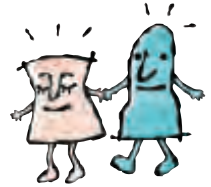


THE ライフルスポーツ RIFLE SPORTS

2020

4

第443号



- 日本代表コーチからの寄稿
(エミールコーチ、エリックコーチ、マティアスコーチ、ゴランコーチ)
- 競技運営：コロナウイルス感染防止策ガイドライン／チェックリスト



スポーツくら





つなげています スポーツへの想い

スポーツくじの収益は、
日本のスポーツを育てるために
使われています。

スポーツくじ  

ライフルスポーツ

巻頭言

副会長 田 村 恒 彦

社会経済活動停止、医療体制崩壊危機、外出自粛、会議イベント中止等、日本国民を混乱させ、苦しめた新型コロナウイルス感染症は、射撃界においても東京2020オリンピック、ワールドカップ、国体及び主要競技会の延期、中止をはじめ、あらゆる分野で甚大な影響を与えました。国、都道府県、国内予防機関等の感染阻止対策及び国民の活動自粛と生活様式の変容により緊急事態宣言は解除され、収束の兆しが見えてきたところがあります。利用中止されていたNTC射撃場は段階的プロセスにて再開し、NTC入館にあたっては研究段階ではありますが、抗体検査を取り入れる等、あらゆる手段を講じて感染防止に努めています。都道府県各射撃場においても順次利用が開始され、日本代表選手達は仕切り直しとなった東京2020でのメダル獲得に向けて、更なる競技力向上を目指して動き出しており、協会としても出来る限りの支援を行って参りたく存じます。

将来の射撃界の発展を見据え、スポーツの価値を現実の物とするために統括団体として適正なガバナンス確保の命題を抱えています。組織運営面、財政面、法務面、競技面等でのあるべき姿を追求し、また今回のコロナ危機のような突発的な事態への備えと対応方法をしっかりと持つことが大切であります。新しい時代に適応した射撃界を築き、そして一日も早くこの異常な状況を乗り越えるためには皆様との団結が不可欠でありますので、一層のご協力をよろしくお願いいたします。



今月の表紙

ナショナルチームNTC合宿再開。新型コロナウイルス感染対策ガイドラインを遵守し、段階的に練習開始。入館前2週間の検温・行動記録、抗体検査、マスク着用等、対策を徹底。選手達は再開の喜びの中、日々、練習に励んでいます。

目次

| | |
|---|----|
| ピストル日本代表コーチ エミール・ドウシャノフ氏より寄稿(2)... | 2 |
| 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(2)..... | 5 |
| ライフル日本代表コーチ マティアス・スーチャック氏からの寄稿(2)... | 12 |
| 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(2)... | 14 |
| コロナウイルス感染防止策ガイドライン／ チェックリストについて..... | 17 |

ピストル日本代表コーチ エミール・ドゥシャノフ氏より寄稿（２）

訳者：日本ライフル射撃協会事務局長 藤井 彌（わたる）



ピストル日本代表コーチのエミール・ドゥシャノフ氏から記事が届きました。

今回は、前号掲載のビジュアリゼーションの続きです。



エミール・ドゥシャノフコーチ

ビジュアリゼーション—思考の力。の続き

— 1 —

エレガントな現実

ビジュアリゼーションは、現実を変える最も強力な方法の1つです。ビジュアリゼーションとは、私たちが実現したい現実のイメージを心の中で作り出すことです。想像力の助けをかりて、この現実を「見て」「感じて」、それが私たちにもたらす感覚を発見することです。

想像の力：

想像する事はポジティブな心理的プロセスであり、想像を使って、私たちは、意識の中での現実を、新しい、珍しい、さらには現実を超越したイメージの形で再現します。

想像力には、主に2つのタイプがあります。

- 意図的 / 主体的、意図的、選択的なイメージの作成 /
- 非自発的 / 受動的で意図的ではない—イメージは事前に意図せず自然に現れる /

次のことに気づくと、さらに準備が整います。

- 想像を創造する—創造的な想像力、創造的に想像する。

-夢は、希望する未来の素晴らしい想いです。夢は、意識に対して、活動を刺激し、革命を起こします。

- 2 -

「想像力は知識よりも大切だ。知識には限界があるが、想像力は世界を包み込み、進歩を促し、進化を生む。」—アルバートアインシュタイン。

それでは、目標に向かっていきましょう。私たちの目標は、ビジュアライゼーションの実践を通して、古い不完全な技術的クセ、望まない心理状態や衝動を取り除くことです。高い結果を達成するのに、役立つ新しい基準を構築するためです。

イメージの創造 - 想像のなかで完璧な状態を思い描いてみてください。これにより、練習や試合の重要な最後の段階で、うっかりして制御不能になってしまう悪いクセをなくすことを可能にしていきます。

技術的なものに活用する場合は、このモデル（手本）にしたがって撃つ1発の流れ全体が、体としてどのような感覚なのかを感じる事に集中する必要があります。

明確なビジョンと、何が役に立つかを理解し、その質を高めていきます。そして、完璧な1発というモデルにチューニングを施していきます。

映像のピントをよりシャープにし、素晴らしくて正確な1発を撃つ感覚を味わって補強してください。その感覚は、その種目の特性によって異なってきます。

- 3 -

自分のモデルの技術的な部分について、細やかな部分まで想像力を働かせてください。自分のモデルのどの部分について、完成度を高めたい、自信を持ちたい、明確にしたいと思いますか。今持っているスキルを改善していくのか、新しい習慣やスキルを身につけるのか、想像して私たちの中のパズルを再編成していきます。

