

# The RifleSports

春 2023  
MAY  
no.460  
[ライフルスポーツ]

ライフルスポーツ  
今・これからと

「共生スポーツ」  
としての歩みとは



スポーツくじ



スポーツ振興くじ助成事業

Japan Rifle Shooting Sport Federation

# すべての スポーツに エールを

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。



くじを買うはエールになる

スポーツくじ





「愛読いただいている「ライフルスポーツ」を本号からリニューアルしました。」

会員のみならず、一般の方々への情報誌としての役割だけでなく、会員以外の一般の方々にも読んでいただける広報誌に生まれ変わりました。ライフル射撃スポーツの魅力を伝え、協会が何を目標として活動しているかを発信する重要なツールとなります。

これまで協会は、会員以外の一般の人々に向けて積極的な情報発信は行っていませんでした。「ライフルスポーツ」の配布先は協会会員に限られていますし、協会のHPも射撃を知らない人が閲覧しても、残念ながら興味を持てられない内容ではありませんでした。情報社会といわれて久しいですが、広報活動の重要性はますます高まっています。毎日のようにニュースで流れるアメリカ、中国の報道官の発表は、自国の主張を発信して世論を方向づけようとしていますし、いまや国や企業、団体だけでなく、個人もSNSやYouTubeで情報を発信し、その影響はアメリカ大統領選挙の結果をも左右したといわれるほど計り知れないものになっています。あふれるような情報が飛び交う世のなかで自ら情報を発信しなければ、社会から存在自体も忘れ去られてしまいます。サッカーや野球のようにたくさんの方々がいるスポーツと異なり、私たちのライフル射撃スポーツは競技者と関係者だけが知っているスポーツ、ファンの少ないスポーツです。これからは積極的に情報発信し、社会に知ってもらおう社会とのコミュニケーションをとる努力をしていかなければなりません。

## 人々から愛されるスポーツ、 支持される競技団体を目指して

我々「する人」だけでなく、「見る人」「支える人」の理解や共感がなければ、「オリンピック・パラリンピック大会」や「国体スポーツ」の競技から消え去る運命をたどることになってしまうでしょう。もはや、会員7000人のライフル射撃スポーツの世界で、すべてを完結できる世のなかではなくなってきたのです。

このような危機感から協会は「将来構想」に則り、本会の使命「ライフル射撃スポーツを通して、国民の心身の健康に貢献すること」を果たすべく、広報活動を積極的に展開します。ライフル射撃スポーツのおもしろさや魅力だけでなく、老若男女、障がいの有無に関係なく同じ土俵で競い合える『共生スポーツ』であること、その競技特性を活かして共生社会の実現に貢献しようと努力している協会の姿勢を社会に伝えてまいります。

このことは協会を構成する会員のみならず加盟団体との連携、協力なくしてはできません。変化する社会に対応しながら、人々から愛されるスポーツ、支持される競技団体となるべく、新たな広報誌「ライフルスポーツ」を携え、共に努力を続けましょう。



公益社団法人  
日本ライフル射撃協会

会長 松丸喜一郎

日本ライフル射撃協会の使命は、「ライフル射撃スポーツを通して、国民の心身の健康に貢献すること」。将来構想ビジョンとして、3つの役割「アスリートの育成」「競技の普及」「社会貢献」と、6つの活動「アスリートの育成・支援」「ライフルスポーツの普及」「社会貢献」「経済的な自立」「加盟団体との連携」「国際交流の促進」を果たすため、活動しています。詳しくは日本ライフル射撃協会のHPでご確認ください。



# 未来を語ろう

## 射撃競技の現在地と、これから



### 選手強化委員長 佐橋朋木

さはし・ともき

1971年7月28日生まれ。東京都出身。明治大学付属中野中学校から射撃を始める。明治大学卒業。母校・明治大監督を経て、現在日本ライフル射撃協会選手強化委員長。監督時代、全日本学生女子総合4連覇、現役学生のオリンピック選手を輩出している。

### 会長 松丸喜一郎

まつまる・きいちろう

1954年5月19日生まれ。東京都出身。慶應義塾大学に入学後、ライフル射撃を始める。その後、慶應義塾高校の監督として、ライフル射撃部関東大会優勝、全国学生大会優勝選手を育成。2012年ロンドンオリンピック日本代表選手団本部役員、2013年第27回ユニバーシアード競技大会の日本代表選手団総監督を務める。2017年、日本ライフル射撃協会会長に就任。2019年からの2年間、日本オリンピック委員会(JOC)副会長も兼務。現在、日本ライフル射撃協会会長、国際射撃連盟業務執行理事、アジア射撃連盟副会長。

### 日本パラ射撃連盟理事 田口亜希

たぐち・あき

1971年3月12日生まれ。大阪府出身。25歳のとき、脊髄の血管の病気を発症。車椅子生活になる。そこから射撃競技を始め、2004アテネ、2008北京、2012ロンドンと3大会連続でパラリンピックに出場。アテネでは7位、北京では8位に入賞。エアライフル。日本オリンピック委員会理事、日本財団パラスポ推進戦略部ディレクター、日本パラ射撃連盟理事、日本ライフル射撃協会理事。

### 岡田直也選手

おかだ・なおや  
(ALSOK)

1990年10月10日生まれ。岡山県出身。ALSOK所属。大学時代、射撃を始める。リオデジャネイロ2016オリンピック、東京2020オリンピック代表。今年、1月ジャカルタで開催されたワールドカップで日本人初の金メダル(AR男子)を獲得した。

### 山田聡子選手

やまだ・さとこ  
(自衛隊体育学校)

1995年2月26日生まれ。滋賀県出身。自衛隊体育学校所属。高校で射撃を始め、2年生のとき山口国体にビームピストルで出場して優勝。東京2020オリンピック代表(AP)。

# 共生スポーツとしての射撃競技の未来とは

1973年から協会会員のみなさまに愛されてきた「ライフルスポーツ」をリニューアルしました。これを記念し、日本ライフル射撃協会会長、選手強化委員長、パラ射撃連盟理事、現役選手、5名の方々にお集まりいただき、座談会を開催。『共生スポーツとしての射撃』、また『強化と普及からみた射撃競技の未来』を中心に、本音で語り合っていました。

2時間に渡ったお話しを前後編に分けてご紹介します。今回のテーマは、『共生スポーツとしての射撃競技の未来』です。

松丸喜一郎 会長



「大学から始めてもスタートラインがみんな同じになるものになりたいと思い、射撃部に入りました」(松丸)

—— 月並みですがみなさん、ライフル射撃競技との出会いからお聞かせください。まずは会長からよろしいでしょうか。

**松丸** 僕と射撃の出会い、慶應大学の射撃部に入ったことから始まります。なぜ射撃部を選んだかといいますと、付属高校から受験勉強をしないで進みましたので、少し厳しい環境に身を置いてみようと思ったから。また、体育会でスポーツをやるなら、大学から始めてもスタートラインがみんな同じになるものになりたいな、カッコいいものがないな、という思いも

ありましてね(笑)。当時、マンガ『ゴルゴ13』が流行っていたこともあって、射撃を選びました。

—— その頃は、大学スポーツとして射撃は盛んだったのでしょうか。

**松丸** 僕は昭和48年(1973)に大学に入ったんですが、それほどメジャーなスポーツではなかったですね。練習は1964年東京オリンピックで使用された射撃場が朝霞(埼玉県)にまだありましたので、そこでやっていました。明治大学など、射撃に非常に力を入れていた大学にはすでに自前の射撃場がありましたけど、それ以外の関東の大学はみなここで練習していましたね。

**佐橋** 私は小学生で受験勉強して中学に入ったこともあり(苦笑)、

入学したらスポーツをやりたいと思っていました。進学した明大野中学は野球、ラグビー、水球、相撲などが強い学校で、私の1学年上が若乃花(現・花田虎上)、1学年下に貴乃花がいました。そんな世代です。射撃部もあり、的を狙うことが好きだし、銃を持つことに憧れもありまして射撃を選び、高校、大学、そしてここまで来ちゃったという感じですね。

—— 中学に射撃部があったとは驚きです。早い出会いだったのでですね。

**佐橋** 12歳で始め、14歳でエアライフルを持ちました。今年で52になりますので、40年射撃に関わっていることになりましたね。

—— では、田口さん。

**田口** 私は射撃どころか、スポー

ツはまったく不得意だったので。社会人になり、客船の『飛鳥』の乗組員としてホテルオークラでの接客業の研修を受けていたとき、ある出会いがありました。ベルギーとしてお客様をご案内していたら、私が客船の乗組員だと知り、「僕はクレール射撃をやっている。クレール射撃ができる客船があるって聞いたけど、君の船はできるの?」って聞かれたんです。このとき初めて『クレール射撃』っていう言葉を知りました。まだネットのない時代でしたのでいろいろ調べて、射撃って楽しそうだなって興味を持つたんです。でも、縁がなくて、その後、病気で車椅子生活になり、リハビリ病院で車椅子ユーザーの人たちと「車椅子でできるスポーツってなんだろう」という話にな

りまして。そこから射撃の存在を知り、誘われて福祉会館がやっているチームライフル体験会に行つたことをきっかけに始めることになりました。ゲーム感覚で楽しかったということもありますが、車椅子になつてできなくなったことばかりだったので、何かできることが嬉しかったですね。

—— それはおいくつのおときですか?

**田口** 28歳頃です。2000年の、ミレニアムの年でしたね。

—— ふとしたきっかけが大きな出会いになったんですね。では、現役の岡田選手、お願いします。

**岡田** 私は18歳のときに射撃に出会いました。高校まで水泳をやっていたので、もし大学に水泳部があればそのまま入っていたと思う



んでですけど、たまたま水泳部がないので…。

**田口** 射撃があつて水泳がない？

**全員** 信じられない！

**岡田** はい。名の知れた強豪校でもないんですけど、たまたま射撃部があつたんです。その頃はまったく射撃のことを知らないのです、もしもやってみて合わなかつたら、アーチェリーか弓道にでもいこうかな、くらいの軽い気持ちで入りました。半年ほど続けてどうしようかなと思つているときに、たまたま同期に引き止められて（苦笑）。それでいまに至っています。—— やめようと思つたというところ？

**岡田** はい。射撃部に入つても、

最初のうちは銃の許可を持つてないので、オリンピック種目と同じ

競技ができないんですね。ただ練習をするだけの環境に身を置くことになるので、この先自分がどう成長して、どういう試合に出ていくのかという先の見通しがつきませんでした。それで、アーチェリーでも始めてみようかなつて同期に相談したら、引き止められたんです。じゃあもうちょっとというるか、活発な活動を推進してはいなくて。一般的には1年生のうちに警察の試験を受け、許可をとると思うんですけど、私は遅く、実銃を持ったのは大学3年のとき。21歳の誕生日を過ぎてからなんです。

**全員**（口々に）えーっ！

**松丸** よくそれまで我慢したね。

**岡田** はい、そう思います（苦笑）。大学時代、関西ではライフルは実銃以外の種目がなかつたので、デジタルピストルをやつてました。**松丸・佐橋・田口** ピストルやつたの!?

**岡田** はい。実銃が持てなくてもデジタルピストルで試合に参加できたので、続けられました。

**佐橋** 聞いたことなかつた。ピストルのイメージはなかつたよね（笑）。

—— 山田選手は？

**山田** 私は高校から始めたのですが、初めは野球部のマネージャーになりたかつたんです。でも、いろいろあつてやめてしまつて。友だちに「楽だからやるうよ」みたいなことを言われて（笑）、射撃部に入りました。最初はライフルをやつていた3年生の先輩に憧れてライフルをやつていたので、1年生の初冬に年少射撃でピストルを所持したことがきっかけで、始めるようになりました。気がついたら、マネージャーからプレーヤーになつてました（笑）。

