

ペトラとニコのトークセッション

日時：H27.9.3 9:00-11:00

場所：JISS A 会議室

司会：三木 容子（MPA 委員長）

通訳：藤井 彌（MPA 委員会 副委員長）

記録：溝部 政司（選手強化委員長）

【自己紹介】

ペトラ：

ペトラ・ツブラシンと申します。射撃歴は14年です。射撃以外には、エンジニアリングの勉強をしています。私はイタリア北部の小さな町から来ました。東京の大きな都会に驚いています。

ニコ：

おはようございます。私はニココロ・カンプリアーニと申します。ニコと呼んでください。年齢は27歳です。エアライフルは13歳から、スモールボアライフルは17歳から始めました。私もペトラと同様、エンジニアリングの勉強をしました。学士はUSAで、修士はイギリス・ロンドンで取りました。私はフィレンツェ出身です。

ニコ：

今日は射撃の一般的な話をします。私たちがやっている射撃というスポーツはそれぞれ個人の体格差など様々な個別的要素によって異なってくるということは十分承知した上で、その中でも皆さんに共通する5つのスキルをまとめてお話したいと思います。

そして、これ（図1参照）を見ていただければ分かりますが、5つのスキルの全てを高めていく必要があります。例えば、技術のスキルが高いけれどもメンタルのスキルが低い人は、結果としてパフォーマンスは限定的になってしまいます。ここで何を言わんとしているかと言うと、一つの分野で秀でていたとしても十分ではないわけです。例えば、ものすごく技術を磨いて練習を積んだとしても、あなたの銃がそもそも真ん中にきちんと集弾できないとしたら十分ではないわけです。

そして、ここにいらっしゃる皆さん全員が全員プロの射手ではないことを理解しています。そして、射撃にかけられる時間も人それぞれだということも理解しています。ここで申し上げたいのは、これらのスキルを均等に磨いていただきたいということです。

それではまず技術のところから、ペトラに説明してもらいます。

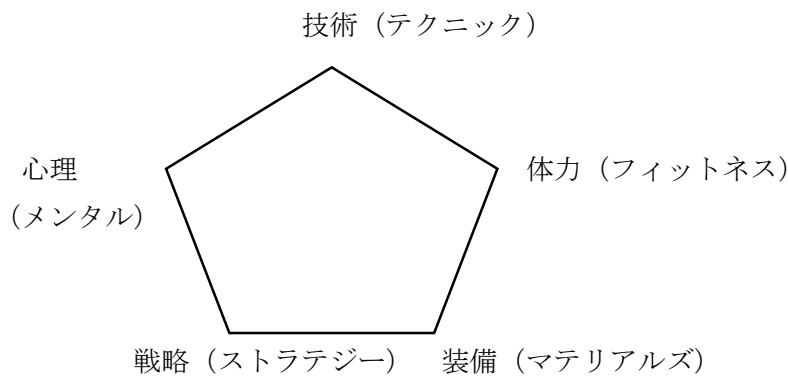


図 1

ペトラ :

技術というものは、皆さんが射撃場に行くたびにに取り組むことですので、最も皆さんはそれに意識をしてスキルも高くなっていることと思います。射撃の特定の技術について話すというよりは、それだけでなく毎回練習の中で新しいことを学ぶということについて話をしたいと思います。私たちにとってありがちな状況は、ただ単に射撃場に行って 50 発なり、100 発なり、150 発なりを撃ちまくって、イライラして自分が一生懸命やっているのにパフォーマンスが上がっていかない停滞しているという状況があると思います。学び方ということはいろいろあると思いますが、最初にやるべきことは私たちが自分の射撃について何をしているのか、どういう風になっているのかということを確認することが重要です。自分の 1 発の射撃がどのような手順で行われているのかということを確認することです。具体的に言えば、10 ステップか 11 ステップくらいのステップに分かれています。まず 1 番目にこれをして、2 番目にこれをしてというふうに 10 から 11 または 12 ステップとかで構成されている手順を確認にします。例えば私の例で言えば、まず足の位置をチェックします。次に腰骨を動かします、そして肩にバットプレートが肩付けされます。そしてグリップ、そして左手、で他を止めたまま銃を持ち上げる、バランスを取る、頭を下げる、照準する、撃発、そしてフォロースルー。これが私のステップです。そしてこうして各ステップを確認することで、一つ一つのステップの最大限質を高めるということが簡単にできます。そしてとてもプレッシャーがかかった中でパフォーマンスを発揮するときに大事なことは、自分の力を頭に、考えることに使いたいわけです。射撃の自分の体が次にどう動くかとか、何をすべきか、といったことには使いたくないわけです。そして自分のステップを確認することなくトレーニングを重ねてしまうと、プレッシャーがかかった時に次にどういうステップを踏んだらよいのかということがわかりにくくなってしまいます。そしてこの手順、ステップを確認にした後にできることというのが、自分の技術を上げていくこと、それはトレーニングで使える技術ではなくストレスがかかった中で使える技術を上げていくということです。心地よい姿勢ということは重要ですが、心地よいだけが重要ではありません。そしてあまりに心地よさにだけ重きを置きすぎ

