

The RifleSports



強い
精神力

日本には「道（どう）」という概念があります。スポーツの世界でも、武道はもちろんのこと、野球道などといったように使われ、単に技術を磨くだけではなく、その競技を通じて人としての成長を目指すようなときに使われています。

西洋からやってきた射撃競技ですが、メンタルスポーツといわれるこの競技にこそ「道」があるのではないかと考えました。

今回、射撃道を歩んでいる方として、3人のナショナルコーチにスポットを当ててみました。日本の強化選手たちを指導している外国人コーチたちが日本にやってきてどんなことを感じたのか、コーチングや日本の選手たちに伝えたいことなど、お話を伺いました。



海を渡ってやってきた3人のプロフェッショナルたち



エミール・ドシャノフ
(ピストル/ブルガリア)



ゴラン・マキシモビッチ
(ライフル50M/セルビア)



キム・ウーヨン
(ライフル10M/韓国)

佐橋朋木／選手強化委員長が語る 3人のナショナルコーチについて

現在、韓国・セルビア・ブルガリアの3カ国から指導者を招き、ナショナルチームの指導をお願いしています。

3人のなかで一番若手のキム・ウーヨンコーチは、彼が韓国ジュニアの指導をしている頃からの私の友人で、2年前、日本にやってきました。彼はとても魅力的な人間でコミュニケーション能力が高く、日本語も話せます。「準備」を大切にする指導で、試合の日のそれぞれに渡すなど、細やかな指導をしてくれています。また持ち前の明るさで、選手やコーチたちの潤滑剤になっています。

オリンピック金メダリストのゴラン・マキシモビッチコーチは、日本人選手が弱い部分を丁寧に指導してくれています。例えば「風」。日本の風と海外では強さや質などまったく異なるのですが、その時々に合わせてやり方など、技術的なところを指導してくれます。海外での成績が伸びてきたのは、このおかげによることも大きいですね。

最後に20年を超える長きにわたり日本チームの指導に当たってくれているエミール・ドシャノフコーチは、メンタルに対して非常に造詣が深い指導者です。日本人選手のことをよく理解し、自分が教えるときには簡単な言葉で、ポイントだけ指導するという方法をとっているため、選手にそのアドバイスがよく届くようです。

3人のコーチは海外遠征には必ず帯同し、2ヶ月に1回程度、国内の合宿などで指導をしています。いま、コーチ陣と選手が「チームジャパン」として歯車がかみ合い、とてもいい形で回っています。この勢いで、パリへ向けて頑張っていきます。

私が日本に来た理由

高校2年生の頃から日本の選手たちと交流があり、いい関係を築いていました。現役を終えて指導に携わるようになり、2018年世界選手権で金メダルをとった選手を輩出したことをきっかけに、日本ライフル射撃協会の方たちから個人的に相談を受けるようになりました。

その頃、日本の選手たちは、国際大会で10位に上がることがなかなか厳しいような状況でした。その姿を、私ならこんなふうには指導をする。ここを変えたら、もっと成績が伸びるにちがいないのにとたくさんアイディアと、もったいないな」という思いで見えていました。そんなとき、「日本チームの指導にあたってみないか」と声をかけられたのです。ぜひチャレンジしてみたいと思い、日本にやってきました。2021年の東京オリンピックが終わった秋のことです。

これまでの指導プロセス

例えば、どんなところを変えたいと思ったか。

もともと私が力を入れたいと思ったのは、メンタルの部分です。韓国のスポーツ選手はみな、強い精神力を持っています。射撃ではファイナルに上がることは当然と考え、常に試合に臨んでいます。そこが日本の選手からは感じられませんでした。自分自身が納得のいく記録を出せれば、上位8人に入れなくても

キム・ウーヨン

10M ライフル



日本の選手に必要なのは、強い精神力。ここが成績アップのカギを握る

Kim Woo Young

1981年11月10日生まれ。韓国出身。学校の教室の前に射撃場があったことがきっかけで、12歳からエアライフルを始める。指導者として韓国スポーツ大学の監督を5年、韓国ナショナルチームのコーチを7年務めて、2018年世界選手権では、優勝したIM Hana選手の指導にあたった。東京2020オリンピックで入賞したKWON Enuji選手、PARK・Heemoon選手も教える。2021年10月から日本ナショナルチームのコーチとなり、日本語できめ細やかな指導にあたっている。

そこで満足しているように見えました。絶対にはファイナルに進出する」という強い気持ちがあれば、現状から抜け出すことはできません。この部分を変えていきたいと考えました。

とはいえ、実際に指導にあたってみると、簡単にはいきませんでした。一番の問題は練習時間です。韓国では1日に8時間、10時間と練習時間をとりますが、日本の選手の多くは、仕事や学校の授業を終えてからの数時間しか練習することができません。私はこれまで、練習は長くやればやっただけ効果がある」と考え、練習時間を非常に重要なものと位置付けて指導にあたってきましたが、その時間が十分にとれる環境にある選手はごくわずかしかなかったのです。それならせめて30分でもいい、身体感覚、姿勢のバランスなど、感覚を身につけるために毎日コンスタントにやり続けてほしいのですが、それができる施設といった射撃の練習環境が整っていない選手もまた多くいました。

現在の状況とバリへ向けて

私はコーチングという仕事が大好きです。やっついて本当に楽しい。『真心を尽くせば必ず叶う』をモットーに、日々、この気持ちを大切に選手と接しています。

日本で指導を始めてから2年の月日が経ち、選手との信頼関係もかなり築けるようになったと思います。私は選手たちを信じているし、選手たちも私を

信じてくれている、と感じています。というのも、ファイナルに上がることで、メダルを獲得することを、当然のこと」とする考え方が、選手たちにかなり浸透してきていることがわかるからです。選手たちの成績も目に見えて上がってきていて、とてもやりがいがありますね。

そのために私ももちろん努力しています。選手たちとコミュニケーションをとるために、もつと日本語をうまく話せるようになりたいのですが、日本語は難しいですね(苦笑)。日本語のドラマなどを見て、学んでいます。間違えることもしばしばです。

とはいえ、韓国と日本では文化的に似ているところもたくさんありますので、ヨーロッパ出身のコーチたちよりはまだまだコミュニケーションがはかりやすいかもしれせん。近頃では試合中に、アイコンタクトやジェスチャーで私の考えを伝えることができるようになりました。

パリオリンピックまで、あと1年を切りました。選手たちにはいまの感覚、ファイナルに上がることで、メダル獲得は当然である、というその気持ちを維持して日々の練習にあたってもらいたいと思います。

読者へのメッセージ

射撃を体験したことがない方はぜひ一度、体験してみてください。射撃には魅力がいっぱいあります。そして頑張っている選手たちの応援をよろしくお願いたします。

私が日本に来た理由

オリンピックのホスト国で、代表チームコーチを務めること。これは私にとって非常に大きなチャレンジです。日本で指導の話聞いたとき、そこにひかれて受けることを決めました。2019年のことです。

しかし、いざ日本に来てみると、少々驚かされました。強化選手たちだというのに指導するコーチはいない。しかも、仕事をしながら一人で練習をしている。そんな環境にあったからです。これでは世界で戦える成績を取めることは、非常に難しいだろうと感じましたし、プロフェッショナルな仕事になると想定していたのに、どうやらそうではなさそうだとも思いました。

これまでの指導プロセス

私が最初に行ったのは、指導メニューを組むことでした。当時強化の現場にいたもう一人のコーチと一緒に手分けをし、ジュニアとベテラン選手、50Mの選手に分け、レベルの高い、系統だったトレーニングを行えるようプログラムを工夫しました。特に力を入れたのが合宿です。選手たちを集めて行い、そこで実際にプログラムを指導。そのメニューを選手たちには持ち帰ってもらい、日常の練習に取り入れてもらうという方式をとりました。こうすることで、指導者もなく、一人で練習する選手たちでも系統だった練習ができる、と考えたのです。これは実際のところ、うまくいったと思います。

ゴラン・マキシモビッチ

50M ライフル



知識や経験から 信頼と尊敬を得ること。 そこが指導の始まり

Goran Maksimovic

1963年7月27日生まれ。セルビア出身。従兄弟が射撃選手だったことがきっかけで、10歳頃から射撃を始める。すぐに頭角を現し、活躍するようになり、1988年ソウルオリンピックなどで優勝を飾っている。引退後はイラン・セルビア・ギリシャなど多くのナショナルコーチを務めた。2012年ロンドンオリンピック50Mで銀メダルに輝いたイバナ・マキシモビッチは実娘。2019年より日本ナショナルチームの指導にあたっている。

また、チャンスに恵まれて大きな大会に出たものの、厳しい現実に向き合うことになる選手も多く見てきました。例えば、仕事をしながら練習をしている選手が国内大会で高得点を出し、国際大会への出場権を得たとするでしょう。しかしながら、実際に大会に出場すると、目も当てられないような成績を出してしまふ。それはなぜか。日常生活に必要な練習、十分なトレーニングが行えていないからです。準備ができていない状態で試合に出ているため、大舞台の重圧に負けて残念な成績になってしまふわけです。合宿や練習プログラムには、そんな状況をなんとかしてあげたいという思いもありました。

コミュニケーションの壁

選手たちと良い仕事をするには、信頼関係を築く必要があります。コミュニケーションをとり、私の考え方はもちろん、知識、経験を信頼し、選手からリスペクトが得られることが第一階です。それが築ければ、選手は私の言葉に耳を傾けてくれるようになります。より良い指導ができるようになります。

ただ実際に指導を始めると、英語でのコミュニケーションがうまくはかれないという問題にぶつかりました。ベテラン世代が喋れないことは想像していましたが、ジュニアの選手たちも話せません。これには正直驚きました。佐橋さん(朋木/選手強化委員長)に通訳をお願いしたり、ジュエスチャーで見せたりしているのですが、戦術などについてはやは

り言葉で説明することが必要です。でも、そこが十分に伝えられなくて、説明した後に彼らにやってもらうと、「はい」って言っていたのにまったく逆のことをやっていたりということがありましたね(苦笑)。最近は私のやり方が選手たちに少しずつ浸透してきて、以前よりはよくなっていると感じています。

パリへ向けて

現在、素晴らしい才能を持っている若い選手がいます。その選手たちが力を発揮しやすい環境も整ってきました。パリオリンピックまで1年を切り、これから重要なことは、オリンピック出場権をとることです。これがなんといっても一番の課題。そのチャンスである世界選手権では、残念ながら枠の獲得とはなりません。まだチャンウォンとジャカルタで行われるアジア選手権、そしてリオデジャネイロで開催される最終予選会の3つの大会が残っています。来年4月まで続きますので、そこに向けてしっかりと戦ってきたいと思っています。日本の選手はみな礼儀正しい選手ばかりですが、スポーツの世界ではもっと自分を出し、強く表現して頑張してほしいと思います。

読者へメッセージ

子どもたちがセルフコントロールを学ぶために、射撃は非常に適したスポーツです。日本には「自律」という自らを律するカルチャーがすでにあります。ぜひ、射撃を活用して自律の精神を高めていただきたいと思います。

母国ブルガリアと日本のちがひ

日本チームの指導を始めて20年の月日が流れましたが、感覚としては、まだ昨日来たばかりのように新鮮です。振り返ると、この国の射撃環境を見たときには、正直たいへん驚かされました。

その一つが、エアピストルを所持するのは全国でわずか500人という人数の枠があるという点です。しかも、その少ない人数の大半を年配の射手が占めているというじゃないですか。驚きましたね。また、射撃を選手として取り組んでいる人以外に、趣味として楽しんでる人たちがいるということにも衝撃を受けました。

