

The Riflesports

ひとつの集大成へ向けて

春 2024
APRIL
no.464

Japan Rifle Shooting Sport Federation

スポーツクリ
WINNER 0000 BIG
スポーツ振興くじ助成事業

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





特集

スポーツ射撃とオリンピック



3ヶ月後、パリ（フランス）の地で第33回オリンピックが開催される。射撃競技は開催初日の7月27日から8月5日にかけて、フランス国立射撃場での実施が予定されている。岡田直也選手、吉岡大選手の二人が日本代表として出場することが確定し、現在、その他の選手たちは最終予選会に向けて最終調整を行っているところだ。

日本は1952年ヘルシンキ大会に初参加して以来、たくさんの選手たちがオリンピックに挑んできた。このページを飾っている歴代ライスポの表紙がそれを証明している。改めて、日本のオリンピックへ向けた歩みと世界の国について振り返ってみたい。

Part1 歴史年表から見る
オリンピックに向けた
日本スポーツ射撃界のあゆみ

Part2 世界地図からわかる
地域別に見た
スポーツ射撃勢力図



オリンピックに向けた日本スポーツ射撃界のあゆみ



第19回メキシコ大会
メキシコからの4大会（メキシコ・ミュンヘン・モントルオール・モスクワ）
オリンピックでの射撃競技はすべて性差関係なく、参加する機会が与えられる

蒲池猛夫選手、第23回ロサンゼルス大会で日本初の金メダルを獲得

IOC、オリンピックプログラムに10mエアライフル（AR）、50mスモールボアライフル、25mスポーツピストル（SP）の女子3種目を追加することに合意

トロントパラリンピック（カナダ）射撃を正式競技として採用

第24回ソウル大会（韓国）10mエアピストル（AP）が女子種目として追加となる

第26回アトランタ大会（アメリカ）

第28回アテネ大会（ギリシャ）

第30回ロンドン大会（イギリス）

第31回リオデジャネイロ大会（ブラジル）

第32回東京大会、無観客で開催

1968 昭和43 1976 昭和51 1984 昭和59 1988 昭和63 1996 平成8 2004 平成16 2012 平成24 2016 平成28 2021 令和3

1972 昭和47 1980 昭和55 1986 昭和61 1992 平成4 2000 平成12 2008 平成20 2013 平成25 2020 令和2 2023 令和5

第20回ミュンヘン大会（ドイツ）

第27回シドニー大会（オーストラリア）
パラリンピックに日本代表、初参加

オリンピック・パラリンピックの開催地に東京が決定

オリンピックeスポーツシリーズの正式競技となる

ISSF、ワールドカップの新シリーズを創立。オリンピック予選システムに組み込む

第25回バルセロナ大会（スペイン）
電子標的を採用

第32回東京大会の延期を発表
新型コロナウイルス(Covid-19)が世界中に蔓延し、WHOが「パンデミック」を宣言。オリンピックが戦争以外で初めて延期となる

第22回モスクワ大会
日本、不参加を表明

前年、ソビエト連邦（現ロシア）がアフガニスタン侵攻。それに抗議したアメリカ大統領の呼びかけにより、イギリス、フランス、西ドイツ（現ドイツ）、イタリアなどとともに日本も不参加を表明。代表に決まっていた選手は幻の日本代表となった

第29回北京大会（中国）

歴史年表から見る

第1回関東大学高等専門学校射撃大会、開催
明治大学の師尾源蔵（のちの日本ライフル射撃協会名誉会長）が主唱し、日本において最初の学生射撃大会『第1回関東大学高等専門学校射撃大会』を赤羽工兵大隊の射撃場で開催。参加校：明治大学、早稲田大学、日本医学専門学校、東京商科大学、東京帝国大学、東京高等商船学校、法政大学。優勝：東京帝国大学

第1回アテネ大会（ギリシャ）で射撃競技が採用
7カ国 39名の選手が出場。男子 25（ラピッド・ファイア・ピストル（RFP）、男子 50mピストル（FP）などの5種目が行われた

第1回世界射撃選手権大会、リヨン（フランス）で開催

東京帝国大学（現、東京大学）に射撃グループ、誕生

第15回ヘルシンキ大会
日本射撃界、オリンピックに初参加
第35回世界選手権大会（オスロ／ノルウエー）に日本は初めて選手を派遣。同月、隣国で行われた第15回オリンピック大会（ヘルシンキ／フィンランド）に初参加

