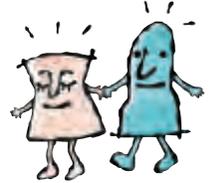


# THE ライフスポーツ RIFLE SPORTS

2022 **5**  
第456号



- ISSF ワールドカップ チャンピオン大会報告
- 2022年世界選手権チームジャパン選手紹介
- 第24回日本学生選抜スポーツ射撃競技大会／全国高校ライフル射撃競技選手権大会
- 全日本選手権大会 (BR/BP)／全日本クラブ対抗選手権大会



スポーツクジ

toto  
EVERY BILL SPENDERS OF JAPAN

BIG



# ライフルスポーツ

## 巻頭言

常務理事・国体委員会委員長 平井宏治

オリンピック大会後、IOCが実施競技の国際競技団体を評価していることは、国際レスリング連盟（現：世界レスリング連合）の騒ぎで大きく世間に知られることとなりましたが、本年当初からファイナルの方法を模索してルールブックの改訂更新が先送りになっている現状を見るに、パリオリンピックでの競技実施は決まったとはいえ、ISSFにとっては厳しい評価が下ったのではないかと想像しています。

実は国体（2024年度からは国民スポーツ大会）においても、日本スポーツ協会における国内競技団体の評価が行われています。4年に1回の調査で、6年後からの4年間における国体（国スポ）における競技実施が決まります。本年度はその調査年度にあたりました。第71回（2016年度）から第74回（2019年度）までの期間を対象に行われ。幸いなことに、日本ライフル射撃協会は様々な取り組みの実践が評価され、評価順位12位で第82回（2028年度）から第85回（2031年度）まで、正式競技として毎年実施されることが決定いたしました。

日本におけるスポーツの周辺環境・状況は大きく変化をしていますが、特にスポーツのエンターテインメントとしての側面は21世紀に入り大きく変化しました。スポーツ大会主催者の認識は、お金を使って娯楽を提供するという「お祭り」ではなく、それによってお金を生み出す「ビジネス」へと変わっています。「ライフル射撃」も、この「ビジネス」に採用してもらえ魅力ある「コンテンツ」とならなければならないと思っています。そのためには国際大会での運営方法も参考に、主催者の要望も取り入れた大胆な発想の転換による改良が必要だと感じています。



今月の表紙  
WCチャンピオン大会ラ  
ビッドファイアピストル個  
人金メダル 吉岡大選手(京  
都府警)。東京2020金メダ  
リストのキカンボワ選手(フ  
ランス) (左) を破り、初優  
勝。

## 目次

WCチャンピオン遠征報告	2
チャンピオンWC出役報告 ～新ルール運用状況報告～	6
2022年世界選手権チームジャパン選手紹介	8
第24回日本学生選抜スポーツ射撃競技大会	12
第59回 全国高等学校ライフル射撃競技選手権 大会	14
第46回全日本ライフル射撃競技選手権大会 (BR/BP) オリパラ共生大会【SH1・男女混合】	18
2022年度全日本ライフル射撃クラブ対抗選手権 大会 レポート	19
ライフル射撃の基本技術 その3	23

# WC チャンウォン遠征報告

すでに SNS や協会ホームページで報告をしておりますが、ラピッドファイアピストルで吉岡大選手（京都府警）が金メダルを獲得しました。東京2020の金メダリスト、ジャン・キカンボワ（フランス）を破っての勝利でした。

ワールドカップで同種目の金メダル獲得は9年ぶりとなります。

予選を6位で通過し、ファイナル RELAY2を同点2位シュートオフで勝ち上がりメダルマッチに進出。ファイナルは9.7点以上が1ヒットとなりますが、圧巻だったのは、5ヒットを3連続で2位以下を引き離し逃げ切りました。

素晴らしい勝利でした。

ワールドカップチャンウォンは、43か国412人の選手にて開催されました。

日本からは19人の選手と6名のスタッフで挑みました。

韓国のチャンウォンは通常であればプサン空港を使用しますが、新型コロナの影響で直行便が少なく曜日限定の為に使用できません。インチョン空港を使用し、5時間のバス移動となりました。フライトは2時間半程度ですが、そこから非常に遠いこととなりました。

食生活は日本に近いこともあり特に問題もなく、体調的にも保持することができました。

韓国も新型コロナの感染者数が多く、大会期間中も他国や運営スタッフが感染するという報告がありました。その中で日本選手は最後まで体調不良者も感染もなく終了できました。

今回の遠征では、個人金メダル獲得。TEAM 戦では5回の銅メダルマッチに進出しましたが、すべてメダルには届かずという結果となりました。

日本 TEAM として非常に良い経験ができ、世界選手権へ向けて一段と気持ちを新たにしましたところ です。

ここまでワールドカップ3大会は、今まで新型コロナの影響で海外遠征が3年無かった為、海外での経験値をしっかりと上げていくことを中心に実施してきました。

出場できるすべての試合、MIX や TEAM 戦に出場し、多くの学びや気づきを選手に感じてもらっております。

そのなかで今回のワールドカップも若い選手の活躍が目立ちました。

まだ世界の中では経験が不足していますが、少しずつ実績を残してきております。

オリンピックが1年延期になった影響で、2024パリオリンピックまでの期間が1年短く、若手強化と TOP 強化の同時並行で行っているところですが、TOP と若手の良い相乗効果も生まれてきております。

まだまだ実施できてないチャレンジなどもあり反省も多々ありますが、チームジャパンを合言葉にこれからも臨んでいきたいと考えております。

今回も新型コロナ罹患者が発生せず無事に帰国できたのは、選手スタッフの行動がしっ

かりと安全を確保したものであったと考えます。選手スタッフには感謝しております。

次の試合は世界選手権となります。ここから早くもオリンピック出場権が配布されます。チームジャパンとして今までの経験を力に変えて臨んでいければと考えます  
応援よろしくお願い致します。

全ての関係者の皆様に感謝申し上げます。

選手強化委員長 佐橋朋木

京都府警察 RFP 吉岡 大

「緊張？そんなもん握りつぶせ！」

これは私が WC チャンピオンで意識したことです。意味は読んで字の如くです。

以下は、私が実際に緊張した場合の自分自身の中での緊張とのやりとりである。少しの間茶番にお付き合いください。

緊張君「いや～、試合だね。緊張するね。ちゃんといい点数撃てるかな？」

自分「やかましい、今から試合やねん。黙っとれ。」

緊張君「・・・」

自分「とにかくいい撃ち方を追求する。」パンパンパン

結果、優勝。

以上が、WC チャンピオン大会での自身の緊張とのやりとりである。

緊張は握りつぶして緊張に負けない、自分のやることを淡々と実行することで優勝の結果を出せたと考えています。

次にどのようにして、この考えに行き着いたかを説明します。

私は筋トレを趣味としていますがこれは、ある動画サイトを見たことがきっかけでした。

その動画を見た時にわたしは、辛い時にさらに追い込み、顔がくしゃくしゃになりながらも正確な動作で筋トレをしてる様を見て、自分に足りないものはこれだ！と感じました。

その動画で行っていた筋トレが、毎セット潰れるまで追い込み、潰れてからも補助ありで数回動作を行う方法です。

私はすぐにこの筋トレ法を取り入れました。すると、すぐに射撃の結果にも良い影響を及ぼし始め、東京オリンピック選考会や、東京オリ



吉岡選手の金メダリスト撮影  
(スポンサーを指さして宣伝)

ンピック本番などで良い結果を出すことができました。

今までなら自分自身の撃ち方を忘れてしまうくらい緊張していたのが、筋トレで追い込む行為により、緊張に負けない、弱音を吐く自分に負けない強さを手に入れることができました。

