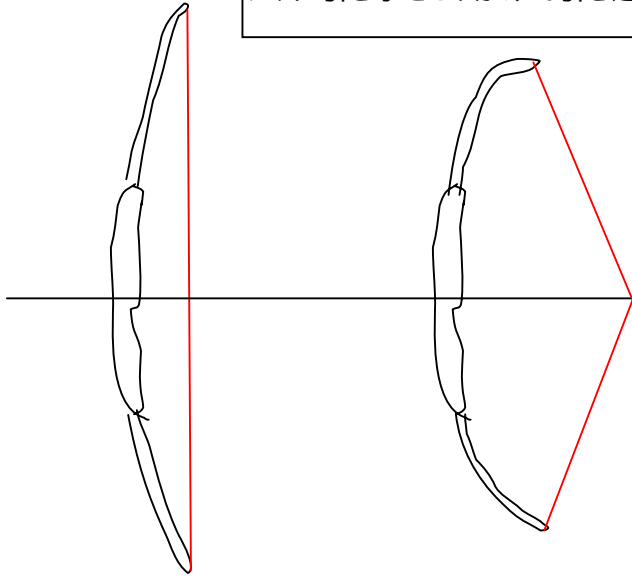


取り掛け

ピボットポイントに押手をグリップをしてノッキングポイントに引き手を取りかけて引き込む場合



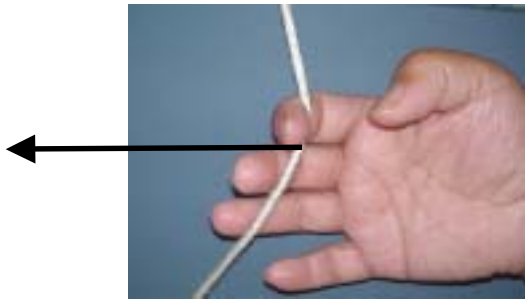
まず弓の状態を考えると遠目ではこのようになるでしょう。ノッキングポイントに番えたノックを持って1ポイントで引く事ができるなら弓としてはスムーズな矢の発射となる可能性が高い。マクロ的な見え方

しかし、弓の強さを男子シングルで考えるならば38 - 45ポンドの弓の強さをストリングで引き込む場合本数や安定性を考えると引き手指の3本で支える必要があるでしょう。

通常とりかけは、人差し指と中指の間にノッキングポイントをはさみ(矢を間に入れるということ)薬指をサポートさせて引き込んでいることになる。ここで問題なのは指には幅がありかつ物を握ることに特化しているため、指の長さがついている位置と長さが異なるので上図のような引き込んでいる状態のストリングに対して第1関節はそろわないことになります。無理やりそろえると強制的に指の長さをそろえる動作が入り、指を曲げたり手の甲を変形させる必要が出る。これは矢筋を通し力の方向を(特に左右方向)(指の長さは上下方向)を安定させないというか、ここをどう折り合いをつけるかがリカーブの醍醐味のひとつかも。

もう少しミクロ的に見ると、

1. ストリングの形状はとりかけのときは直線であるが引き込んでくるにしたがってV字に変形します。
2. 引き手の指は通常中指が一番長く薬指、人差し指の順でしょう。
3. まっすぐ伸ばした指で第一関節はもちろん直線では並んでは居ない。
4. 引き込んだ状態ではV字になったストリングに対してはもっと素直にならない
5. 3と4は最初の取りかけ時の位置とアンカー時のストリングの位置形状が違うことを言っている。
6. 指の長さは違うことストリングの通っている位置を考えると第一関節にそろえることは不合理を生じる。



とりかけのイメージ、見やすくするため少々開き加減になっています。

まとめ

人差し指か其の他2本のどれかの基準の取りかけ位置をわかりやすいところに替えて、それ以外の指の通る位置はストリングにあわせて見る方法はいかがかな？タブが通っている位置はほとんどの選手は複数の指の同じ関節位置ではないと思いますよ。それより肘を意識して矢筋を通すほうがより合理的ではないでしょうか？指先や手首、甲などに力が入らないとりかけ位置を見つけると同時にリリース時の最後のクリッカーを切るとき(わずかに引く)に指や手首を使わないことです。肘やバックテンションや押してののびなど考えてみましょう。