私の国・ブルガリアには趣味で射撃をしている人は一人もいません。楽しむ人たちのための試合もありません。射撃スポーツが目標とするところは、オリンピックにあるからです。私自身は15歳から競技を始め、引退後は指導者となりました。日本のナショナルチームでは、コーチは選手全体、私はピストルチームの選手たちの指導にあたっていますが、ブルガリアのナショナルチームのコーチは、指導者というよりも代表選手を選ぶ選考が主な役割となります。そのため、選手はパーソナルコーチをつけ、指導者と1対1で競技に取り組みます。私はオリンピックで5つのメダルを獲得しているマリア・グロズデバ選手のコーチとして、日本に来る前までの10年間、彼女と一緒にやってきました。射撃は個人競技なので、この1対1の指

コーチングには、ひらめき、想像力、知識、特別なスキル... あらゆるものが必要になる

Emil Dshanov

1962年4月9日生まれ。ブルガリア出身。15歳でピストルを始め、ブルガリア選手権で、ラピッドファイアピストルの世界記録を樹立するなどの実績を上げる。練習のしすぎで手首を痛め、29歳で引退。指導者となり、コーチ業に従事する傍ら、スポーツ心理学をはじめとしたコーチング関連の学位を取得。教え子には、オリンピックでのメダル獲得数5個（うち2つは「金」）を誇るマリア・グロズデバ選手がいる。1999年から日本ナショナルチームの指導にあたるようになり、2010年世界選手権で2種目制覇した松田知幸選手、東京2020オリンピック入賞の吉岡大選手らが実績を上げている。



エミール・ドシヤノフ

ピストル

導はとても向いていると思います。

私のコーチング

コーチングという仕事は、芸術家に似ています。選手という素材をいかに美しい芸術作品につくりあげるかということにある、と考えているからです。そのため、コーチングにはひらめき、想像力、特別なスキル、知識、とあらゆるものが必要とされます。

基本の指導として私が大切にしているのは、選手一人ひとりとじっくり向き合い、観察すること。私の指導を受けている選手は、私がよく射座に立つ選手の後ろからじっと見ていることに気がついていて、このとき、私はただ練習を見ているわけではありません。選手自身になった気持ちで、選手が放つ一発一発に全精力を傾け、深く観察しています。そうすることで、その選手に合った、的確なアドバイスを送ることができるようになります。合宿で全体ミーティングの間を最小限にとどめているのは、この観察に多くの時間をあてるためです。もちろん、これは簡単な指導ではありません。私にそれだけ多くの経験と知識があるからできるのです。ただ、この作業はとても疲れます。もともと、気持ちのいい疲労感ですが（苦笑）。

射撃とは

我々のスポーツは技術・身体能力・精神、すべてを必要とする競技です。この3つが揃うことで、最高のパフォーマンスを発揮することができます。

なかでも特に大きな要素となるのは、メンタルです。試合では緊張や恐怖、動揺など、湧き上がる感情を自分自身でコントロールできなければなりません。それができるければ、自分が持つ技術、能力を測ることすらできないからです。どのような射撃をするのか、どのような軌道で狙うのか、たくさん想像し、入念な準備を行い、より高い意識を持って集中する。つまり、コーチングは芸術品をつくりあげるといいましたが、射撃もまた射撃という芸術を行うアーティストであらねばならないのです。

パリへ向けて

いま日本の選手たちは、パリオリンピックでより高いパフォーマンスを発揮できる素質を十分に備えています。現に、吉岡大（ラピッドファイアピストル）は先の世界選手権で4位の成績を収め、日本の射撃第1号となる出場権を獲得してきました。

困難に直面しているときにこそチャンスはある。想像が現実となるよう、可能性を最大限に引き出す。

これらは私のモットーです。ほかの選手たちも、パリという大舞台に向け、頑張ってくれることと期待しています。

読者へのメッセージ

若い世代に射撃は教育的な価値を提供することができます。銃を使っていますがとても安全なスポーツなので、そこをご理解いただき、チャレンジしてもらいたいですね。

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 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

その活躍には理由がある。

射手の美学

今回は、
ライフルの松本崇志選手・ピストルの相澤ひかる選手
ふたりのこれまでの軌跡に迫ってみたい

トップ選手を紐解くうえで必要な指標 2023アスリートパスウェイ

国際競技力の強化	Talent	M	国際大会において4年連続入賞 およびメダル獲得の実績	持続的な成功	
		Elite	E3	強化指定選手S	成功
			E2	強化指定選手A	実績
			E1	強化指定選手	シニア代表
スポーツへの参加 身体活動/ 活動的な生活習慣	Found-ation	T4	強化選手U29(～29歳以下)	躍進と称賛	
		T3	ユース強化選手(～18歳以下) ジュニア強化選手(～21歳以下)	練習と到達	
		T2	T1選手を対象とした検証	スポーツタレントの検証	
		T1	13歳から23歳までの 選手を対象	スポーツタレントの検証顕在化/ クラス分け	
		F3	13歳から23歳まで	スポーツ/競技大会への専念	
		F2	13歳から18歳(中学生・高校生)	動作の獲得と洗練	
		F1	ノービスカテゴリー(小学生)	基本動作の習得と習熟	



松本崇志

まつもと・たかゆき

1984年1月10日生まれ。長崎県島原市出身。島原工業高校で射撃部に入部し、高校2年生のとき、長崎県代表として富山国体に初出場して初優勝。日本大学に進学し、大学3年で全日本選手権に優勝したことをきっかけに、射撃を本格的にやっていくことを決意。日本一の練習環境を求めて自衛隊体育学校へ進む。2018アジア競技会3位。東京2020オリンピックには50M R 3姿勢で出場。

自分自身のルールを守ることで それが苦難を乗り越える力となる

16歳で射撃に出会い、37歳で念願の東京オリンピックに出場した。競技を始めて今年で23年になる。四半世紀近い競技者生活のなかで、「リオデジャネイロオリンピックに向けた戦いをもっとも苦しい大会だった」と苦笑した。

2016年の確か2月だったと思います。リオ大会への出場権をかけた最後のアジア選手権で、10Mのエアライフルと50Mライフル3姿勢に出場したのですが、どちらも同点で9位とか、1点足らなくてファイナルに上がれないという状況となり、わずかなところでチャンスをつかむことができませんでした。悔しかったですね。それまで毎年自己記録を更新し、アジア大会

では個人でメダルを獲得。あとはオリンピックの出場権をとりに行くぞ、という気持ちだったんです。それがわずかなところで手が届かない。本当に悔しかった。

この経験から、上にあがるためには何かを変えなければいけない。と考へ、自衛隊の幹部候補生学校へ入学を決意。約1年間、候補生教育を受けました。この間、まったく射撃から離れる生活となりました。でも、それ以上に、ここを乗り越えて、必ず射撃の世界に戻りたいんだ、という気持ちのほうが強かったですね。訓練には厳しく辛いものもありましたが、射撃スポーツの向き合い方に通じるものもあり、もともと自分と自分に負荷をかけ、

一つひとつ乗り越えていこう、という想いを新たにさせてくれました。私にとって、射撃人生の大きな転機となりましたし、この経験が東京オリンピックへの出場につながったと思っています。

今年の春までの4年間、現役選手として射場に立つ一方で、アスリート委員会の委員長も務めた。

協会にアスリート委員会ができ、

選挙で選ばれて、2019年度から4年間、委員長を務めさせていただきます。それまでも選手会のようなものはあったのですが、ほとんど活動ができていなかった。アスリート委員会とはそもそも何なのか、どんな組織にしている必要があるのかという、基礎からのスタートでした。他競技団体の取り組みなど勉強させていただき、選手の意見をどのように吸い上げるのか、その仕組みづくりなどを中

心に活動してきました。ここを通じて、松丸（喜一郎）会長とも何度となくやり取りをさせていただきましたし、選手の立場からはわからなかった運営側のご苦労も知りました。佐橋（朋木／選手強化委員長）さんには選手の意見を伝え、

実際に改善していただいたこともあります。風通しのいい雰囲気になって後任の堀水（宏次郎／ピストル）さんにバトンをお渡しできたかなと思っていますし、私自身これまで知らなかった視点を得られ、また二つ成長できたと思っています。

振り返れば、射撃を通じてさまざまな経験をしてきた。必ず乗り越えられる波がやってきて、それに乗れれば、また新たな波がやってくる、その繰り返しだった。振り返れば、「右肩あがりに進んでいる射撃人生」だと笑顔を見せた。

射撃の魅力って、やったことのない方にはわかりにくいかなと思います。たとえば、紙くずを丸めてゴミ箱にボンと投げ入れたときを思い出してください。1回入ると嬉しいですよ。2回、3回続けて入るとさらに嬉しい。ところが、それが4回、5回となってくると、だんだんドキドキしてきて、次は入るかどうかが緊張するようになってくる。この感覚が射撃に近いように思います。最後の1発となるとどこかに力が入って、これまで入っていたものが急に入らなくなるんですよ。そこをいかに決めるか、その過程と10点を出したときの喜び、それがここまで続けている理由なのかもしれません。

モットーは、『自分で決めたルールはしっかり守る』こと。自分自身の決めごとだから、誰も知らないし、守らなくてもいいのですが、そのルールを崩すと苦しいことを乗り越えることができます。だから、常々うながすんです。だから、常に守ることを心がけていますし、このことが射撃に活きているとも感じています。いまの目標はとにかくパリへの代表権を獲得すること。そこに集中していきます。

射撃に向き合って感じる小さな達成感。 そこに射撃の魅力がある

エアピストルを始めて2年目。

まだ経験も浅く、とにかく与えられたことを精いっぱいやるだけだと考えていた頃だった。出場した全国警察拳銃射撃競技大会で優勝した。振り返ると、これが競技者としての大きなターニングポイントとなった。

交番や交通課の警察官として勤務していたまだまだ半人前の頃、警察官の技能向上のための射撃大会で女子個人3位に入ったことをきっかけに、拳銃特別訓練員（特練）としてやってみたいかというお話をいただきました。私、当時

自分が本当にうまいのかどうかはわかりませんでした。せつこくいただいた機会ですから、頑張ってみようと思いました。

すると、運のいいことに翌年、全国の警察が集まって頂点を決める全国警察射撃競技大会に出場し、優勝することができました。振り返ると、これが私にとって大きなターニングポイントとなりましたね。というのも、通常、日々

の努力の積み重ねで土台ができ、結果は出るものだと思うのですが、基礎の土台が固まる前に結果が出てしまったからです。

この大会は警察官にとって、非常に大きな大会です。その優勝者となれば、周囲の私を見る目も変わってきます。優勝者としてふさ

わしい行動をとらなければいけない、という考え方、射撃に対してもっと真摯にならなければ、と思うようになりました。同時に、この優勝をきっかけにして、それまで「自己ベスト」など漠然としていた目標が、もっと上の「オリンピックピック」を目指していこう、と考えるようになりました。

競技者として10年の月日を数える。この間には、結果が先だったから生じた苦しさや、なかなか強化指定が受けられないジレンマもあったにちがいない。

自分の射撃に対し、変にプライドを持っていた時期もありました。アドバイスを受けても、素直に受け入れることができない自分がいたこともあり。実力が伴っていないのに高い目標を設定し、自分に対してプレッシャーを与えていたんです。意固地になっていた

んだと思います。

もっとも苦しかったのは、先の東京オリンピックの選考会の頃です。出場権をかけて何回も選考会が行われましたが、私は最終選考会の一つ手前で終わり、代表になることはできませんでした。

正直にいいですと、当時、自分でも実力不足は感じていたんです。オリンピックに出るだけではなく、結果が出せるかどうか考えると、客観的に見て厳しいということはわかっていました。それなのに、自分でプレッシャーをかけて苦しんでいたんですね。終わってみて、そのことに気づかされました。