た姿勢、技術を作ってしまうと、トレーニングの時にはもちろん問題なく機能しますが、プレッシャーのかかった試合の時に積極的に9点ではなく10点を取ってくるという積極的な要素というのはなくなってしまいます。自分のステップに従って心地よい良い姿勢を作ったら、次の段階として1つ1つのステップに従ってよりしっかりとした姿勢を作ってください。しっかりとした姿勢を作ることによって、(ペトラいわくコンパクトな姿勢を作ることによって、)プレッシャーがかかった中でより銃が安定しやすくなる、銃が動きにくくなるわけです。より体に銃を近づけた持ち方になるわけです。

これから何か改善していく際のポイントは、一つずつ改善するということが大事です。例えば一度に4つくらいの要素を改善した場合、どれが改善要素となったのかが決定できなくなりますから一つずつ改善するということがポイントとなります。第一プライオリティは手順を、ステップを明確にするということです。

そしてこの後、私は毎日、毎トレーニングごとに改善を重ねることができる3つのエクササイズをご紹介します。まず一つ目は、昨日エリートアカデミー生とやったエクササイズを紹介します。

昨日やったエクササイズは、まず実射します。次に空撃ちをします。空撃ちはカチンとトリガーを落とす空撃ちです。そして最後に構えもしないで頭の中で最高の1発をイメージします。こういう射撃を20発から40発くらいやります。この練習の考え方ですが、最高のショットをイメージするという事は、是非こうありたいとイメージすることです。ですから質という観点から見ると、イメージの中で撃つ1発は質が最高なわけです。次にカチンとトリガーを落とす空撃ちの1発は、体が動いたりバランスを考えたりということ、イメージだけの1発よりも、質という観点からはその次ぐらいになってしまいます。ただ、この空撃ちの1発は点数という結果がありませんから、私たちの内的な感覚に意識が行きます。そして実射の1発は、標的に結果が出ますので私たちの意識はかなりの部分そちらに持って行かれます。なので、質という面では3つのエクササイズのうち最後のものとなってしまいます。このエクササイズを目指す方向としては、イメージの1発に空撃ちの1発をできるだけ近づけていくこと、そして空撃ちの1発にできるだけ実射の1発を近づけていくことにあります。そして、この3種類の射撃を同じレベルのものにしていくということが最終的な目的になります。このエクササイズは自分の射撃の質を向上させるのにとっても良いエクササイズです。

もう一つのエクササイズを紹介します。まず、電子標的の画面が見えない状態にします。そして撃った後、その射撃が良い射撃だったかそうでなかったか、方向は上下右左どうだったかを、コーチまたはチームメイトに言います。こうすることによって、自分のライフから与えられる情報のフィードバックを受けることができます。

そして3つ目、最後にご紹介するエクササイズです。やはり電子標的の画面が見えない状態にして紙を用意します。そして40発撃つなら1から40まで番号をふって、1発撃つごとにその射撃が良かったらチェック、悪かったら×を記録します。そして40発撃ったら

良かった射撃をチェックします。例えば、40 発撃って良かった射撃が 20 発だけだったら、どうやら自分は射撃の質に対して取り組んでいかななくてはならないと思うわけです。特に、試合においては 40 発撃つなら 35 発は良いと思えるような射撃を目指していかななくてはならないわけです。

まとめますと、まず自分の射撃のステップを明確にすることです。だいたい 10 個くらいのステップになるかと思います。そして、2 番目に私たちは練習の都度新しいことを学ぶという姿勢と持つことが重要です。エクササイズとしては 3 つの方法をやること。

1 つは電子標的の画面を見ないで、撃った結果良かったかどうかをコーチやチームメイトに告げる方法、2 つ目は、同じく電子標的の画面を見ないで、紙に撃った結果の良し悪しを記録すること。3 つめは、実射、空撃ち、イメージ射撃を繰り返すこと。こういう風にするによって、トレーニングするたびに射撃というものについて、新しいことを少しずつ学んでいくことができます。

そして私たちがいい射撃をするためには、技術だけではなくて良い装備というものが必要になってきます。

ニコ：

私は、先ほどお話しましたようにエンジニアです。具体的に言うとスポーツエンジニアとして、パルディーニやエレーやブライカーと共同で研究を進めています。私は今回何か特定のこのブランドが良いですよという話をするのではなくて、皆さんが持っているしゃる銃、アンシュッツでも何でも良いですが、その銃のクリーニングと精度についてと、スモールボアライフルとエアライフルそれぞれの銃のチェックすべきところについてお話をしたいと思います。皆さん大体（ここにいらっしゃるの）ライフルの選手ですよ？