「ずっとスポーツを続けてきましたので、何かない限り、やめるといふ考えはありませんでした」（岡田）

—— みなさんのお話を伺いますと、田口さん以外は部活動がきっかけで始められています。

**松丸** 協会の会員は7000名いますが、そのうち3000人ぐらいが高校生、大学生で、残る4000人は学生から射撃を継続する人と田口さんのように、社会人になつてから射撃を始めた人たちで構成されています。ただ、最近では学生で射撃を始め、そのまま

続けている人が少なくなつてきている印象ですね。したがつて、社会人の年齢層が高齢化しています。

—— 岡田選手、山田選手、部活仲間をやめてしまつている人は多いですか？

**岡田** 私は同期が4人いて、まだ銃を持つてるのは1人だけです。

**松丸** 大学3年のときに許可をとつたということだけど、あと1年で卒業でしょう。卒業後も射撃を続けようと思つていました？

**岡田** 思つていましたし、それまでも水泳ですが、ずっとスポーツを続けてきましたので、何かきっかけがない限り、やめるといふ考えはなかつたですね。

—— 山田選手は？

**山田** 高校を卒業するとき、射撃を続けるつていったのは私だけで、みんなやめてしまいました。—— なぜやめてしまつたのでしょうか。

**山田** 射撃で大学という道があつた子もいたのですが、家庭の事情や、経済的なことで大学に通えないといったことがありました。

**佐橋** ラケット一本、シューズ1足あればできるという競技ではなく、特にエアライフルなど銃と装備に費用がかかりますので、経済

田口亜希 日本パラ射撃連盟理事



的な負担は結構大きいかもしれないね。

**松丸** もう一つ、管理している組織の違いもあるように思います。射撃に関わらず、海外ではスポーツの楽しみ方が地域単位ですよね。地域に根ざしたクラブチームがあり、両親がやつているから、子どもも始め、家族で楽しんでいるという姿があります。一方、日本のスポーツは教育の一環で、学校単位で行われてきました。その関係で、年代ごとに所属する組織が異なり、高校は高校のクラブ、大学では学生連盟に所属し、社会人になると今度は居住している各都道府県の協会とのつながりを求められることとなります。先輩などがいればスムーズに新たな団体



に入ることもできるでしょう。でも、なかなかそうはいかなくて、学生から社会人になる場所でつなかりが途切れてしまい、やめてしまうという人が多い。学校教育とスポーツを純粋に楽しむ層との間に隔たりがあると感じますね。そのようなことから、より学生から社会人まで、つながりを持てる環境づくりの整備にあたってるところです。

### 「イタリアではみんな楽しそうに試合をしていました」(山田)

—— 確かに、学生時代は競技者として努力してきたけれど、社会人になったら仕事もあるしそこま

できないとなると、新たな組織に入ってまではやらないという考えになるかもしれません。

**松丸** そうなんです。例えば、こんな分析があります。水泳や陸上、サッカー、野球など、それぞれNF(国内競技連盟)がありますね。こうした団体に加盟して競技をしている人と、楽しんでる人の割合を調べてみると、数字は正確ではありませんが、NFに加盟している人は1、2%にすぎず、残りの人たちは水泳、陸上、野球を楽しんでいる人たちなんだそうです。それに対して、うちは95%が会員なんです(苦笑)。

—— 競技者じゃない…。  
**松丸** つまり、射撃を楽しみでやっている人がいないんですね。ということは、裾野がないっていうこと。これでは将来はないなと思っています。

—— 海外は家族ぐるみで楽しんでいるという話が出ましたが、海外の射撃事情は日本とかなり異なりますか？

**山田** 私はブルガリアに行ったことがあるんですが、現地では小学校、高校の授業に射撃の時間があるんです。7歳くらいの子が、高い標的に向かって撃っています。それがかわいい(笑)。また、

イタリアに合宿に行ったとき、街の射撃場の記録会に参加させてもらったんですけど、結構な参加人数がいて、みんなお喋りしながら楽しそうに試合をしていました。純粋に射撃が好きで集まってくるんだらうなっていうことをすごく感じました。

**岡田** 日本では地方の小さな月例会などの試合でも、オリンピックのルールや、国体のルールに準じたものしかありません。私が出た海外の試合では、ジュニア選手はスポーツというより、地域のクラブ活動みたいなラフなスタイルで出ていました。標的のサイズも、私たちが使っているよりも大きいサイズのものを使っていました。それを見て、日本にはない、少し気軽な射撃のスタイルが海外にはあるなと感じましたね。

### 「ドイツでは健常者の大会のなかにパラ部門がありました」(田口)

—— 障がい者競技も異なりますか？

**田口** 私が海外に行くのは大会ばかりなのですが、私が始めた頃、すでにドイツでは、日本でいう健常者の全日本大会のなかに、一つ

の種目としてパラ部門が入っていました。もちろん、順位づけは別なんですけど。当時、まだ日本ではそういう考え方がなかったのですね。障がいも健常も分け隔てなくやっていることに驚きました。

—— 何年頃のお話ですか？  
**田口** 私が競技を始めた頃ですから、アテネ前、2003年頃ですね。

—— 20年前ですね。田口さんがおっしゃった健常者と障がい者、そして性別も年齢差もなく、同じ大会で一緒に戦う『共生大会』が先日、日本で初めて開催されました。

こちらのきっかけについて、お聞かせいただけますか。

**松丸** 僕は長く日本オリンピック委員会(JOC)でオリンピックの世界にいて、オリンピックと勉強してきました。オリンピックの世界では公平性を維持することに非常に神経を使いますので、公平性は大切だという思いを持っていました。でも、パラリンピック見て、違うなと。立って撃っている選手がいるので健常者が混ざっているのかと思ったら義足の選手だったり、車椅子でもテーブルにヒジをつけている人、背もたれに背中をつけずに撃っている人

とさまざまいたんですね。そういう意味で公平ではないんですけど、お互いをリスペクトし、どのようなスタイルで撃とうと、みんな健康をたたえ合っている。その姿を見て考えが変わりました。オリンピックだってそもそも公平性を担保できていません。

—— といいますと？  
**松丸** 例えば、陸上競技で出場した女性が、体格などの見た目から性別を疑われたことがありました。そこから、医学的に調べるなど、人間の尊厳を損ねるような、そこまでやるのかということがありました。日本人とアフリカの選手では、生まれながら体格も筋力も違います。また、LGBTQ+も出てきました。もはや公平性を突き詰めても意味がないんですね。それなら、性差も障がいの有無も関係なく、みんなが一緒の土俵でできる射撃競技の特性を活かし、射撃競技から少しでも共生社会に貢献できるのではないかと考えたんです。

—— それが福井で開催された『共生大会』誕生のきっかけだったのですか。山田選手は先日、その大会に出場されましたが、いかがでしたか。

**山田** 東京2020オリンピック



のときに一緒に練習していたので、特に違和感はありませんでした。一緒に試合をすると私も学ぶことがあるし、何かサポートできるんじゃないかっていう思いもあって。今後、一緒に決勝で戦えたりするといいなと思います。

### 「入り口のハードルを低くしていかなければいけない」(佐橋)

—— 松丸会長のお話、また先日の共生大会から、射撃競技の未来が大きく動き始めたように感じます。みなさんが描く、共生という観点からの未来の射撃競技について、聞かせていただけますか。では、山田選手から。

山田 私は純粹に射撃を楽しんでもらいたいのという思いがありま

す。やっぱり射撃競技を知らない方が多いので、例えば遊園地などにチームライフルやチームピストルを置いてもいいと思うんです。ショッピングモールに置くのもいい。お母さんが買い物をしている間に、子どもたちがそれで遊ぶっていうことができます。そんなふうに、お母さんの世代も子どももおじいちゃん、おばあちゃんもみんなが楽しめるような競技であってほしいなと思います。

岡田 私が射撃を始めた10数年前と比べると、種目がどんどんなくなっていつてるんですね。成年のチームライフルやデジタルピストルがなくなり、エアライフルも三姿勢、伏射を撃てる射撃場が少なくなっています。日本のランキングを維持する、または上げるために、オリンピック種目が大事だということとはよくわかるのですが、それ以外の、みんなが戦える種目が増え、参加する人の幅も広がってほしいいな、と私は思っています。

田口 オリンピック、パラリンピックを目指す人たちもいれば、娯楽で楽しむ人たちもいていい。もつと多くのみなさんができたらいいなって思います。ただ、その一方で、チームライフルと実銃では銃の違

いあまりに大きいなという思いもあるんです。私もチームライフルで引き金を引く練習をすることがありますが、セッティングとかが違うんですよね。その違い、差がもう少し近いといいなと思いますね。そうすれば、いろんな人が楽しむことができるし、世界を目指す人、そのまま娯楽としてやっていく、など、「やる・やらない」の二択ではなく、その他の方法を選ぶことができると思うんです。また、障がい者としては、健全者と一緒にやることで、お互いに見てもらって、楽しむことができるそんな大会ができればいいと思いますね。

佐橋 みなさん言われているように、裾野を広げることですよ。そのためにはハードルを低くしなければいけない。オリンピック種目となると、どうしてもハードルが高くなるのはしかたがないところではあるんですが。入り口のハードルを低くするためには、銃のイメージを変える必要があると思います。銃と聞くと危険なイメージがある親御さんもあるかもしれないですね。そうではなくて、ゲームの世界を考えると、銃で撃つゲームはたくさんあって、世界中の人がやっています。通信環境が

これだけ発達してきましたので、そこを利用し、仕組みをつくって、ゲームで射撃を楽しむ。そこで使用する銃は数千円くらいの手軽に購入でき、手軽に撃てるもの。そういう形で導入していくこともありだと思っています。

### 「共生社会を、この射撃競技から貢献していきたい」(松丸会長)

松丸 いま佐橋さんがいったように、競技者だけではなく、楽しむ層っていうのをつくっていかないとダメだと思うんですね。それをつくるには、やはり銃刀法で規制されている実銃だと難しいので、やっぱり安全なレーザー銃、ピム銃というもので普及を図っていくことが求められます。もつとというと、eスポーツのeシューティングですね。いま、eスポーツをやっている人口は、世界で何億人といえます。そのなかには、射撃由来のゲームが多い。狙って撃つ、当てるということは、人間がもともと持っている本能で、みんなが楽しめるものだからだと思います。

スポーツには「する」「見る」「支える」という3つの側面がありま

す。これまで協会は、「する」にフォーカスしてきました。しかし、これからは「見る」人も楽しめる種目を考えていきながら、ネットを通じて、積極的に発信していく。また、先ほどから出ていますように、射撃競技は老若男女、障がいの有無にかかわらず誰もが楽しめる、これからの共生社会に少しでも貢献できるものであることを発信し、「そういう競技だったら、支えて『いこう』」と思ってもらえるような競技にしていこう。競技者だけの団体から楽しむ人たちも巻き込む団体になっていきたいですね。

……to be continue

(ナショナルトレーニングセンター射撃場にて)

山田聡子選手



# New Model !!



上段：Model 900 Alu MESHPRO  
下段：Model 900 Alu

## Feinwerkbau GmbH Model 900 Alu

商品に関するお問い合わせは、お電話・メール、または公式LINEまで！！

### 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

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



友達追加はこちら!!