細かい部分を調整した後、統合と完成に進みます。

常に前向きな気持ちを高め、豊かな気持ちで、あなたの能力を構築していきましょう。感情は下意識への入り口であり、下意識は成功の背後にある非常に貴重な力であることを忘れないでください。

どのように体全体の安定性とバランスを持続的に向上させていくのか、丁寧にビジュアライゼーションを行なっていく、感じてください。

体の感覚を感じ取り、体がどのように感じるかをイメージすることが、細かな要素をまとめあげてくれます。

銃を上から下ろしてくるときに、どのようにイメージし、ビジュアライゼーションをするかに、焦点をあててみてください。どのように体の全体の感覚を保ち、引き金を引く指の感覚がどのように研ぎすまされていくのか、筋肉や関節や重力がどのように感じるのか、体全体としてどのよ

うに銃の重みを受け入れるのか。

－ 4 －

引き続き、良いモデルの精度をあげていきます。

簡単に聞こえるかもしれませんが、人によって微妙な違いが沢山あります。私たちの中でこの感覚を構築して確立していく必要があります。

私たち一人一人は、練習でも試合でもいくつかの（理想と現実との）ギャップや十分に完成されたとは言えない技術的な要素があります。誰もがいくつかの懸念があります。

ビジュアリゼーションは、上記の状況に変化をもたらし、私たちのモデルに望ましい改善をもたらしてくれます。これらすべては、あなたの努力、成功への願望、そして完璧主義を通して、あなたの下意識にクローンを作ります。

自信を持って下意識での望ましいパフォーマンスを練習してください。実際にアクションを起こす前に、イメージをしてみてください。これによってパフォーマンスは補強され、実際のパフォーマンスは素晴らしくなっていきます。実際の練習のように有効な、総合的なイメージを作っていくこともできます。

どのようなイメージが自分にあっており、自信をもたらしてくれるかが、わかってきます。自分自身が脚本家であり、監督であり、俳優であることを忘れないでください。あなた自身がすべてを統べる力そのものです。

最後に、ビジュアリゼーションを成功させるための重要なステップを今一度振りかえりましょう。

- － 明確に定義された目標を持ち、あなたは自分が欲しいものを知っています。
- － 繰り返しの頻度 / あなたがそれを達成するまで同じ目標を繰り返す、プロセスを踏むことにより、目標を達成することが思考のなかで優位に立ちます；

－ 5 －

- － ビジュアリゼーションを行っている事を、全身で感じてください。
- － 練習などに取り組むときは、能動的に、決意をもち、ビジュアリゼーションを活用して目標に対して明確な意義を与えましょう。
- － ビジュアリゼーションを精神的回復として受け入れましょう。

さあ成功へ向かっていきましょう！

(次回へつづく)



無断転載・無断使用を禁じます。

All rights reserved.

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（２）

訳者：日本ライフル射撃協会事務局長 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。

今回は、前号掲載のピストルの射撃姿勢の基本の続きと、グリップの握り方についてです。



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。



グリップと握り方について

導入



グリップは、選手がピストルを構えることを助けてくれる部分です。ピストル射撃において、グリップはとても重要な役割を果たしています。なぜならば、選手と銃器の唯一の接点だからです。正しいグリップであれば、選手はピストルを良い状態で構えることができます。必要以上に力むことなく、正しく照準ができたときにそれ以上の unnecessary な努力や妥協することなく正しく銃を制御できます。そして、手の中での銃の位置を一定に保ち、反動を正しい方向で受けることができます。これは、25m のような動的な競技や 50m

競技でとても大切です。

選手の能力（特にトリガリング）は、撃発中に銃を安定させ続けるためにとても大事な役割を果たしますが、よく手に合ったグリップは技術を正しく発揮するために重要です。

グリップについて

素材と表面

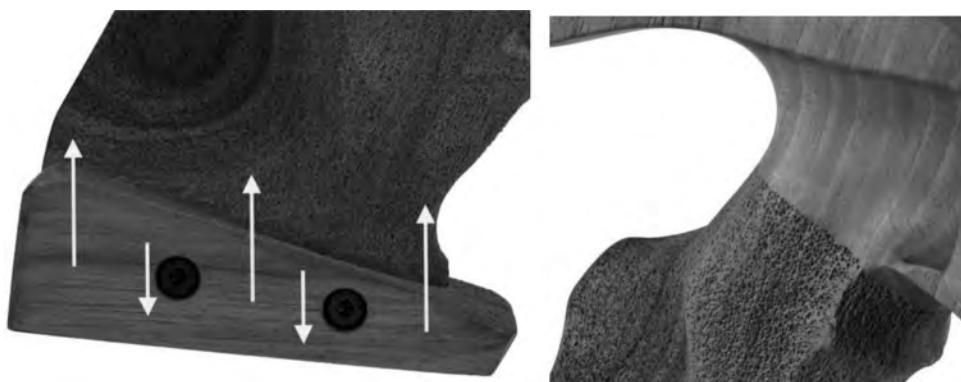
ピストルグリップは、素材の性質（加工しやすい、割れにくい、変形しにくい、触り心地が良い）故に伝統的にくるみの木を使います。ラミネート加工されたものも使われることがあり、主に見た目のためです。ラミネート加工された機能グリップは、くるみ材のグリップよりも若干重いかもしれません。近年では、合成材で作られたグリップを見かけるようにもなりました（Walther やグリップ専門メーカーの Athletics 3D など）。