ピストルの選手もいらっしゃいますが、ピストルの選手にもお役に立つことがあると思います。もちろんライフルの皆さんに内容をあわせて話を整理しますが、エアライフルとスモールボアライフルに分けてお話をします。（やっていない方に）申し上げるのは忍びないですが、エアライフルの掃除をするのはとても大切です。残念ながらパルディーニやその他のメーカーを見ていて分かったのは、撃っていると鉛で汚れてしまうということです。そして鉛で汚れてしまうと精度が保てなくなってしまうということです。私がおすすめることは、500 発撃つ毎にエアライフルの銃身をきれいにしてくださいということです。いろんなクリーニングする方法があります。クリーニングペレットを撃って銃身をきれいにする方法がありますが、私はあまりこの方法は好きではありません。というのは、ペレットを撃つと銃身の中に、ペレットの繊維が残ってしまったり汚くなってしまったりということがあるからです。後は、紐でパッチを引っ張ってクリーニングするという方法があります。他には、私が藤枝の射場で見たのはロッドを通して、スモールボアライフルをクリーニングするみたいにやる方法もあります。ここで大事なのは、SBではありませんのでソルベントやオイルはつけないでクリーニングしてください。実際にパルディーニに修理

に持ち込まれた銃を見てみると、オイルをつかってクリーニングして故障した銃を見ています。なので、エアライフルやエアピストルのクリーニングは乾いたパッチだけできれいにしてください。パッチでクリーニングしていくと最初の何枚かは汚いパッチですが、続けるときれいなパッチになっていくと思います。次回射撃場に行って撃つと、大体5発くらいで本来の精度になります。皆さんがエアライフルをクリーニングしていないということはあると思います。私も昔ファインベルクバウを使っている時、全くクリーニングしていませんでした。今私は、チェコのJSBという弾を使っています。この弾の精度に私は満足していますが、少し他のメーカーの弾よりも柔らかいので銃の中に鉛が残って銃が汚れやすいということがあります。ですからきれいにする必要があります。このようにライフルや弾の種類によって、汚れやすいなどの差があってクリーニングの重要度は変わってきますが、習慣としては今説明した方式に従ってクリーニングされることをお勧めします。

次にスモールボアライフルについてですが、大切なのはトレーニングや試合が終わった都度、即ち撃った後に必ずクリーニングするということです。ここで大事なのは、撃った直後ということ。銃を銃ケースにしまう前ということであって、次回私が撃つ前とかそういうことではありません。ブライカーはそのような研究をたくさんしているんですが、ブライカーによると撃った後クリーニングをしないで数時間もしくは1日経つと銃身に錆がでていたり取れない汚れがついたりして銃身にダメージを与えられているということがあります。皆さんにとっては、試合が終わったらバスが待っている、直ぐ行かなくてはならないなど、いろんな事情があるのは重々承知しています。ただもし適切なクリーニング無しで銃を放置してしまうと、銃は2年でダメになり実際に試合で使える代物ではなくなってしまいます。だから、もし皆さんが2年に1度ブライカーを買うと決めるのなら別ですが、そうでなければ是非私のアドバイスに従ってクリーニングしてください。スモールボアのクリーニングには、ソルベントやオイルやドライパッチや銅ブラシを使います。今からご紹介する銃身のクリーニング方法は、ブライカーから勧められた方法ですが、プロセスとしてはブライカーだけでなくどのメーカーの銃にも適用できるものですので、是非ご参考にしてください。最初に、銃のチューブを取って、チューブを取った後の銃身の先端部分をドライパッチできれいにしてください。次に、クリーニングロッドにドライパッチを付けて、銃の機関部から銃口に向けてパッチを通します。この際大事なのは一方通行で銃口に向けて押し出すということです。決して銃口から機関部方向へ引き戻さないでください。なぜそうするかというと、撃ち終わった銃身には、弾の火薬かすや鉛などの汚れが粒のように大きなサイズで残っています。これを押し出してしまいたいのですが、引き戻すと汚れも戻ってきてしまって、銃身を傷つける恐れがあるからです。次にまた2回ほどドライパッチを通します。これは、引き戻してもかまいません。次はソルベントに浸したパッチを3回通します。この時に注意して欲しいのは、機関部から20cmくらいのところは傷みやすいので、この部分は丁寧に通してください。その後ドライパッチ

を2、3回通します。次に銅ブラシを通します。銅ブラシを通す時はご承知かと思いますが後ろから前に一方通行で、機関部側から通して、銃口に出たら取って、また機関部から通します。決して銅ブラシを前後させることはしないでください。これを3回やります。この後は、ドライパッチ、ソルベント、ドライパッチ、オイルとなります。このあたりは自分の銃の汚れ具合によって回数が変わってくると思います。参考にしてください。

大切なのは最後のパッチはオイルに浸したパッチになるということです。

例えば、長瀬というところはとても湿度が高いところで気温も大変変化する場所でした。そういう所では、湿気が銃身の中に水分という形で残っていつてしまうわけです。そういう状況に対処するためにもオイルをひくということで対策をしておく必要があります。銃をきれいにするという事は、ちょっと退屈なことだったりするわけですが、大切なのはすべての銃をきれいな状態にしておくということです。

ニコのクリーニング：

ドライパッチ×1回 一方通行

ドライパッチ×2回

ソルベント×3回

ドライパッチ×2～3回

銅ブラシ×3回 一方通行

ドライパッチ×2～3回

ソルベント×2～3回

ドライパッチ×2回

オイル×1回

次は精度についてお話をします。

弾の精度については、ルールが変わって小数点で勝敗を決するということになり、致命的に大切になってきました。エアライフルの弾の精度で言えば、(ライフルレストで固定して)10発撃ってグルーピングの直径が最低限5.5ミリ以内に集弾するような精度が必要です。10発撃って107点から108点出るようなライフルの精度で撃ちたいわけです。もちろん皆さん全員がこの精度が必要というわけではありませんが、少なくともワールドカップで戦っている選手は、この精度でやっているということは理解してください。