結果が出ない。最後の一押しが足りない。そのような方は筋トレを本当におすすめします。ただし、私のような追い込み方は怪我のリスクもあるので用法容量を考えながら行ってください。

最後に WC チャンピオンで優勝できたことは嬉しいですが、それ以上私に期待してくれている方、応援してくれる方に結果で答えることができたということがなにより嬉しく思います。これからも、頑張っ参りますので応援よろしくお願ひします。



エミールコーチに金メダルを



ウーヨンコーチと遠藤選手



TEAM FINAL でゴランコーチが伏射の島田選手 (自衛隊体育学校) へコーチング



男子50m 3姿勢 TEAM のFINAL3人がそれぞれの姿勢で撃ちます



吉岡選手 (京都府警) (左) とキカンボワ選手 (右)



星野選手 (警視庁) 25mピストル



財津選手 (大分県警) 25mピストル



ライフルチーム



ピストルチーム

# チャンウォン WC 出役報告 ～新ルール運用状況報告～



日本ライフル射撃協会事務局長  
ISSF ライフル委員 藤井 彌 (わたる)

7月10日から20日まで開催されたISSFワールドカップチャンウォンにライフルジュリーとして出役しました。

新国際ルールが現段階においても流動的ななか、国際試合がどのように運用されているのか、出役現場にて体感してきました。

まず、大会全体として、コロナ禍の影響を色濃く受けました。

入国と移動について、通常は釜山の金海国際空港から入国するが、コロナ禍の影響で直前まで同空港が必要な受け入れが出来なかったため、入出国はソウル近郊の仁川空港となりました。仁川空港でPCR検査を受けたのち、5時間かけてチャンウォンまでバスで移動しました。役員、選手にとってはもちろんのこと、組織委員会にとっての負担は大きいものでした。

参加人数については、コロナ禍及びロシアによるウクライナ侵攻の影響もあり、参加人数が少なく、予選を行う必要のない規模でした。

PET（試合前公式練習）については、従来と予定の組み方が異なりました。通常は、PETは予選や本選の前日に行われます。しかし、今回のワールドカップでは、PETが本選と同じ日に行われました。PETが午前中にあり、数時間後の午後に本選が行われ、ファイナルが翌日に行われました。なぜこのような運用になっているか聞いたところ、参加人数が多くなって予選が発生した場合でも、PET

を含めて2日間の試合日程で収めるため、との事でした。選手から特に不満もなく、試合日程短縮の1つのやり方として学びになりました。

本選については、ATL（Athlete to the Line＝射座入り）の時間をTDの承認を経て、変更しました。

射座入りについて、新ルールでは本射20分前に号令がかかり、試射開始はその5分後となります。これに対して50mのCRO（射場長）からジュリーである私へ相談があり、以下の理由により、私からTDに相談の上、10mも含めて射座入りは試射の15分前としました。

1. 射座入りから試射開始までに15分あれば、CROが号令をかけてから銃器を箱から取り出して銃器を組み立てる事が出来、勝手に組み立てられる安全管理のリスクが回避できる。
2. 射場役員が試合前チェックを試射開始より前に完了出来、試射時間中に選手の邪魔をすることがない。
3. 射座入りを試射の15分前にしたところで、全体のスケジュールに影響がない。

なお、ISSFのテクニカルディレクターに確認したところ、未確定ではありますが、世界選手権ではATLを試射の10分前にする設定するように準備をしている、との事でした。

本選の運用については、国際大会の運営経験が豊富な韓国の射場役員の実力を次の出来



10m 射場風景



チーム戦ファイナル

事から感じました。

1. 他の国際試合と同じように、10的につき1名の射場役員がついていますが、試合開始後のDNSを報告するIR報告書を各射場みずから速やかに起票してCROに提出し、ジュリーは確認してサインをするのみでした。
2. 選手が暴発した際、その射座を担当する射場役員が暴発した選手をジュリーへ即座に報告し、ジュリーは判断に専念できました。判断を伝えた後のIR報告書もRO自ら速やかに書いていました。
3. その他のトラブルも、射場役員自らが即座にストップウォッチを開始して、時間を計測していました。

1つ1つはルール通りですが、これを全射場役員が出来るというのは、他のワールドカップでも当たり前の事ではありません。

その他本選役員をみて、良いアイデアだと思ったのは、役員ベストに役職を印字せず、ゼッケンのように取り替えられるようにしていた事でした。これにより、特定の役職の役員ベストのサイズが不足するという問題が解消されます。

ファイナルについては、新ルールが二転三転していることもあり、運用を理解しきれている人がおらず、試合直前にやり方を確認するという状態でした。ただし、実際に行われた新ファイナルの試合形式は分かり易く、スケジュール上の時間もさほど長くありませんでした。



射場役員ベスト

一例として10m個人戦の試合形式を説明します。10m個人戦ファイナルの試合時間は一部、二部合わせて40分間でした。

#### ファイナルステージ：第1部（8位から3位までの決定）

-1位から8位までの選手は、0点からのスタートとなります。決勝の射座は、無作為の抽選により決定されます。

-準備・試射時間5分。

-選手は5発シリーズを3シリーズ（1シリーズ250秒）小数点で競います。

-第3シリーズ（15発目）終了後、8位と7位が決定・脱落。

-次の5発シリーズで6位と5位が決定・脱落。

-次の5発シリーズで銅メダルと4位が決定・脱落。

-残りの選手はファイナルステージ第2部（ゴールドメダルマッチ）へ進みます。

#### ファイナルステージ 第2部（ゴールドメダルマッチ）

射座の割り当ては、第1部射座にて継続します。

-選手は1発シリーズを撃つ（1発50秒）。

-残った2名の選手はデュエル方式で撃ち、先に16点以上を獲得した選手が金メダルを獲得する。

-コーチまたは選手は、1回に限り30秒間のタイムアウトを要求することができる。タイムアウトを要求できるのは、メダルマッチ中1回のみ。

-片方の選手がタイムアウトをとっている間、もう片方の選手のコーチも自分の選手に話しかけることができます。

また、ミックスチーム種目とは別に、新ルールで始まった、チーム戦のファイナルも行われました。3名1チームとなり、本選3位と4位が銅メダルマッチを行い、本選2位と1位が金メダルマッチを行います。各チーム3名が膝射、伏射、立射を分担し、1発シリーズの合計点をチーム同士で競います。各選手が良い点を同じシリーズで撃つことが大事なため、本選点数を足し合わせる従来の団体戦にはない面白さがありました。

新しい国際ルールが大きく変わる中で、実際のワールドカップの現場で直接運営を経験できた事は大きな収穫でした。今後国内ルールを整備していく上で、競技運営委員会や各委員会と一緒に会員の皆様の役に立てるよう、得られた経験を国内に還元してまいります。ありがとうございました。

# 2022年世界選手権チームジャパン選手紹介

2022年10月にエジプト・カイロにて行われる世界選手権へ出場する選手をご紹介します。

## ◆ライフル

①氏名 ②所属 ③種目 ④世界選手権出場への意気込み



### ① 平田 しおり

- ② ALSOK
- ③ AR/SB
- ④ 今年度の新体制となり、コロナの影響で行けてなかった海外遠征にも行けるようになり、久しぶりに海外試合での雰囲気を楽しむことができました。この試合からQPがかかってきます。今まで以上に集中し、AR、SB共にファイナル出場、クォーター獲得を目指します。これまでの試合での反省点を活かし、自分の力が100%出せるようなコンディションを作り、日本チームの活気を上げられるようなパフォーマンスをしたいと思っています。全力で頑張りますので、応援よろしくをお願いします。



