は16本弦、ハイトは9インチちょうど、センター・サイドともにバイター、ウェイトはSOMAアッパーのみで、矢はACEの620です。ちなみに左射ちです。	リリースの時に指が高速で反応できないために、ストリングが外れる時は内側にずれながら離れていきます。そのため左右にストリングがゆれる原因にもなります。百聞は一見に如かずで高速撮影した画像がこのメーカーさんがアップしていますので見てください。トップからハイスピードビデオのページの画像を参考に、特にリリースの部分がアップしてあるものを繰り返して観察してみてください。 Variable <a href="http://www.variable.se/eindex.htm">http://www.variable.se/eindex.htm</a> 引き尺を伸ばそうとしたり、極端に押しをまっすぐに直線にしようとするれば必然的にストリングのトレースする位置から押し手の腕の内側との隙間が少なくなって干渉しやすくなります。つまりあたるとのこと。簡単には間隔を広げるためにスタンスがストレートであればオブリックやオープンスタンスに変更してみればいかがでしょう。リリースを簡単には変更できないでしょうから…	97
情報	引き手の痛み以来、特に押し手を意識するようになったら痛みは消えました。と、同時に、今度は弦が押し手の腕に当たるようになってしまいました。なるべく押し手は押し負けないように押しているつもりですが、この意識によって、押し手が反り、弦とぶつかる要因をつくってしまっている気がしますが、リリースしたいで当たらないという話は聞くのですが、なかなか問題解決には至りません。どうすれば解消に近づけるのでしょうか…？	ストリングが押し手側の内側にあたるのはアームガードで保護はしますが干渉すると矢が荒れる原因にもなりますから干渉しないようにしなければいけません。 1.リリースが内側に入る リリースでストリングが内側に入る量が多くなるとパラドックスが大きくなりストリングが干渉しやすくなります。 2.ストリングが入る隙間が狭い どうしてもパラドックスの関係で内側に入ってきますから隙間を空ける考え A.スタンスをストレートからオープン気味にする B. アンカー位置を外側に変更する C. 顔向けをサイド気味にする D.グリップの形状変更で押し手の向きを変える E.グリップの仕方を変えてみる(ローリング量が多い場合) F.その他 通常いくつかの天を変更すれば改善できると思いますが極端なサル腕でなければ…弓のセッティングを教えてください センターとかMロッドやウエイトなどの組み合わせと実質ポンド、矢の種類など	98

情報	タブとストリングのは勢いよく離すものなののでしょうか。それともズルズルとタブ上を擦って離すものなののでしょうか。	A>ストリングは引っ掛けないようにできるだけスムーズにぱっと開く感じでいいと思います。10数キロで引き込んでいますので実際にはぱっと離してもタブの上をすって行くのはあたりまえになります。極力同じような感じでリリースしましょう。	99
情報	ストリングを引く→タブがストリングを半分ぐらい包み込む 上記の状態から、ストリングを放すときにズルズルとタブの表面を滑っていきませんが、その時にストリングがくるくるねじれていきます。このようなストリングがねじれた状態で、アローのノックに挟まれて 矢が飛んでいきますが、こういう状態が普通なんのでしょうか。	リカーブの場合ストリングを引き込むのにタブを使います。目的は引き手の指を保護するためですから基本的にはそのようになります。リリース時にタブによるストリングの挙動で矢がたわんだり暴れたりすることをアーチェリーパラドックスといいます。通常のことです。もちろん上達すると程度が安定したり量が少なくなったりします。 発生する挙動は 1. ストリングをねじる この挙動がもし矢を回す働きが発生しても屋をあまり回転させないような硬さにノックにさしていると思います。また発生した回転力でレストから矢がこぼれなければ問題ないと思います。 2. ストリングが蛇行する この挙動は引いてきたまっすぐの方向から指の開く方向にずれながら離れていきます。そのため矢は左右に触れる力が働いてたわみが発生して飛んでいきます。チューニングの程度にもよりますが程度が少なければブランジャーでカバーすることもできますが蛇行をなくすためではなく矢がハンドルなどに干渉して荒れないようにするためです。矢と弓と人間はアナログ的な部分がありますから精度を追求するのばらつきの減少や繰り返し安定性を向上するのも練習やチューニング作業ということになります。	100
情報	程度の問題ですか、インドアでは回転するほうがいいと聞いていたので・・・ 素直にピッチ角をつけることにします。	ロングの90mとインドアの18mでは特化させると幾分考え方が変わるでしょう。インドアの場合 1. 18mと距離が短いのでパラドックスによる矢のあれが落ち着くまでの時間がない 2. 的が小さくなるので少しでも有利な太い矢にする。 3. パラドックスを抑えるため重い矢に選択する。 4. 距離が短いのであまり失速を考えなくてもいい ということで 1. 大きな羽根(鳥羽など)を使ったり、スピンでも大きなものがありますが新しく開発された羽根の中で大きさを抑えながら回転力の効果をあげようとしたのでしょうか。そうして矢の特性を少しでも改善することは現状の羽根でもいろいろやってみる範囲です。もちろんピッチを買える大きさを変える、枚数を変えるなどいろいろ変更して見ることはできます。ただし、それらを使うためにはそれなりの使う弓側、人間側の工夫も練習もセッティングも必要になりますから楽しみながら自分に合う状態にしてみましょね。	101
情報	突然ですがストライプペインについて、ちょっとわからないことがあります。ペインの片面にミゾがあると、なぜ回転が発生するのでしょうか。何か難しい理由があるのでしょうか？	羽根の目的は矢速を利用して羽根の空気抵抗を使って矢を回転させ直進性を増す効果を利用します。ただし矢速を利用しますので失速させる働きもあります。さて、ストライプペインは羽根の空気抵抗を増すためにつけたものと思いますから(今は取り扱いや耐久性は置いておきます)ないものよりより回転力は増える可能性はありますが、失速も増す可能性はあります。ですから回転するのは溝がなくてもしますが程度の問題です。	102