グリップは様々なXXSからXLまで（メーカーによる）サイズで存在します。

気温によって、手の大きさが影響を受ける事があることに留意してください。気温が高い場合、手がむくむ場合があります。それゆえに、夏用と冬用の2種類のグリップを持っておくと便利です。夏用のグリップは冬用よりも、若干緩めです。

もう一つの簡単な解決策は、グリップのヒールレスト（パームシェルフと呼ぶこともあります）の高さを調整し、グリップを「開いたり」「閉じたり」することです。

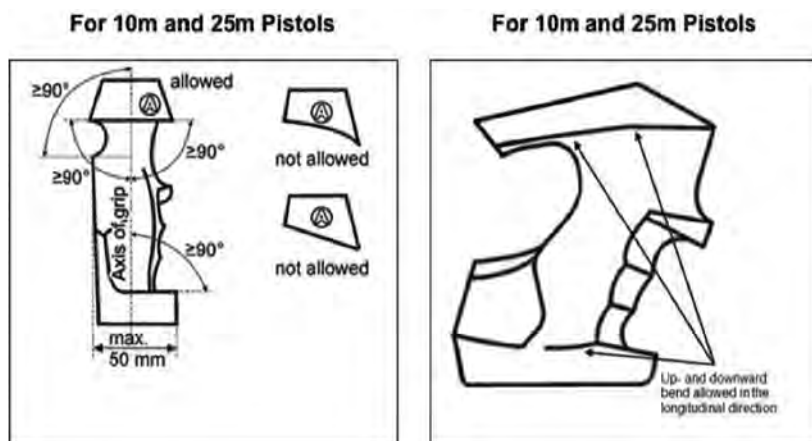


手が直に接するグリップの面は、通常ざらざらしています。他の部分は、なめらかです。選手によってはグリップ全体をなめらかな表面にすることを好む人がおり、これは好みの問題です。しかしながら凹凸のある表面は汗を吸収して蒸発させることを容易にし、これは多くの状況で大きなアドバンテージとなります。特に夏は、汗によってグリップがとても滑りやすくなる場合があります。

ルール

グリップの構成は ISSF ルールと仕様に従う必要があります。(https://www.issf-sports.org) エアピストルのグリップにとって、最も大事な点は：

- グリップのみならずピストルのいかなる部分であっても、手以外の部分に触れるように拡張、加工することはできない。
- グリップ、フレーム、付属品は、手首のいかなる箇所にも触れてはならない。
- ヒールレストはグリップに対して角度が90度未満であってはならない。グリップの左右にあるヒールレストだけでなく、前後にあるものに対しても適用される。
- 通常の射撃姿勢をとったとき、手首は明瞭に自由でなければならない。
- 可変式グリップは、選手の手に合わせたときにそれらのルールに適合していれば使用を許される。
- ヒールレストやサムレストにおける上向きカーブや、親指の反対側の下向きのカーブは禁止されている。
- グリップは手を包み込んではいならない。
- グリップや、ヒールレストとサムレストを含むフレームが縦方向にカーブしているのは、許される。
- グリップを取り付けたピストルは、銃検において、蓋をしめた状態の基準箱（420×200×50mm）に収まらなければならない。



三角形サポート

三角形サポートは、正確に再現性のある、良いコンディションでグリップを保持するための物理的な要件を満たす、簡単で効率よい方法です。下記のように、A、B、Cゾーンに正しく配置さ

れた場合、選手はピストルをこれらの点に最小限の力（最小限のエネルギー消費と筋肉の活動）でバランスよく、照準を合わせることができます。もちろん、正しく手首をロックしておくことが効率のよくためには不可欠です。



三角形サポートが効率よく行われているか、テストすることができます。これらの3点 A、B、C 以外に全く手に圧を加えることなくグリップを持ってみます。手首をロックする事以外、もしこれだけで、選手がしっかり照準できるのであれば、この三角形は正しく構築されています。もしそうでなければ、下記のような対応をして、満足な結果を得るようにします。



グリップと手のコンタクト及び圧のかかる場所

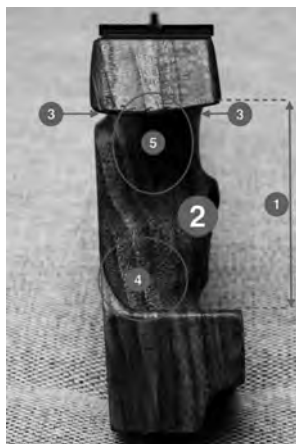
射撃は、物理的な構造と、かかっている力の問題です。ピストルにかかる力は、手とグリップを通してかかる選手の体の力、および撃発時にピストルにかかる力がほとんどです。

グリップをしっかりと構築し、(選手に) 適合させる目的は次のことを確実にするためです。

- 手に力を入れすぎたり、余分な力を使ったりすることのない照準。
- 撃発時にピストルを安定させ続ける能力。

これらの理由により、選手から加えられる力や、(ピストル自身による) グリップへの物理的な制約を銃身の軸の方向に従ってスムーズに加え、水平方向の揺れを低減させなければなりません。

グリップは、いくつかの部分に分けられます。それらの部分は上記で説明したような三角形サポートを完成させる基準となる点を構成します。効率の良い握り方をするためには、上記の要件に沿って、正しくそれらが配置されている事が重要です。これらの基準となる点は、握るプロセスにおいてとても役に立つ目安となります。