### ① 中口 遥

- ② 滋賀ダイハツ販売（株）
- ③ AR
- ④ 自信を持って練習で取り組んできたことを発揮して、メダル獲得を目指して頑張ります。



### ① 野畑 美咲

- ② 明治大学1年
- ③ AR
- ④ これまで練習してきたものを全て出せるように精一杯頑張ります。



### ① 西 千里

- ② 日本大学4年
- ③ SB
- ④ 久しぶりの世界大会で、緊張すると思いますが全力を尽くせるよう頑張りますので宜しくお願い致します。



### ① 千葉 朔海

- ② (株)日立ビルシステム
- ③ SB
- ④ 初めてQPが配られる試合に出場するので、とても楽しみです。結果を残せるように頑張ります。



① 岡田 直也

- ② ALSOK
- ③ AR/SB
- ④ ピークパフォーマンスをこの大会で発揮できるよう最善を尽くす。



① 遠藤 雅也

- ② 名阪急配 (株)
- ③ AR/SB
- ④ 楽しんで勝利を掴んでいきます！



① 島田 敦

- ② 自衛隊体育学校
- ③ AR
- ④ 世界選手権では自分の実力を十分発揮出来るように頑張ります。



① 花川 直樹

- ② 自衛隊体育学校
- ③ SB
- ④ 目先の点数に囚われず、今出せる自分の実力をしっかり出していきたいです！

## ◆ピストル

①氏名 ②所属 ③種目 ④世界選手権出場への意気込み



### ① 山田 聡子

- ② 自衛隊体育学校
- ③ AP/SP
- ④ QP 獲得を最大目標とし、一回でも多く自分の射撃ができるように頑張ります。プロセス、結果にこだわりしっかりと自分の状態を仕上げいい状態で臨めるようにします。応援よろしくお願致します。



### ① 相田 愛望

- ② 茨城県警察
- ③ AP
- ④ 自己ベストを出せるように頑張ります



### ① 相澤 ひかる

- ② 警視庁
- ③ AP
- ④ 今回が世界選手権初出場となります。場所や状況を問わず、自分自身の最高の撃ち方ができるようなベストを尽くします。



### ① 小西 ゆかり

- ② 飛鳥交通
- ③ SP
- ④ 肩の力を抜いて自分のパフォーマンスをうまく表現することにフォーカスしたいと思います。



### ① 佐々木 千鶴

- ② 岩手県警察
- ③ SP
- ④ QP 獲得自信を持って、全力を尽くしてまいります。



### ① 武内 響

- ② 自衛隊体育学校
- ③ AP/RFP
- ④ QP 獲得目指して頑張ります！



### ① 金坂 春杜

- ② 自衛隊体育学校
- ③ AP
- ④ 久しぶりの海外試合となりますが、今出せる全てを出し切って行きたいと思います。



### ① 岩佐 正貴

- ② 自衛隊体育学校
- ③ AP
- ④ 良い成績が出せるように頑張ります。



### ① 吉岡 大

- ② 京都府警察
- ③ RFP
- ④ ファイナル出場目指して頑張ります。



### ① 岩田 泰輝

- ② 兵庫県警察
- ③ RFP
- ④ 出場が決まった今、自分の技術を更に精進させて、胸を張ってやり切ったと言えるような試合にできるよう頑張ります。

# 第24回日本学生選抜スポーツ射撃競技大会

【はじめに】 7月1日（金）～7月3日（日）の3日間、大学日本一を決める日本学生選抜スポーツ射撃競技大会が神奈川県立伊勢原射撃場で開催された。

昨年、一昨年は新型コロナウイルスの影響により支部大会が順延され、日程調整がつかず選抜大会はやむなく中止したので、選抜大会は3年ぶりの開催となった。

【運営】 新型コロナウイルスの影響によりしばらくの間、分散開催だった全国規模の学連試合に各支部から代表選手が集まった。そして感染拡大防止の観点から行われていなかったファイナルを、今大会では行うことができた。また ISSF のルール変更に伴い、50m3姿勢競技は各姿勢20発、計60発で試合が行われた。

感染防止対策として、試合参加前に体温測定を行い体調不良者の発見や、会場に入ることのできる人数を制限するなど各支部で実施しているコロナ対策を行った。

今までオンラインで結果を発表していたが、今大会では会場の公式掲示板に結果を紙媒体で張り出す方式に戻し、会場の外でも確認できるよう連盟のホームページにも掲載した。

【AR60MIX】 本選パート1の結果、同志社大、中央大、明治大1、法政大1、法政大2、明治大2、早稲田大、関西大の上位8チームがパート2へ進出。ファイナルのブロンズメダルマッチは明治大（三浦莉桜+鈴木航太）と法政大（有水萌子+橋本昂希）、接戦の末16対14ポイントで法政大がブロンズメダルを手中に収めた。続いて行われたゴールド／シルバーメダルマッチは明治大（野畑美咲+大塩勇斗）と同志社大（平野真歩+前泊佳吾）、ポイントは17対11で明治大がゴールドメダルを獲得した。

【AR60】 36名参加。上位8名の平均は617.0点となった。本選8位通過した吉田陸矢（中央大）が246.6点で優勝した。団体では明治大学が1829.8点で2位の日本大学に12.7点差をつけ優勝した。

【AR60W】 34名参加。上位8名の平均は616.3点となった。ファイナルでは堀之内愛（日本大）が246.5点で2位の野畑美咲（明治大）とわずか0.2点差で優勝した。団体では明治大学が上位8名の中で2位、3位、7位に団体選手3名が入り1852.1点で2位の日本大学に13.1点差をつけ優勝した。



チームを応援



ARMIX 優勝チーム 明治大（大塩選手+野畑選手）

**【AP60&AP60W】** 男子は14名、女子は9名参加。男子は吉村和徳（同志社大）が564点で、女子は佐藤琳（早稲田大）が553点で優勝した。男女合わせた上位8名でエキシビションのファイナルが行われた。吉村和徳（同志社大）が本選に引き続き233.2点で優勝した。

**【FR3×20】** 25名が参加。上位8名の平均は559点となった。ファイナルでは本選で581点を記録し一位通過した大塩勇斗（明治大）が437.4点で優勝した。団体では明治大学が1681点で2位の日本大学に40点差をつけ優勝した。

**【R3×20】** 23名が参加。上位8名の平均は569点となった。ファイナルでは三好愛佳理（明治大）が438.7点で2位の堀之内愛（日本大）とわずか0.8点差で優勝した。団体では明治大学が1701点で2位の同志社大学に10点差をつけ優勝した。

**【FR&R6OPR】** 24名が参加。上位8名の平均は609.3点となった。西千里（日本大）が613.9点で2位の大塩勇斗（明治大）とわずか0.1点差で優勝した。

**【総合団体】** 全ての種目で団体を制覇した明治大学が総合団体で男女ともに優勝した。男子は3510.8点、女子は3553.1点を記録した。

**【まとめ】** 1997（平成9）年に第1回を開催した伊勢原射撃場でフルプログラムを実施できたが、電的の不調と異常な暑さでパフォーマンスを十分に発揮してもらった環境になかったことは残念である。一方、3日間で体調不良者が11人出たが、熱中症対策で看護師に常駐してもらい専門的な看護で大事に至らなかったことは、大変良かった。

