

ピストル・ジュニア日本代表コーチ エリック・エグルト氏からの寄稿

訳者： 日本ライフル射撃協会事務局次長 藤井彌（わたる）

ピストル・ジュニア日本代表コーチのエリック・エグルト氏からの記事をお届けします。
エリックコーチからは、ピストルの射撃姿勢の基本についてです。

~~~~~

### 前書き

この記事では、精密射撃（エアピストル）と動的射撃（女子スポーツピストルと男子ラピッドファイアピストル）におけるピストルの射撃姿勢の基本要素の概要を提案します。

これらの要素の説明は、ピストルの射撃姿勢の「標準的な」型を説明するために、一般的な観点から行われます。この型は、その人の特性に応じて、各射手に適合させる必要があります。

この記事は、右利きの射手を前提として説明されます。左利きの人には反対のことが当てはまりません。

### 精密射撃姿勢の基本的な要素

ピストル射撃における適切な姿勢（射撃姿勢）の研究は、このスポーツの性質によって方向付けられています。10、25、または50mの距離に配置された標的に正確に当てるため、最高の安定性を目指しています。「標準な」姿勢の精巧化は、射撃競技における長い研究の歴史の結果です。

射撃姿勢は、シンプルかつ快適で、できるだけ安定し（バランスがとれ）、時間が経っても再現可能であり、国内および国際競技団体の規則と規制に準拠する必要があります。しかし重要な点は、効率的に標的上で結果出すということです。

適切に構築された射撃姿勢は、再現性が高く、かつ射撃ルーティンの他の要素の管理を、姿勢を安定させたまま出来るようにします。

バイオメカニクスの原則は、射撃姿勢の安定性を保証します。身体は以下によって安定します：

-接地面の制御

-骨格のさまざまな要素の配置

## -筋肉（群）の相互作用

これらの要素は、重心がどこに来るのかと関係します。重心は、適切なサポート・ポリゴン(静的安定性を実現するために重心が位置する必要がある水平領域)にとどまっている必要があります。

残る主たる問題は、射撃中の筋肉活動の制御です。射撃姿勢の制御は、大量のエネルギーを消費し、動作が繰り返されることによって、疲れをもたらします。それゆえに、射撃中に姿勢を保つためのエネルギー消費が少なければ、安定性の低下は少なくなり、射手はより効率よく撃つことができます。これらの理由から、シンプルな射撃姿勢が最適な選択肢です。

## 全体像

ピストル射手の基本的な射撃姿勢は立射で、標的面に対して両肩を結ぶ線がほぼ垂直になる姿勢になります。右肩/右腕/ピストルを結んだ線を軸とし、姿勢の面（足首/膝/腰の関節）の射線に対する角度は、0°から最大45°の鋭角です。最適な角度は1°から10°の間です。

左手を左ポケットまたはベルトにかけ、左腕はリラックスした位置におきます。顔を標的の方向に右へ向け、ピストルを支えている右腕を水平となるまで持ち上げて、照星照門、目、標的を照準線に配置します。

射撃姿勢のさまざまな部分は、適切に構築され、同じ順序である必要があります。効率的な姿勢を構築し、弾が発射されるときに体の動きを最小限に抑える必要があります。照準中から撃発中にかけて、腕の動きは最適な状態である必要があります。以下は、各部分の詳細な説明です。

## 足

両足は、肩幅とほぼ同じか、少し狭くする必要があります。両足は射線に平行か、または外側に向かってわずかに開くことができます。

足の位置は、体が地面に接触する場所なので非常に重要です。足の位置に応じて、射手は多かれ少なかれ安定性なり揺れなりを感じます。各射手は、自分の重心を最適に配置するために、自分に合った幅、体の開きと角度を見つける必要があります。

## 体

一番下の部分がどのようになるかによって、脚と他の体の姿勢が決まっていきます。

重心をサポートポリゴン(静的安定性を実現するために重心が位置する必要がある水平領域)の中心にできるだけ近づけます。このため、体重は両足・両脚にほぼ均等に分散する必要があります。ピストルの重みのため、体重の分布は、右足が少し多くなる可能性があります。

すべての関節（足首、膝、腰）は（同じ平面上で）位置を合わせてしてロックしている必要があります。これらは、体のバランスと安定性を得るために不可欠であるためです。

射撃姿勢は、最小のエネルギーで最大の安定性を提供する必要があります。

## 頭

顔は標的に向かって右に向いています。頭の位置は快適である必要があります（首に過度の緊張をかけないでください）。頭の位置は、体の他の部分の位置に大きくかかわります。首が柔軟であれば、射手は特定の角度まで顔を向けることができ、顔が銃身/右腕の軸の延長部分に配置されます。十分な柔軟性がない場合、射手は首のねじりを減らし、必要に応じて体の角度を調整する必要があります。

## 腕

左腕は筋肉のリラックスした状態で固定する必要があります。射手は左手をポケットに入れるか、ベルトを使ってそれを保持することができます。選択した姿勢は自然で快適であり、かつ重心が変わってしまって姿勢に影響を与える事がないように、常に同じである必要があります。

右腕はピストルを握っており、最も動的に動く部分であり、エネルギー消費が高いため、重要です（三角筋が主に使われる筋肉です）。右手は、（ピストルの重量もあるなか）安定して持ち上げ、照準中の安定性を確保し、発砲後の反動を満足できる方法で吸収する必要があります。

肩をできる限り射線と近い角度にして、動きを修正することなくピストルを標的の軸に沿って持ち上げます。肘はロックされ、過度の緊張はありません。

## 標的と姿勢の位置関係

不必要な筋肉のエネルギーを消費することなく安定する射撃姿勢を構築した後、射手は修正や筋肉の緊張なしに標的に向かってピストルを構えなければなりません。

これを効率的に行うには、内的感覚と視覚の使用が必要です。射手は自分の射撃姿勢をとり、目を閉じて（内的感覚を確認し、目を開けて）ピストルが標的に向いているかどうかを確認します。標的に向いていなかった場合は、平行移動または足を回転させて調整する必要があります。これにより、腕/ピストルの軸が標的の真正面に配置されます。

以上