そこから進退を考えたこともありませんが、体を動かす競技に比べ、射撃は選手生命が長いのではないかと、ということ、また実際に点数も更新することができていたので、私はまだまだ発展途上だったんだと考えることにし、気持ちを切り替えました。以来、自己ベストも

更新を続けていて、一歩ずつ上にあがっている手応えがあり、やりがいを感じています。

いくつもの山を越え、今年、初めて強化選手に指定された。強い気持ちを持って、『パリ』へ照準を絞り、射場に立つ。

警視庁の選手のみなさんから、私よりかなり年下のエリートアカデミーの選手のみなさんまで、たくさんの方々から多くのことを学ばせてもらいました。また、試合を通じ、いろんな経験もさせてもらいました。それらがあつていまの私があります。

ピストルという競技に派手さはありません。しかし、日々向き合っていると、今日は何点出せた、昨日できなかったことが今日ではできた、といった小さな「達成感」が必ずあります。普通に生活していると、おそらく達成感を毎日味わうことなんてなかなかないと思うんです。でも、射撃にはある。そこが私にとっての射撃の魅力です。努力が実を結んだら、きっと大きな達成感を感じられるはず。それがパリになったらいいですね。そのためにはまず、自分で出場権をとるため、ベストを尽くします。



相澤ひかる

あいざわ・ひかる

1990年6月11日生まれ。北海道勇払郡出身。警察官の父の姿を見て育ち、警察官を目指す。千歳高校卒業後、警視庁に入り、町田署勤務などを経て平成25年警視庁の拳銃特別訓練員となる。今年、アジアピストルカップ2023で3位（エアピストル）となり、4月から強化指定選手となった。

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、バル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



日本発祥の 光線銃



射撃界の未来を担う

ビームライフル・ビームピストル

ビームライフル・ビームピストル(以下、ビーム射撃)は所持許可もいらず、誰でも手軽にできるところが最大の魅力だ。その気軽さから現在、体験会などで積極的に利用されている。そのため、『初心者用』というイメージをお持ちの方も少なくないのではないだろうか。

この二つの光線銃は、『銃刀法等規制法』という厳しい法律のなか、“射撃スポーツの魅力をもっと広めたい、と考えた先人たちによって生まれた、日本発祥の銃である。いま一度、原点に立って、この競技について振り返るとともに、現在行われているビームの大会についてレポートする。(参考資料:『社団法人日本ライフル射撃協会史《大正・昭和編》』発行:社団法人日本ライフル射撃協会)

PART 1

日本発祥のビーム射撃が人口増加のカギとなる

始まりは1971年(昭和46年)、「光線銃の玩具を開発したい」という、某ゲーム会社からの働きかけがきっかけだった。協会としては当初、「指導協力」という形だったが、光を使った銃については、遡ること10年ほど前から考えられてきたことでもあった。協力はもちろんのこと、その銃を使って競技ができるかどうかについても検討された。複数の電子機器会社などの協力を仰ぎ、何度も試行錯誤を重ね、翌年、日本ライフル射撃協会選定の第1号を発表した。『73式 N N型』という。

現在の『ビームライフル』という名称が承認されたのは、その翌年の1973年。この年の1月27日、当時協会の事務所があった岸記念体育会館の地下講堂で公式発表会が行われ、大きなニュースになっている。

さらに2年後の1975年(昭和50年)、三重国体からビームライフルは国体の正式種目となった。身近なスポーツとして捉えられるようになり、公営・私営のビームライフル施設が全国にでき、多いときで100を超える数があったらしい。この頃の『ライフルスポーツ』誌を紐解くと、特集としてビームライフルが盛んに取り上げられている。

しかしながら、この話題は長く続かず、徐々に陰りを見せるようになっていく。一説によると、安価な金額で楽しめるものの、一人で長く銃を撃ち続けることが

できるため、回転率が悪くなってしまい、施設として経営が成り立たなくなったという点が理由の一つらしい。

決定的になったのは、国体の種目から外されたことだった。ジュニアの国体種目を増やす目的から、ビームライフル・ビームピストルの少年の部ができたことと引き換えに、成年の部がなくなってしまうこと。2011年(平成23年)のことである。競技者にとって国体は、大正時代から続く伝統ある大会だ。それがなくなったことで、モチベーションが落ちてしまったとしても、無理もない話である。

そんな経緯をたどってきたビーム射撃だが、近年、見直しの機運が少しずつ高まっている。

「所持許可が必要なエアライフル・エアピストルなどでは、これ以上の普及は望めません。より多くの人に射撃の魅力を知ってもらうためには、ビームライフル・ビームピストルが一番です。誰でも楽しめるこの種目をもっと広げていくことが、射撃競技の未来につながるはず」(松丸喜一郎会長)

厳しい銃刀法という規制が日本にある限り、エアライフルやスモールボアなどの実弾を使用する銃では、射撃界の発展はこれ以上望めない。とはいえ、かつて人々がビーム射撃の施設に集ったように、機会があるなら、チャンスがあるなら、射撃をやってみたいという人はいままも少なくはないはずだ。

日本発祥のビームライフル・ビームピストルが半世紀の時を経て、日本射撃界の救世主となるかもしれない。

ビーム射撃の全国大会を追う

ビーム射撃の最高峰のタイトル

令和5年度

全日本ライフル射撃選手権大会(BP・BR)

日時…7月16日(日)、17日(祝・月)
場所…宮城県ライフル射撃場

ビームライフル・ビームピストルに特化した唯一の全国大会

『全日本ライフル射撃競技選手権大会』が今年も宮城県石巻市で開催された。厳しい暑さのなか、高校生を中心に全国から約160名の選手が集まり、頂点を競った。

初日に行われたのは、ビームライフル男子(BR60)と、ビームピストル女子(BP60)の2種目。ビームライフルでは山本零侍選手(太平洋学園高)が優勝し、鈴木勝喜選手(国際学院高)が2位、3位に重田大雅選手(東

海大付属市原望洋高)が3位となった。

女子のビームピストルには、アテネ・ロンドンと2大会でオリンピック代表のベテラン・小西ゆかり選手(飛鳥交通)が出場。ファイナルで2位の結果だったが、「これからはビームの時代。

今日はビームを学びに来ました。緊張とワクワクの1日でした。ね。すごく楽しかった。これからビームの指導がしっかりとできるような頑張っていきます」と笑顔を見せた。

優勝したのは、横川香菜選手

(長崎東高)。3位には深田柚月選手(別府翔青高)が入った。2日目のビームライフル女子では小林和奈選手(真岡北陵高)が優勝。末光叶芽選手(伊予農業高)が2位、地元の小林まなみ選手(仙台育英学園高)が3位となった。

ビームピストル男子では236.7のファイナル日本新記録で中山惇之丞選手(高梁城南高)が初出場初優勝を飾り、由井政人選手(茂原北陵高)が2位、竹村孔志選手(由布高)が3位という結果となった。

ビームピストル 優勝/男子

試射のよい感じが表現できた

なかやま じゅんのすけ
中山 惇之丞

(高梁城南高校/岡山)



本選では思ったような点数が出なかったのですが、ファイナル前の試射はいい感じだったので、そのいい感じのまま臨むことができました。ただこの大会に出場するのは初めて。ファイナルでナレーションがつくというのも初の経験だったので、ちょっと勝手がちがいました。

射撃は高校からで中学時代は野球をやっていたのですが、そのおかげで肩が強く、この競技に入りやすかったです。団体競技と異なり、自分のミスは自分でリカバリーできるところが、自分には合っていたのかなと思っています。

ビームピストル 優勝/女子

切り替えができたことが勝利のカギ

よこかわ かな
横川 香菜

(長崎東高校/長崎)



機械のトラブルでファイナル中に射座を移動することになりました。その移動で一度冷静になり、切り替えることができました。あの移動がなかったら、この優勝はなかったかもしれません。とても緊張して、自己ベストを更新したいなって考えてしまったので、最後は点数を意識してしまいました。

いま3年でエアピストルもやっています。国体での優勝を目指して頑張っていきます。

高校生のための初のピストル大会

2023年

全日本高校ピストル射撃選手権大会

日時…7月26日(水)、27日(木)
場所…つつがライフル射撃場(広島県)

高校生射手にとって、『全国高等学校ライフル射撃競技選手権大会』は射撃の甲子園大会ともいえる、夏の一大イベントだ。しかし、この大会はライフルを対象とした試合で、残念ながらピストルの選手は出場できなかった。広島ライフル射撃協会の平井宏治氏はその理由を、次のように語る。

「以前はジュニアの子どもたちがピストルを使うという考え自体がなかったんですね。そのため、高校生の大会にビームピストル以外のピストル種目はありませんでした」ところが年齢制限が一定条件のもと、14歳からエアピストルが撃てるようになり「ピストルの選手も増えてきたことから、今回、ピストルの大会を開催することになりました」(平井氏)。

記念すべき第1回大会の会場となったのは、大会の2日後から開催されるライフルの大会と同じ、広島県つつがライフル射撃場だ。つまり、晴れてライフルとピスト

ルが揃い、高校生射手のための夏の一大イベントが誕生となったわけである。第1回目の今回はエアピストル31名、ビームピストル148名が出場。初代チャンピオンとなったのは、男子の部では、内田翼選手(長崎北高)でビーム、エアの2種目制覇を達成した。ビームピストル2位には須藤巧選手(日本大東北高)、3位に松田拓己選手(山辺高)、エアピストルでは2位に竹村孔志選手(由布高)、3位に鎌田耀平選手(立正大浜南高)が入った。女子の部ではビームピストル初代優勝者は柚木泉選手(済美高)。2位に有本雅歩選手(鳥取敬愛高)、3位に山崎一葉選手(高知高)が入った。エアピストルは山崎一葉選手が優勝。2位に倉田萌衣選手(栄北高)、3位阿部花論選手(土佐女子高)という結果となった。

来年はライフル、ピストルともに、『夏の広島を目指せ』が合言葉になるかもしれない。

国際学院高校

(埼玉県)



すみやり さき
角谷 理沙 監督

クラブは創部約35年で現在の部員数は50名くらい。指導には外部指導者として細川幸雄コーチ（モンリオール出場）に入っています。私自身も元競技者で高校生から始めました。でも、すっかり指導者としてのほうが長くなりましたね。

指導で大切にしているのは、選手との信頼関係を築くこと。射撃競技は個人競技ですが、チーム力を大切に、仲間たちと協力しあうことができるチームづくりを心がけています。先輩がいい成績を出すそれがモチベーションとなり、後輩が頑張るといっていい循環になっているように思います。大学でも頑張ってくれている選手が多いのですが、まだオリンピックは残念ながら一人も出ていないので、オリンピックにつながる選手が出てくるよう頑張っていきたいですね。



チームピストルのフィナルで、小西選手と争った中学生の大信田光琉選手（大曲中学/秋田）。「小西選手に追いつけたらなって思って頑張ったけど、無理でした。もっと練習します」



宮城県ジュニア層の一角を支えている東北生活文化大高校。近年部員数が伸び、現在は約40名近い部員がいるという。「コートなどクラブでサイズを揃えて持ち回りにするなど、部員の金銭的な負担を減らす、などしています。私は競技者ではないので、練習環境を整備してあげるのが私の役割。先輩が後輩を教えるという形でみんな楽しくやっています」と顧問の吉田潤一先生。この日は用具の検査担当者として奮闘していた。

チームライフル 優勝 / 男子

やるべきことがしっかりやれた

やまもと れいじ

山本 零侍 (太平洋学園高校/高知)

今日のための体調管理と、力を入れない姿勢を心がけ、結果は考えず、『自分がやるべきことをしっかりやろう』と試合に臨みました。それが今までで一番うまくいき、結果につながりました。