運営としては関東支部の主管であったが、MEYTON操作を関東より詳しい関西支部の学連員に協力してもらいながら試合を進めた。

またDSQ（失格者）を出すことなく無事に終了することができたので、今後も続けるようにしたい。

普及委員 3年 神村彩美



FR3×20ファイナル 足助選手（慶應大）



表彰式

# 第59回 全国高等学校ライフル射撃競技選手権大会

2022（令和4）年7月28日（木）～31日（日）  
於 つつがライフル射撃場

## 【勝つべくして勝った—全国高校ライフル射撃競技選手権大会を振り返って】

今年度も、昨年度に引き続きコロナ対策のもと、つつが射撃場で全国高校ライフル射撃競技選手権大会が実施された。感染対策、競技運営、成績算出方式、行動形態は前年度をほぼ踏襲。冷房つき救護室のお陰で、大会期間中、なんと利用者は1人。用具検査も会議室で行うようになったので、役員も楽であった。数年前とは隔世の感である。安芸太田町の皆さんのご配慮にも感謝申し上げたい。毎年、暑さの中連日奔走して頂いている。

さて今回は、各種目団体・個人の3位までの選手にインタビューした。みなそれぞれに深い背景を持ち、苦勞の跡が垣間見える話ばかりであったため、なかなか割愛できず苦戦し、無理やり下記6項目にまとめた（記録は広ラ HP 等をご参照されたい。岐阜勢強し）。

選手の皆さん、興味深いお話をたくさんありがとうございました。また、特に顧問の先生や保護者様にはこちらから写真の送信をお願いしておきながら、載せきれなかったものも多くございました。この場を借りて非礼をお詫び申し上げます。

※「学校名」のみの記載は団体戦参加者。（種目・発言者名は割愛しました、ごめんなさい）

「学校名・個人名」は個人戦参加者。一校から複数種目で入賞している場合は種目記載。その他状況に応じ個人名掲載。

### ①勝ったから有頂天かと思いきや…

練習通りにいかなかった（関有知）／後悔が大きい（佐賀学園）／一月前に戻って練習したい（済美 BR 女子）／大会のパワーに圧倒され、極度の緊張の中で焦りと自信



AR 男子団体、左2人準優勝・佐賀学園、中3人優勝・済美、右3人3位・明大中野



BR 男子団体、左から3人ずつ優勝・明大中野、準優・勝小松島、3位・関有知



AR 女子団体、左から優勝・仙台育英、準優勝・済美、3位・徳島城南



BR 女子団体、左2人優勝・阿南光、中3人準優勝・水口、右2人3位・真岡北稜

喪失と欲望（笑）に交互に襲われた（済美・長屋）／仲間のBR団体の優勝を見て無駄に盛り上がり撃沈（笑）（明大中野 AR）／焦りと緊張から引き金がガク引きになった時もありました。（真岡北陵・小林）／課題はメンタル。一度9点を撃ってしまい、その後何度も外してしまっ…」（済美 AR 女子）／「昨年度より団体順位が一つ上がって有終の美も飾れ、嬉しい反面、自身にはまだ課題がある（佐賀学園・田中）

## ②愛と結末、仲間を思って…

一人ひとりがベストを尽くそうと考え、心細くはなかった（阿南光・長坂）／チームメイトの存在は大きかった（徳島城南）／関東大会ではチームの足を引っ張ってしまったが、今回は後ろの仲間の存在を支えにして頑張れた。（橋本）9点には焦ったが、1・2番手の仲間の頑張りを見て奮起しました。（上野）（以上真岡北稜）／OBの方からの寄贈の、水口神社のお守り一つをリレー方式で持って、全員の気持ちを一つにして競技に臨みました。（水口）／このメンバーだったらコケようが心配ない。「いつも通りで」と確認しあった。（済美 AR 男子）／先輩が最後の全国大会なので、何としても優勝に貢献したかった。（赤尾）初めての全国大会の二人を気楽にさせるほどの点が出なくて、かえって負荷をかけたかも…（松村）（以上関有知）／LOVEやで（笑）（小松島）

## ③先生、サポートの方に感謝

岩田先生のおかげで、この成績を残すことができました。（真岡北稜）／済美にはAR射場がなく、車で40分の関有知高校や、愛知の射場に行って練習した。恵まれた環境ではないけれど、松中先生や渡辺コーチのサポートで練習は尽くしたと思う。（済美 AR 女子団体）／今年に入ってからAR免許を取得したので技術面に不安もあったが、阿部裕紀子先生から親身なアドバイスを受け、全員大幅に自己ベストを更新できた（仙台育英女子 AR 団体）／「お前ならできるよ」と、仲間、先生、家族、友人、みんなに励ましてもらった。（滋賀学園・後藤）／1位になって、顧問の小延偉公（このぶたけひろ）先生を胴上げしたかった。（小松島）



AR 男子個人ファイナリスト 左から優勝・河本（鶯谷）、準優勝・清水（済美）、3位・吉野（千葉黎明）、4位・中島（興南）、5位・石田（佐賀学園）、6位・山田（済美）、7位・糸井川（済美）、8位・澤（京都廣学館）



BR 男子個人ファイナリスト 左から優勝・長屋（済美）、準優勝・後藤（滋賀学園）、3位・ギャンビルウィリアム（星槎）、4位・野嶽（鳥取城北）、5位・戸田（小松島）、6位・福岡（伊予農）、7位・江川（国際学院）、8位・中山（高梁城南）



AR 女子個人ファイナリスト 左から優勝・泰地（徳島城南）、準優勝・山田（成立学園）、3位・細見（水口）、4位・板橋（ありあけ新世）、5位・小山（関有知）、6位・嘉部（西武文理）、7位・岡田（済美）、8位・小野（仙台育英）



BR 女子個人ファイナリスト 優勝・長坂（阿南光）、準優勝・山崎（水口）、3位・小林（真岡北稜）、4位・松尾（清和）、5位・橋本（真岡北稜）、6位・村田（水口）、7位・宮川（長崎北）、8位・乾（阿南光）

#### ④練習の量と質と創意工夫

毎日毎日本当に長い時間を練習に費やし、皆で一緒に苦勞した。（済美 AR 男子団体）／本戦突破の目標点を420点に設定し、ファイナルの練習もした。（水口・山崎）／友人におすすめの曲を教してもらって、ずっと聞いていた。雑念が消え、すっきり。（水口・細見）／日頃の練習から暖房などを活用して体力と忍耐力を身につけた。（仙台育英 AR 女子団体）／初の全国大会で緊張したが、頭の中でフォームを何度もイメージした。（山本）脱力を意識し、雑念を排除しました。（矢崎）（以上 BR 男子団体明大中野）

#### ⑤撃っている間考えて（感じて）いたこと

常に「次の一発に集中」（滋賀学園・後藤）／ファイナルは追い上げたり、抜かれたり、自分を含めてどうなるかとわくわくしていた。（星槎・ギャンビル）／ファイナル3位は運。（笑）7位スタートからここまで上がると思っていなかった。「あきらめるな！何かあるかわからないぞ！」と信じたから運を引き寄せられた。（千葉黎明・吉野）／1ststg 終了時点で、「俺は1位にはなれない」と思っていた。練習通りではなかったから、諦めていた。だったら、この場で学んで行こう、と思ったらそれまでの緊張が急にほぐれて、2ndstg を戦うことができた。（済美・清水）／岐阜県勢ファイナリストに負けたくないぞ！と思って撃っていた。数日前に亡くなった祖父に守られていると感じながら。（鶯谷・河本）／最後まで楽しく撃ち切れた。いつもの練習のとおりにとだけ念じて。（成立学園・山田）／楽しかった。特に1ststg で1位だというアナウンスがあり、やる気がわいて、ワクワクハラハラドキドキしながらあっという間に終わった。はじめは自信がなかった。（水口・細見）