スモールボアライフルでは、弾の性質上エア弾よりももっとばらつきが出ますので、精度を見るときには弾数を増やして40発で見ます。40発撃ってグルーピングの一番離れているところの距離が、理想を言えば14ミリから15ミリになる弾を選びます。先日、3週間くらい前に、アメリカのマット・エモンズ選手と一緒にエレーのテスト射場に行ってテストをしたのですが、13ミリ台の素晴らしいグルーピングを見ました。

我々の場合、14ミリの弾と15ミリの弾を入手した場合、ペトラが14ミリ、私が15ミリ

の弾を使うことになると思います。レディファーストということで。

エレが計算したのですが、テストをした弾としていない弾を 60 発小数点で撃った場合、4 点～5 点差が出るということです。これはどれくらいの差になるかと言うと、ワールドカップで 30 位くらいの人とファイナルに入る人の差くらいになります。

最後に特別なチェックの話をしてします。まず、エアライフルですが、時々弾速測定器で自分のエアライフルの弾速を確認してください。弾速は、170m/秒～185m/秒に収まるようにしてください。そして一番大事なのは、1 発毎の弾速のブレが 2～3 m となるようにしてください。これはどのメーカーの銃でも一緒です。アンシュツツでもバウでもワルサーでもパルディーニでも、時々チェックして調整する必要があります。

スモールボアライフルでは、ねじの締め付けのトルクをチェックしてください。特に車や飛行機で移動した後は振動で緩んでいる場合がありますので、締め付けトルクをチェックしてください。たとえばブライカーでしたら 5.5 ニュートン/m で締め付けてください。あとは、自分の銃が木のストックかアルミストックかとか、メーカーによる違いもありますので、どのくらいの締め付けトルクが良いのかは、各メーカーのサイトでチェックしてください。長距離移動した後、私たちが何をしているかと言うと、銃のねじを一旦緩めて、再度指定のトルクで締め付けるということをしています。

以上が装備についてです。

次は、フィットネスについてです。フィットネスについてはペトラのほうが得意だと思うので、ペトラに話をしてもらいます。

ペトラ：

ここでは、フィットネスということだけではなくて栄養、食べることについても話をしていきたいと思います。なぜ肉体的にフィット（健康・元気）である必要があるかという、高度な困難なシチュエーションの中で、自分が対処しやすくなるからです。射撃は、背の高い人、低い人、太い人、細い人、いろんな体格の人がいます。射撃では暑いとき、寒いとき、非常にストレスのかかった状態のときなどいろんなシチュエーションの中で競技をしなくてはなりません、そのような状態のとき圧倒的に自分がフィットであった方が、有利に働きます。またきちんとした栄養をとっているほうが有利に働きます。そしてこれは体に良いだけではなくて、試合の時に私はフィットネスについてきちんとやってきたということで自信につながります。なので、フィットネスをやって健康になるということは、自分の自信の源に対してプラスになることです。

まずは心肺機能についてです。心肺機能は大事です。私達が緊張状態に置かれた時は、走っている時と同じような心肺状態になります。脈拍が速くなり呼吸が激しくなって、まるでたった今 200m 走ってきたような状態となります。もしこういう状況に直面した時、脳のほうはこういう状況に直面することがなかった場合パニックを起こします。普段から走ったり、サイクリングをしたり、飛んだり跳ねたりして心拍数を上げるような運動をして

いると、試合のときにそのような状態になった時に、脳は何だ？これは？と思う代わりに、「ああ、そう言えば昨日、走ったりサイクリングしたりした時にこのような状態になったわ！」と理解して自然と対応ができるわけです。なので、そのような状態になった時に、パニックを起こすかわりに、ああこの状態は決して悪いことでは無いし、これに対応する方法も知っているということで対応することができるわけです。このように普段から心肺機能を上げるトレーニングをしておくということは、体に良いとかストレスに強くなるということだけでなく、自分自身に対しても同じストレス下において自分の脳がそれに慣れるという状況を十分作り出すことができます。心肺機能を高めるということと合わせて、私たちは射撃のために体の体幹や背筋力を鍛えるということも重要です。私は、いつも週2回、だいたい1時間半くらいのトレーニングをします。これは腹部や背中の筋肉をつけていくためにすごく良いことです。学生生活を送っていると、週に2、3回毎回1時間半のトレーニング時間を割くということが困難なことは、私も学生生活を送っていたので十分理解できます。もし長い時間を取れないということであれば、そのかわりに毎日20分程度の時間を配分して対処すれば良いと思います。心肺機能を高める運動、ランニングやサイクリングなどを20分間だけ毎日やるということだけでは筋力アップが難しいので、腹筋や背筋などと一緒に心肺機能を高めるような複合的に運動する機器もありますので、そういうものを利用して毎日20分でもトレーニングをすれば機能はアップしていくと思います。