ホームページより  
カタログをダウンロード  
できます。





# スポーツが持つ可能性に挑戦する

## 共生スポーツ大会、開催

2022年度全日本ライフル射撃競技選手権大会(10M AR/10M AP)・オリパラ男女混合共生大会

射撃競技は性差、年齢差はもちろん、障がいの有無も関係なく、誰もが同じ射場で競い合えるところが大きな魅力である。この射撃という競技が持つ、スポーツの多様性を証明する全日本大会が、先日、福井県で開催された。

どのような大会となったのか、開催までにはどのような道のりがあったのか。155名の選手が集まったこの大会をレポートする。

公益社団法人日本ライフル射撃協会・  
NPO 法人日本障害者スポーツ射撃連盟 共催  
日時：3月18日(土)・19日(日)  
場所：福井県立福井射撃場  
参加者：155名

オリンピック競技と  
パラリンピック競技が  
この日、  
隣り合った射座に並んだ

福井駅から車でおよそ20分。幹線道路から離れ、県立足羽高等学校という標識に沿って進む。高校の正門を過ぎ、さらに少し登ったところに福井県立福井ライフル射撃場があった。まるで高校の敷地のようだと思ったら、射撃部の練習場にもなっているという。ちなみに、足羽と書いて「あすわ」と読むらしい。

試合開始30分前の午前8時。

会場内の一角は、事前用具検査を受ける選手たちで賑わっていた。「国際大会で通用する基準を身につけるため」(三木容子大会上訴ジュリー)という検査は、ウェアの固さ、厚み、合わせのチェックから銃の長さ、高さ、重さに至るまで、一つひとつ丁寧にやられていく。選手たちにとって、試合のための大事な第一関門というわけである。それを終えると、友人たちと談笑したり、ベンチに腰掛けて思案するなど、それぞれのやり方で試合までの時間を過ごしている。きつと、こうして集中力を高めたり、過度の緊張を落ち着かせているのだろうか。

今大会の正式名称は『2022年度全日本ライフル射撃競技選手権大会・オリパラ男女混合共生大会』。行われる競技は、10Mエアライフル立射60発（AR）、10Mエアピストル60発（AP）の2種目だが、これまでの大会とは大きく異なる点が二つある。

一つは、『オリパラ男女混合共生大会』という大会名にあるとおり、男女の区別なく、総合優勝者を決めるという点だ。まず男女分かれて本戦を行うのだが、その後のファイナルは男女各8名の計16名ではなく、その半数、男女合わせて本選上位の8名でたった一つの玉座を争う形式になる。つまり、これまでよりも厳しい条件になるというわけである。

もう一つは、健常者と障がい者が一緒に射群で行うというところだ。これまで選手は、日本ライフル射撃協会と、日本障害者スポーツ射撃連盟（現・日本パラ射撃連盟）という互いに異なる組織に属していることから、大会自体が異なり、同じ射場で顔をそろえることはなかった。また、パラリンピックス競技には障がいによるクラス分けがあり、試合条件が異なるということもあった。しかし、その違いを取り払い、隣り合った射座に並ぶこととなったのだ。

▲事前用具検査は一つひとつ丁寧に。この大会でも通用する基準を覚えるためだ。残念ながら、試合後の検査で今回、3人の失格者が出た。



▶AP SH1含む総合成績。1位山田・長谷部チーム、2位小西・山内チーム



▲初日のARファイナルには、男子3名、女子5名が進出した



▲注目が集まったAR第2射群

性差や身体的な条件が異なっても、射撃で狙う標的は同じ。文字どおりの『共生』スポーツ大会で、選手たちがどんな戦いを見せてくれるのか、初の試みに注目が集まった。

\*

初日の競技はエアライフル。一番の見どころとなったのは、AR第2射群だった。立射の選手に交じり、伏射の車椅子選手と支持スタンドを使用した選手が標的に向かって引き金を引いている風景が目止まる。車椅子の選手は、東京2020パラリンピック代表の佐々木大輔選手だ。引き締まった厳しい表情で的を狙っている。しばらくすると、支持スタンド使用選手のところはジュリーが近づき、何やら声をかけた。あとで聞いた話だが、上肢に障がいがある金尾克選手の試合時間は15分短く、ほかの選手と異なるのだが、そこに気づいていないようだということまで声がかかったらしくかった。初めての大会だ。ルールの徹底に難しいところがあったのかもしれない。

試合は滞りなく進み、男女それぞれの本戦が終了。いよいよ、ファイナルの始まりだ。

低得点者から脱落し順位が決定する戦いに出場できるのは、前述

したとおり、男女の本戦成績上位者、8人のみ。狭き門を勝ち抜いてファイナリストとなったのは、男子3名、女子5名と女子選手が上回った。一人抜け、二人抜け…という緊張感あふれる戦いを制し、栄えある男女混合共生大会の初代総合優勝者となったのは、女子選手。地元・福井出身で弱冠20歳の三浦莉桜選手（明治大学）だった。合計得点は250・9と、2位の遠藤雅也選手（名阪急配）249・9、3位の松本崇志選手（自衛隊体育学校）229・1の男子選手を突き放す、堂々の優勝だった。ちなみに、これはジュニア日本新記録である。

大会2日目。エアピストルには2名のパラリンピック選手が参加していたが、こちらは全員立射のためか、同じ射群の選手も「気づかなかった」というくらい、健常者の間に違和感なく溶け込んでいた。

ファイナルには男子6名、女子2名が進み、こちらは金坂春杜選手（自衛隊体育学校）が242・3点で総合チャンピオンの座に輝いた。3位には女子の陸未来選手（新潟県警察）が入賞した。

大会終了後、選手たちに声をかけると、出場選手からは「男女の差なくできる競技なので、いい大

会だと思う」「車椅子選手の射撃を初めて見たけど、勉強になった」と好評だった。成績以外にも何かしら気づきを得て、会場を後にしたのではないだろうか。

## 試行錯誤を重ねて、 未来への一歩を踏み出す

きっかけは、東京2020大会だった。

ナショナルトレーニングセンターライリストにある射場では、オリンピック代表とパラリンピック代表が一堂に会し、大会へ向けて練習に励んでいた。そこにあったのは、性差や年齢差、障がいのあるなどまったく関係なく、同じ競技に真摯に向き合っている姿だった。

この光景が松丸喜一郎会長の心を大きく突き動かした。

「射撃競技は誰もが同じ土俵で競い合える競技であるということ、改めて実感しました。男女混合の試合は、かつてオリンピックで行われていたので、実現可能です。そこに障がい者射撃を加え、東京2020大会のレガシーである、多様性を尊重する共生社会を、ライフル射撃競技から実現していきたいと考えるようになりました」と、振り返る。

その実現に向け選ばれたのが、この全日本ライフル射撃競技選手権大会だった。

福井県ライフル射撃協会の鹿江和彦理事長は語る。

「1年前に全日本大会開催の打診がありました。県からは常々、いい施設があるのだから、全国規模の大会を開いてほしい」という要請がありましたし、エアライフルとエアピストルだけという大会規模ならこの施設でもできるだろう、とお引き受けすることとなりました。

その後、オリパラ男女混合の共生大会となることを伺いました。男女一緒という点は問題ありませんでしたが、パラリンピック選手に關しましてはまったく知識がなく、心配しました。ただ、我が県にはパラ代表コーチの猪坂(桂)



## Close-UP クロースアップ

### ラストステージは笑顔で 14年間、楽しかった!

リオデジャネイロ・オリンピック代表  
さとう 明子(現・山本 警視庁)



この大会が私の引退試合となりました。ここ数年、結果が出せなくて、最後の大会もちょっと成績は振

るわなかったのですが、精いっぱい最後まで撃ちきることができました。

一番の思い出の大会は、リオ大会(2016年)へのオリンピック国別出場枠を獲得することができた、アジア予選会です。両親はもちろん、関係者のみなさんがすごく喜んでくださって、あれで人生が変わったといえますか、自分のなかで「やればできる」という成功体験になりました。

悔しかった大会は思うようにいかなかった試合すべてですが、あえて挙げるとするなら、東京2020オリンピックの最終選考会です。オリンピックには自分が行くんだと思って臨んだ大会で、自分がイメージするものが出せなかったこと、結果にもつながらなかったことがとてもショックでした。

でも、これまでの射撃人生を一言でいうなら「楽しかった!」。これに尽きます。ここまで14年2ヶ月、競技者としてやらせていただいたことに感謝の気持ちでいっぱいです。これからはひとりの警察官として頑張っていきます。

さんがおられます。彼女から選手たちはどういう体勢で撃つのか、またどういう器具を使うのかなど、協力を仰ぎ、進めていくことになりました」

たと思います。なにより、共生大会を開催し、その一歩を刻んだというところが大きいですね」(田中辰美/ハイパフォーマンスディレクター)

射撃場は5年前に行われた国体で使用した会場で、出入り口にス

もちろん、課題はある。例えば、選手たちの荷物、特にライフル競技は荷物が大きくなり

るので対応は可能だった。とはいえ、大きな施設ではない。特に、パラ選手たちに必要な待機場所をどうしたらいいか、悩んだという。

佐々木選手だけだったが、参加者数が多かった場合、宿泊施設の問題が出てくるだろう。ユニバーサルルームを複数持つホテルは、福

「隣に50M射場がありますが、別棟でも高台にあるため動線が悪いんです。特にパラの選手たちには移動が厳しくなってしまう。そこで、通常はビームライフルのためのスペースを控え室にすることにしました」(猪坂コーチ)

かび上がってきたもの。「5年後、10年に振り返ったとき、あのときはこうだったよね」と、これだけ変わったね」といえるように、失敗を重ね、試行錯誤して、

「初めての試みとして、成功だった

「5年後、10年に振り返ったとき、あのときはこうだったよね」と、これだけ変わったね」といえるように、失敗を重ね、試行錯誤して、

## 大会総括

会長 松丸喜一郎

いい大会になったねといえるようになっていけばいい」(田中氏)「違い」を受け入れ、多様性を尊重し、同じ競技を愛する者同士が並んで戦う。ライフル射撃スポーツの新たな歴史は、ここからが本番である。

「男女、健常者、障がい者が一緒になった初の全日本選手権大会ということでも多少の不安はありましたが、フタを開けてみたらライフルでは女性が優勝。ピストルでも女性が3位に入賞ということ、改めて射撃競技は性差関係なく競い合える競技だということがわかりました。障がい者のアスリートの参加は今回、多くはありませんでしたが、参加できて嬉しかったという声を聞き、私としては、この第1回大会は大成成功だったと思います」

その他の大会成績はこちらから



## 応援のおかげで、調子よく撃つことができた

かねさかはると  
**金坂春杜**  
(自衛隊体育学校)

今大会は自衛隊体育学校という看板を背負っての出場となりました。本戦では先輩に力負けしましたので、ファイナルでは「勝つぞ、」という強い気持ちで臨みました。

調子よく撃つことができたので、嬉しかったですね。それも、たくさんの方々の応援があったから、優勝することができたと思っています。

応援、ありがとうございました。



初代総合チャンピオン



10Mエアライフル立射60発 **総合優勝**



## 自分自身をほめてあげたい

みうらりお  
**三浦莉桜** (明治大学2年)

昨年の夏頃からずっとスランプ状態で記録もなかなか出せず、苦しい時期が続いていました。銃のセッティングや姿勢を少し変えるなど、調整をたくさん重ね、今回の試合に臨みました。点数的には不本意ですが、本戦でも女子4位に入れましたので、自分自身をほめてあげていいかなというふうには思っています(笑)。

ファイナルは男女混合という新しいやり方でしたので特に何も気にせず、すっきりした気持ちで挑みました。いつも勝敗より、自分がどういう射撃をするかということを大切にしていますので、そこだけを意識したという感じです。優勝は素直に楽しかったですね。今年の目標は、ナショナル入り。頑張ります。

## ママさん射手、大活躍

早く帰って  
子どもを抱っこしたい

陸 未来 (新潟県警察)

約1年、出産で競技から離れ、今年の1月から復帰しました。今年の1月から復帰しました。このままの自分の射撃スタイルというのがまだ再現できていない状態ですね。そんな状況のなかでも、今日は自分が出すべき力は出すことができ、得られた結果かなと思っています。焦らず、しっかりと土台をつくっていきたいですね。