① 手のひらの隙間。下の図のように、母指球を除いた手のひら全体がグリップと接する必要があります。



② 手のひらの中に接する(グリップの)膨らみ。この膨らみは、手のひら幅の真ん中のあたりに位置すべきです。

③ 上部のサポートについて。グリップは、親指と手のひらの上部(人差し指の最初の指節骨

に近い部分)の間に挟まれています。これらの支えは、腕の軸に沿って、ピストルを標的方向に保つのに役立ちます。しかし、ピストルに不要な横ゆれをさせないため、過度な力をこれらの場所にかかる事は、避けなければなりません。



④ グリップに刻まれたこの部分は、手のひらの底の肉の部分(小指球)を受けとめるように接します。この部分の深さは、フロントサイトの左右の向きを決定します(後述を参照)。



⑤ ピistolを保持するための主なサポート箇所。グリップは、親指の付け根（母子球）と指（中指、薬指、小指、ただし主に中指）の間に挟まれます。グリップへスムーズな圧力がかかることにより、フロントサイトを銃身と同軸に保ち、高さを正しく保つことができます。指からの圧力は、これらの指の主に第2指節（特に中指と薬指）によって行われます。力の方向は、銃身軸と同軸方向であり、ピistolに対して90度になります。



親指に関しては、最後の指節がグリップと接していますが、ピistolに横方向の動きを与えてしまうため、力を加えてはいけません。

力をかける主要なポイントと、グリップを握るときに推奨される力の伝達ポイントは、すべて銃身と同軸の方向です：トリガーフィンガー（＝人差し指）、親指の付け根、グリップを保持している指の第2指節。



グリップにかかる圧力は、「卵を持つかのように、落ちない程度にしっかりと、しかしながら壊れない程度に」コントロールされてなければなりません。力を入れすぎて握ると、不必要な震えにつながり、ルーチン全体に影響を与え、特にトリガリング（への障害）となります。「滑らかに」握る事は、他の指がグリップを保持している間、トリガーフィンガーがより良く働くことを可能にします（グリップを強く握りすぎると、トリガーフィンガーの動きがスムーズでなくなります）。

エアピistolよりもはるかに強い反動を扱うために、25メートルなどの動的な種目では、グリップを少し強く握る必要がある場合があります。

（次回へ続く）

ライフル日本代表コーチ マティアス・スーチャック氏からの寄稿（２）

訳者：日本ライフル射撃協会事務局長 藤井 彌（わたる）

ライフル日本代表コーチのマティアス・スーチャック氏から記事が届きました。

前回に引き続き、自宅での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。



マティアスコーチ

感染拡大予防期間中の自宅でのトレーニング パート2 立射のための自宅向けエクササイズ

アイソメトリック練習の説明

体のウォームアップと、通常の立射姿勢を取った後、アイソメトリック運動をしてください。すべての装備をつけた状態（ヨーロッパでよく行われている）でも構いませんし、ズボンははいてコートなし（日本でよく行われている）で行っても構いません。どちらの方法も有効です。

アイソメトリック練習には、いくつかバージョンがありますが、目的は同じです。

照準をしているときに安定した姿勢を保つ筋肉群に同じような筋負荷をかけるエクササイズです。これらは、主に肩甲骨周り、腰回り、そして足を伸ばす筋肉群です。

選手は、（射撃中と）同じだけの時間、10-20% 増しの負荷で均等に負荷をかけ続けます。

2つのエクササイズ例を紹介します。

1. 30秒間を10回

30秒間緊張させ、30秒間休ませることを10回繰り返す（休ませている間は、ライフルレストに銃を置く）

2. 30秒間×5回、+45秒間×5回、+30秒間×5回

30秒間緊張させ、30秒間休ませることを5回繰り返す

45秒間緊張させ、15秒間休ませることを5回繰り返す

30秒間緊張させ、30秒間休ませることを5回繰り返す

選手は、筋緊張を一定に保つことのみに集中し、照準には気を向けない。

12時方向からまっすぐ下ろす

標的へのアプローチを練習する事は、安定性のチェックだけでなく、筋感覚のチェックにも適しています。



このエクササイズは、事前に縦一直線に黒塗りされた標的を準備しておこないます。

このエクササイズは、完全な装備で行ってください。必要な事前準備を行った上で実施してください。その後、照準時に、選手は垂直の線に沿ってできるだけゆっくり標的にアプローチしていきます。垂直方向の揺れがないようにしなければなりません。なぜならば、不必要な筋緊張があったり、安定性をかいていたりする証拠だからです。

このエクササイズは、空撃ちして完了します。

SCATT 分析システムは、上記の練習に大いに役立ちます。



SCATT システムに基づいたトレーニングプラン

SCATT 分析システムは完全な練習を疑似的に行うことに適しており、かつ標準となるトレーニングプランを実施することも可能です。

SCATT のみでトレーニングをする際（例えば自宅で練習）は、SCATT による点数結果は100% 現実と一致するものでは無いことを理解しておく必要があります。分析データや軌跡の観察の方が、より大切です。

これについては、次の記事で取り上げます。

しかしながら、点数結果は、試合やシリーズを撃つなど、課題にチャレンジ性を加える事には使えます。

自宅でできる 120分間から 180分間で行う練習例

I 基本エクササイズ

1. アイソメトリック練習（上記の記事参照）

2. 10分間の空撃ち。この目的は、正しい姿勢をとり、自然狙点を標的の真ん中にあわせることです。

スムーズなトリガリングで10発撃ちます。この時選手は、銃身の動きを最小限にしながらのトリガリングにのみ集中します。反射的トリガリングはしてはなりません。（「反射的トリガリング」とは、照準が標的にあったときに急に撃発することを指します。）