有酸素運動をすること、体幹を鍛える腹筋や背筋をつける運動、そしてバランス能力を高める運動をしていきます。射撃ではバランスをとってもコントロールすることが必要です。有酸素運動や体幹とかハードな筋肉をつける運動は、多くはバランスボールやバランスを取る器具の上でやって、バランスを取る練習をしながら同時に筋肉をつける運動をするなど、できることはたくさんあります。必ずしも素晴らしい立派な機材がなくてもできることはあります。たとえばベッドの上に片足立ちしてスクワットするとか上下させるとか、それだけでも十分チャレンジできます。このように身近なものでも十分運動できます。特に足の裏に関わる筋肉の部分を発達させるということはとても大切になってきます。というのは、立射では体が前に行ったり後ろに行ったりしますが、その時に最初に反応するのは足の裏です。ですからその感覚を高めて鍛えておくということはとても大切になります。

体を鍛えたり感覚を高めたりする上で特にケアが必要なのが食べるということです。食べ物は私達が試合をしたり長いトレーニングをしたりする時の燃料となるものです。ブドウ糖は脳だけでも1日160グラムから180グラムくらい必要ですので、できれば試合の3時間前くらいまでには食事を済ませておきたいです。それよりも直前に食事を摂るとまだ消化中ということになってしまいます。和食やイタリア料理などで違いはありますが、大事なものは果物の糖、果糖や炭水化物を摂ること。これらが長い間エネルギーの源となってくれます。射撃は皆さんご存知の通り、多くのスポーツと比べても非常に集中力を必要とす

る割合が高いスポーツです。ですから多少朝食を多めに摂ったとしても、自分の試合の最後まで集中力を維持できるエネルギーを確保しておくということは、とても良いことです。3姿勢を撃ったりエアライフルを長い時間撃つといった場合に、姿勢を変える合間にフルーツを食べたり、人によってはチョコレートを食べたりして、集中して続けるだけのエネルギーを補給してあげることが大切です。私がイタリアに戻ると、私の栄養士から1時間に200mlの水を補給し続けなければならないとよく言われます。これは、しっかり目に入れたコップ1杯の量になります。これが暑い時とかストレスがかかった状況、いわゆる厳しい環境の時には潤沢な水分を補給し続けることがとても大切になってきます。なぜならば、そういう風に自分の体は働くようにできているからです。暑い時には、ミネラル分や糖分を含んだゲータレードのようなスポーツドリンクを取り入れられるのも良いかと思います。そして、ここで皆さんに非常に強調しておきたいのは、フィットであること適切な栄養を摂るということは、射撃の技術と同じくらい大事なことです。アスリートとしてパフォーマンスを出したいのであれば、アスリートとしてやるべきことをやらなくてはならないということをお伝えしておきます。

ニコ：

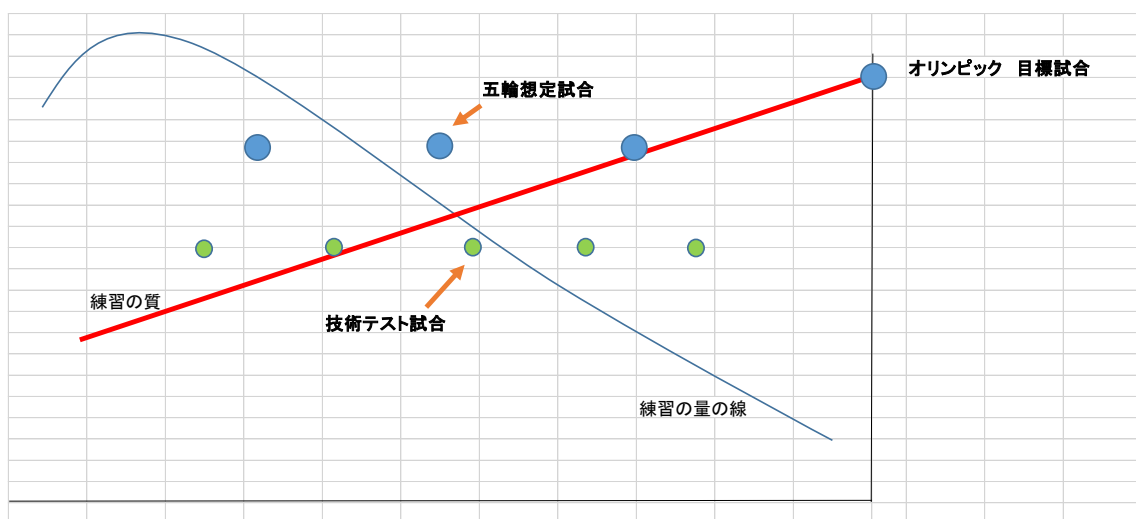
試合の前にラーメンを食べることはやめてくださいね。私はやってみましたが駄目でした。