いまの本音はただただ早く帰りたい。9ヶ月の子を預けてきているので、早く抱っこしたいです(笑)。

子どもが成長したとき、かっこいい姿を見せられるように

北嶋那実子 (チキンワークス)

子どもと一緒に体幹を生んでしまったのではないかっていうくらい(笑)、身体の変化を感じていますが、焦らず、自分のペースで、新しくつくり変えていこうと頑張っています。ただ、今回はパリのワールドカップにつながる大会にしかつなげたので、成績自体は残念でした。

まだまだ道半ば。息子は生まれて数ヶ月から射場に連れてきています。これから少しずつ何をやっているか、わかってくると思うので、かっこいいところを見せられるよう、頑張っていきます。

## ジュニア射手、大奮闘

緊張で手が震えました

草場 胡美 (志免東中学)

今月、中学校を卒業したばかりで、この全日本はこれまで出た大会で一番大きな大会で、経験してきたなかで一番緊張した大会でした。卒業式も途中で抜けて合宿に参加して、この1週間、ずっと調子よかったんです。でも、試合に入ったら緊張しすぎて震えが止まらなくなってしまうって、引き金が弾けなくて。撃てたのは3分の1くらいでした。悔しすぎます！これまで射撃と水泳を両立させてきましたけど、高校で射撃一本に絞って、オリンピック出場を目指して頑張ります。

「追いつきたい」という気持ちが強すぎました

内田 翼 (長崎北高校)

今日もいつもと同じルーティンでやったのですが、あまりうまくいかなかったです。去年1年間楽しくできたのですが、今年に入ってだいぶ大きな壁にぶつかっているような感じがしています。海外での大会や合宿に参加して、同じ高校生にすぐくうまい選手がいる、その選手に追いつくぞというような気持ちが強くて、狙いすぎたかもしれないです。今回も途中で崩れて立て直すことができました。でも、オリンピックでメダルをとることが夢なので、頑張ります。

## 大会の象徴、パラ選手たち

参加した価値があった

山内裕貴 (電通デジタル)

いま調子が悪くて、実は逃げ出したかった気持ちもあったのですが、せっかく共生大会という機会をいただけるというところで出場を決めました。内容的にはやはりよくなりましたので自分に対して悔しい気持ちはありますが、パリのワールドカップのような雰囲気、健常者のみなさんのレベルも高く、自分のモチベーションアップにつながったと思います。参加した価値がありました。

結果はどうあれ、楽しかった

金尾 克 (YKKAP)

ルールをしっかり把握していなかったという自分の未熟なところが出てしまいました。健常者の選手と同じ試合時間だと思込んでいて、後になって慌ててしまいました(苦笑)。でも、いつも出ている障がい者の大会は人がとても少ないのですが、今日は大勢の人がいましたので、結果はどうあれとても楽しかったですね。

車椅子射撃を見慣れてくる  
そこが終着点

佐々木大輔 (モルガン・スタンレーグループ)

今日はすごく楽しかった！本当に楽しかったですね。国際試合のような雰囲気、ワクワクし、気持ちが上がりました。日ラと日障連という別組織が一緒にやることにはご苦労があったと思いますが、やってくださったことがありがたかったですね。東京2020パラリンピックで射撃も行われましたが、悲しいかな、誰も知らない。今回、「車椅子射撃を初めてみる」という声を実際に聞こえてきました。まさにそこが狙い。初めてみるからだんだん見慣れてくる。そこが終着点だと私は考えています。

## 福井県ライフル射撃協会

DATA 福井県福井市運動公園 1-2706  
福井県立ライフル射撃場内  
発足 昭和40年



## いい刺激になりました

篠原 章宏  
(AR 福井県)

福井国体をきっかけに、徳島からこちらに移籍してきました。

今回の大会は地元ということもあり、やはりいい点数を出したいという欲が出て、緊張しました。でも、共生大会は楽しかったですね。パラリンピックの方々と接する機会はこれまでなかったなので、お話をさせていた



山口 航輝  
(AP 同志社大)

## 使い慣れた射場で緊張せずに試合に臨んだ

いたりして勉強になりました。いい刺激になりましたね。

今日は使い慣れている会場での試合だったこともあ

り、あまり緊張しなかったのですが、

## 底辺拡大のため、ジュニアの育成に力を入れています



鹿江 和彦 理事長

東京オリンピックが開催された昭和39年に福井国体の開催が内定したことで協会設立が望まれ、翌40年に発足しました。

現在、福井県の登録者数は60人を切るくらい。全盛期は120人くらいいましたので、残念ながらかなりの減少です。特に、高校生の入部数が減っていることが大きいかと思えます。現在、科学技術高校と、今回優勝しました三浦莉桜選手の母校・足羽高校の2校に射撃部があるのですが、射場隣の足羽では部の存続が危機に陥っているほど減ってしまっていて、いま部員は3人しかいません。この原因はもちろん少子高齢化ということもあるとは思いますが、射

撃自体への興味が薄くなっているような気がしています。前述した足羽射撃部にはスポーツ推薦枠があるのですが、ここ数年その枠を使っている人が減ってしまっていると感じています。

県でもこうした状況に危機感を抱き、いろいろと考え、やってくれています。例えば、デモンストレーション的に競技を見せるようなイベントを主催してくれたりしているのですが、それが実際の登録につながるかと、うと厳しい状況というのが正直なところではあります。

私たち県協会を取り組んでいるのは、チームライフル・チームピストルを使用した、底辺拡大です。『チームクラブ』といい、小学生、中学生を対象に、現在20人弱が在籍しています。とはいえ、チームライフル・チームピストルは国体競技にはなっていますが、あくまで少年男子・少年女

子が対象で、青年の部がありません。そこが難しいところ。あくまでチームクラブは底辺拡大、ジュニア育成の一環で、そこでまずライフルやピストルに触れ、競技の魅力を感じてもらい、いずれエアライフルなどに進んでもらうことを目標に活動しているところではあります。

一方、一般の方で射撃に興味を持つ方にも体験していただく機会を設けたいとは思っても場所がなく、現状では厳しい状態となっています。

今回、福井出身の選手が何人か大会に出場し、そのうちの1人・三浦選手が優勝しました。三浦選手はまさに福井でライフルを始め、育った選手です。こういう選手が出てきたことは、協会としても非常にありがたいこと。三浦選手を入り口として、ライフルに興味を持ってくれる子どもたちが増えてきてくれたらこれほど嬉しいことはありません。

## この射場で競技を始めました

大塩 勇斗  
(AR 明治大学)



小学校4年生のとき、この射場で始めました。

その頃、サッカーもやっていましたが、先のことを考えたとき、サッカーは人口が多いけれど射撃をやっている人はまだ少なかった

ので、活躍できるチャンスがあるのではないかと考え、射撃を選びました。みんながワイワイやるのが好きだったので団体スポーツは面白かったのですが、射撃は自分が頑張った分だけ結果が出るので、こちらの方が自分に合っていたように思います。憧れの選手はいませんが、自分が憧れてもらえるような選手になっていけるよう努力していきます。

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3.0kg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、 balan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

## アジア ライフル／ピストル カップ2023

開催地：インドネシア  
 開催日時：2023年3月1日（水）～10日（金）  
 報告：佐橋 朋木／選手強化委員長



### RESULTS

<b>10M ARW</b>	平田しおり (ALSOK)	7位
<b>10M AP</b>	森川 清司 (広島県警察)	8位
<b>10M APW</b>	相澤ひかる (警視庁)	3位
<b>AP MIX</b>	森川 清司／相澤ひかる	3位

### 総評

今年1月、今回会場となったジャカルタでW杯がありました。その関係で、同地の暑さ、湿度に対し、しっかりと対策をとったことが結果に結びついたと思います。ジャカルタは2024年パリオリンピックの割当出場枠（QP）獲得大会のアジア選手権の開催地で非常に重要な場所となります。今後も訪問してこの暑さ、湿度対策の対応を図り、また長期合宿を行って対象選手の強化に努めていきたいと思っています。

### あいざわ 相澤ひかる選手

「今回の試合もたいへん盛りある試合になりました。よい経験ができたのも、みなさんの支えがあったからだと思います。本当にいつもありがとうございます！ またワールドカップがありますので、精進してまいります！」

## ワールドカップ・ジャカルタ

開催地：インドネシア  
 開催日時：2023年1月27日（金）～2月5日（日）  
 報告：佐橋 朋木／選手強化委員長



### RESULTS

<b>10M AR</b>	岡田 直也 (ALSOK)	優勝
	花川 直樹 (自衛隊体育学校)	12位
<b>10M ARW</b>	野畑 美咲 (明治大学)	4位
	平田しおり (ALSOK)	18位
	清水 綾乃 (自衛隊体育学校)	38位
	中口 遥 (滋賀ダイハツ)	41位
<b>10M APW</b>	相澤ひかる (警視庁)	6位
	山田 聡子 (自衛隊体育学校)	15位
<b>10M AR MIX</b>	平田しおり／岡田 直也	8位
	野畑 美咲／花川 直樹	11位

### 総評

エアライフルで岡田直也選手が金メダルを獲得。本戦1位・ファイナルもフルカウントで優勝したことは、本人にとって大きな自信になったことでしょう。また、この大会はオリンピック種目である個人8種目のうち、7種目にてファイナルに進出。メダル獲得となったのは岡田選手だけでしたが、出場した全員が大きな自信と経験を積んだ大会になったと思います。初日のエアライフル男子での金メダルが全選手を勢いづけた結果となりました。チームジャパンとして1年間活動してきた成果が発揮され、パリに向けて、ようやくチームジャパンとしてスタートが切れたことを確信しました。

### 日本人初・金メダル

### おかだ なおや 岡田直也選手

「試合を想定した練習を活かした部分が大きかったと思います。決勝では最大限インターバルを活かすことを考え、それが勝敗を制する一助になったかと思っています。本戦・決勝ともに冷静に試合をこなすことができました」



おめでとう！

パラ

## 2023年上期強化指定選手選考会

開催地：ナショナルトレーニングセンター・イースト  
開催日：2023年3月3日（金）～5日（日）



### 強化指定選手

#### ランクA

該当者なし

#### ランクB

瀬賀亜希子 (R 5)  
水田 光夏 (R 5)  
岡田 和也 (R 6)  
渡邊 裕介 (R 6)

#### 総評

年2回開催される強化指定選手選考会。今回、24歳から58歳までのライフル12人、ピストル4人の計16人が参加しての開催。選考会の結果、渡邊裕介選手が追加指定されました。

パラ

## 2023年度第4回春季パラ射撃競技会

開催地：三重県営ライフル射撃場  
開催日：2023年4月8日（土）・9日（日）  
報告：田中辰美/パラリンピック部長



### RESULTS

#### R1) 10M AR 立射 SH1

1位 望月 貴裕 (中部電力ミライズ)

#### R3) 10M ARMW 伏射 SH1

1位 佐々木大輔 (モルガン・スタンレー・グループ)  
2位 岡田 和也 (サイネオス・ヘルス・コマーシャル)  
3位 片山 友子 (ペリサーブ)

#### R4) 10M ARMW 立射 SH2

1位 木下裕希子 (オフィス木下)  
2位 金尾 克 (YKKAP)

#### R5) 10M ARMW 伏射 SH2

1位 水田 光夏 (白寿生科学研究所)  
2位 瀬賀亜希子 (埼玉県身体障害者ライフル射撃連盟)  
3位 鈴木 努 (EY Japan)

#### R6) 50M R 伏射 SH1

1位 岡田 和也 (サイネオス・ヘルス・コマーシャル)  
2位 渡邊 裕介 (渡辺石灰)  
3位 片山 友子 (ペリサーブ)

#### R7) 50M R 3 × 40 SH1

1位 望月 貴裕 (中部電力ミライズ)  
2位 大滝健太郎 (楽天ソシオビジネス)