#### ⑥最後に、今回の AR 女子個人の覇者、徳島城南高校の泰地陽詩選手（徳島城南）のインタビューを。

まだ実感がないけれど、「練習通りの点数を取る + a」という目標が達成できてうれしいです。コーチ、部員仲間、友人、顧問の先生に恵まれ、両親にも物心両面で支えてもらいました。本戦では、「自分の射撃」をしないとファイナルには残れない。感謝の気持ちでベストを尽くそう。集中して、0.1点でも落とすな、捨てるな、ファイナルでは、1ststg の1st シリーズで7位だった。1位との差が3点くらいあり、めげそうになったけれど「0.1でも上を撃ってベストを尽くせ、1位を目指していたなら絶対に諦めるな」と自分に言い聞かせました。20発くらいでひっくり返ったとき、「やっと1位に上り詰めた。でもまだ危険だ、最後まで集中！」と気を引き締めました。（徳島）県総体のファイナルで、0.1点差で2位になり、僅差でも歓喜と後悔が明確に分かれる残酷



緊迫のRTS班



目指せ頂点



団結アイテム



先輩も応援！

さを学んでいたのです。だから全国大会ではすごく達成感がありました。

けれども、7月31日の成績はもう過去のもの。「次の1位」を目指して、どんな大会も頑張ります。

## 【終わりに】

「勝つべくして勝った」。これが、多くの選手への取材を通じて得た感触であった。

彼らの成功を支えたものは、(今更ではあるけれど) 次の4項目だったと言えるだろう。そのどれが欠けてもメダルは獲れない。(我ながら耳が痛い)

1. 「勝ちに満足しない謙虚さ」
2. 「絶対に諦めない精神力と積極性」
3. 「創意工夫と自主性」
4. 「(顧問や仲間との) 信頼と結束」

「心」「技」「体」といわれるが、ライフル射撃はやはり「心」のスポーツという思いを強くしたインタビューであった。選手の皆さん、顧問、保護者の皆様、ご協力ありがとうございました。重ねて御礼申し上げます。(文責 塩旗園香)



## 第46回全日本ライフル射撃競技選手権大会（BR/BP） オリパラ共生大会【SH1・男女混合】

2022年7月16日（土）～2022年7月18日（月）宮城県石巻市 nex ライフル射撃場に於いて、宮城県・宮城県教育委員会・宮城県スポーツ協会・石巻市・石巻教育委員会の後援により、宮城県ライフル射撃協会が主管して開催されました。

7月15日から16日にかけて、低気圧や上空の寒気の影響で大気の状態が不安定となり、東北や九州で大雨となりました。宮城県内の鳴瀬川流域で中小河川の氾濫や土砂災害が発生しました。被災されました皆様に心よりお見舞い申し上げます。

この大雨の影響で、通行止めや列車の運休などが発生したため、前日の練習実施時間に間に合わず、練習が出来なかった選手や、大幅に到着が遅れてしまった競技役員の方もおられました。参加された皆様には、悪天候の中、お集まりいただき感謝いたします。

新型コロナウイルス感染拡大により、2020年度、2021年度は開催中止となり、3年ぶりの実施となり、北は北海道から南は九州まで参加された選手は180名を超え、久しぶりのFinalに盛り上がりました。

競技役員、選手をはじめ、帯同された顧問の先生、コーチ、保護者の皆様におかれましては、感染対策に十分にご配慮いただき安全を確保しながら、大会運営にご理解ご協力くださいまして誠にありがとうございました。

また、この大会は、東京2020オリンピック・パラリンピックのレガシーとして、オリパラ共生大会元年と位置付け開催し、今回はビーム・ライフル男女肘射60発競技（BRT60MW）に地元宮城県ラの後藤選手が参加されました。この大会をきっかけとし、今後ますます共生大会の推進に努めてまいります。会員の皆様のご理解、ご参加をお願い申し上げます。

競技運営委員長 三木容子

### ● SH1男女混合に出場 第2位 後藤良一選手（宮城県ライフル射撃協会）のコメント

「久しぶりの試合参加の機会でしたが、非常に楽しく射撃ができました。今後も練習を積み、また来年も共生大会に参加したいと思っています。」



BRT60MW 後藤選手



BRT60MW 表彰式

# 2022年度 全日本ライフル射撃クラブ対抗選手権大会 レポート

全国クラブ対抗戦実行委員会

2022年7月15日から18日、全日本ライフル射撃クラブ対抗選手権大会が実施されました。今回の大会は、3年ぶりにホームグラウンドともいえるべき藤枝射撃場（静岡県スポーツ・パル高根の郷）に戻っての試合でした。藤枝射撃場はコロナ禍の長い期間、他県からの利用ができませんでしたが、全国大会を開催することが可能になってはじめてのクラブ対抗戦となりました。この間、茨城県（2020）・栃木県（2021）と開催地を変更しての選手権大会でした。それぞれの開催地において、非常に好意を持ってお迎えいただき感謝をしています。誠にありがとうございました。ただし、毎回会場を渡り歩くよりも、試合役員が熟知している藤枝での試合開催であり、余裕をもって準備ができたということは事実です。今回の大会では、成績として現在の日本新記録を上回る点数が3つ出ました（いずれも、神奈川シューティングクラブ）。参加射手数249名、延べ射撃者数403名と、以前の活気を取り戻して試合の実施ができたように思います。ご参加いただいた射手の皆様、役員としてご参加くださった皆様、ありがとうございました。

以下、総合優勝クラブの神奈川シューティングクラブ高橋代表のコメントと、各成績についてご報告いたします。



最終日の集合写真

## 総合優勝 神奈川シューティングクラブ 代表 高橋義宏

猛暑の中、且つコロナ感染対策の中の熱い戦いの結果、僅差ではありましたが再び総合団体優勝を飾ることができ大変嬉しく思います。今大会は主力の一人である嘉山選手が長期海外出張の為参加出来ませんでしたが、残ったメンバーで優勝CUPを2019年以来3年ぶりで取り戻すことができました。

総合団体優勝が出来た要因は種目別での団体優勝2つと男女共にプロン団体での3位入賞が非常に大きいと思います。

岡田選手と一ノ渡選手によるミックsteamは日本新更新かと期待したのですが同月開催の国際大会参加の日本代表選手の得点にコマ台の僅差で及ばず、惜しくも逃してしまいました。次大会では日本新を期待するものです。

同時開催のARP60では岡田選手が日本記録を1.3点更新し636.8点の日本新記録をマーク。更に団体でも1896.7点を出し団体日本記録も更新できました。3番手で試合に挑んだ吉田選手には開始前にしっかりとプレッシャーを掛けましたがそれに応え良い点を撃ってくれて感謝です。

### 【吉田亨選手からのコメント】

ARP60団体にて新記録を出せた事を大変嬉しく思っております。今回、私の撃つ順番が3番手になっており、先の2人（岡田、篠原）は好成績で撃ち終えている中、私の記録次第で団体記録が更新できるかもしれないと言われ、責任を感じながらの射撃になりました。点数的には自己ベストを更新する事は出来ませんでしたが、無事に団体記録は新記録を達成する事が出来たので、撃ち終えた後はホッとしました。この記録なかなか破るには難しいでしょう。

ARP60団体更新記録はまた当クラブで作りたいと思います。

最後になりましたが、競技運営にご尽力頂きました実行委員会、各クラブチームの専任役員、静岡県ライフル協会の皆さま、ありがとうございました。秋の大会もよろしくお祈りします。