それでは、戦略についてお話をします。

皆さん、人それぞれだと思いますが、オリンピックだったり、全日本選手権だったり、国体だったり、1年でここが目標の試合だというのがあってと思います。もちろんテクニックやその他のことが準備され鍛えられているということは望ましいことですが、それとは別に自分の頭（マインド）のエネルギーがフレッシュな状態になっているということが大切なことです。私が本当に身をもって経験してきたことをお話ししますと、試合の前になんかどうしても気になってしょうがない部分がある、これを絶対解決したいと思って射撃場に缶詰めになって撃って、撃って撃ちまくるということをやったことがあります。これは役に立ちません。こういう状態になると、よくある光景としては、ペトラが射場にやってきて弾を取り上げてつまみ出され家に帰るということになります。このような時に、こういう風にしてくれる存在、恋人であったりコーチであったり家族であったりという存在は大切で、今やるべきことは明日のために家に帰って充電することであると言える存在はとても大切です。

私の例でお話をしたいと思います。2016年8月にリオオリンピックがあります。私は日本に来て射撃をしています。その前2か月は銃に全くさわっていませんでした。2か月ぶりに射撃をしています。私の場合はどうしてもそのような休憩が欲しかった。相談して休憩させてもらったのです。今描いている線は弾数の曲線です。今は多めにしていく必要があります。4月からリオでのワールドカップが始まってきます。はっきり申し上げて、

この4月から8月の期間は、射撃の量を追い求めようとは思いません。量よりも質を追求していきます。誤解していただきたくないのは、量を撃っているときに適当に撃っているということではありません。ただ、1日300発撃ってそれが質の高い練習となっているかという、そうはならないということは言っておきます。ロンドン五輪の時どうだったかという、直前のトレーニングは30発くらいの実射、あとは壁に向かっての据銃や空撃ちに割きました。本当に大事な試合が近づけば近づくほど、どうしても点数すなわち標的のほうに意識が向きがちですが、そういう時ほど自分の感覚に目を向けることが大切になってきます。逆に私がオリンピックに向けて上げていくのは自分のフィジカルフィットネスです。体力的なフィットネスをぐんぐん上げていきます。フィットであるということは、先ほどペトラも述べましたが自分の自信を生み出してくれるものになります。体と頭というか心というかは、ほとんどつながっています。



ここで8月のオリンピックを最終目的とした場合に、それまでの期間途中のいくつかの試合で目安となる試合をセットします。これは、いろいろバットプレートを試したりなどし

ない、その時点で持っているものを100%発揮する試合です。当然、オリンピックを想定した試合ですのでその特性上、選ぶのは2、3個の試合ということになります。ここで大切なのは、このテスト試合では本当に自分をだましてでもオリンピックと想定して臨むということです。それよりも低いテンションのものだという風にはしないでください。後は、このオリンピックと同様に臨んでいくテスト試合以外に、自分のテクニックを試す試合も必要です。そのような試合では、こういう新しいセッティングを試してみた、こういう射撃の姿勢に改造を試してみた、これらはプレッシャーがかかった時に使えるだろうかを試すという目的で試合をします。これらの試合は、オリンピック想定とのレベルを低めに設定した試合として使っていきます。

繰り返しになりますが、大事な試合が近づくほど弾数は減らす、量を減らす、その代わりに質を上げていってください。そしてテスト試合では自分の立てた戦略を使い切って自分のベストに取り組むということです。そして自分に意識をして、自分のバッテリーのレベルはどの位置にあるのかを意識してください。これに関しては自分だけでは見えにくいこともあると思いますので、周りの人の目も借りて教えてもらうのも大事です。2か月前と同じ射撃スタイルであっても、今のほうが新鮮な気持ちで深淵として撃っているよね、いい射撃をしているよねという風に他の人に見えているかもしれません。

ここで大切なことは、電池が空っぽな状態で目標試合に到達しても仕方がないわけです。ですから電池も満タンにして目標試合に臨むことが大事になってきます。ここで皆さんにお伝えしたいのは、休憩をしっかり取ることもトレーニングだと認識してください。私は6月アゼルバイジャンのバクーでヨーロッパゲームスがあった後、休憩が欲しいと思ってしっかり休みました。休憩もトレーニングの一つと思ってください。

最後はメンタルについてお話しします。

これは人にとって、光にも影にもなります。最高の友人にもなるし、最悪の敵にもなります。ここではっきりさせておきたいのですが、オリンピックのファイナルに出るようなエリート射手は、皆さんと同じかそれ以上のとてつもない恐怖感に襲われています。ロンドンオリンピックの際、私はラッキーなことにライフル3種目でファイナルに出場できたのですが、今でも覚えています。中国の選手でもほかの国の選手でも、皆恐怖に戦っていました。ここで大切なのは、この気持ちから逃げるということではなく、この気持ちと共生するということです。私が覚えているのは、まだ射撃を始めて数年のころ、私はすごく緊張しやすいのですが、試合の前に胃が痛くなったり、気持ちが悪くなって吐いたりすることが試合のたびにありました。私は、射撃場に行くたびに他の仲間たちが何もないうようにニコニコして準備に取り組んでいるのが本当にうらやましかったです。そして私の父がコーチに、この子は神経質すぎるのでこのスポーツには向いていないと言われました。私にとっては、この弱点が後に強みになったと思います。というのも、なんでもなしにやっていた仲間がナショナルチームに入ってメダルに向けて取り組むという段階に