フォロースルーに集中して10発撃ちます。この時選手は、撃発後にどの筋肉も反射的に動かすことなくフォロースルーをすることに集中します。

II 12時方向から標的におろしてきて空撃ち×30発

III チャレンジ・エクササイズ

試合モードで、上記IIで撃った平均以上を5発シリーズで撃つ。

ナショナルチームレベルでの応用：

1. 2発1セットとして合計21.1点以上を撃つ。4セット行う。

2. その次に、合計52.5点以上の5発シリーズを3セット行う。

チャレンジ編エクササイズは、プレッシャーのかかった状況を再現するのに適しており、自宅で行う練習として導入することが重要です。

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（2）

訳者：日本ライフル射撃協会事務局長 藤井 彌（わたる）

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。

今回は「呼吸」についての記事です。



ゴラン・
マクシモヴィッチ

呼 吸

正しい呼吸と、呼吸を整えて休憩を取る事は、試合中に良い射撃をし続けることにつながる、もう一つの射撃技術です。

横隔膜を使って肺全体に空気を取り込む深呼吸を身に付けることの重要性を理解することは、射手にとって大切です。

肩を動かしてしまうような短い呼吸は、避けなければなりません。

深くゆっくりとした呼吸は、脳への酸素供給を効率良くします。深く、リズムの良い呼吸は、集中力を改善と筋緊張を和らげる方向へ導いてくれます。

深呼吸を2、3回行った後、射手は最低20秒以上容易に息を止めることができます。この時間により、射手は正しい姿勢を確立して標的に照準を合わせた後、8～10秒の間に、息切れすることなく射撃ができるようになります。

呼吸を大事にしながら次第に小さくしていきます。呼吸を止めるときは、意図的に呼気（息を吐いている）時に止めます。これによって、呼吸を止めている間、胸周りの緊張がないようにするためです。横隔膜を使った呼吸は、立射姿勢において特に重要です。なぜならば、体の前後の揺れを低減させ、射撃に要する時間を短縮してくれるからです。

深呼吸について、射手は腹式呼吸を学ぶ必要があります。言い換えれば、横隔膜を胃のほうに向かって動かし、胸郭を拡げないことです。

これを練習する方法としては、コーチもしくは射手自身がお腹に手を当て、息を吸い込む時に胸郭を動かさずにその手があたっているお腹部分だけが動くようにすることです。

この練習は、立った状態でも仰向けでも行うことができます。

射手は、フィジカルトレーニング（ランニング、水泳、サイクリング等）によって、肺機能を高める必要があります。なぜならば、肺の中の酸素をより速やかに交換出来、これにより集中力のレベルを高めることができるからです。

選手のメンタル面の準備において、呼吸はとても重要な役割を果たします。

リラクゼーションのテクニックは、いくつかあります。そのうちの1つが、スポーツ心理学者であり、セルビアの射撃チームに長年携わったルービカ・ベカニャック氏が紹介する方法です。

「楽な呼吸」

深呼吸は、あらゆる緊張をほぐす最も効果的な方法の1つです。多くのトップアスリートは、緊張を緩和するため、呼吸法を用いています。私たちは、緊張しているときに、息を止めること

で知られています。深い呼吸を行い、呼吸の回数を減らす事は、自然で効果的なリラックス方法であるだけでなく、興奮したときの症状（速くて浅い呼吸）を取り除くこともできます。

緊張は、横隔膜、胸、喉の筋肉に影響を与え、十分なリラックスをさせてくれません。ゆえに、呼吸が次第に浅くなり、呼吸をするたびに、肺に入ってくる空気がどんどん少なくなります。スポーツ時のように頑張ろうとしているときは、これは問題を引き起こします：自分自身はより多くの空気が必要なのに、呼吸が緊張によって阻害されてしまいます。

あなたが過呼吸状態にある時、すなわち加速的に浅く呼吸してしまうとき、「楽な呼吸」の技術で呼吸をゆっくりさせることができます。この呼吸法により、あなたは自分をゆっくり、深く、重要な機能をコントロールできるようになります。

挑戦することによる興奮、プレッシャー、緊張から自分の意識を転換できます。

「楽な呼吸」エクササイズ

このエクササイズの所要時間は、10分間です。仰向けになってください。

1. **息を吸う** ゆっくり深く1、2、3、4… と数えながら息を吸います。数えることにより心に落ち着きをもたらします。できるだけ中断なく完全な呼吸を試みてください。横隔膜と喉の間をゆっくりと空気が通っているイメージをしてください。
2. **息を止める** 深い呼吸をした後、1、2、3、4と数えながら息を4秒間止めてください。心地よく息を止めてください。あまり長く止めないでください。
3. **息を吐く** 息を吐いてください、ただし急がずに。自分自身に「楽に…楽に…楽に…」と言い聞かせながら自然と吐き出してください。

息を吐きながら、緊張が自分の中から吐き出されることをイメージしてください。

順番やリズムが完璧でなくても気にしないでください。最初は多少の努力がいりますが、まずは続けてください。リラックスしたリズムを確立することがとても大切です。この呼吸を10回ほど繰り返すと、呼吸のリズムは自動的にゆっくりになっていき、数（1、2、3、4）を数えなくても大丈夫になっていきます。

4. **息を吸う** 深く息を吸ってください。
5. **息を止める** 短めにしてください。
6. **息を吐く** 「楽に…楽に…楽に…」と言い聞かせながらゆっくりと吐き出してください。