### 団体成績

総合団体は、前述のとおり神奈川シューティングクラブが3年ぶりの優勝を果たしました。種目別の成績では、神奈川シューティングクラブが、AR60（岡田直也選手、篠原



神奈川シューティングクラブ高橋義宏代表

章宏選手、松本大典選手)、FR3X20 (岡田直也選手、篠原章宏選手、景山拓朗選手)、AR60PR (岡田直也選手、篠原章宏選手、吉田亨選手) において1位。AR60W は栄北三銃士 (前田留那選手、加藤滯選手、尾崎ななみ選手) が1位。R3X20はほにゃらら (藤田志穂選手、劉炫慈選手、柳あさこ選手) が1位。R60PR はほにゃらら (藤田志穂選手、劉炫慈選手、柳あさこ選手) が1位。

今回は、神奈川シューティングクラブが総合団体1位を獲得しましたが、総合団体の得点としては2位のほにゃららとわずか1点差でした。試合としては、団体戦の主な結果が出始める2日目から、目が離せない試合となりました。男子伏射 (FR60PR) については、大阪 EXSP (垣見昌男選手、町田健太郎選手、荒本俊明選手) が優勝をしました。

## 個人成績

ARMIX の岡田直也選手、一ノ渡桜選手のチームが、今回も優勝をしました。ARMIX においてその時点での日本新記録を上回る点数で第1ステージを通過し、同種目で優勝をしました。今後、この二人を脅かすチームが現れることを期待します。

MixTeam 以外の個人種目の優勝者は、AR60PR 岡田直也選手 (神奈川 SC)。AR60PR (R3) 岡田和也選手 (ほにゃらら)。AR60 岡田直也選手 (神奈川 SC)。AR60W 一ノ渡桜選手 (神奈川 SC)。R3x20 千葉朔海選手 (栄



一ノ渡・岡田 ARMIX チーム



片山友子選手

北三銃士)。FR3x20 三島裕介選手 (ほにゃらら)。FR60PR 信田健介選手 (Back Fire)。R60PR 小沢楓選手 (流星)。R60PR (R6) 片山友子選手 (TEAM KABASHIMA)。

## #クラ対写真

今回よりクラブ対抗戦では、大会中に撮影をした写真をTwitterにハッシュタグ #クラ対写真 でアップしていただいた画像を、プロのカメラマンである松本賢氏による審査により表彰することとしました。最初の優勝はKU Shootingによるこの画像。「集合写真撮影中と気づいて走り去る浅岡さん (フロググ)」です。評価点は、「クラブ対抗ならではの!! という感じがイチバン出ていて楽しいショットです。」確かに、そうですね。ご参加いただいた皆様、ありがとうございます。次回も開催予定ですので。



#クラ対写真 第1回写真コンテスト優勝作品

## 謝辞

今回も引き続きコロナ禍での大会開催になりましたが、久しぶりに藤枝射撃場で開催することができました。協賛していただきました各企業様、静岡県ライフル射撃協会、参加された250人余りの選手の皆様、大会運営役員の皆様、他関係する多くの方々のおかげでクラブ対抗戦が開催できましたこと、ここに深く御礼申し上げます。

クラブ対抗戦の成績や用具検査用紙等のダウンロードはブログからご覧いただけます。

<http://www.ai-rifle.fun/>



## ライフル射撃の基本技術 その3

著者：ゴラン・マクシモヴィッチ Team Japan ライフルコーチ

訳者：公益社団法人 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による、ライフル射撃の基本技術についての記事です。今回は、撃発と呼吸についてです。

本書は、ヨーロッパの銃刀法を前提にかかれています。日本で言う際は、日本の法令に則って実践してください。

### 撃発

良い射撃を行うためには、撃発のテクニックが非常に重要で、しばしば決定的な意味を持ちます。第一に、撃発動作は標的の中に入った銃の動きを乱さないこと、そのために射手は引き金を均一に引く方法を知っていなければなりません。第二に、撃発は照準に合わせた呼吸の切れ目、及び照準と黒点が同心円の時に行わなければなりません。このように、良い射撃をするためには、射手が身体を別々に動かすのではなく、また、動作を互いに孤立させるのではなく、相互に調和させなければならないのです。

撃発時の銃は静止しているわけではなく、姿勢の安定度によって多少なりとも動くので、この2つの要素を調和させることが必要です。その結果、サイトが標的の真ん中に短時間留まっている間に、射手は均一に引き金を引いて撃発を完了します。立射姿勢で射撃をする際の銃の動きは、人によってそれぞれです。多くの場合、特に体力のない射手にとって、標的の黒点の中に収まっている短い間を予見することは非常に困難です。

このような困難は、スムーズな撃発をすることと、黒点とサイトが同心円の時に撃発することの2つの要素を調和させようとするにより、さらに困難になります。なぜならば、身体の自然な反応やそれまでの人生で身につけたクセがあるのに対して、視覚によって動作の協調性を制御するという新しい習慣を形成する必要があるためです。

### 正しい撃発のための条件

撃発は、同心円状の照準を乱さないように行わなければならないので、引き金は均一に引かなければなりません。引き金を均一に引くには、右手の人差し指に特別な配慮が必要です。なぜなら、最も正確で注意深い照準も、指のわずかな動きによって乱されてしまうからです。人差し指が照準の邪魔にならないようにするためには、何よりも、バットストックを正しく持ち、正しい撃発を可能にする適切なサポートを提供することが必要です。銃床のピストルグリップは十分に強く握らなければなりません、あまり強く握りすぎると、手のひらの筋肉に力が入ってしまい、銃が不必要に動いてしまうことがあるからです。また、ピストルグリップと人差し指の間に隙間ができるような掌の位置が必要です。そうすれば、撃発時に人差し指を動かしても、銃が動いたり、照準が乱れたりするようなことはありません。正しい撃発を行うには、第一関節または指球で引き金を引く必要があります。



人差し指が銃身の軸と平行に動くように、引き金はまっすぐ後ろに引く必要があります。人差し指が銃身の軸との平行線からずれるように引き金を引くと、引き金の重さが増し、引き金の角度と摩擦により、引き金の動きが不均等になり、銃が飛び跳ねることがあります。また、照準を乱し、標的の中心から大きくばらつく原因となります。



引き金への圧力は均一に徐々にかけるべきですが、ゆっくりという意味ではなく、均一に、スムーズに行うことが大切です。撃発動作は1.5～2秒以内でなければなりません。ただし、ただ引き金を引く技術だけでは良いスコアは出ません。第二の条件は、引き金を引くときの人差し指の動作が、正しい呼吸と照準と一致していることです。

引き金を引く際に最も問題となるのは、ライフルが常に動いている事です。特に立射姿勢の場合、初心者や準備不足の射手に多いケースです。撃発のための引き金と、正しい照準のための条件を満たすには、ライフルの動きが最も少ないタイミングを選ぶ必要があります。つまり、引き金を均一に、適切なタイミングで引くことを学ばなければならないのです。射撃のタイミングを合わせる、つまり正しいタイミングで射撃をするためには、照準時のライフルの動きのエッセンスをマスターしなければなりません。

### 引き金の引き方

メカニズムの設定方法によって、引き金は次のように分けられます。

- 最初のおそびがない撃発—ダイレクトトリガー、および
- 第一段階のおそびを使った撃発—2段階トリガー

引き金の引き方で、撃発が分かれます。

- 均一に
- 徐々に
- 脈打つように

**ダイレクトトリガー**は、主によく訓練された射手が使用し、ライフルがよくフィットし、狙いと撃発の調和がほぼ完璧な状態になる射手によって使われます。

**均一な引き方**は、ライフル銃が安定している、伏射や膝射のようなしっかりした姿勢で使用されます。そのため、射手はライフルを標的の中に入れた直後、つまりライフルの揺れが一定になった時点で、均一に、途切れることなく引き金を引き始め、発射まで行う必要があります。