射撃を始めてから自分を意識することができるように、「次の一発は外すかもしれないな、という予測もできるようになりました。目指すのはいい点数が出せ、いい射撃ができる射手になること。まだ海外に行ったことはないのですが、まず試合で外国に行ってみたいです。」



チームライフル 優勝 / 女子

本選もファイナルもとても集中できた

こばやし かずな

小林 和奈 (真岡北陵高校/栃木)

今日はすごく集中して本選60発を撃つことができ、ファイナルもとても集中してできたと思います。実はファイナルが苦手で、日頃から顧問の先生やコーチがアドバイスしてくれて、ファイナルの練習をしてきましたので、それが今回生きたのかな。といっても、



試合中はみんな点数が高いのですごく焦りました。深呼吸をして落ち着こうと思ってやりました。いまは3年生で、エアライフルを中心にやっているの、これからそちらで頑張っていきたいと思います。

エアピストル 優勝 / 女子

高校最後の大会を優勝できて嬉しい

やまざき かずは

山崎 一葉 (高知高/高知)

この1年間調子が悪くて、毎日毎日練習しているのに、毎回負けてました。だから、ファイナルに残れるなんて思ってもいなくて、最後はすごく緊張して、拳動不審になってしまいました(苦笑)。今回が高校生としての最後の大会です。これで引退になるので、勝って本当によかったです。



チームピストル 優勝 / 女子

練習どおりの射撃ができた

ゆのき いずみ

柚木 泉 (済美高/岐阜)

高校に入ってからライフルをやっていたのですが、冬頃からピストルを始めました。だからまだ1年も経ってないんです。今日は練習どおりだったので、それがよかったのかなって思っています。ライフルから変更して、こちらの方が私にはやりやすいです。来年は3年生になるので、国体に出られるよう頑張りたいと思っています。



エアピストル・チームピストル 2種目制覇達成

初代という名前がほしかった

うちだ つばき

内田 翼 (長崎北高/長崎)



二つのタイトルをとることができてホッとしました。エアピストルもチームピストルも勝つことしか考えていなかったですし、今回しか

つかない、『初代』という名前がほしかったんです(笑)。

ただエアのときはちょっとしたトラブルがありました。途中から銃をあげる前にカタカタと音がするなって。たぶん、銃のグリップがちゃんと閉まっていなかった。自分の不注意だったと思います。それでも大きな支障はなかったのでそのまま続けることができました。この銃は7年間使っていてこれでお別れだったので、いい結果を出せてよかったです。この試合からまず勝つことを当たり前にし、シニアの大会にも挑みたいと思います。

宮城県ライフル射撃協会

DATA 宮城県ライフル射撃協会
設立：昭和27年
宮城県ライフル射撃場
宮城県石巻市沢田字金山51-1
開設：昭和57年

宮城県ライフル射撃協会 副会長
いがらし 嘉也
五十嵐 嘉也



愛好家たちも楽しめる大会の開催を

戦後まもない、昭和20年代に宮城県ライフル射撃協会が設立され、宮城県の射撃の歴史が始まった、と聞いています。当初はクレー射撃との統合団体だったようですが、そこから分離独立したとのことで、詳しいことはわかりません。

我が県からはオリンピックも複数輩出しております。アテネ大会（2004年）代表の稲田容子さん（AP）、リオデジャネイロ大会（2016年）代表の秋山輝吉さん（RFP）が、射撃競技の日本代表として活躍してくれました。

この射撃場は2001年開催の第56回みやぎ国体のときに建設されたもので、20年以上経ちます。東日本大震災も経験しましたが、大きな被害を受けることなく現在に至っています。電子標的は10M、50M、ビームライフル・ビームピストルのセットも揃っています。また、冷暖房を完備していますので、近年の猛暑でも安心して競技を行える、とても充実した施設です。

現在、県内には東北高校、仙台育英高校、東北生活文化大学高校と射撃部がある高校が3校あります。秀光中学にもありますので、ジュニアの人口はいりますが、そこから大学、社会人になかなかつながっていかないといいのが現状です。

その上の世代の競技者も減少の傾向にあり、これはその世代に人気だった伏射競技がオリンピックの種目から外されてしまったことが響いているように思います。伏射に限らず近年、専門競技としての射撃が先行し、楽しむ人たちが、愛好家の人たちが少なくなっているような気がしています。2、30年前はもつと仲間たちと楽しんでやっていた人たちがたくさんいました。

このようなことから、この射撃場の利用状況も厳しい状況が続いています。高校は自前の練習場を持っていますし、それ以外の人たちは、国体の予選が近づく程度。それも国体が終わるとぱったり来なくなってしまうので、光熱費などの高騰を考えますと、残念ながら毎日この射撃を解放することもできないので、週末だけ開けています。

せっかくのいい施設です。このままではあまりに忍びなく、大きな大会のときにはぜひ利用していただきたい、と東日本大会や全日本BR・BP大会には活用していただきたく、日々に働きかけているところでです。

競技を目指す人たちと趣味で射撃を楽しむ人たちが、それぞれが住み分けできる大会ができることを願っています。

若い選手に刺激を与え、活性化を



オリンピック
秋山 輝吉
あきやま てるよし

宮城県警でピストルを始め、7年前のリオデジャネイロオリンピックにラビッドファイアピストルで出場しました。このとき48歳。東京大会の選考会への出場を最後に引退しましたが、競技者としては、ロンドンとリオの間あたりがもっともよかったように思います。

現在は日本ライフル射撃協会の強化副委員長という役職を仰せつかって、選手育成のための事業などにあたっています。今年から指導者として、地元宮城でも指導にあたっています。近年、宮城県は国体で入賞することが難しくなっています。そこをなんとかして、『みやぎ国体』の頃のように、大会での活躍をきっかけに競技人口が増加する雰囲気をつくっていきたいですね。そのために、他県から指導者や優秀な選手などを呼び、若い選手たちに刺激を与え、活性化していきたいと考えています。

納得のいく撃ち方を
目指して

小林 まなみ
こばやし まなみ
(仙台育英学園高校)

小学校4年生のときにあった体験会に参加したら点数がよくて、嬉しくなってきました。もともと射的とか好きだったんです。いま、仙台育英学園の射撃部に所属し、練習しています。部員は30人

ぐらいいるんですが、みんな仲がよく、明るい雰囲気です。今日も仲間たちが応援してくれることが力になりました。今後の目標は、納得のいく撃ち方ができるようなること。頑張ります。

射撃がやりたくて
入学しました

渡辺 歩葉
わたなべ あゆな
(東北高校)

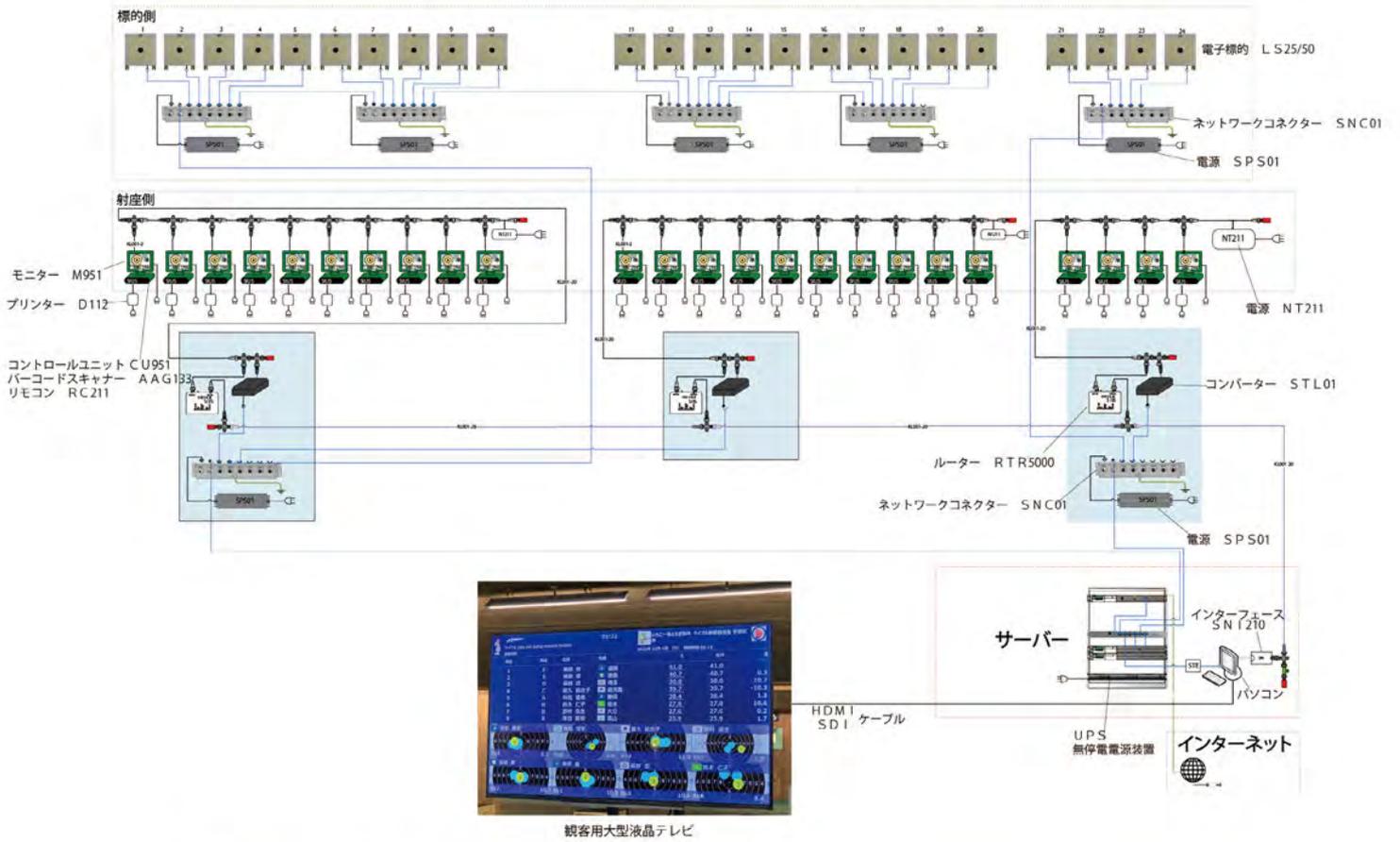
入学前のオープンキャンパスで射撃を体験させてもらって、興味が湧いて、射撃をやりたいなって高校に入学しました。今年で2年目。射撃のおかげで思考することが多くなり、ポジティブにもなりました。今日の試合は、これまでのなかで一番よかったですね。自己ベストも更新できましたし、ファイナルにも残れました。高校3年間で射撃をやりきった、といえるよう頑張ります。

チームメイトは互いを
高めあえるライバル

岡部 晃己
小野寺 慶樹
おかべ こうき
おのの けいじ
(東北生活文化大学高校)

うちのクラブの魅力は部員同士の仲がいいことです。情報交換もよくしますね。部員の実力もみんなだいたい同じくらいなのでいいライバルで、お互いに高めあっているところがいいところだと思っています。これから僕らが全国大会に挑戦し、その経験をクラブに持ち帰って、伝えたいと思います。

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



2023ワールドチャンピオンシップ・バクー

開催地：アゼルバイジャン・バクー
 開催日：7月14日（金）～7月25日（火）
 報告者：佐橋 朋木／選手強化委員長

RESULTS

RFP

吉岡 大（京都府警） 4位
 ※パリオリンピック出場権を獲得



よしおか だい 吉岡 大選手

ここまで支えてくれた家族、上司、同僚、後輩に感謝しています。前回の東京オリンピックのときは開国国粋として出場しましたが、今回は自分の実力で勝ちとったパリオリンピック出場内定のため、喜びもひとしおです。いまの実力に満足することなく、今後も全力で頑張ります。また、これからの世代に射撃競技に限らず、スポーツにおいて強い選手が京都府警察から誕生したときに、組織にスムーズに支援していただける体制を構築していきたいと考えています。これからも前へ前への精神で頑張ってもらいますので変わらぬご指導、ご鞭撻のほどよろしくお願いします。