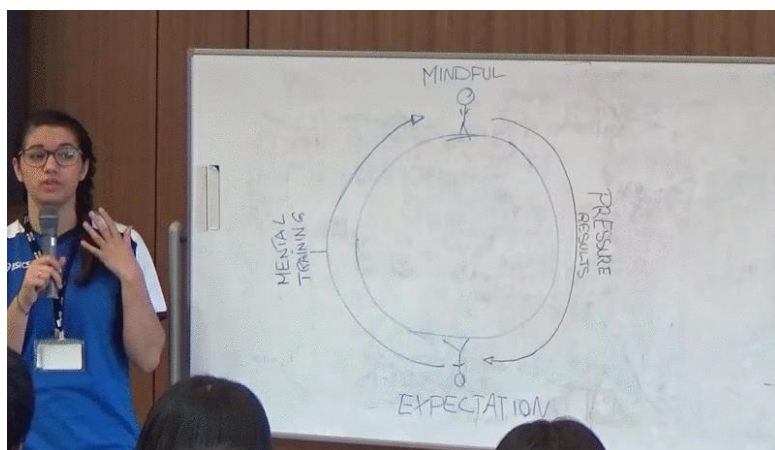
なってから、そのプレッシャーを感じてつぶされるという経験をしていったのに対して、私の場合は最初の頃から経験をしていたので、最終的には私の強みになってくれたのかなと思っています。皆さんが、今後試合に行ってプレッシャーを感じたとしたら、これは素晴らしい経験をしているなと思ってください。もちろん何にもプレッシャーなく結果も良かったという時もあると思います。しかし、オリンピックはそうではありません。あらゆる恐怖・プレッシャーと闘ってその中でも結果を出す、結果につながるという撃ち方、これは技術にもつながることですが、そういうことを学ぶ素晴らしい機会だということを認識してください。私は恐れに対処するなどいろんな経験をしてきました。私は15歳の時に国際試合で始めてメダルを獲得するという経験をしました。私は北京五輪のあと、あまりにも辛すぎる、自分の人格にも影響するくらい辛いということで、一度区切りをつける必要があると思いました。区切りということは変化ということですが、そもそも何で自分は射撃に取り組んでいるのかを見つめなおすことでした。

皆さんは何のために射撃をしているのでしょうか？オリンピックで勝ちたいという人もいるでしょうし、奨学金が欲しいという人もいるでしょう。親にやれと言われてやっている人もいると思います。たくさん目標でやっていらっしゃることと思います。これはこれ以上個人の気持ちに近づくことができないほど私的な密接したことです。どの目標を選んでいただいても結構ですが、自分にとって100%コントロールできる目標を立てて欲しいということです。私は、リオのオリンピックで勝つということは言えないわけです。これは私が謙虚だからということではないのです。実際に世界中に私と同じくらいにトレーニングして私と同じくらいの成績を出す選手はたくさんいます。ヤン・ハオランとかいろんな選手がいます。私はランキングとか得点ですらコントロールできないです。だって弾のこととか風のこととかいろんな要素があります。私ができることは、撃ち終わって射座を離れる時に、本当にベストを尽くして悔いなく射座を出るということです。それは私ができることです。これは、私が持っている技術も何も自分のすべてを使うだけですから、自分の中のことだということです。これは周りのこととは関係ないことです。間違っただけではないのは、私がメダルのことを気にしていないとかどうでもいいとかそういうことではないです。それは皆気にしていますからね。でもメダルが第一優先のことではないわけです。敢えて言うならば、メダルは私が努力した結果なわけです。自分が世界で最高だという経験は、確かに素晴らしいです。でもスポーツの意義は、誰かを打ち負かすということではなくて、自分を限界まで押し上げるということにあります。もう一つスポーツに関して大事なことは、スポーツの喜びに立ち戻るということです。このことについてはペトラが話をします。

ペトラ：

皆さんが射撃を始めた時の気持ちを思い出せたらいいなと思っています。私達は、その瞬間々に集中していました。とにかく構えて、狙って、パンと撃って、そのあと当たってい

たかなとやっていたわけです。射撃を始めた時に、私達もそうですが、射撃場に行って必ず黒点の中に全部入れるという人は誰もいなかったわけです。とにかく射撃場で自分のベストを尽くすということだけでした。この図がマインドフルの状態です。その次に私たちは何週間、何か月、何年と射撃場に行くようになって、だんだん上手くなっていきます。そうするとだんだんと自分自身に期待するようになってきます。そして期待することというのは、自分の内側に期待するのではなくて、モニターに表示される結果に期待するようになるわけです。そしてどう感じているかで判断するのではなくて、表示されている結果で判断するようになるわけです。プレッシャーとか自分に課せられた期待というものが増えるに従って、射撃に対する楽しみがだんだん減ってくるわけです。悪い結果が怖くて、その怖さに直面しながら射撃をするということになります。このことは1回限り発生することではなくて、毎年でも訪れることのある現象で、これって自分が求めていることではないなと気づかされることでもあります。