10回繰り返してください！

しばらくすると、心が落ち着き満足感を感じるようになってきます。胸部から体全体に向かって温かさが広がっていきます。

7. **自分に向かってリラックスする言葉を伝えてください** 10回の深呼吸を終えて、次の10回の呼吸に映るとき、通常の呼吸へと移行しながら自分にリラックスした言葉を伝えてください。

- ✓ とてもリラックスしています
- ✓ 吐き出しながら、緊張が自分の中から全て出て行きました
- ✓ 試合においても私は深く呼吸をすることができ、自分自身に「楽に…」と伝えてリラックスすることができます
- ✓ 緊張が強すぎる時、私はリラックスすることができます

- ✓ 試合において、私は今感じているようなポジティブな気持ちを引き起こし、自動的にその状態になっていきます

自分に伝えている通りのことが実現している事をイメージしてください。

それでは、次のようにしてください：

8. 息を吸う ゆっくりと息を吸ってください。

9. 息を止める 短めにしてください。

10. 息を吐く 空気をゆっくり出して行ってください。自分に、「楽に…楽に…楽に…」と言ってください。

10セット繰り返してください！

3セット目の10回の呼吸が終わった後、体の中の心地よさに自然と目を向けてください。先ほどのように、リラックスした元気づける言葉がけを繰り返してください。息を吸ったり吐いたりする時、呼吸の音に耳を傾けてください。特別な努力をすることなく、自分の呼吸がゆっくりと深くなっていっていることがわかります。

呼吸のエクササイズを継続してください。自分へのポジティブな声掛けも続けてください。

自然な感覚で呼吸を行うことがとても大切であり、無理に努力して行うものではありません。続けていたら、4日目にこの感覚が身に付いてきます。よりリラックスしていき、呼吸が特別な努力なくできるようになります。

「楽な呼吸」は、無理に行うとうまく行きません。息を吸い込みながら、空気が入ってくる感覚を味わってください。息を止めているときに充実感を感じ、息を吐き出しているときにリラックスした感覚を味わってください。

競技運営委員会から

コロナウイルス感染防止策ガイドライン／ チェックリストについて

競技運営委員長 溝部 政司

緊急事態宣言が解除され、会員各位におかれましては久しぶりに射撃場での練習や競技会への参加を計画されているところかと存じます。

協会では、実際に競技会等を開催するにあたり、感染防止を徹底し、第2波・第3波の感染を発生させないために、日本スポーツ協会のガイドラインを参考にして、以下の通り、「日ラ競技会等開催・実施時の感染防止策ガイドライン／チェックリスト」を作成しました。

是非、このガイドライン／チェックリストを参考にしていただくと共に、射場管理者や競技会主催者の指示に従って射撃スポーツをお楽しみくださいますよう、お願いいたします。

<参考>

JSPO 日本スポーツ協会

スポーツイベントの再開に向けた感染拡大予防ガイドライン

<https://www.japan-sports.or.jp/about/tabid1278.html>

公益社団法人日本ライフル射撃協会 競技会等開催・実施時の感染防止策ガイドライン／チェックリスト

全般的な事項 開催にあたっては開催地の自治体基準に従うこと

- ☐ 各事項がきちんと遵守されているか会場内を定期的に確認すること
- ☐ 万が一感染が発生した場合に備え、個人情報の取扱いに十分注意しながら、参加当日に参加者より提出を求めた情報について、保存期間（少なくとも1月以上）を定めて保存しておくこと
- ☐ イベント後に参加者から新型コロナウイルス感染症を発症したとの報告があった場合や、地域の生活圏において感染拡大の可能性が報告された場合、施設の立地する自治体の対応方針に従うこと

競技会等参加募集時の対応

- ☐ 参加者が以下の事項に該当する場合は、参加の見合わせを求める（募集要項に明記）
 - ☐ 体調がよくない場合（例：発熱・咳・咽頭痛などの症状がある場合）
 - ☐ 同居家族や身近な知人に感染が疑われる方がいる場合
 - ☐ 過去14日以内に政府から入国制限、入国後の観察期間を必要とされている国、地域等への渡航 又は当該在住者との濃厚接触がある場合
- ☐ マスクを着用
（射座で競技を行っていない、参加受付時や着替え時等の際にはマスクを着用）
- ☐ こまめな手洗い、アルコール等による手指消毒を実施すること
- ☐ 選手間は1m以上を確保して競技できるよう射座配置を工夫すること
- ☐ 感染防止のために主催者が決めたその他の措置の遵守、主催者の指示に従うこと

当日の参加受付時の対応

- ☐ 射場役員、スタッフには、熱中症に注意した上で、マスクを着用させること
- ☐ 当日、複数射群の場合は各射群毎に受付を行い、競技終了後は滞留することなく帰宅を推奨

競技会等参加者への対応

- ☐ マスク等の準備
 - ☐ 参加者がマスクを準備しているか確認すること
 - ☐ 競技を行っていない際にはマスクを着用すること 着用する場合は熱中症に注意すること
- ☐ 観客の管理
 - ☐ 観客同士が密な状態とならないよう、必要に応じ、あらかじめ観客席の数を減らすなどの対応をとること
 - ☐ 熱中症に注意の上、マスクを着用すること
- ☐ 競技会場
 - ☐ 競技会を室内で実施する場合には、換気の悪い密閉空間とならないよう、十分な換気を行うこと
 - ☐ 定期的に窓を開け外気を取り入れる等の換気を行うこと
- ☐ ゴミの廃棄
 - ☐ 自分のゴミは、自分で持ち帰るように掲示すること
 - ☐ マスクや手袋を脱いだ後は、必ず石鹸と流水で手を洗い、手指消毒すること

主催者の射撃場管理者への依頼事項

- ☐ 手洗い場所
 - ☐ 手洗い場には石鹸（ポンプ型が望ましい）を用意すること
 - ☐ 「手洗いは30秒以上」等の掲示をすること

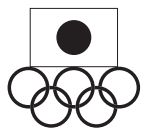
各競技会の特性等を勘案して、上記以外に必要な取組を適宜盛り込んでいただきますようお願いいたします

来たとき よりも キレイに!