総評

世界選手権でのオリンピック出場権獲得は、2010年世界選手権以来になります。

この大会は、オリンピックの2年後に開催されるALLイベント世界選手権。東京オリンピックの開催が1年遅れたことにより、2023年の今年の開催となりました。通常、オリンピックの2年前に開催される世界選手権と、オリンピックの2年後に開催されるALLイベントが同じ大会になるのですが、コロナの影響で変則的になりました。

なお、300Mピクボアライフル、センターファイアピストルは派遣元（自費）負担で選手を派遣しています。



吉岡 東京オリンピックは、開

— いまの率直なお気持ちを。
 — この大会を振り返って。
 吉岡 合宿のときから非常に調子もよく、いい訓練ができた結果かなと思っております。
 — この結果について。
 吉岡 メダルこそなかったものの、第1目標はQP（オリンピック出場枠）獲得でしたので、それが達成できたことにまず喜んでおります。

上記のレポートにあるように、吉岡大選手がラピッドファイアピストル（RFP）で、オリンピック出場枠を獲得しました。世界選手権でオリンピック出場枠を獲得したのは、2012年ロンドンの松田知幸選手以来。しかも、世界選手権でのRFP最高順位は14位なので、そこを大幅に更新してのダブル快挙となりました。（9月6日収録）

吉岡 東京オリンピックは、開

— ここの調整は。
 吉岡 ちょっとまだ見えていないのですが、今回の世界選手権が非常に良かったので、そのイメージで調整できたらいいなと考えております。まずは目の前の大きな大会をしっかり勝って、国のために頑張ってきたと思っております。

催国粋という形で出場することができました。今回、それはありませんので、出たければ自分の力でとってくるしかないのですが、それができたということに非常に満足しております。



吉岡 大選手 帰国、緊急会見

パリ2024オリンピック出場枠 射撃競技、獲得第1号

これぞ、世界で戦う精神力

～リッケ・イブセン選手 (デンマーク)



Rikke Maeng IBSEN

1990年11月30日生まれ。デンマーク出身。世界ランキングR3P 24位、AR 39位(10月1日現在)。パリオリンピックにはR3Pで出場することが決定している。

オリンピックに並ぶ夢舞台・世界選手権。頂点を目指し、世界中からトップアスリートが集まってくる。0.1の競い合いだから、ほんの小さなミスも命とりになる。まさに神経を削るような戦いがそこにはある。

そんな張り詰めたバクーの射場で今回、非常に稀な事故が起きてしまった。8月19日、10Mエアライフル射場。2022ヨーロッパ選手権R3P王者のリッケ・イブセン選手はこの日、試射での調子は上々で、手応えを感じていた。精神的にもいい準備ができていた。迎えた本射。納得のいく1発から

スタート。そのまま集中し、自分のリズムで撃った6発目。異変が起きる。銃から奇妙な音が聞こえたかと思うと、点数を示すスクリーンに6.8という表示が現れた。

シリンダーからライフルへ十分な空気が供給されなかったため圧が足りず、不本意な記録となってしまったのである。銃器の故障だった。

修理が終わった10分後、イブセン選手は再び射座に戻り、最後まで粘り強くやり遂げた。そのときの心境を、彼女はこう語っている。

「いろいろなことが頭をよぎりましたが、でも、リラックスして集中し、頭をクリアに保つようにはしました。まだ負けたわけではありません。父はいつも、希望がある限り決してあきらめてはいけないと教えてくれました。その教えを胸に、自分の射撃を続けることに集中したのです」

6.8の点数が出たところでファイナルへの出場は絶望的となった。それでも諦めず、最後まで自分の射撃に集中し続けた、その高い精神力に拍手を贈りたい。

■ 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

1/100mmの分解能を実現

し比類なき精度を実現。



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)、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 (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)

國友銃砲火薬店様設置他射撃場につきましてもメンテナンスを行いますのでお気軽にお問い合わせください。

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 / Noptel社 / Mantis社 / HoRa社 輸入代理店

第11回 全日本小中学生ライフル射撃選手権大会

開催地：ナショナルトレーニングセンター・イースト射撃場
開催日：8月25日（金）～26日（土）

(AR/APの部)

TOKYO2020メモリアルBR・BP JAPAN CUP

第11回 全日本小中学生ライフル射撃選手権大会 (BR/BPの部)

開催地：朝霞市総合体育館（埼玉県）
開催日：8月25日（金）～27日（日）

RESULTS

ARMW

- 1位 浅野 海空（桜ヶ丘中学）
- 2位 下原 萌愛（上尾東中学）
- 3位 川村 悠夏（春野中学）

APMW

- 1位 大信田光琉（大曲中学）
- 2位 島田 藍（東長崎中学）
- 3位 黒河 美麗（重信中学）



RESULTS

BRMW

- 1位 青木 璃乃（長崎）
- 2位 齊藤 柚梨（埼玉）
- 3位 吉川 莉央（香川）

BPMW

- 1位 大浦 泰正（長崎）
- 2位 島田 藍（長崎）
- 3位 齊藤ゆきみ（秋田）

BRM

- 1位 加藤 凛（岐阜）
- 2位 田邊 陸玖（岐阜）
- 3位 籠島由都輝（埼玉）

BPM

- 1位 大浦 泰正（長崎）
- 2位 田邊 陸玖（岐阜）
- 3位 河村倫之介（茨城）

BRW

- 1位 青木 璃乃（長崎）
- 2位 齊藤 柚梨（埼玉）
- 3位 吉川 莉央（香川）

BPW

- 1位 島田 藍（長崎）
- 2位 齊藤ゆきみ（秋田）
- 3位 喜屋武明希子（佐賀）

総評

2013年にスタートした全日本小中学生選手権大会は、今年で第11回目を迎えました。当初はBR/BP、2種目での開催でしたが、今年度、AR/APはNTCイースト射撃場、BR/BPは朝霞総合体育館という、2会場での実施となりました。

この10年を振り返ると、第1回から優勝者は高校、大学、社会人となってもライフル射撃を継続。国際大会を目標に各カテゴリーの日本代表選手、育成アスリート、国体の各県代表となっていく選手が並びます。この大会の位置付けには重要な意義と目的があることを再認識し、次年度以降も選手の育成、強化につながる、質の高い教育的競技会運営を継続していきたいと考えています。

2023ワールドチャンピオンシップ ジュニア

開催地：韓国・チャンウォン
開催日：7月14日（金）～25日（火）
報告者：高島 正樹

RESULTS

AP MIX Team J

佐藤 琳・岩佐 正貴 7位

総評

ジュニアの世界一を決める大会。44か国、600名の選手が集まりました。10M種目はアジアのレベルが高く、ファイナルへ進出するほとんどがアジアの選手やチーム。特にARはジュニアの大会とは思えないレベルの高い戦いでした。そんななか、AP MIX種目では最終シリーズ途中までメダルマッチ圏内と健闘するも、わずか3点差で惜しくも7位入賞。決して力負けしているとは思わない戦いを見せてくれました。また、ジュニアワールドカップから引き続き出場した選手たちがチームをまとめ、国際大会の経験が少ない選手を引っ張っていった遠征でした。



まつしま さくや 松島 朔矢 選手

「練習どおりの射撃をする」を自分に言いかけ、自己記録を撃つことができた。さらなる成長ができるように励んでいきたい。

あべ かるん 阿部 花論 選手

MIX種目では、ほどよい緊張感のなか、自分をコントロールすることや気持ちの切り替えがうまくでき、自己最高の記録を撃つことができた。次は、本選でもよいパフォーマンスができるように頑張りたい。

かまた ようへい 鎌田 耀平 選手

初めての国際試合であったが、思ったほど緊張せず、普段どおりの射撃をすることができた。少しずつ競技力を向上させ、世界を目指せるように頑張りたい。

さとう りん 佐藤 琳 選手

銃器トラブルもあったり、射撃フォームのズレにより、自分を見失うことがあったが、大会期間中に修正ポイントに気づき、対応することができた。たいへん収穫のある大会となった。

いわさ まさき 岩佐 正貴 選手

MIX種目では本選でのトラブルを引きずってしまい不安が先行してしまいましたが、Jr. WCに続き、7位入賞（本選ジュニア新記録）することができた。次の国際試合選考会に向け、さらにレベルアップを目指したい。

第61回 全国高等学校ライフル射撃競技選手権大会

開催地：つがライフル射撃場（広島県）
開催日：7月28日（金）～31日（月）



RESULTS

AR 男子団体

- 1位 済美高校（岐阜）
- 2位 国際学院高校（埼玉）
- 3位 水口高校（滋賀）

BR 男子団体

- 1位 栄北高校（埼玉）
- 2位 明大中野高校（東京）
- 3位 小松島高校（徳島）

AR 女子団体

- 1位 済美高校（岐阜）
- 2位 栄北高校（埼玉）
- 3位 水口高校（滋賀）

BR 女子団体

- 1位 水口高校（滋賀）
- 2位 城北高校（徳島）
- 3位 国際学院高校（埼玉）

AR 男子

- 1位 大山 誠道（国際学院高）
- 2位 江川 翔波（国際学院高）
- 3位 松原 靖（水口高）

BR 男子

- 1位 山本 創太（明大中野高）
- 2位 井上大真路（国際学院高）
- 3位 重田 大雅（東海大望洋高）

AR 女子

- 1位 泰地 陽詩（城南高）
- 2位 山田 咲来（成立学園高）
- 3位 宮川 莉子（長崎高）

BR 女子

- 1位 郡 夢衣（小松島高）
- 2位 野田 朋花（佐賀学園高）
- 3位 三浦 悠香（東北高）

総評

昨年と同様で、BR女子・BR男子・AR男子・AR女子の種目ごとに分かれて競技を実施しました。各競技は公平に進行され、参加者たちの熱意あふれる戦いが展開されました。またファイナルでは、観客席からの熱い声援が選手たちのモチベーションを高めました。BR40では郡夢衣選手（徳島・小松島）が、AR40では泰地陽詩選手（徳島・城南）がファイナル大会新記録を更新しました。競技役員の先生方や加計高校の生徒のみなさんの献身的なサポートにより、円滑な進行が可能となりました。また、安全面にも配慮し、緊急時の対応策を準備しておりましたが、幸いなことに重大な事故はありませんでした。

ワールドユニバーシティゲームズ

開催地：中国・成都
 開催日：7月29日（土）～8月2日（水）
 報告者：佐橋 朋木／選手強化委員長

RESULTS

AR

平田しおり 6位

総評

大学生のオリンピックとして、2年に1回開催される本大会。コロナの影響で2年遅れの開催となりました。

気温が非常に高く、射撃場の倉庫も気温が高いために、ウーヨンコーチの指示のもと、射撃ジャケット・パンツを各々選手村に持ち帰り、管理を徹底しました。久しぶりの学生総合大会であり、国際交流を率先して行い、今大会から許されたユニフォーム交換も選手同士で実施していました。



ひらた 平田しおり 選手

私は2度目の出場でした。「入賞」目標で臨みました。ARは目標を達成しましたが、課題のファイナルでの射撃が自分らしく撃てず伸び悩みました。SBは現地で伝えられた旧ルール実施、風の強さに苦しみました。経験として今後に活かします。応援ありがとうございました。

