ライフル日本代表コーチ　ゴラン・マクシモヴィッチ氏より寄稿

訳者：公益社団法人　日本ライフル射撃協会事務局次長　藤井彌（わたる）

日本の私たち会員に向けて、
ライフル日本代表コーチのゴラン・マクシモヴィッチ氏から記事が届きました。
ドライトレーニング（＝実射をしなくてもできるトレーニング）についての記事です。
同コーチは、ヨーロッパの環境を前提に書いています。
私たちがトレーニングするにあたっては、日本の取り扱い環境を前提として取り入れてください。
〜〜

基本的な射撃スキルのドライトレーニング

世界的なウイルス危機は、スポーツも襲いました。すべての競技は延期または中止され、ほとんどのアスリートはスポーツ施設でのトレーニングの可能性を奪われました。
この状況下で我々を前進させ、危機が終わった後にむけての準備の原動力となるのは、アスリート・スポーツの精神、粘り強さ、そして献身的な努力です。初心者から愛好者、トップ選手まで、基本的な射撃スキルのドライトレーニングは、常に必要です。ほとんどの射手はそれを敬遠し、通常では、ドライトレーニングをすることはほとんどありません。
ドライトレーニングは無料ですが、非常に役立ちます。その上、自宅でも行うことができます。ドライトレーニング中、射手は点数の重圧にさらされていないので、射撃技術に完全に集中することが出来、また毎日練習する必要があります。ドライトレーニングは、特定の体力向上と射撃技術の自動化にも貢献します。

自宅で練習できるいくつかのトレーニング：
<u>一般的なバランストレーニング</u>

- 両足で立ち、目を閉じて、１分間立つ ｘ ５回。
- 片足で立ち、目を閉じて　１分間立つ ｘ 左右片足ずつ ｘ５回
- 上記と同様の事をバランスパッドの上で行う

<u>ライフルなしの立射姿勢でのバランス</u>
（目を閉じて３０秒 ｘ 左右両側で構える ｘ 10回）

- 装備なし
- ジャケットと射撃グローブのみ
- 装備あり、射撃ブーツなし

© 2020 NRAJ

据銃（装備あり）

姿勢の持久力向上

- 左右両側で構える
- 長時間（30 秒〜45 秒〜60 秒の繰り返し）、狙いを定めず、内面の感覚とバランスに集中します。
- 個々の体の部分を順番にリラックスする事を練習してください。リラックスは次の順序で行う必要があります。I–脚（大腿四頭筋）、II –背中と上半身、III –右肩、IV –左腕。
- テレビを見たり本を読んだりしながらライフルなしでひざまずいて長時間–休憩なしで徐々に 60 分まで時間を延長します。

ライフルの据銃

- 壁に描かれた点を 1〜2 cm の短い距離から狙います。呼吸して休憩する間も、点をフロントサイトの中央に保持するように努力してみてください。
- また、鏡の前に立ち、毎回同じ姿勢を再現する練習をします。特に、左肘と手、右手と頭の位置に注意してください。

Triggering（トリガリング：撃発、引き金の制御）

５０〜１００グラムの引き金は、トリガリングがしやすいので、射手は（５０〜１００グラムの）引き金の重さの感覚をとらえる必要があります。

射手がトリガリングのみに集中するには、暗い部屋でドライトレーニングを行うのが最適です。

- トレーニングの最初のステップ：　射手は撃発しないように、（１）ファーストステージだけ引く練習をする必要があります。（２）その後、射手がセカンドステージにどれだけの圧力をかけることができるかを感じるまで、撃発せずにセカンドステージを徐々に徐々に引きます。（３）最後に、射手はファーストステージ、セカンドステージ両方に注意を払いながら、完全なトリガリングを実行します。（ファーストステージのない）ダイレクトトリガーを使っている射手は、後半の（２）と（３）のみを訓練します。
- 次のステップ：　壁の点に向けたドライトレーニングです。射手は、引き金を引いている間もライフルが動かないように、トリガリングに集中しています。

ウォームアップには、一般的なバランス・エクササイズをしてください。

トレーニング量が試合の少なくとも２倍になるように、ワークアウトを組み合わせてください。

ゴラン・マクシモビッチ

〜〜

© 2020 NRAJ