この方法は、若い射手や訓練を受けていない射手が、まだ銃とのバランスがうまくとれず、銃の動きが大きく、落ち着いている時間が短い場合にも、立射姿勢において適用することができます。このような場合、射手は、銃の動きを気にせず、銃が標的の中に入ってから、引き金を均一に引き始め、筋肉疲労によって銃の動きが大きくなるまでに、引き金を引き切るようにします。

経験豊富でよく訓練された射手は、立射姿勢で射撃をするとき、ライフルの動きがかなり少なく、落ち着いている時間がかなり長いので、**徐々に引き金を引く方法**を適用します。つまり、射手は、銃の揺れが落ち着いてくると引き金を引き、揺れが大きくなると止めるのです。揺れが小さくなったら、射手はトリガーを引き続け、その都度圧力を上げていき、発射に至ります。

**脈打つような引き方**では、均一な引き方や、徐々に引く方法と比べて、人差し指が止まっています。しかし、常に一定に動き続け、時折引き金を引いたり引きを緩めたりします。射手は、発射に最も都合の良い瞬間に、引き金を引く力を強めることで、撃発を調整します。

このような引き金操作の利点は、射手が人差し指を途切れることなくリズムカルに動かすことで、興奮と鎮静の神経



プロセスにおいて心理的・神経筋肉的バランスを獲得し、より速い反応と動作の調整を可能にすることにあるのです。

正しい脈動撃発の採用は、トップ射手にのみ推奨されます。撃発の高度な管理には練習が必要とされているからです。さらに、脈動撃発は、弾を発射する良いタイミングを「狩る」要素があるため、10点を「狩る」時に、動きがぎこちなくなってしまうこともあるのです。

### 引き金の引き方における典型的なミス

撃発ミスの主なものは、ピストルグリップの持ち方が悪い、呼吸を止めない、または正しく呼吸を止めない、撃発に長時間をかけてしまう、10点を「狩る」こと、などです。「10点狩り」はガク引きに直結するため、最悪の点数の原因となります。長時間をかけた撃発は、様々な理由で発生する非常に複雑なエラーです。時には、引き金を引くのが非常に遅い結果として発生することもあります。このエラーは、必然的に銃のバランスを崩し、射手の目を疲れさせ、標的に対する照準の位置を判断する能力を失わせることとなります。

### 撃発の練習法

引き金は簡単に引けるので、射手が引き金の重さの感覚をつかむには、50グラムから100グラムの引き金が必要です。射手が撃発だけに集中できるような暗い部屋で、空撃を行うのがベストです。トレーニングの最初のうちは、発射しないように引き金の第1ステージだけを引く練習をします。その後、引き金の第2ステージを発射せずに徐々に引く練習をし、どの程度の圧力で引き金の第2ステージを引き抜けるか感覚をつかみます。最後に、両方のステージに注意しながら、引き金を完全引きます。

次の段階は、白い紙や壁を使っての空撃です。射手は、引き金を引いている間、銃が動かないように引き金を引くことだけに集中します。その後、弾を込めての訓練も行います。射手の中には、特に小口径のライフルで射撃をするときに、ライフル銃の発射とライフル銃のガク引きを恐れて、それを防ごうとして右手を痙攣させてしまう人がいます。これを防ぐには、射手が見えないところでコーチが銃に弾を入れたり入れなかったりするような訓練をします。(訳者注：日本ではコーチによる装弾は不可。)これにより、射手は空撃の時に練習した通りに引き金を引こうとします。

最後に、狙いを定める事と、撃発する事を調和させるようにします。射手がスコアではなく、この2つの要素にのみ集中するため、グルーピング(集弾射撃)を撃ちます。引き金を引くのが早すぎる射手は、自己暗示をかけるとよいでしょう。狙いを定めている間、「ゆっくり、ゆっくり」と自分に言い聞かせれば、適切なタイミングで引き金を引くことができます。特に、射撃の訓練では、発射を思いとどまることを学ぶことが重要です。撃発の時間が長すぎたり、良い照準でなかったりしたら発射しない、そんな自制心を身につけることです。射手の撃発が長くなり過ぎたら、コーチが射手に知らせる事も良いことです。

射手の集中力を削ぐような外的要因の発生や、正しい姿勢をとり続ける事の不現実性が、長すぎる撃発を生じさせている場合、ライフル銃を置いたり、休憩をとったりする事をします。

## 呼吸

正しい呼吸と呼吸停止をすることも、スコアや試合中の良い射撃の継続に影響する要素です。

射手が深い呼吸をすることの重要性を理解することは非常に重要です：息を吸うときに肺全体を満たす横隔膜のプロセスです。肩を上げるような短い呼吸は避けなければなりません。呼吸が深く、ゆっくりであればあるほど、脳への酸素供給が効果的になります。深くリズムカルな呼吸は、集中力を高め、筋肉の緊張を緩和させる効果があります。

2～3回深呼吸をした後、射手は少なくとも20秒間は無理なく呼吸を止めなければなりません。この時間であれば、適切な姿勢をとり、照準を標的に合わせた後、8秒から10秒の間、息継ぎをせずに射撃をすることができます。

深い呼吸をし、肺の換気を良くするためには、横隔膜をお腹の方に移動させ、胸郭を広げるのではなく、お腹で呼吸する方法を身につけなければなりません。

この練習は、コーチや射手自身がお腹に手を当てて、胸郭ではなく手だけが動くように呼吸をします。射手は、ランニング、水泳、自転車などの身体トレーニングも必要です。また、ランニング、水泳、サイクリングなどのトレーニングで肺活量を大きくし、肺の中の酸素を早く交換できるようにすれば、集中力も高まります。(終わり)