しみず あきひと 清水 彰人 選手

中国の文化の体験に触れること、体験することができ、非常に有意義であった。同年代の選手とのふれ合いがあり、通常の試合とは違った刺激があり、未来に向けてレベルアップしてきたいとの思いが強くなった。

JOCジュニアオリンピックカップ兼 第33回 ISSFジュニア ライフル射撃競技選手権大会

開催地：埼玉県長瀬射撃場
 開催日：9月8日（金）～10日（日）
 報告者：三木 容子

RESULTS

AR M

- 1位 杉本 拓叶（日本大学）
- 2位 橋本 昂希（法政大学）
- 3位 松島 朔矢（日本大学）

AR W

- 1位 泰地 陽詩（城南高校）
- 2位 細見 和（水口高校）
- 3位 嘉部 恋（立教大学）

AP M

- 1位 小柳 勇生（福岡県ライフル射撃協会）
- 2位 横田 大和（栄北高校）
- 3位 世利 優大（福岡県ライフル射撃協会）

AP W

- 1位 草場 胡美（立正大淞南高校）
- 2位 山崎 一葉（高知高校）
- 3位 阿部 花論（土佐女子高校）

BR M

- 1位 松本 晃佑（久居高校）
- 2位 實川 巧起（千葉黎明高校）
- 3位 井上大真路（国際学院高校）

BR W

- 1位 平野 佳那（済美高校）
- 2位 郡 夢衣（小松島高校）
- 3位 山崎わかな（水口高校）



総評

今年度のJOCジュニアオリンピックカップは、3年ぶりに開会式を実施。初日、9月8日（金）は台風の影響により、残念ながら予定されていたピストル種目のファイナルを中止とせざるをえませんでした。

したが、台風一過により、ライフル種目はスケジュールどおりの実施となりました。

また今回、初めての試みとして男女総合順位を公表。エアライフル本選1位は、法政大学の橋本希昂希選手（埼玉県）。エアピストル本選1位は福岡県ライフル射撃協会の小柳勇生選手。そして、チームライフル本選1位は、済美高校の平野佳那選手（岐阜県）、チームピストル本選1位は、高梁城南高校の中山惇之丞選手（岡山県）という結果となりました。

BP M

- 1位 中山惇之丞（高梁城南高校）
- 2位 松田 拓己（山辺高校）
- 3位 須藤 巧（日大東北高校）

BP W

- 1位 高橋 杏奈（南陽高校）
- 2位 大信田光琉（大曲中学校）
- 3位 田中 陽彩（北九州龍谷高校）



リマ2023WSPSワールドチャンピオンシップ

開催地：ペルー共和国・リマ
 開催日：9月19日（火）～9月29日（金）
 報告者：田中辰美／ハイパフォーマンスディレクター



総評

パラリンピック・パリ大会の出場枠（DS、ダイレクトスロット）が最多の33個配分される大会でした。パリ大会の出場枠は全部で160個。瀬賀亜希子選手が2023年チャンピオンWCでエアライフル伏射SH2で獲得済み。選手9名で臨んだ大会でした。

佐々木大輔選手（モルガン・スタンレー・グループ株式会社）が、エアライフル伏射SH1（R3）で本選6位で決勝に進出、8位に入賞。同じく決勝に進出して7位になったコスクナー（TUR）にさえ勝てば日本選手2個目のDSを獲得していましたが、5発シリーズで撃ち残しをし、残念ながら及びませんでした。

RESULTS

[ファイナル]

R3

佐々木大輔 8位

[本戦]

R1

望月 貴裕 23位

R3

岡田 和也 41位
 片山 友子 50位
 渡邊 裕介 39位

R4

金尾 克 31位

R5

金尾 克 51位
 瀬賀亜希子 27位
 水田 光夏 17位

R6

岡田 和也 28位
 片山 友子 予選敗退
 望月 貴裕 予選敗退
 渡邊 裕介 39位

R7

望月 貴裕 22位

P1

森脇 敏夫 38位

団体戦

R3

佐々木、渡邊、岡田 5位

R5

水田、瀬賀、金尾 8位



ライフル学

アスリートのための栄養講座

その2

今回のテーマ

たんぱく質を必ず摂取しよう

今回は体をつくる栄養素の一つ、「たんぱく質」の大切さについてお話します。たんぱく質はすべての人の日々の活力や健康、加えてアスリートには、競技力向上に必要な成分です。この機会に正しく理解しておきましょう。

たんぱく質不足は筋肉を減らす

たんぱく質は、筋肉や血液、皮膚、髪の毛、爪などの主な原料でもあり、なかでも筋肉に多く含まれ、エネルギーの貯蔵、体温維持など、さまざまな働きをします。射撃競技では、体を支えたり、銃を動かしたり、適切な位置で止めたりするとき筋肉が働いています。生命活動のあらゆる場面で登場する酵素、ヘモグロビンなどの主要部品としても必要な成分で、ヒトが生きていく上でもっとも大切な栄養素です。

できれば適切に増やしたいところですが、筋肉は常に一部を壊してつくり変えています。この作業で使われるのが日々食べるたんぱく質で、およそ1年ではほぼ全部の筋肉が入れ替わります。このため、

毎日の摂取量が少ないと、増やすどころか筋肉は減ってしまいます。だから、毎日、いかにたんぱく質を食べて補充するか、筋肉にとってとても大切になってくるのです。

では、栄養素の摂取不足が続くとどうなるのでしょうか。たんぱく質の場合、筋肉がたんぱく質の貯蔵庫としても機能しているため、まず筋肉が減少。結果として、銃を支え姿勢を保持する筋力が落ち、体力低下につながっていきます。場合によっては、肌や髪の荒れが起こる可能性もありますし、ひどい場合には、健康を損ねることもつながります。

たんぱく質、"あるある"

さてここで、たんぱく質栄養に関する

いくつかの「あるある」について一緒に考えてみたいと思います。

「運動後のたんぱく質の摂取」

運動後の摂取は、体づくりに間違った効果的効果です。運動と組み合わせるときは、運動直後の2時間以内、できれば30分以内にたんぱく質をとるようにしてください。

「たんぱく質はあまりとり過ぎると有効利用されなくなる」

「たんぱく質は夜とるのが効果的」

朝食・昼食・夕食で摂取した「たんぱく質量」と「筋肉増加量」の関係の研究で、いつ食べても食べた分に比例して筋肉が増えることがわかりました。

朝食にたんぱく質をとることが大切な二つの理由

「いつ食べても筋肉になる」のですが、実は、朝食でぜひたんぱく質を十分にとっていたいただきたいのです。これにはいくつかの理由があります。

体内時計をリセットさせる

たんぱく質をとると体温が上がるので、頭や体を目覚めさせたい朝には外せない成分です。しかし残念ながら、20代から40代の朝食の欠食率は非常に高く、20%を超えています。朝食をとっている



Profile

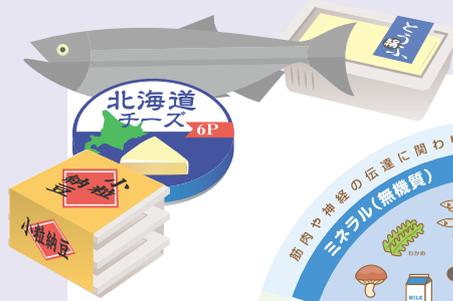
深川史麻
ふかがわ・しま

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。

場合でも、たんぱく質を多く含む食品の摂取が少なく、半数以上の人がたんぱく質の多い食品がゼロの朝食になっているという調査結果も出ています。そんな方々に知っていただきたいのが体内時計についてです。

朝、太陽の光を見ると、脳のなかにある体内時計がリセットされるとい話を聞いたことがあると思います。近年、脳にもう一つ体内時計があり、朝たんぱく質をとると、この時計がリセットされるということがわかってきました。二つの時計がリセットされずに狂ってしまっていると、せつ





かく食べたたんぱく質をうまく利用できなくなってしまう。ですから朝のたんぱく質は絶対に欠かさないでください。午前中の試合結果を左右する

もう一つの理由が「脳の働きに関わる」という点です。朝食として糖質だけをとった場合と、糖質とたんぱく質をとった場合で、脳の働きを比較した研究を紹介しましょう。

この研究は連続計算テストという、びつしりと並んだ二桁の数字を足し算し、答えを書き込み続けるテストを用いたもので、短期記憶や集中力の持続など「知的作業能力」を測定しています。糖

質だけをとった場合、30分を過ぎると正答数がだんだん減っていきませんが、糖質とたんぱく質をとった場合、糖質だけのときよりも正答数が多く、最初のペースを維持し続けることができました。

ここから、朝食でとった糖質とたんぱく質は、午前中の脳の働きを支える大事な働きをすることがわかります。つまり、知的作業も必要とされる射撃の場合、朝食にたんぱく質をとったか、とらなかつたか、が午前中の試合結果に影響する可能性があります。

たんぱく質の摂取量は

摂取量について、厚生労働省が「日本人の食事摂取基準」を策定しています。このなかで「推奨量」という目安の数字が設定されています。「推奨」という言葉で誤解されがちですが、実は、これだけとれば十分な量のことではありません。その逆で、その栄養素の摂取がこの量を下回ると欠乏症を起こしかねないギリギリの数値、つまり、これ以上少ないのはNG、という下限値を指しています。

もう少し具体的に数字を出して考えてみましょう。「体重1キロあたりで1グラムが目安」という説明を聞かれたことはありません

か？ 推奨量を体重1キロあたりに換算すると、必要なたんぱく質量は約1グラム。ですから正しくは、「体重1キロあたりで1グラムが下限」となります。

射撃選手にオススメしたい量は、食事摂取基準で策定されている「目標量」です。この目標量を体重1キロあたりに換算すると13グラム〜2グラムという数字になります。ジュニア期の選手は成長期に必要な分も上乘せする必要がありますので、「体重1キロあたり2グラムを最低限の目安」と考えてもよいでしょう。

では、現在の自分の食生活にどれだけ増やしたらいいでしょうか。まず、自分がどのくらいのたんぱく質を食べているか確認しましょう。前回ご説明した「基本の組み合わせ」に沿って一般的な量で食べた場合、おそらく1日に60グラム前後のたんぱく質がとれていると思われると思います。それができていたら、あと10〜20グラムのプラスを考えましょう。ざっくりですが、肉や魚料理は半人前で10グラム程度、卵1個や納豆1パック、牛乳コップ1杯、ヨーグルト1個で6〜7グラム程度のたんぱく質をとることができま。コンビニを利用するならば、味つきゆで卵やサラダチキンなど。プロテインを利用する方法もオススメです。食事とトレーニングの一つと考え、ぜひ取り入れてみてください。

深川先生視点

射撃選手の栄養、ここがポイント！

朝食で欠かさずしっかり“たんぱく質”をとろう 夕食でのたんぱく質摂取は減らさない

- 1stステップ → 欠食せずに1日3食
- 2ndステップ → 基本の組み合わせで1日3食(朝食にもたんぱく質を!)
- 3rdステップ → あと10〜20グラムのたんぱく質をプラス



松丸喜一郎会長による
緊急のお願い

なぜ、いま、『ふるさと納税』による
日本ライフル射撃協会への支援を、
みなさまにお願いをしているのか

——これまでも「ふるさと納税」によるご寄付を会員のみなさまにお願いしてきました。なぜ今回、再度の呼びかけとなっているのか、その理由をお聞かせください。

松丸 現在、当協会の財政が厳しい状況に置かれているからです。今年度の予算額は2000万円の赤字計上となつてしまいました。

この大きな要因は、JOCから支給される交付金の減額です。それに加え、ここ数年、日本を巻き込む大きな社会情勢の変化があり、経費は膨らむ一方となりました。

——その他の協会の収入源は？

松丸 みなさまからの会費、国からの補助金、そしてスポンサーからのご支援などの収入があります。しかし、国からの補助金は使いみちが限られますので、我々の活動に使える財源がほとんどなく、厳しいというのが現状です。そんなときに見つけたのが、この「ふるさと納税」でした。