世界に示す、クリーンジャパン
^^^

KEEP EVERYTHING
MORE BEAUTIFUL
THAN IT WAS.

Show the world, CLEAN JAPAN!



JAPANESE OLYMPIC COMMITTEE
公益財団法人 日本オリンピック委員会





(株)國友銃砲火薬店



facebook 始めました!

商品情報やセールの案内を
発信予定です!

ぜひチェックしてください!



☀️ サマーセール計画中 ☀️

最新情報は facebook にてご確認下さい!



LG400 モノテック好評販売中!

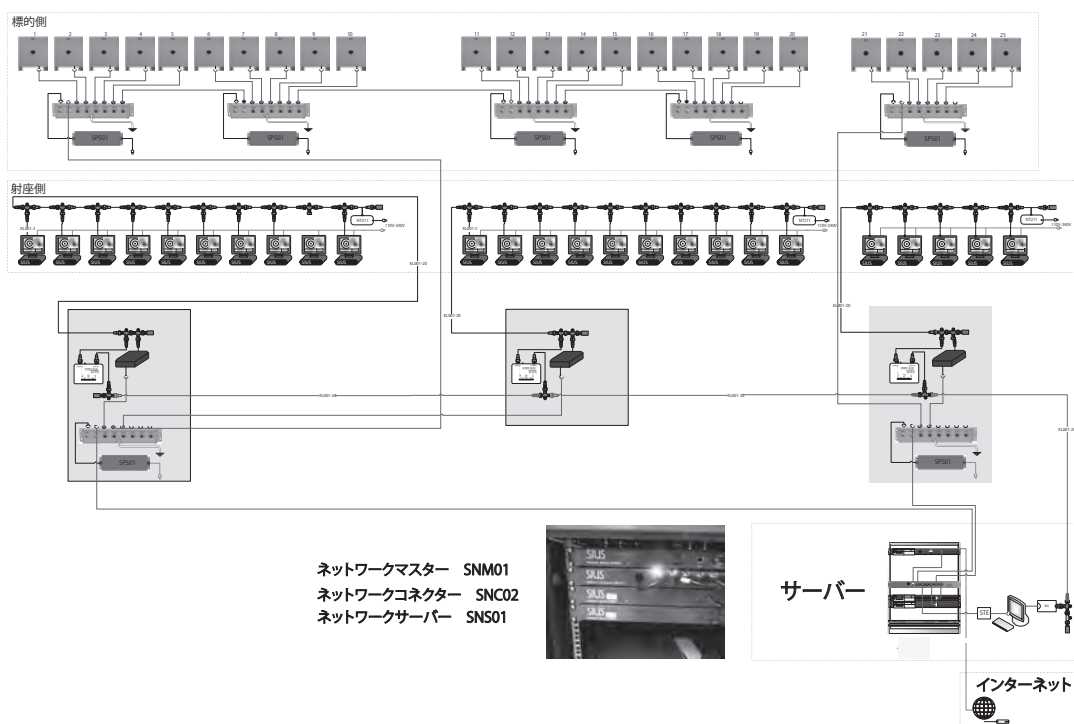
(公社) 日本ライフル射撃協会オフィシャルサプライヤー
株式会社 **國友銃砲火薬店**
〒600-8032 京都市下京区寺町通仏光寺東入 國友ビル 3F

ワルサー社日本代理店

TEL(075)351-3037 FAX(075)351-3041

<http://www.kunitomogs.co.jp> E-mail: shooting@zj8.so-net.ne.jp

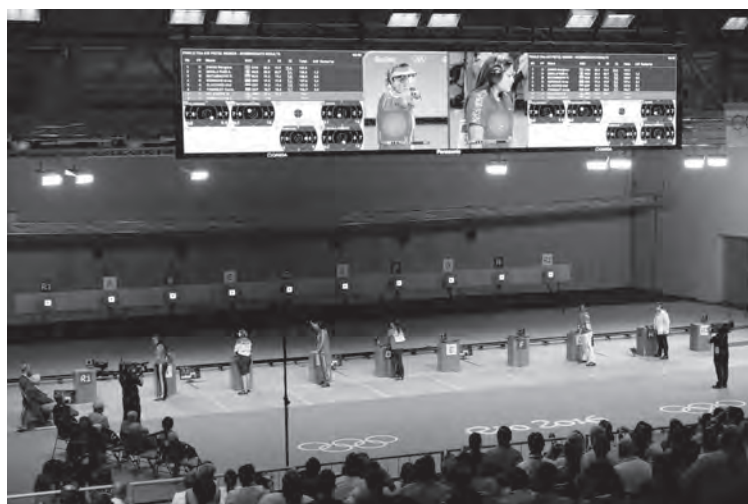
50m STYX ネットワークシステム



Olympics & Paralympics

SIUS 電子標的が採用されています

- 1992 Barcelona
- 1996 Atlanta
- 2000 Sydney
- 2004 Athens
- 2008 Beijing
- 2012 London
- 2016 Rio de Janeiro
- 2021 Tokyo