#### P1) 10M AP SH1

1位 森脇 敏夫 (ぎょうせい)

#### P2) 10M APW SH1

1位 武樋いづみ (高知県障害者スポーツ射撃協会)

#### 総評

今年10月の杭州2023アジアパラ競技大会の評価対象となる大会で、全国からライフル11名、ピストル2名の選手が参加して開かれました。ケガしていた複数名の選手も競技に復帰したことが安心材料でした。

#### おかだかずや 岡田和也 選手

「難しいコンディションのなか、最後まで粘り強くできたことがR6優勝につながりました。次のパリパラリンピック出場権獲得に抜けて頑張ります」

#### たけひ 武樋いづみ 選手

「ライフルからピストルに転向して約半年。今回は点数を上げることができなかった。その原因を把握し、納得のいく試合ができるようにしていきたいと思います」

#### ささきだいすけ 佐々木大輔 選手

「優勝できたことは素直に嬉しい。これからも目標達成に向け、努力精進してまいりますので、応援よろしくお願いたします」

10.9 FOCUSED.  
TARGETED.  
EXACTLY.



**LG400  
MONOTEC**



**KK500**  
PRECISION IN A NEW DIMENSION

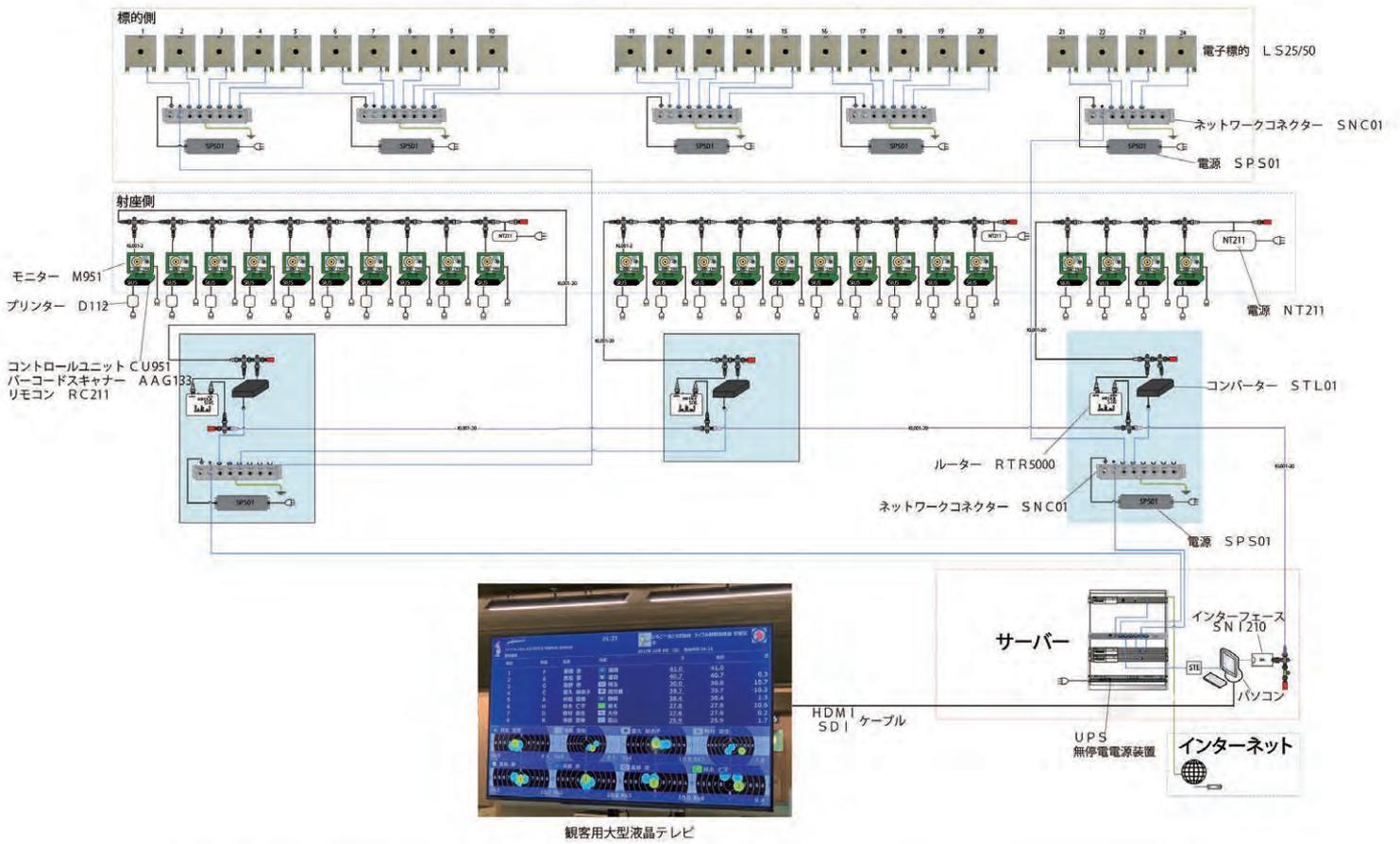
**POWERED PERFORMANCE.**



(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

# 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](http://www.japanbeam.com)





# ライフル学

## アスリートのための栄養講座

その1

### 栄養の基礎知識と 栄養バランスがとりやすい「基本の組み合わせ」

#### 5大栄養素の中身を知ろう

「人間の身体は食べたものでできて  
いる。」

よく聞く言葉です。特に、身体を資本にして活躍するアスリートにとって、非常に大きな意味を持っています。「静」のスポーツ・射撃競技も例外ではありません。日々の練習同様、栄養についても考えて摂取し、さらなる点数アップを目指しましょう。

講師：深川史麻

#### エネルギー源や身体づくりの材料となり、 コンディションを整える栄養素

そもそも「栄養」ってなんでしょう？

栄養とは、「栄養素」を摂取すること。その「栄養素」は何かというと、生きるために必要な成分で、不足すると健康に支障が出てくるもの（ことを）指しています。これらは基本的に身体ではつくれない、または十分な量を合成できないので、食品から摂取する必要があります。

があります。ちなみに、身体の中に吸収されないものもあります。が、厳密にはそれらを栄養素とはいいません。

この栄養素を大きく分類すると「炭水化物」「たんぱく質」「脂質」「ミネラル」「ビタミン」の5つに分けられます。これを「5大栄養素」と呼びます。このうち「たんぱく質」「脂質」「炭水化物」は「3大栄養素」、「3大エネルギー源」という呼ばれ方もしますので、ご存知の方も多いでしょう。そこに「ビタミン」と総称される13種の成分、「ミネラル」と総称される約22種の成分、そして水が加わって、『ヒトにとって必要な「栄養素」である』と考えられています。これらの栄養素一つひとつが身体活動に必要で、「エネルギー源」になったり、身体（材料）になったり、「コンディションを整えるもの」になったりするからです。不足すると健康を保てなくなり、それぞれ適正量を食品からとる必要があります。

この5大栄養素のことをもう少し知っておきましょう。

#### 【たんぱく質】

まずはたんぱく質からです。肉や魚、卵、乳製品、大豆製品などに豊富に含まれているもので、たんぱく質を英語で表記するとprotein（プロテイン）。その語源はギリシア語の proteios で、第一となるもの、という意味になります。つまり、もともと大切な栄養素ということ、たんぱく質は筋肉や、血液、皮膚、髪の毛、爪などの主な成分となるなど、身体のだるささまざまな部位の材料として使われます。ヒトの身体全体の16%を占めている成分で、なかでも筋肉に多く含まれています。ご存知のとおり、筋肉は身体を支えたり動かしたりするのに必要で、さらにエネルギーを貯蔵したり体温を維持するなど、さまざまな役割を持っています。そのため、筋肉を維持することはとても大切ですが、常に新しいものに入れ替わっています。維持するために、毎日たんぱく質を食べて補充することを心がけましょう。スポーツ選手にとつ

#### 【脂質】

肉や魚、バター、油などに含まれていて、健康に悪い成分のように思われがちですが、身体にとってなくてはならない物質です。脂質は、持久的なトレーニングのエネルギー源となるほか、細胞一つひとつの膜の材料ともなりますし、いくつかのホルモンの材料にもなります。とはいっても、とりすぎれば1gあたり9キロカロリーの高エネルギー成分で、しかも消化に時間がかかります。食べたものを消化する際には胃腸に血液が集まるため、脳への血流が低下し、集中力が下がる一因となりますが、特に脂質は胃内滞留時間が長いことが知られています。練習前や試合前には、とり過ぎないように気をつけましょう。

#### 【炭水化物】

炭水化物は、「糖質」と「食物繊維」に分けることができます。糖質は人間が消化・吸収できるもので、運動時のエネルギーとして



Profile  
深川史麻  
ふかがわ・しま

管理栄養士・健康運動指導士。女子栄養大学卒業後、明治製菓株式会社（現・株式会社明治）と契約。スポーツ分野ではライフル射撃、女子サッカーのオリンピック代表をはじめとしたトップ選手の栄養指導担当など、指導実績多数。

深川先生視点 射撃選手の栄養、ここがポイント！  
脳と身体のために、5大栄養素の確保は必要  
エネルギーは大量に必要ではないからこそ、考えて食べる



は、脳のエネルギーにも使われているからです。脳は「記憶」したり、「判断」したり、身体を動かすために筋肉に「命令」を出したりしています。この作業を行うために脳がエネルギーとして利用できるものは、通常、糖質から得られる「ぶどう糖」だけです。そのため、ご飯やパンといった主食の量を減らしすぎると、身体だけでなく脳もエネルギー不足になり、練習や試合に取り組むときに必要な「集中力」や「やる気」「判断力」が低下しやすくなってしまいます。

### 【ミネラル】

ミネラルはヒトの身体を構成する酸素・水素・窒素・炭素以外の元素で無機質のことを指す総称です。体内には4%程度含まれていて微量でも必要量が満たされる微量栄養素ですが、成分によっては食品中の含有量が低かったり、身体への吸収率が低かったりと不足しやすいモノもあります。特にカルシウムと鉄は不足しやすい成分の代表格です。食事で必要量を確保するためには日ごろの努力が必要

【ビタミン】  
ビタミンと呼ばれるものは現在13種類あります。ビタミンはその性質上、脂溶性と水溶性に分類されます。脂溶性ビタミンはある程度身体に貯めておくことができですが、水溶性のビタミンはそれができません。水溶性のなかでもビタミンB1、B2、Cは不足しやすいので要注意です。特にエネルギーをつくり出すときに必要なビタミンB1は、日本人の半数以上の人が欠乏または潜在的欠乏といわれています。ビタミンB1が不足するとエネルギーを効率よくつくり出せなくなり、疲労感や集中

力低下にもつながり、脳を使う射撃競技にとつて、とても不利な状態になってしまいます。ビタミンB1は主に、豚肉や胚芽米、小麦胚芽、ニンニクなどに豊富に含まれています。

全身の鉄を集めると3グラム程度しかありませんが、酸素を運ぶヘモグロビンの材料として重要な働きをしています。不足すると貧血を起こすことが知られています。認知機能の低下や、骨の減少が起これるともいわれています。また、スタミナがなくなったり、疲れやすかったりと射撃選手にとつて嬉しいくない症状がでてしまうので、不足には要注意です。鉄が豊富な食品としてレバーが有名ですが、赤身の肉や魚、貝類、ほうれん草などにも多く含まれています。

【カルシウム】  
カルシウムは体重の2%近く、約1キログラムもあります。骨や歯の材料になるだけでなく、筋肉の収縮や神経の伝達、すべての細胞内に存在してさまざまな機能のスイッチの役割も果たします。不足することでケイレンを起こしたり、骨折につながったりすることもあります。更に高血圧や動脈硬化の原因になると言われています。なお、「カルシウムの不足によってイライラする」ということは、ない