——この制度について、改めてご説明いただけますか？

松丸 『ふるさと納税』はご存知のとおり、みなさまが税金の納め先を選べる制度です。みなさんは通常、大きな二つの税金を納めています。一つが「所得税」、もう一つが「住民税」ですね。

主に、この「住民税」にあてがうことができるのが、この制度なんです。当協会の本拠地は東京・新宿区にありますので、新宿区のふるさと納税から「ふるさと新宿わがまち応援寄付金」を選び、「公益社団法人 日本ライフル射撃協会」を指定いただくと、みなさまが納めていらつしやる税額の7割が当協会に寄付金として入ることになります。

——つまり、納めた税金が、活動を支える力になるというわけですね。

松丸 そうです。そして、その寄付金を加盟団体に活用できるところも「ふるさと納税」の大きな利点です。

——その寄付金はどうのように活用されるのか、みなさまが一番気になるところかと思えます。

松丸 確かにそうですね。活用先は次世代選手への育成、競技の啓蒙活動、老朽化した機材や施設の修理費、デジタル化に対応するための事務経費など多岐にわたります。

例えば、みなさまの身近なところで言いますと、電子標的。優れたシステムですが機械という性質上、永続的に使用することはできません。必ず壊れます。安価なものではないため、交換に迫られながらなんとか使用している射撃場が全国にあります。また、その射撃場の施設も老朽化しているところ

が多い。

その一方、国内の厳しい銃刀法があるかぎり、エアライフル・エアピストル、スモールボア、ピストルといった所持許可のある種目だけを追い求めていては、射撃競技の明るい未来は描けません。普及の面を考えますと、チームライフル・ビームピストル、また今年我々が挑戦しましたeスポーツとしてのシューティング、こうしたものを活用して、広く射撃スポーツを普及していく必要があります。そのためにも財源が必要です。

——お話を伺っていると、待ったなし、という状況がよくわかります。

松丸 それだけではありません。協会運営に関しても、紙ベースからデジタル化への対応も、喫緊にやらなければいけない状況となっています。

こうしたことから、みなさまに再度の「ふるさと納税」のお願いをするに至りました。さまざまなお返し品を楽しみに、「ふるさと納税」を納めていらつしやる方は多いかと思いますが、納税先に制限はありません。複数の自治体への納税が可能です。ぜひ、この機会に納税先の一つに日本ライフル射撃協会をご検討いただけますよう、みなさまどうかよろしくお願いいたします。

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。



2023年度強化指定選手選考基準

- ◆指定期間/2023年4月1日から2025年3月31日まで、もしくは次の強化指定選手が決定するまでのいずれか早い方
- ◆対象種目/パリ2024パラリンピック競技大会で実施される13種目
- ◆強化指定選手の指定/強化指定は種目ごとではなく、選手として指定する
- ◆強化指定選手の指定手順/選考評価対象競技会の成績を元に、選手強化部が評価・推薦し、理事会の審議を経て指定する
- ◆選考評価対象競技会/2023年度強化指定選手権選考会(3月)、下期強化指定選手選考会(8月)
- ◆成績の評価方法/2023年度強化指定選手選考会の得点を評価する。強化指定を目指す選手はダブルマッチ2回の射撃をする。2回の平均点で評価する
- ◆強化指定選手のランク/強化指定選手のランクを以下のように定める
 ランクA:パリ2024パラリンピック競技大会で入賞が期待できる選手
 ランクB:パリ2024パラリンピック競技大会で15位以内の順位が期待できる選手

瀬賀 亜希子

AR6OPR・SH2
セガ・アカキ



生年月日 1965/10/12 出身地 東京都三鷹市
 身長 153cm 出身校 第五中—松が谷高校
 利き手 右 利き目 右(ライフル開始年齢) 36歳
 主な戦歴 2004アテナパラR5 8位。2012ロンドンパラ、2016リオデジャネイロパラR5 出場。
 「テレビ番組を見て、障がいがあってもできると思ったことがきっかけで始めました。常に自己新を目標に、自分の納得のいく射撃ができるように成長していきたいと思います」

岡田 和也

FR6OPR・SH1
オカダ・カズヤ



生年月日 1969/10/30 出身地 三重県津市
 身長 167cm 出身校 一身田中—高田高校
 所属 サイネオス・ヘルス・コマーシャル
 利き手 右 利き目 右(ライフル開始年齢) 47歳
 主な戦歴 2022WSPSチャンウォンWC R3 7位
 「パラリンピックの正式種目にあっただけで、パラ出場権獲得に向けて日々頑張ります」

ナショナルコーチ(ライフル)

猪坂 桂

イサカ・カツラ

生年月日 1971/7/15 出身地 東京都あきる野市
 出身校 西武学園文理高→明治学院大
 主な戦歴 関東大会個人2位(BR)

ナショナルコーチ(ピストル)

羽田 順一

ハネダ・ジュンイチ

生年月日 1949/7/15 出身地 宮城県仙台市
 出身校 仙台育英高→自衛隊→自衛隊体育学校
 主な戦歴 1982アジア大会、団体銅メダル

- R3……エアライフル伏射混合 SH1
- R5……エアライフル伏射混合 SH2
- R6……ライフル伏射混合 SH1
- SH1…自分の腕でライフル銃を保持する選手のクラス
- SH2…上肢に障がいがあり、規定の支持スタンドを用いる選手のクラス
- WC…ワールドカップ

渡邊 裕介

FR6OPR・SH1
ワタナベ・ユウスケ



生年月日 1975/8/14 出身地 広島県府中市
 身長 175cm 出身校 上下中—広島新庄高一立命館大(所属) 渡辺石灰 利き手 左(右) 利き目 右
 ライフル開始年齢 30歳
 主な戦歴 2020東京パラ出場。2022WSPS WC チャンウォン R6 8位
 「パラ射撃の特番を視聴したところ、ピビッと始めて始めました。年齢に関係なく、伸びしろ伸びして成長し続けたい!」

水田 光夏

AR6OPR・SH2
ミスタ・ミカ



生年月日 1997/8/27 出身地 東京都町田市
 身長 150cm 出身校 森村学園中等部—町田の丘学園高等部—桜美林大 所属 白寿生科学研究所
 利き手 左 利き目 左(ライフル開始年齢) 19歳
 主な戦歴 2020東京パラ出場、2022WSPS シャトルーWC R5 6位、2022WSPS チャンウォンWC R5 5位
 「パラリンピアンのお話を聞いて興味を持ち、始めました。強化指定選手ランクAを目指し、引き続き頑張ります」

私の担当はピストルですが、やはり健常者とは撃ち方が異なります。選手それぞれ、障がいの度合いが異なるためです。これには戸惑いましたし、どのように指導したら選手一人ひとりが記録を伸ばしていけるのか、そこに指導の難しさを感じました。

ライフルは装備を身につけて両手を使って構えて狙いますが、ピストルは片腕で狙います。構えている腕で引き金を引くのが難しいところで、それができるようになると面白くなってくる競技です。その面白さを私は伝えたいと思っています。

心がけているのは、選手一人ひとりの状況やレベルに合わせて指導すること。教えたことをうまく取り入れてくれ、記録が伸びるなど進歩している選手の姿を見られることが、いまの私の一番の喜びです。

パリ大会に向け、選手たちはあと少しのところまで来ています。うまく伸びていってほしいこと、またその姿を見て、パラ射撃に挑戦してみたいという人が一人でも増えてくれたら嬉しいかぎりです。

羽田 順一

ピストル



進歩している選手の姿を見るのが私の喜び





猪坂桂

ライフル

悔いのない状態で
試合に臨めるようなサポートを

パラ射撃に出会うまで

射撃と出会ったのは、高校生のときです。新設校だったので、射撃部があったんです。ビームライフルからのスタートで、10点を出すと王冠が輝くじゃないですか。それが楽しくて、すぐに夢になりました。本格的にやりたくてエアライフルの資格を取得したのは高校3年生のとき。大学でももちろん射撃部に所属しましたが、そこから学生連盟の委員となり、その仕事にはまってしまいました。大学3年生のときに広島アジア大会が行われたのですが、その前年のプレ大会から本大会のアジア大会と、運営のお手伝いをするようになります。以来、日本で開催される国際大会には運営側としてお手伝いしてきました。またこの間、個人的に練習もしてきましたし、地元のジュニア育成にも関わってきました。

そのなかで、パラ射撃ハイパフォーマンスディレクターの田中辰美さんとの出会い、縁あってパラ射撃のお手伝いをするようになります。東京2020パラリンピックの前年、いまから3年前にライフルの専任コーチとなりました。

振り返ると、高校で射撃に出会ったこと。これがすべてですね。この出会いがなかったら、いまここにはいなかったと思います。

パラ射撃のコーチとして

障がいに関する知識がまるでないところからのスタートでした。射撃には例えば、立つ位置の両足は肩幅くらいの広さといった、一般的なセオリーのようなものがあり、

そこから自分なりのやり方に発展させていきますが、パラにはそれが通用しません。同じ種目で射座に入っているのに、立つて撃つ選手もいれば、車椅子の選手もいるからです。選手から何か質問されると、イメージすることから始まります。義手の選手に感覚がないのでわからない、と言われても、その感覚がないってどういうことだろうって。わからないので、イメージする。また、オリンピック代表チームの選手たちは世界選手権に向け、事前合宿をしてそのまま現地に出発するということがありますが、パラの選手はそうはいきません。体力的に持たないのです。合宿を組みますが、すべてのスケジュールをこなしてもらうのではなく、選手個々に合わせて融通を利かせる必要がある、ということも選手たちに接していくなかで知りました。

こんな状況なので、コーチという肩書きはありませんが、選手から教わることのほうがはるかに多くて。実際には相談役のような感じですね。日々、勉強勉強の毎日です。

パラ射撃に立ち上がる壁

嬉しいことに、少しずつ海外で活躍できる選手が増えてきました。ただ残念なことには、パラ射撃はライフル、ピストル合わせて13種目ありますが、現在、日本からフルでエントリーできる種目がありません。例えば、ライフル9種目のうち、3種目は一人も選手がない状況です。銃刀法という法律の壁があるからです。銃を所持するためには、自分で持って、自分で管理できることが基本となっているのですが、障

がいの度合いによっては自分で持ち運びすることが難しい場合があります。現在、視覚障がいクラスの正式種目を目指して国際パラ射撃連盟は頑張っていますが、日本ではそもそも視覚障がいの方に所持許可はおりません。この点、海外の国々はすごいですよ。手がない選手は銃の引き金を口で引くという体勢で臨みます。何かで補って競技をやっているんですね。初めて見たときは衝撃的でした。

悔いのない状態で挑んでもらうために

高校生の頃、担任の先生には恥ずかしながら「私、オリンピックに行きます」と言い続けていました(苦笑)。でも、ある程度やると自分の実力ってわかってきて、そこからはオリンピックに出る選手のサポートをしたいという目標に変わりました。オリンピックではありませんでしたが、東京パラリンピックに水田光夏選手のサポートとして入りましたので、あの頃の夢は確実に叶っていますね。

コーチとして心がけているのは、それぞれの選手に合ったアドバイスができるようにすること。射撃はこうだから、ではなく、「あなただっただらこの方がいいんじゃない」って。だから、私のアドバイスは同じことでも選手によって答えは違います。選手たちはバリへ向け、いま、精いっぱい努力をしています。私にできることは、「これだけやっただよ」と選手が悔いのない状態で大会に挑めるようサポートすること。その先にきっと結果が付いてきてくれると思っています。