そして射撃でこの図の下の状態というのを沢山経験すると思います。引き金を引きたい時に引き金が落ちないとか、何かわからない体の動きが出るとかということがあると思います。この状態というのは、私たちが結果に対して努力しているということがあると思います。それは、自分の内側に向かってではなく、結果に向かって努力しているということです。私達はこの真下にある状態から、この真上の射撃が楽しい、良い射撃ができるという状態に持っていきたいわけです。これを自分だけでやるのはなかなか難しいところがありますから、メンタルツールやメンタルトレーニングが大事になってきます。メンタルトレーニングとは、自分が思っていることをコントロールすることです。このメンタルトレーニングは技術的なトレーニングと同じくらい努力が必要です。これに関しては、自分の目標はどこにあるのかということを確認しておくことがとても大事になってきます。例えば、試合で良い射撃をするということが目標なのか、試合に勝つということが目標なのかという風に、その二つの目標は全く別のことになります。そしてこれを繰り返し続けると、真下の状態から徐々に上に向かって動き始めます。そうするとより射撃が楽しくなり、射撃のパフォーマンスも上がってきます。いわゆる良い射撃ができるわけです。最も

大切なメンタルエクササイズは、今ここに集中するということ、今ここ（現在）に自分の意識を置くということです。これは私達のように10年、15年射撃をしていても今でも経験することですが、点数について意識するということがあります。点数というのは未来ですよね。私たちは現在に集中したいのです。例えば5発悪い射撃をしてしまったとして、これで仲間に「なんて点数を撃っているのだと思われるわ」とか思うことはできます。だけど残り15発あったとしてこの15発をすごく良い射撃をしていけば、理論的にはそれによって良いパフォーマンスにできるわけです。なので、そのような思いがよぎったときは、「あ！待て、待て」ということで、自分にとって有用なことを頭の中に思い浮かべようとしています。特に良い方法としては、自分の呼吸に意識を向けるというのが良いです。呼吸に意識を向けながら2時間後のことを考えるということとはなかなかできないからです。一つのやり方としては、未来や過去のことに関心がある意識が走り始めたら、ちょっと待てということで、呼吸に意識して、空気が自分の鼻から喉を通して肺が膨らみ、しぼんでまた喉を通して出ていくことをイメージすると良いです。呼吸に色をピンクでも何でも、色を付けてイメージするとなお良いと思います。そしてこのエクササイズを通して自分を現在に引き戻して、トリガリングなどの自分が考えるべき要素に目をむけることができるようになります。あとは、例えば自分の友だちや親とかコーチとかに何と言われるだろうというようなことがよぎった時には、自分の大好きな音楽に包まれたシャボン玉の中において、そのような雑音はそのシャボン玉の外にあるというようにイメージすることも良い方法です。こういういろんな感情的な興奮とかそういうことを感じるということに対しても、こういう風にして対処することができるし、後はもしかしたら皆さんが80歳の時にこういう感覚を恋しくなっているかもしれない、というのはこういう感覚というのはまさに生きているという感覚そのものだからです。

次回もし興奮するようなことがあったとしたら、たとえ気が向かなくてもじっくりしてみてください。そして、ああ、私は生きているのだと実感してください。

ニコ：

最後に、そこの知っている人は言っちゃだめですよ。お話ししたいことがあります。皆さんこの1765という数字は何でしょう？何でも思いつくものを教えてください。22口径のグルーピングだとひどいけど。これは、2020年の東京オリンピックまで何日残っているかという日数を表したものです。とてもたくさんの時間があります。

ロンドン五輪の5年前同じくらいのタイミングの2007年にこの話を聞いたら、私は笑ってしまったでしょう。というのは、2007年はもう射撃をやめようかなと思うくらいにニエリングが悪かったからです。ここで言いたのは皆さんの宿命の話でも才能の話でもないわけです。それらはどうでもいいことで、大切なのは毎日をどう過ごすか、毎トレーニングをどう過ごすか、1発1発をどう過ごすかということです。先ほどの話に追加ですが、本当に皆さんと2020年に一緒に射撃をして、この中の誰かに2020年に打ち負かされたとし

でも、それは本当にすごいことだと思います。ここで皆さんと一緒に過ごせたことに感謝しています。何故ここで私が知っていることをお話したかという、私が知っていて、あなたが知らないから、私が勝ちましたということはしたくないからです。私が知っていることを皆さんとしっかり共有して私は射撃をしたいと思って、こういう話をさせていただきました。

ペトラ：

この射撃というのは、世界でファミリーという感覚がありますから、皆が（といたらニコが皆じゃないのではと言っていました）、本当に多くの方が聞いたら教えてくれます。自分の国以外の射手でも、聞いたら教えてくれます。ですから英語はとても大切ですので、ぜひ身に着けてこのファミリーの中で情報を手に入れて分かち合ってください。ここ日本に来られたことを本当に感謝しています。三木さん、溝部さん、彌さんが休日も来てくれて日本の良いところを見せようとしてくれたことに感謝しています。日本ライフル射撃協会の皆さんに本当に感謝申し上げます。（日本語で）ありがとうございました。

ニコ：

私達の話聞いてくれてありがとうございます。イタリアで同じことをやると、たぶん半分くらいの方は聞いていないのではないかなと思います。

この後、質疑応答に移ったが割愛します。

以上