ことがわかっています。特に牛乳、乳製品、小魚などに豊富に含まれています。

【鉄】  
全身の鉄を集めると3グラム程度しかありませんが、酸素を運ぶヘモグロビンの材料として重要な働きをしています。不足すると貧血を起こすことが知られています。認知機能の低下や、骨の減少が起これるともいわれています。また、スタミナがなくなったり、疲れやすかったりと射撃選手にとつて嬉しいくない症状がでてしまうので、不足には要注意です。鉄が豊富な食品としてレバーが有名ですが、赤身の肉や魚、貝類、ほうれん草などにも多く含まれています。

【射撃選手は食べ方に注意が必要】  
スポーツ選手の場合、運動で消費する分も加えて栄養素を確保することがとても重要です。しかしながら、射撃選手のなかには、動的な種目と違って、それほど栄養は必要ないと思われる方がいらつしやるようです。でも、ご自身の活動をよく思い返してみてください。練習の際、銃を何回上げ下げしていますか？ 10回や20回ではないはずですか。試合では、その日の気象条件を考慮したり、

集中したりするため、脳をフル回転させていることでしよう。動的なスポーツに比べ、静的なスポーツの射撃競技は消費エネルギーが少ないため、ほかの栄養素も少なくてよいように思われがちです。でも、ほかのスポーツと同じく、さまざまな筋肉群を動かし、関節に負荷をかけた負荷をかけ、状況を判断し、適切な動きをコントロールするので、ビタミンやミネラルの十分な確保が必要になります。

通常、摂取エネルギー量が増えたと各栄養素の摂取量も増えるのですが、摂取エネルギー量が少なくなると、確保できる栄養素の量も減ってしまう危険があります。

つまり、エネルギー量を大量にとるわけではない静的スポーツの場合は、より食べ方に注意が必要になるわけです。そこで、栄養素をきちんと食べるための献立のコツ「基本の組み合わせ」をお伝えしましょう。(表1参照)

成長期なら①～⑤を1日3食、運動量が少ない時期や体重増加が気になる場合は①～③は1日3回、④⑤は1日1回の組み合わせにしてみてください。自炊されるときはもちろん、外食時にもこの組み合わせを意識すると栄養バランスがとりやすくなります。ぜひ試してみてくださいね！

表1

① 主食	ご飯、パン、麺類、芋、シリアルなど
② おかず	肉、魚、卵、豆腐・納豆などの大豆製品を、1食に2種類
③ 野菜	色の濃い野菜も組み合わせて、加熱して力を減らし、たっぷり
④ 果物	オレンジなどの柑橘類、キウイフルーツ、いちごなどのビタミンCが多い物がオススメ
⑤ 牛乳	牛乳、ヨーグルトやチーズなどの乳製品、小魚など



環境を守る  
スポーツを守る  
未来を守る

TEAM JAPAN!

来たときよりもきれいに！



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



## 射撃を通じた 出会いから 人生が広がった

ふじい まさる  
藤井 優さん 74歳

日本ライフル射撃協会名誉副会長

父がやっていたこともあり、射撃はいつも身近にあったのですが、実際に始めたのは浪人時代です。予備校生で国体選手となりました。あまり聞かない話でしょう(笑)。そんな毛色の変わったところから射撃人生がスタートし、浪人時代から、次に早稲田大学射撃部、卒業してからもさまざまな立場で、長年ずつと我が国のライフル射撃スポーツに携わってきたことを評価していただけの結果が今回の叙勲だと考えています。

振り返ってみますと、これまでいくつかの出会いがありました。大学時代に西ドイツ(現ドイツ)の射撃学校に留学。当時の世界最強の選手たちと3ヶ月間、一緒に暮らしました。その関係で、モントリオール(1976年)オリンピックで金メダルをとったラニー・バツシャムと知り合い、彼と一緒に射撃学校をテキサスに創設。ここから韓国人金メダリスト(バルセロナ大会/1992年)をはじめ、何人ものオリンピックが育っていきました。

日本では長く選手の強化に携わり、多くの国の人びとと時にライバルとして、時に射撃スポーツを愛する者同士として、交流を図ってきました。そこから、いまに至るさまざま活動に広がってきました。特に東京2020オリンピックの招致活動では、これまでに培った人脈の大切さを実感し、スポーツ選手一人ひとりがまさに「外交官」なのだ、と強く感じさせられました。

射撃は一言でいえば、集中力のスポーツです。試合というもつとも緊張し、興奮する場面で、一番冷静にならないければならない競技です。つまり、自身をコントロールすることが求められる。私にとって、ライフルスポーツの魅力はここにあります。

若いみなさんには、射撃はもちろん、それ以外についても一生懸命やってほしいと思います。そのすべてがいずれ役立つ日がくるから、と言いたいですね。

## 令和4年度 秋の叙勲

### ライフル射撃スポーツから、2名が栄えある受賞

藤井優氏、長井弘信氏(ともに旭日双光章)に令和4年度秋の叙勲が授与されました。お二人の長年にわたるライフル射撃スポーツに関する功績は、枚挙にいとまがありません。これまでのライフル人生をお二方に振り返っていただきました。



## 射撃は子どもたちに やらせたいスポーツ

ながい ひろのぶ  
長井弘信さん 78歳

大阪府ライフル射撃協会元会長

一生懸命やってきたつもりですが、取り立てて何か業績があるわけでもない私が、このような立派な勲章を受けられるなんて、思ってもいませんでした。

私と射撃の出会いは幼少の頃に遡ります。母の実家に空気銃があり、子ども心に、おもしろそうなものだな」と興味を持っていました。実際に始めたのは社会人になってから。当時、ボウリングが流行っていたのでよくやっていたのですが、あるとき知り合いから「射撃ができるボウリング場がある」と聞き、すぐに連れて行ってもらいました。すると、そこには机に鎖でつながれた

空気銃があり、10発いくらのお金を払うと撃つことができるという仕組みになっていたんですね。撃ち方を教わって、すぐにハマりました。それが30歳になる少し前だったと思います。そこから本格的にやりたいと思うようになり、当時ボウリング場ごとに組合みたいなものがありましたので、対抗試合をしたりしていました。

以来、40数年。箕面自由学園高校射撃部に週に数回通って、顧問だった栗田俊昭先生と一緒に指導をしたことは懐かしい思い出です。なみはや国体(1997年)の射撃場をつくる際のことでもよく覚えています。あときはたいへんでした。当初「仮設でつくることを計画している」と言われたからです。国体は国民に広くスポーツを奨励する機会、しかも府民の税金でつくる施設なのに、壊すことを前提で建設などもつてのほかです。それなら協会として選手の育成にも協力できない、と啖呵を切ったところ、いまの能勢町国体スポーツセンター射撃場の図面が上がってきました(笑)。

私自身は、銃を手放さずいぶん経ちました。銃は使い方によって非常に危険なものになります。だからこそ、覚悟を持って、違反のないようにやらなければいけません。そういう意味では、子どもにやらせることには、教育的に大きな意味があるのではないかと思いますね。

# 祝 2023年度 ライフルスポーツ 刷新

## ■ Meyton (マイトン) 電子標的システム

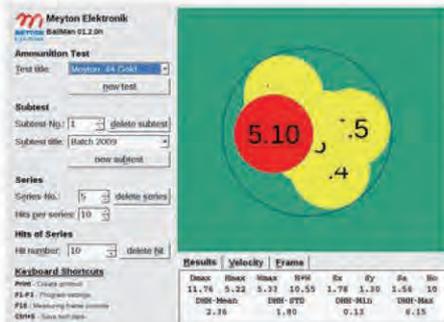


測定精度**1/10mm**を実現した世界最高精度のシステム

192本の赤外線レーザーが交差することで全ての測定範囲において**1/10 mm**の測定精度と**1/100 mm**の分解能を実現し比類なき精度を実現



## ■ 弾薬テスト用解析プログラム (BallMan)



- 多くの弾薬、銃器メーカーが採用する解析プログラム
- 異なる弾薬ロット、銃、環境の中での最適な組み合わせを見つけ出せる
- 20種類以上のヒットデータを計測し、プリントアウトやデータエクスポートが可能

Meyton 電子標的導入射撃場 (敬称略、順不同) :

新潟県立胎内ライフル射撃場(10m,50m)、福井県立ライフル射撃場(10m,50m)、宮城県ライフル射撃場(10m, 50m)、神奈川県立伊勢原射撃場(10m,50m)、くりはま花の国エアライフル場(10m)、茨城県営ライフル射撃場(10m,50m)、長野県中尾山射撃場(10m,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(10m,50m)、日本大学(10m,50m)、明治大学(10m)、その他高校・大学多数導入

※メンテナンスのみ (導入: 國友銃砲火薬店様): 大阪府能勢町ライフル射撃場(10m,50m)、同志社大学(10m,50m)

有限会社 三和管財

Meyton社製品 / Noptel社製品 / Mantis社製品 / HoRa社製品 輸入代理店

〒277-0862 千葉県柏市篠籠田1326 TEL: 04-7143-6122 Fax: 04-7147-0745

# ライスポ NEWS BOARD

事務局からのお知らせ

## 令和4年度事業報告

### 『競技価値創出による 組織力・経営力強化事業』

一般社会には射撃競技に対し、「銃を使う危険なスポーツ」という根深いイメージがあります。また、銃の所持に関しては「銃刀法」という法規制があるため、競技人口の拡大には難しいものがありました。

そこで、昨年度より当協会では、さまざまな角度から競技価値創出による組織力・経営力強化事業に取り組んでまいりました。詳細は以下のとおり。なお、こちらはすべてスポーツ庁・日本スポーツ振興センターの「組織基盤強化支援事業助成」を受けて活動しております。

#### ◆オリンピックスポーツウィーク

競技価値向上の取り組みの一環で、今年6月にシンガポールにおいてIOC主催で開催される「オリンピックスポーツ・ウィーク」の10競技の一つに射撃スポーツが選ばれました。日本協会の提案が受け入

れられ、日本チームがIOCやゲーム会社と交渉して実現しました。戦闘型ゲームからオリンピック向け競技ソフト開発への協力が決定し、競技普及の大きな節目となります。

これを機に射撃スポーツへの関心を一段と高め、若者を取り込んだ新たなカテゴリーの競技人口の拡大につなげ、一般社会への競技普及につなげていきたいと考えています。

#### ◆デジタル射撃アプリの開発に着手

バーチャルゲームのプレーヤーが、リアル射撃競技へ移行するための中間スポーツツールとして、スマホで使えるデジタル射撃アプリの開発を進めています。アプリデザインはすでに完成しており、モニタリングや改良が進行中です。

#### ◆体験会事業の充実、広報発信の改革へ

マネジメント人材が専門的観点でアドバイスし、「共生スポーツ」の発信が進みました。体験会事業の充実や、JRSF将来構想の制作、広報発信の改革が行われています。広報誌のリニューアルが企画され、令和5年度から新しい広報誌がスタートします。これに伴い、競技大会や協会事務での運営改革も始まっています。

しかしながら、当初計画した射撃スポーツが持つ競技特性を社会貢献に役立てる調査・研究の事業については、「コロナ等の影響もあり、実施することができませんでした。

\*

今年度も引き続き、これらを進めていくとともに、さまざまな課題に取り組んでいきます。

## EVENT

### オリパラ協働の スポーツ射撃体験会、 好評発信中

昨年度から始まったビームライフルを使ったスポーツ射撃体験会（組織基盤強化支援事業）。オリンピック・パラリンピック競技であるスポーツ射撃を体験し、知ってもらうこと、年齢、障がいの有無に関係なく、誰でもできるスポーツだということを広く認知してもらうことを目的にしています。昨年1年間で計6回、11名のオリンピック・パラリンピアンとの協力により、子どもから高齢者、障がい者まで354名の参加がありました。トップアスリートの指導を直接受けられること、また実際にビームピストルを撃ち、競い合う経験をできることなどから、参加したみなさんから好評で、参加希望の予約はすぐに埋まり、都内に限らず、全国各地から参加希望が寄せられています。射撃スポーツが「共生スポーツ」として認知され始めていることかと思われまます。なお、この体験会は今後、特別支援学校での開催も検討されています。