未来の
Olympianたち

～射撃競技の明日を担う～
オリンピック 連載 第2回

エリートアカデミー 10年の挑戦

前編



日本ライフル射撃協会は2014年、JOCエリートアカデミー事業に参加した。今年でちょうど10年目にあたる。現在の在校生は3名、修了生は8名を数え、強化指定選手に選ばれている選手もいる。

そこで、エリートアカデミーとはそもそもどのような活動なのか。担当スタッフ、選手にとってどのような10年だったのか。前後編に分け、日本ライフル射撃協会エリートアカデミー10年の軌跡を振り返ってみたい。

アカデミー生4名からのスタート

『JOCエリートアカデミー』とは、国際舞台で活躍できるジュニア育成に特化した日本オリンピック委員会（JOC）の事業の一つだ。いまから15年前の2008年、レスリングと卓球の2競技から始まった。日本ライフル射撃協会は2014年から参加。現在、フェンシング、ローイング、アーチェリーも加わっている。

射撃競技が参加したきっかけを、松丸喜一郎会長は次のように語る。

「私がJOCの理事を務めていましたとき、会議でエリートアカデミーの競技を増やそうという話がありました。その際、どんな競技を入れるかという議論になり、協会だけではジュニア強化が難しい競技を対象にはどうか、という話があがったんですね。その視点でみると、射撃競技は海外では若い世代からやっていますが、日本では年齢制限の関係で難しい競技です。まさにこの対象に合致していると考え、参加を打診しました。そこから参加が決まりました」

スタート前年にあたる2013年、関係各所に応募を開始したところ、5名募集のところ30名ほどの応募があったという。その後、競技実績、学力テスト、作文、面接といったオーディションを行い、5名を選出した。しかしながら、うち1名は辞退となり、中学生2名、高校生2名という4名のアカデミー生でのス

タートとなった。

アカデミー生の生活とは

では、エリートアカデミー生となると、どんな日常が待っているのだろうか。

エリートアカデミーに入校すると、親元を離れ、東京・北区にあるハイパフォーマンンススポーツセンター（HPPSC）内にあるアスリートヴィレッジでの寄宿生活が拠点となる。センター内には管理栄養士が常駐している食堂、医療クリニック、トレーニング施設など、スポーツ選手に必要なものが揃っている。アカデミー生はここから近隣の学校に通い、放課後はナショナルトレーニングセンターイーストにある射撃場で練習する、という毎日になる。

またアカデミー生には、人間力の高いアスリートを育成するため、「言語技術」や「英会話」などの『教育プログラム』（表も用意されている。なかには、遠征や大会で学校を欠席し、勉強が遅れるといったことがないよう、「個別指導」もあり、プログラムの多くはオンラインでも受講できるようにになっている。

もう一つ、このアスリートヴィレッジは他競技のアカデミー生はもちろん、トップアスリートも利用しているから、競技の枠や年齢を超え、交流することが可能だという点も大きな魅力だ。

このような恵まれた環境から、世界に羽ばたく卒業生はもちろん多い。

目指す アスリート像

高い人間力を備え、オリンピックでの
メダル獲得ができるアスリート
オリンピック精神を尊重し、社会に
貢献できるアスリート

「10年という年月は平坦な道ではない。射撃競技が始まった当初から、アカデミー生を担当している三木容子マネージャーはこう振り返る。

「在籍している現役生を含めると、射撃のアカデミー生は全部で11名になります。これまでを振り返りますと、いろいろありましたね。嬉しいのは、やはり本人が目標としている大会で結果を出したとき。特に家族が見守るなかで優勝を決めたりしたときは、離れて暮らす家族に恩返しをしたという感じで本人がとても嬉しそ

うにしているのです、こちらも本当に嬉しくなりますね。逆にたいへんなのは、結果が出ないとき。他競技では小さな頃からやっているという選手が少なくありませんが、射撃の場合、幼少の頃からできる環境が少ないため、中学や高校から始めるという選手が多くいます。そのため、アカデミーに入ってきた後もまだ射撃歴は浅い、という現実があります。だから、アカデミー生として在籍している6年、3年のうちに結果を求められ、他の競技と成績だけで比べられると厳しいものがあります。ここは難しいところです」

思春期の一番大切な時期の選手たちと日々接するのだから、言えない苦労も多にちがいない。向き合い、寄り添い、その都度話をしながら歩んできた結果、現在、先の清水選手をふくめた2名が強化指定選手に入っているのは、まさにその努力の結実である。

活動11年目になる2024年。1名の入校が決まっている。

「よつやくまく回るようになってきた育成のシステムが、コロナ禍で寸断されてしまいました。この3年間、活動らしい活動ができなかったため、射撃をやめて

先の東京2020オリンピックでレスリングフリースタイルに出場し金メダルを獲得した向田真優選手(53kg級)はアカデミーの3期生、同じくフリースタイル金メダリストの乙黒拓斗選手(65kg級)は4期生。パリ大会の出場権獲得を目指している卓球の平野美宇選手は6期生である。射撃競技では、清水彰人選手(アカデミー7期生、射撃では1期生にあたる)が9月に行われた杭州アジア大会の代表となり、日本チームの旗手を務めている。

しまったり、他の競技に行ってしまったという子どもたちが多いです。だから、アカデミーの募集要項にあたる年代の人口が増えていないんです。ここをもう一度、パスウェイがつながるようにしたいです」(三木マネージャー)

エリートアカデミーとほぼ同時に始まった、協会のジュニア育成の取り組み。土台の人口が少なくなってしまうえば、アカデミーがどれほど恵まれた環境であっても世界へとつなげていくのは難しくなる。コロナ禍という世界中を襲った出来事を経て、次の10年へ向け、またここからが始まりだ。

教育プログラム

プログラム名	対象	実施日	内容
言語技術	高校生	月1回	「問答ゲーム」「作文の作り方/小論文」などを行い、論理的思考、対話力、表現力などの向上を図る
言語教育	中学生	月1回	競技生活、学校生活、社会生活に必要な「読む」「聞く」「書く」「話す」の4技能の能力を向上。論理的思考、対話力、文章作成能力等を高める
英会話	全員	週1回	海外選手やスタッフとコミュニケーションが図れるよう英語力を醸成。日本や世界の時事問題、世界の風習・文化などに触れ、国際的な感性や思考力を養うとともに、世界に向けて意識を開く
語学	高校2年生以上(希望者)	月2回	それぞれの競技特性に合わせた言語を学び、外国人コーチの母国語でコミュニケーションが図れるよう、語学の基礎を養成
個別指導	希望者	週1回	遠征や大会で学校を欠席する機会も多い。個人の競技活動や学力に合わせて個別指導を行い、基礎学力の定着を図る
アスリート基礎	全員	月1回	アスリートとしての知識やスポーツを取り巻く環境などについて学び、トップアスリートとしての心構えとチームジャパンの一員としての意識醸成を図る
キャリア教育	中学3年生 高校3年生	不定期	人として、アスリートとして、そのキャリアのなかで競技をどのように行っていくか、自身の人生や将来について考え、理解を深める
野外体験	全員	年1回	エリートアカデミーの一員であることの意識を高める
社会体験	全員	年1回	日常生活では経験できない体験を通して社会の仕組みや変化などを理解し、社会性を高める。同時に、集団での行動を通して、JOCエリートアカデミーへの帰属意識を高める。
海外研修	高校生(希望者)	年1、2回	海外のトップレベルのアスリートと交流することで国際競技力向上を図るとともに、国際感覚を育て、オリンピックを体現できるよう人間力を高める。自身の競技引退後のキャリア形成、後輩アカデミー生にも活かす

主な練習スケジュール

	月	火	水	木	金	土	日
午前	学校	学校	学校	学校	学校	学校	9:00 ~ 12:00 射撃練習
午後	16:00 ~ 19:00 射撃練習	16:00 ~ 19:00 トレーニング	16:00 ~ 19:00 射撃練習	16:00 ~ 19:00 射撃練習	16:00 ~ 19:00 射撃練習	14:00 ~ 19:00 トレーニング	14:00 ~ 17:00



CONTENTS

射撃道 P2
 Part 1 コーチ編
 海を渡ってやってきた3人のプロフェッショナルたち
 Part 2 パラコーチ編 P27
 パラアスリートを支えるコーチたち

射手の美学 P7
 日本発祥の光線銃
 射撃界の未来を担う
ビームライフル・ビームピストル P11
 Part 1 日本発祥のビーム射撃が人口増加のカギとなる
 Part 2 ビーム射撃の全国大会を追う

From shooting range File 3
宮城県ライフル射撃協会 P14
 大会レポート P16
 ライフル学 アスリートのための栄養講座 P22
 ライスポ news P24

強化指定選手の紹介 (パラスポーツ編) P26
 射撃競技の明日を担う
未来のOlympianたち P28
 射撃人 田村 恒彦 副会長 P30

今月の表紙

アジア競技大会で日本選手団の旗手となった清水彰人選手が今月の顔。エリートアカデミー射撃競技の1期生で現在、海外の大学で学びながら強化指定選手として活躍しています。一緒に旗手を務めたのは、日本フェンシング界初のプロ選手となった江村美咲選手。二人はなんとエリートアカデミーの同期生です。
 (写真: 西村尚己/アフロスポーツ)

ライフルスポーツ 秋 2023 October

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

取材に関しましては下記までご連絡ください。
 E mail: shuzai@riflesports.jp

発行人: 松丸喜一郎
 編集: 総務委員会広報部会、78works
 写真: 岡田直也 (P13、19)
 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2024年1月15日発行予定です。

射撃人

~ Shooting for All, All for Shooting ~

スポーツ射撃との出会い

田村恒彦 副会長

射撃部に入ったのは、父が以前散弾銃を所持し、猟犬の紀州犬を飼っていたことがきっかけです。野球しか知らなかった私にとって、射撃競技はたいへん難しく、苦労しました。写真は大学生のときのもので、当時の射撃スタイルは今の装備とは大きく異なり、銃はファイアインベルグバウのスプリング式、靴はウエイトリフティングのシューズを使っていました。大学では主将を務めていたこともあり、よく授業をさぼって練習に打ち込んだことが思い出されます。



幼少の頃よりスポーツに関心が強かった私は、高校時代は硬式野球部の投手で主将を務め、京都府で準優勝を成し遂げましたが、憧れの甲子園には出場することができませんでした。大学でも野球を続けるつもりでしたが、肩の故障で野球を断念せざるを得なくなりました。それでも、大学でもスポーツを続けたく、父が戦時中に騎兵であったことから馬術部に入ろうと父に相談したところ、「体重は何キロあるのか」と聞かれ「70キロはある」と答えると、即座に「馬が走らないから止めておけ」と一蹴されました。

現在、ライフル射撃界は、人間力のあるアスリートの育成、スポーツ射撃の普及、社会貢献の3つの役割を果たさなければなりません。将来の射撃界発展のために1年、1年みなさまとともに努力を積みあげ、後世に胸を張って残せるスポーツ射撃の歴史を築かなければならないと思っております。

先日、佐賀2024国スポCPR1ハール大会に挨拶、表彰のため佐賀市に行きました。佐賀市は47年前、大学生のときに初めて国体に出場した佐賀国体(若楠国体)の懐かしい地であり、再び訪れることができ感慨深いものがありました。当然のことですが、歴史というのは毎年の積み重ねであり、約50年の長きにわたり、選手、指導者、役員としてスポーツ射撃に関わりを持てたことは、関係していただいた諸先輩方の親切なご指導とご支援のお陰であり、心より感謝申し上げます。





REACH BEYOND



追いつく風に飛び乗れ。

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