## ライフルスポーツへの 記録掲載終了のお知らせ



いつもライフルスポーツをご購読頂きありがとうございます。

グレードG2以上の協会主催大会成績を掲載しておりました記録集は、2022年5月号をもって終了させて頂きました。

協会主催大会の成績は、日本ライフル射撃協会公式HPの大会情報にて掲載しておりますので、今後はそちらをご確認下さい。どうぞよろしくお願い申し上げます。

## 販売設置は日本全国へ

### ■ Meyton(マイトン)電子標的システム



#### Meyton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）：

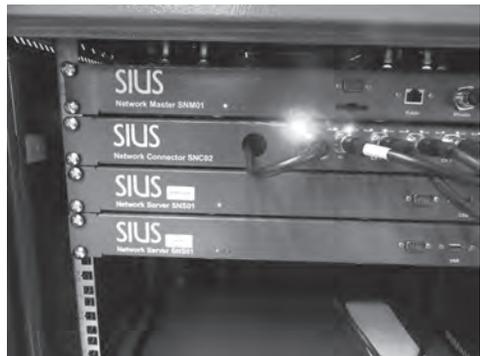
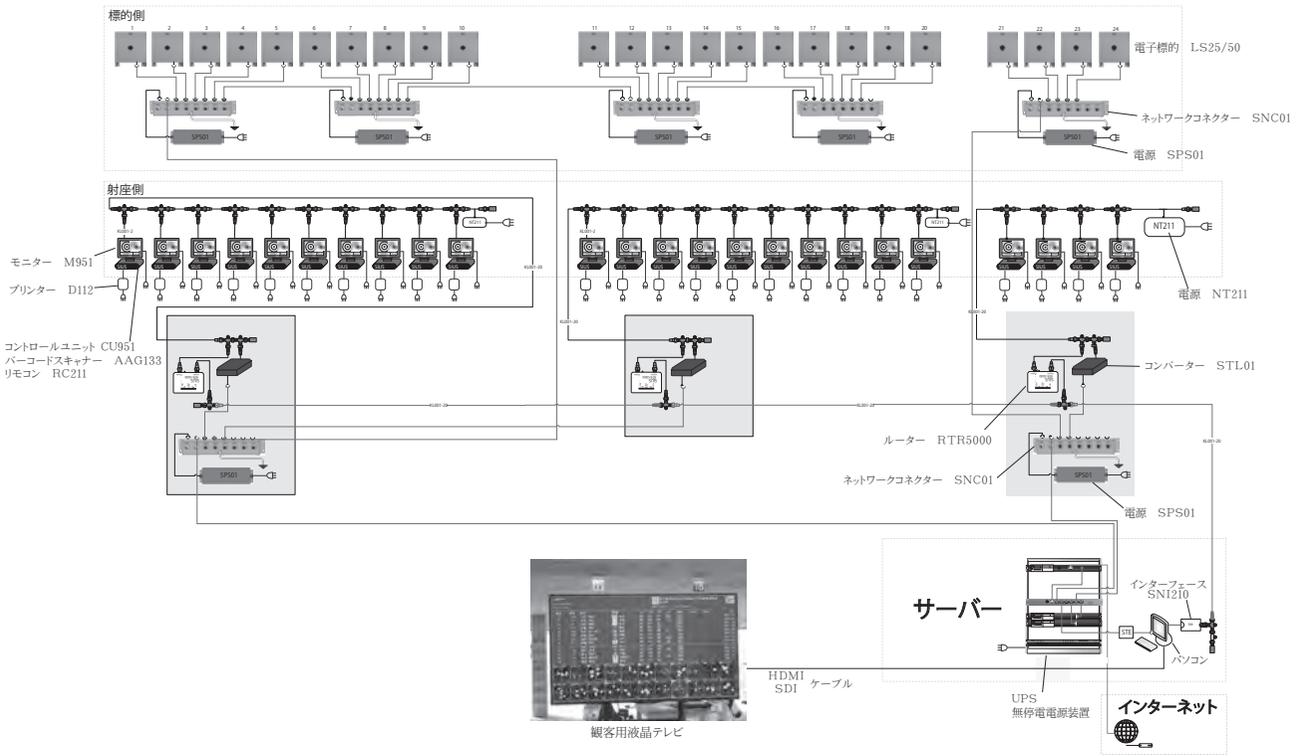
新潟県立胎内ライフル射撃場(10, 50m) 茨城県菅ライフル射撃場(10, 50m) 福井県立ライフル射撃場(10, 50m) 長野県中尾山射撃場(10, 50m)  
 神奈川県立伊勢原ライフル射撃場(10, 50m) くりはま花の国エアライフル場(10m) 宮城県ライフル射撃場(10, 50m) 沖縄県ライフル射撃場  
 (10m, 50m) 荒川区総合スポーツセンター(10m) 慶應義塾大学(50m) 中央大学(50m) 日本大学(10m, 50m) 明治大学(10m)  
 その他高校・大学多数導入 ※大阪府能勢町ライフル射撃場(10m, 50m) メンテナンスのみ (國友銃砲火薬店様導入)

有限会社 三和管財

〒277-0862 千葉県柏市篠籠田1326 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 輸入総代理店

# STYX ネットワークシステム



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·RIFLE 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。専用バッテリー、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、バランス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](mailto:info@kohto.co.jp)



GINZA GUN LTD.

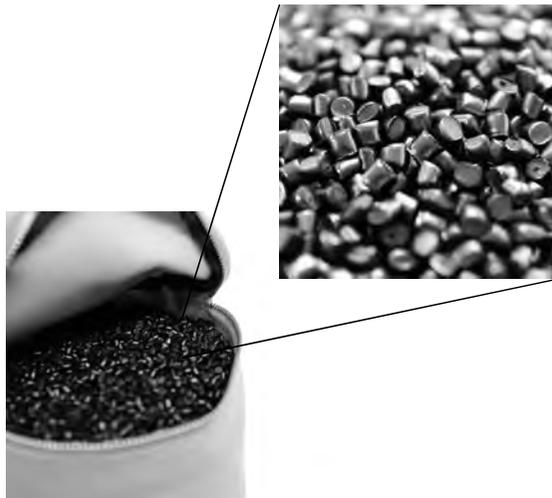
人気沸騰中!?!?

# ギンザオリジナル ニーリングロール

創業当時から販売を続けていたギンザオリジナルニーリングロールをリニューアル!!

- 伸びにくく滑りにくい生地を採用!
- 動きにくく潰れないビーズを採用!

3代目のニーリングロールは新生地、特殊形状のビーズのおかげで足の形状にフィットし、何度立ち上がっても変形しにくいロールに生まれ変わりました!!



ピンク,オレンジ,レッド,ブルー  
グレー,ブラウン,ブラック  
全7色のラインナップ

## 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

公式SNSで  
お得な情報発信中!!

右記QRコードよりチェック!!



facebook



Instagram



TWITTER



ホームページより  
カタログをダウンロード  
できます。



# 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!



公益財団法人 日本オリンピック委員会  
Japanese Olympic Committee

10.9 FOCUSED.  
TARGETED.  
EXACTLY.

WALTHER

LG400  
MONOTEC



KK500  
PRECISION IN A NEW DIMENSION

POWERED PERFORMANCE.



(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る 國友ビル3F

ワルサー社・エレー社 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

## 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4-2 JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE 公益社団法人日本ライフル射撃協会ライスポ担当

◆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。

⇒会員のご登録住所にお届けしております。ライフルスポーツがお手元に届かない場合は、所属加盟団体へ登録住所のご確認をお願い致します。

## 原稿募集します

□活動状況など

⇒各加盟団体や学校やクラブなど活動の様子を紹介します。

□エピソードなど

⇒射撃にまつわるおもしろいエピソードなど大歓迎します。



□協会に対する意見、質問など

⇒会員からの協会に対する直接の意見や質問をお寄せ下さい。なるべく建設的な意見を。

□投稿規定

⇒A-4に横書き（2段組み、各21文字）でお願いします。データも付けていただくとライスポ掲載に便利です。

※現在紙面の都合で掲載できずにお預かりしている原稿が多数あります。投稿される際は事前にご相談ください。

●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  
http://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。



# #ともに 越えよう

休んでたわけじゃない  
不安や孤独と戦いながら 高めていたんだ  
闘志を 自分自身を

私たちの 想いは 情熱は  
湧き立ち みなぎり 駆り立てる  
前へ 前へ 前へ

できる やれるよ 私たちなら想いをひとつに  
その先へ行く力 「ダイバーシティーコンセプト」

さあ スポーツが待ってる

REACH BEYOND 



ライフルスポーツ THE RIFLE SPORTS 2022.5

第456号

令和四年九月一日発行 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

24時間365日、守り続ける。  
いつでもすぐに駆けつける。  
「安全・安心」に、  
住まいと家族を見守る一番強い存在に、  
私達はなりたい。

それがALSOKの  
変わらぬ想いです。



© 円谷プロ

## ホームセキュリティで幸せを



ALSOK レスリング部  
コーチ兼選手  
伊調 馨



24時間  
365日受付



サンキュー ツヨイ ミカタ  
**0120-39-2413**

ALSOKは映画『シン・ウルトラマン』を  
応援しています。

定価 300 円