他 場所…日本オリンピックミュージアム1階



	第1回	第2回	第3回	第4回	第5回	第6回
日時	2022/6/26 (日)	2022/9/11 (日)	2022/10/30 (日)	2022/12/4 (日)	2023/1/15 (日)	2023/3/26 (日)
場所	JSOS14 階	オリンピックミュージアム内	オリンピックミュージアム内	オリンピックミュージアム内	オリンピックミュージアム内	オリンピックミュージアム内
回数	10 射座 x6 回転 (各 50 分)	7 射座 x5 回転 (各 50 分)	7 射座 x7 回転 (各 40 分) + 当日体験レーン	7 射座 x7 回転 (各 40 分) + 当日体験レーン	7 射座 x7 回転 (各 40 分) + 当日体験レーン	7 射座 x7 回転 (各 40 分) + 当日体験レーン
参加人数 (うち身障者数)	92 名 (7 名)	42 名 (1 名)	54 名 (3 名)	54 名 (0 名)	61 名 (9 名)	54 名 (3 名)
オリパラアスリート	山下敏和 (2016 リオ・2008 北京・オリ/ライフル) 松田知幸 (2016 リオ・オリ/ピストル) 佐々木大輔 (2020 東京・パラ/ライフル)	中口遥 (2020 東京・オリ/ライフル) 堀水宏次郎 (2020 東京・オリ/ピストル) 廣田武司 (2000 シドニー・パラ/ライフル)	岡田直也 (2020 東京・オリ/ライフル) 佐々木大輔 (2020 東京・パラ/ライフル)	佐藤明子 (2016 リオ・オリ/ピストル) 木下裕季子 (2008 北京・2004 アテネ・パラ/ライフル)	山下敏和 (2016 リオ・2008 北京・オリ/ライフル) 水田光夏 (2020 東京・パラ/ライフル)	堀水宏次郎 (2020 東京・オリ/ピストル) 田口亜希 (2012 ロンドン・2008 北京・2004 アテネ・パラ/ライフル)
運営委員	12 名 (指導員 5, スタッフ 7)	15 名 (指導員 7, スタッフ 8)	13 名 (指導員 7, スタッフ 6)	17 名 (指導員 9, スタッフ 8)	14 名 (指導員 6, スタッフ 8)	13 名 (指導員 9, スタッフ 4)

# 強化指定選手の紹介

2023年4月1日付

**金坂 春杜**

AP

カネサカ・ハルト



生年月日 1994/1/28 出身地 千葉県茂原市  
身長 162cm 出身校 富士見中—茂原樟高  
所属 陸上自衛隊(利き手)右(利き目)右  
ピストル射撃開始年齢 16歳(主な戦歴)世界選手権出場  
「射撃の代表選手として他の選手の見本となるような選手を目指していききたいと思います」

**岩佐 正貴**

AP

イワサ・マサキ



生年月日 2002/2/8 出身地 徳島県阿南市  
身長 169cm 出身校 羽ノ浦中—小松島西勝浦高  
所属 自衛隊体育学校(利き手)右(利き目)右  
ピストル射撃開始年齢 16歳(主な戦歴)全日本選手権  
2021優勝  
「試合で経験を積み、世界で戦える選手を目指そうと思います」

**相澤 ひかる**

AP

アイザワ・ヒカル



生年月日 1990/6/11 出身地 北海道勇払郡  
身長 155cm 出身校 追分中—千歳高(所属)警視庁  
利き手 左(利き目)左(ピストル射撃開始年齢)23歳  
主な戦歴 2023アジアカップ3位、全日本選手権  
2017優勝  
「常に支えてくれる人々に対する感謝を忘れず、より上を目指せるようこれからも精進いたします」

**佐々木 千鶴**

AP

SP

ササキ・チヅル



生年月日 1985/12/2 出身地 岩手県盛岡市  
身長 150cm 出身校 岩手大教育学部附属中—盛岡白百合学園高(所属)岩手県警察(利き手)右  
利き目 右(ピストル射撃開始年齢)25歳(主な戦歴)東京  
2020オリンピック出場、全日本選手権2022優勝  
「国際大会でのメダル獲得へ向け、さらに精進してまいります」

**小西 ゆかり**

AP

SP

コニシ・ユカリ



生年月日 1979/1/11 出身地 北海道双海郡  
身長 162cm 出身校 八雲中—八雲高(所属)飛鳥交通  
利き手 右(利き目)右(ピストル射撃開始年齢)21歳  
主な戦歴 アテネ2004オリンピック出場、ロンドン  
2012オリンピック出場  
「競技歴24年目ですがまだ伸びしろを感じており、  
実力向上の意欲が増えています。現役を続けながら  
指導者としても活動しており、将来は射撃会でも  
とも必要とされる指導者・グリップマイスターを  
目指しております。抽出した技での全発完遂を目標  
にしています」

**陸 未来**

AP

クガ・ミキ



生年月日 1994/1/12 出身地 新潟県南魚沼市  
身長 162cm 出身校 五十沢中—八海高(所属)新潟  
県警察(利き手)左(利き目)右(ピストル射撃開始年齢)22  
歳(主な戦歴)全日本選手権優勝  
「世界でしっかりと戦っていけるように頑張ります」

**森川 清司**

AP

モリカワ・セイジ



生年月日 1984/4/20 出身地 広島県東広島市  
身長 177cm 出身校 賀茂川中—西条農業高  
所属 広島県警察(利き手)右(利き目)右  
ピストル射撃開始年齢 21歳(主な戦歴)2022とちぎ国  
体優勝  
「さらなるレベルアップを目指して頑張ります」

**園田 由伸**

AP

ソノダ・ヨシノブ



生年月日 1982/9/1 出身地 群馬県桐生市  
身長 169cm 出身校 川内中—桐生工高(所属)自衛  
隊体育学校(利き手)右(利き目)右(ピストル射撃開始年齢)  
26歳(主な戦歴)全日本選手権2022優勝  
「日本を代表するにふさわしい選手になれるよう  
頑張りたいです」

**佐藤 優磨**

AP

サトウ・ユウマ



生年月日 1993/1/16 出身地 山形県鶴岡市  
身長 171cm 出身校 第1中—鶴岡工高専(所属)千  
葉県警察(利き手)右(利き目)右(ピストル射撃開始年齢)25  
歳(主な戦歴)2022とちぎ国体3位  
「日々成長できるよう、毎日全力で頑張ります」

# 市川 広義

RFP

イチカワ・ヒロヨシ



生年月日 1982/11/4 (出身地) 静岡県三島市  
身長 168cm (出身校) 中郷中—修善寺工高一豊橋技術科学大 (所属) 警視庁 (利き手) 右 (利き目) 右 (ピストル射撃開始年齢) 30 歳 (主な戦歴) 2023WC チャンウォン出場  
「強化指定選手に選ばれて光栄です。指定選手としての誇りを持って精進します」

# 飯村 嘉一

RFP

イイムラ・ヨシカズ



生年月日 1983/8/30 (出身地) 千葉県船橋市  
身長 174cm (出身校) 葛飾中—修徳高—千葉商科大 (所属) 警視庁 (利き手) 右 (利き目) 右 (ピストル射撃開始年齢) 31 歳 (主な戦歴) 全日本選手権 2021 2位、2019・2020 3位  
「国際大会でしっかり自分の撃ち方ができることでその先が見えてくると思うので、目の前の一つひとつをしっかりとやっています」

# 山田 聡子

ASP

ヤマダ・サトコ



生年月日 1995/2/26 (出身地) 滋賀県甲賀市  
身長 160cm (出身校) 水口中—水口高 (所属) 陸上自衛隊 (利き手) 右 (利き目) 右 (ピストル射撃開始年齢) 16 歳 (主な戦歴) 東京 2020 オリンピック出場、WC 入賞、全日本優勝  
「強化選手として QP 獲得に向けて精進してまいります。自分の理想の一発が多くても試合で発揮できるよう努力していきます」

# 吉岡 大

RFP

ヨシオカ・ダイ



生年月日 1985/12/14 (出身地) 京都府長岡京市  
身長 169cm (出身校) 長岡中—京都両洋高 (所属) 京都府警察 (利き手) 右 (利き目) 右 (ピストル射撃開始年齢) 23 歳 (主な戦歴) 東京 2020 オリンピック 8 位  
「井のなかの蛙にならないよう、常に向上心を持って射撃に向き合っています」

# 森 栄太

RFP

モリ・エイタ



生年月日 1983/4/13 (出身地) 静岡県浜松市  
身長 173cm (出身校) 可美中—浜松工高 (所属) 自衛隊体育学校 (利き手) 右 (利き目) 右 (ピストル射撃開始年齢) 22 歳 (主な戦歴) リオデジャネイロ 2016 オリンピック出場、全日本優勝 2 回  
「日本人として誇りを持ち、みんなに喜んでもらえるような成果をあげていきたい」

# 武内 響

RFP

タケウチ・ヒビキ



生年月日 1997/4/11 (出身地) 北海道札幌市  
身長 182cm (出身校) 札幌中—尚志学園 高 (所属) 自衛隊体育学校 (利き手) 右 (利き目) 右 (ピストル射撃開始年齢) 16 歳 (主な戦歴) 世界選手権団体 8 位、全日本選手権 2 位  
「競技はもちろん、人間的にも成長できるようにこれからも心身ともに精進していきたいと思っています」

# 財津 美加

SP

ザイツ・ミカ



生年月日 1992/5/24 (出身地) 大分県日田市  
身長 165cm (出身校) 北部中—日田高 (所属) 大分県警察 (利き手) 右 (利き目) 右 (ピストル射撃開始年齢) 23 歳 (主な戦歴) 2023WC ジャカルタ 8 位  
「さらに上を目指して、今後でもやるべきことをしっかりやっています」

# 北嶋 那実子

SP

キタジマ・ナミコ



生年月日 1984/7/3 (出身地) 広島県福山市  
身長 158cm (出身校) 城東中—広島大附福山高—岡山大 (所属) チキンワークス白金 (利き手) 右 (利き目) 右 (ピストル射撃開始年齢) 25 歳 (主な戦歴) 2021READY STEADY TOKYO 2 位  
「1 日 1 日、自分の目指す高みに向かって邁進します」

## 2023 年度強化指定選手選考基準

強化指定選手の対象とする競技種目は、パリ 2024 の実施種目とする。ピストル AP60、AP60W、RFP、SP  
<強化指定 S 選手>  
◆ QP (割当出場枠) 獲得選手、世界選手権 8 位入賞以上・ワールドカップメダル獲得選手を即時内定  
<強化指定 A 選手>  
◆ 強化指定 A 基準点をクリアし、その試合を含む強化指定ランキング 5 位以上の場合、指定する  
◆ 6 位以下の場合、翌半期末までの間に 5 位以上になった場合指定する  
◆ WC・世界選手権で 8 位入賞し、その試合を含めた強化指定ランキング 5 位以上であれば指定する (即時内定/内定時から翌半期末まで指定)  
※ ピストル A 基準点  
AP60/AP60W 581/577 RFP/SP 584/584

フル射撃界の明日を担う～

オリンピック

連載第1回

planたち

育成アスリートたちは、将来のライフル射撃界を担う、いわば金のタマゴです。この世代の射手のなかから、きっとオリンピック代表選手が出てくることでしょう。ということで、ライスポでは育成アスリートを『未来のオリンピック』として追いかけていくことにしました。