リオデジャネイロ五輪 決勝会場

ISSF公認 (Phase III・最高評価の公認)

光学式電子標的・超音波式電子標的

SIUS 社 日本総代理店
日本ビーム株式会社
www.japanbeam.com



ビーム ライフルで射撃スポーツを始めましょう！

BEAM·RAIFLE SHOOTING SYSTEM

ビーム・ライフルの特徴

- ビーム・ライフル／ピストルの光源はキセノン管発光で、人体には影響のない安全な光です。
- 標的装置の設置は水銀灯、白熱灯、蛍光灯などを使用する体育館や教室で利用できます。



ビームライフル ジュニア用 型式 MBR-203J

この銃は 3.0 k g と軽量で、全長も小中学生などに合わせた入門者向けのモデルです。
バットプレートは体格に合わせて、前後に調整できます。
バッテリー、サイトセット、ハードケースが付属します。



ビーム・ライフル 型式 MBR-201

この銃はチークピースの調整を容易にした、バランサー付の競技者向けのモデルです。

ビームライフル・システム



ターゲット装置
型式 MT-201



ディスプレイ装置
型式 MD-201L



プリンター装置
型式 MP-216

〔 製造・発売元 〕

＝KOTO＝ 興 東 電 子 株 式 会 社

本 社 〒306-0232 茨城県古河市東牛谷 603-2

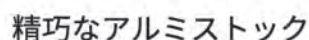
電話 0280-98-3387 FAX 0280-98-1180

<http://www.kohto.co.jp> E-mail: info@kohto.co.jp



ファインベルクバウ

手を伸ばさなくても、とどく。



M2800 ALU

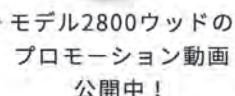
モデル 2800 アルミ

革新的なショートボルトアクション

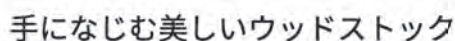
工具を使わずにボルトの左右切り替えが可能

新開発のバレルチューナーを標準装備

人間工学に基づき新設計されたフォアエンドレーサー



(YouTubeが開きます)



M2800 W

モデル 2800 ウッド



株式会社銀座銃砲店

〒104-0061 東京都中央区銀座6丁目
13番7号(新保ビル2階)
TEL:03(6226)6133 FAX:03(3543)1444
Mail:info@ginzagun.com

<http://www.ginzagun>



www.kanagawa-color.com/catalog.htm

2020年より日本全国へ販売致します。

■Meyton(マイトン)電子標的システム



電子標的の特徴：

- ・赤外線バリヤを通過した位置を測定
- ・センターは常に一定
- ・測定精度は1/100mm
- ・ワークステーションによる一元管理
- ・1台から利用可能
- ・10m, 50m競技用(25mは別製品)
- ・測定用消耗品は不要

Meyton(マイトン)電子標的導入射撃場(順不同)：

新潟県立胎内ライフル射撃場(10m, 50m)、茨城県営ライフル射撃場(10m, 50m)、福井県立ライフル射撃場(10m, 50m)、神奈川県立伊勢原ライフル射撃場(10m, 50m)、くりはま花の国エアライフル場(10m)、宮城県ライフル射撃場(10m, 50m)、沖縄県ライフル射撃場(10m, 50m)、高校・大学など

有限会社 三和管財

〒277-0862 千葉県柏市篠籠田1316 TEL: 04-7143-6122 Fax: 04-7147-0745
Meyton社製品 日本ディストリビューター / Noptel社製品 輸入代理店

ライフルスポーツ 購入申込方法

◆お申し込みは郵便振替または現金書留で下記の宛先までお願いします。

⇒郵便振替の場合

郵便振替 00140-0-707998 公益社団法人日本ライフル射撃協会

⇒現金書留の場合

〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町4番2号 JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE 公益社
団法人日本ライフル射撃協会ラリス担当

◆価格(送料込み)

⇒一部300円、年間1,800円 学生・生徒一部200円、年間1,200円

◆会員への配布

⇒会員(デジタル会員を除く)については、会費に含まれていますので、自動配布となります。
ただし、大学生及び中高生会員への配布は、当協会の規程によります。



●発行人 ——— 松丸 喜一郎

●編集 ——— 総務委員会

●発行所 ——— 公益社団法人日本ライフル射撃協会

(2019年7月より 東京都新宿区霞ヶ丘町4番2号 JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE
新住所) 電話 03-6721-0792 / FAX 03-6721-0793

E-mail: rifle@japan-sports.or.jp

https://www.riflesports.jp/

●印刷所 ——— 広研印刷株式会社

〒171-0033 東京都豊島区高田 3-3-16

電話 03-3208-8273 / FAX 03-3208-8244

本誌は、スポーツ振興くじ助成金を受けて発行しています。

もしものときの、
おうちの味方。



今こそ、うちに。
ALSOK



東京2020オフィシャルパートナー(セキュリティサービス&プランニング)

24時間
365日受付



0120-39-2413

ALSOK

検索





ライフルスポーツ THE RIFLE SPORTS 2020.4

第443号

令和二年七月一日発行 隔月(奇数月)一日発行
昭和五十三年二月二十五日第三種郵便物認可

発行人・松丸喜一郎
発行所・公益社団法人日本ライフル射撃協会

東京都新宿区霞ヶ丘町4-1-2

MIZUNO TRAINING



REACH BEYOND

定価 300 円