連載第1回の今号では、3月3日（金）から3日間、東京・北区の味の素ナショナルトレーニングセンターにおいて行われた中学生（2023年3月卒業予定を含む）を対象とした、中学生ナショナルタレント合宿にスポットを当てることとしました。全国から集まった、オリンピックを夢見る、ジュニアアスリートたちの声と合宿の様子を紹介します。

# ナショナルタレント合宿



成山悟史 選手強化副委員長



ピリツとした空気が流れる。凛とした姿勢で標的に向かい、銃を構え、狙い、そして静かに銃を下ろす。聞こえてくるのは、衣類が擦れるようなわずかな音。スポーツ競技の練習場にいるはずなのに、まるで禅の修行場に迷い込んでしまったかのような、そんな静寂と、規則正しい所作が続く。

「今、選手たちが耳につけているのは心拍数を測る装置です。これで彼らの心拍数を計測しています。そして、このモニターでは、SCATTという装置を用いて、彼らの銃口の動きを細かく映し出しています」

こう説明してくれたのは、成山悟史選手強化副委員長だ。ジュニアの担当コーチである。一見、選手の構えている銃は微動だにしていなように見えていたが、モニターを見ると実は細かく銃口が動いているのがよくわかる。

今回、ライスポ取材班がお邪魔した、「3月ナショナルタレント合宿」は中学生を対象としたもの。参加者はこの3月に中学を卒業する3年生7名と、自分の銃を保持することはまだできないが、年少射撃資格を有している1年生4名の11名だ。合宿先はスポーツ選手の憧れの場所NTCこと味の素ナショナルセンターで、射場はイーストと呼ばれる建物の地下1階にある。50メートル射場と10メートル射場の2射場あり、大会も開催できる、優れた施設である。

参加者は全員アスリートビレッジに宿泊し、射撃練習のほか、運動能力テスト、個別ヒアリング、フィジカルトレーニング講習会、

あべありさ  
阿部 暁梨沙(AR 成立学園高校1年)  
射撃開始：小学5年生

小学4年生のときに YAMAGATA ドリームキッズという、スポーツタレント発掘事業に近所の友だちと一緒に応募しました。ここではいろんなスポーツを体験していくんですけど、ライフル射撃が一番楽しく、うまくなりたいと思ったので、続けていくことに決めました。揺れや体のズレなど、ほんのちょっとしたことが点数に出る、そこにメンタルも関わってくるという奥の深さ、難しさを感じて、チャレンジしたくなかったのだと思います。今の課題は、いつでも自分のルーティーンで撃てるようにすること。高校で全国優勝し、最終的にはオリンピックで金メダルをとることが目標です。

ながや けいが  
長屋 佳芽(AP 岐阜市立岩野田中学 卒)  
射撃開始：小学3年生

兄がやっていたことがきっかけで始めたのですが、今、兄はやっていないで、自分だけが続けています。最初の頃はなんとなくやっていた感じでした。本気になったのは、ライフルからピストルに変えたことがきっかけです。試しにやってみたところ、こちらの方が感触がよくて、成績もよかったです。ピストルの方が自分の体には合っていたんだと思います。

銃を使うということは日常生活ではありません。それができるのがピストルの魅力。いつかはオリンピックに出場したいと思っています。そのために、コーチにしっかり教わって、まずは高校で1位をとりたいと思います。

たかはし ゆり  
高橋 悠里(AR 岐阜市立岐阜清流中学2年)  
射撃開始：小学6年

ライフルっていう競技があるって聞き、あまりみんなやってないし、ちょっと特別な感じがするって思ったのが、始めたきっかけです。先日出場した大会で初めてファイナルを経験することができて、大きな刺激を受けました。ライフルを始めたことで集中力が上がったたり、目標に向かってどうやったら達成できるか、そのためにまずはどのくらいの目標を立てるか、といった考え方ができるようになりました。今回の合宿で「姿勢」という課題を見つけたので、帰ったらしっかり練習したい。将来は射撃をやりたい子に教えられるようになりたいです。

たなか みさき  
田中 美咲(AR 岐阜大付小中学2年)  
射撃開始：小学5年

地域のイベントで体験会があったのですが、チームライフルという名前を聞いたことがなくて、珍しくて、ちょっとやってみたくないって思いました。それまでスポーツは特にやったことはなかったし、自分から何かに挑戦するということはなかったんですけど、ライフルを始めたことで、学校の委員に立候補するなど、ちょっと積極的になったと思います。集中力もついて、成績もちよっと上がりました(笑)。今、目指しているのは国体に出場すること。強くなってどんどん目標を変えていって、いつかオリンピックにたどり着けたらいいなと思っています。

未来のライ  
Olympian

密着!

## 中学生ナシ

いしだ つむぎ  
石田 紬葵(AR 岐阜市立本庄中学 卒)  
射撃開始：小学4年生

スポーツには興味なかったのですが、警察官をしていたお母さんに、「やってみない？」って言われて体験会に参加したら、10点出るのが楽しかったので始めることにしました。本気でやるようになったのは、1度お母さんに怒られてからです。やる気がないので、それから準備段階も丁寧にやるようにしたら、成績も上がったし、学校での友だちとの関係、成績でもいい影響が出てきました。今回の合宿では、射撃仲間から新しい気づきや発見をもらえました。高校での目標は納得がいく点数を出して優勝すること。オリンピックに出場することが夢です。

インテグリティ講習会など、盛りだくさんのプログラムを受講する。

「今回の合宿の主な目的は、4月から新しいシステムを導入するにあたってのデータの収集です。選手を選抜する際、ただ単に点数だけを見るのではなく、多角的に見るために利用する予定です」(成山コーチ)

指導ももちろん行われる。少人数なので、一人ひとりに目を配り、選手それぞれの課題を見つけ、よりよいプレーになるようアドバイスする。また、SCATTのデータを動画サイトにすぐにアップロードするなどし、できるだけ地元の指導者と共有するようにしているという。

「NTCでの合宿は選手たちにとって、国の最新施設で、日本のトップたちと同じ環境で、練習ができるということ。また普段は会うことができない他県の選手たちと交流ができるので、モチベーションアップにつながるのではないかと思います」(成山コーチ)

この言葉のとおり、選手たちに合宿の成果をたずねると、「同じ競技をやっている人たちと仲良くなれたこと」という声が返ってきた。選手にとっても、指導者にとっても、至れりつくせりの合宿だったのでないだろうか。

3日間の日程が終わると、NTCの玄関前に集まり、記念撮影をパチリ。ここでようやくみんなの顔に中学生らしい、少し照れたような笑顔が広がった。

今回出会った11人のジュニア選手たち。これからどんな花を咲かせてくれるのか。活躍が楽しみである。



CONTENTS

人々から愛されるスポーツ、支持される競技団体を目指して  
会長 松丸喜一郎 ..... 3

リニューアル記念特別座談会  
未来を語ろう  
ライフル射撃の現在地と、これから 〈前編〉  
共生スポーツとしての射撃競技の未来とは ..... 4

スポーツが持つ可能性に挑戦する。  
共生スポーツ大会、開催  
2022年度全日本ライフル射撃競技選手権大会・オリパラ男女混合共生大会 ..... 10

From shooting range File1 福井県ライフル射撃協会 ..... 14

大会レポート ..... 16  
ライフル学 栄養編 深川史麻 ..... 20  
令和4年度 叙勲 ..... 23  
ライスポ NEWS BOARD ..... 25

2023年4月1日付 代表強化選手の紹介 ..... 26

ライフル射撃の明日を担う  
未来の Olympian たち ..... 28

ライフル人 袴田登喜造 副会長兼専務理事 ..... 30

今月の表紙

3月に行われた全日本ライフル射撃競技選手権大会・オリパラ男女混合共生大会では、ライフルで大学生の女子選手が総合優勝に輝いた。写真中央、優勝：三浦莉桜（明治大学）。写真左、2位：遠藤雅也（名阪急配）。写真右、3位：松本崇志（自衛隊体育学校）

ライフルスポーツ 春 2023 MAY  
発行：公益社団法人日本ライフル射撃協会  
〒160-0013 東京都新宿区霞ヶ丘町4番2号  
JAPAN SPORT OLYMPIC SQUARE  
TEL 03-6721-0792 FAX 03-6721-0793  
Http://www.riflesports.jp/  
Email : rifle@riflesports.jp

発行人：松丸喜一郎  
編集：総務委員会広報部会、78works  
写真：松島 愛  
デザイン・印刷：明宏印刷株式会社

※ 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。  
記載記事、写真などの無断転載はお断りいたします。

次号は2023年7月15日発行予定です。

ライフル人

~ Shooting for All, All for Shooting ~

機関誌から広報誌へ（前編）

はかまだと きぞう  
袴田登喜造 副会長兼専務理事

『ライフルスポーツ』がリニューアルされるのを機に私が所蔵している過去の機関誌を振り返ってみる。



『射道』菊版、縦書き、約100ページ  
1937（昭和12）年1月から協会の前身である学生聯盟が全日本組織になった昭和10年代の年次報告の本。会長的一条実孝公爵の玉稿にはじまり官庁寄稿、一般記事、随筆、事業報告、大会成績、役員名簿と続く。学連は大日本射撃協会の傘下に入り、そのことを考えれば堅苦しい内容はうべなるかなである。

『ライフルマン』A5版、縦書き、16ページ1952（昭和27）年3月1創刊

協会を構成している東日本・西日本射撃連盟が発刊した小冊子で銃砲店などの広告も載っている。中身は年度受賞者、日本記録、世界選手権／Helsinki五輪情報、事業計画など。この時期、協会は体協復帰、国体の正式競技に、国際射撃連盟加盟、五輪初参加とスポーツ射撃の面目躍如たる活動をしている。日本協会名の『ライフルマン』



は1953（昭和28）年4月から偶数月に発行、手元には臨時号を含めて翌年6月の9号まである。B4版二つ折り12ページほどだが、何となくと鉄筆でロウ紙に一字一字丁寧に刻んだ手作り感満載の（「ガリ版刷り」）である。内容は全日本大会要項、印度「香港」比律賓遠征記、協会通信など。中には米誌 American Rifleman 記事の訳文もあることから『ライフルマン』はここから名付けたと推測できる。発行部数は不明だが都道府県協会あてに送られており、インターネットのない時代に大会要項の案内をするためには重要な手段だった。個人の希望者は1部10円。

このあと昭和30年代は銃砲店で販売されている「全猟」に学連や全日本大会成績、国体報告、十傑などが掲載され、1964年東京五輪前後には昭和37年創刊の月刊誌「GUN」や昭和40年創刊の「GUNマガジン」にも多くの記事が載っている。みなさんのなかには記憶がある人もいるかもしれない。



REACH BEYOND



追い風に

飛び乗れ。

前へ進みながら  
新しい風を感じている。  
未来へと向かう風。  
軽快に、爽快に。

自分の意志と、自分の力で  
スタートを切った私たち。  
背中を押されるままに  
その風に飛び乗ればいい。



MIZUNO  
TRAINING





# スマホ防犯は、ALSOK。



レスリング 園田 新  
レスリング 森川 美和  
レスリング 屋比久 翔平

柔道 梅木 真美  
柔道 原田 健士  
柔道 瀬川 麻優

今の時代、「暮らしの安心」もみんなのものになるべきだ。

そう考えALSOKがたどり着いたのが、

身近なスマホを使って自分で防犯ができるスマホ防犯です。

カメラとスマホアプリが連携し、リアルタイムで自宅をチェック。

取付もかんたんで月額料金もおトク。

誰でも気軽に始めやすく、アップグレードもでき、  
生涯にわたって家族の安全安心がしっかり守られます。

これぞまさに、新時代のホームセキュリティです。

**HOME ALSOK Connect**

24時間 365日受付 |  0120-39-2413

サンキュー ツヨイ ミカタ