旧取締令を廃止し、銃砲刀剣類所持等取締法」を制定
国際競技大会（第3回アジア競技大会ライフル射撃競技）に参加する外国選手に対する射撃競技に用いる拳銃等の所持を合法化することなどを主たる目的として制定される

第18回東京大会
日本初のオリンピック開催

明治29 1896 明治30 1897 大正5 1916 大正13 1924 昭和27 1952 昭和33 1958 昭和39 1964

TEAM JAPAN
SHOOTING TEAM

明治大学に射撃グループ、誕生

日本学生射撃連盟、結成
第1回関東大学高等専門学校射撃大会参加校に慶應義塾大学を加えた8校により、『学生射撃連盟』（『日本ライフル射撃協会』の前身）を結成

大正6 1917 大正14 1925 昭和31 1956 昭和35 1960 昭和41 1966

第17回ローマ大会（イタリア）
吉川貴久選手、オリンピック初となるメダルを獲得

ISSF（国際射撃連盟）、すべてのオープン種目を女性が男性と一緒に参加できる混合競技として認める

第16回メルボルン大会（オーストラリア）
保坂調司選手、日本人としてオリンピック初入賞を果たす



1952年 ヘルシンキ大会
猪熊 幸夫
SB伏17位

1956年 メルボルン大会
猪熊 幸夫
SB3・36位
SB伏24位
丸山 知一
SB3・40位
SB伏43位

保坂 調司
FP4位
RFP15位

上田 義秀
FP17位
RFP31位

1960年 ローマ大会
石井 孝郎
SB3・30位
SB伏20位

猪熊 幸夫
SB伏6位
吉川 貴久
FP3位
松井 忠夫
FP12位
了泉庵文男
RFP30位
落合 治
RFP35位

1964年 東京大会
斎藤 繁美
LB3・20位
SB3・34位
SB3・25位
石井 孝郎
SB伏48位
綿貫 甫
LB3・28位
林崎 昭裕
SB伏6位
吉川 貴久
FP3位
高橋 信司
FP26位
久保 皖司
RFP8位
落合 治
RFP24位

1972年 ミュンヘン大会
伊藤 実
SB3・41位
SB伏59位

杉田 武
SB伏81位
田代 繁俊
FP22位
吉川 貴久
FP25位
久保 皖司
RFP30位
蒲池 猛夫
RFP33位

1976年 モントリオール大会
松尾 薫
SB3・41位
SB伏68位

尾崎 道治
SB3・44位
細川 幸雄
SB伏31位
田代 繁俊
FP21位
大畑 政修
FP28位
蒲池 猛夫
RFP12位
久保 皖司
RFP20位

1980年 モスクワ大会
※日本、不参加
赤塚 裕幸

尾崎 道治
勢見月文久
平井 親文
細川 幸雄
松尾 薫

1984年 ロサンゼルス大会
香西 式子
SB3・11位
AR10位

1968年 メキシコシティ大会
関根 弘
SB伏60位
斎藤 繁美
SB伏84位
吉川 貴久
FP16位
楠 成人
FP50位
蒲池 猛夫
RFP12位
白石 洵
RFP23位

1988年 ソウル大会
木場 良平
SB3・28位
SB伏51位

松尾 薫
SB3・44位
SB伏15位
木下 亨子
SB3・32位
源 洋子
AR17位
源 洋子
AR34位
目良 明裕
FP23位
勢見月文久
FP23位
長谷川智子
AP11位
野中英夫
RFP21位
伊藤 佳子
SP12位
稲垣 守
AP12位
千種 寿代
AP22位

1992年 バルセロナ大会
木場 良平
SB3・3位
SB伏43位

目良 明裕
SB3・40位
SB伏26位
香西 式子
SB3・30位
AR37位
源 洋子
SB3・34位
AR39位

1996年 アトランタ大会
柳田 勝
SB3・28位
SB伏42位

栗田 直紀
SB3・37位
SB伏30位
源 洋子
AR38位
岩城 真美
AR31位
中重 勝
FP11位
木田 知宏
RFP12位
稲田 容子
AP15位

2000年 シドニー大会
栗田 直紀
SB3・40位
SB伏35位

柳田 勝
AR18位
勢見月文久
FP20位
稲垣 守
AP35位
千種 寿代
AP14位
大西 克昌
RFP22位
柳田 勝
SB3・16位
佐藤 明子
SP34位
森 栄太
RFP19位
秋山 輝吉
RFP22位
松田 知幸
AP22位

2004年 アテネ大会
柳田 勝
SB3・16位
SB伏24位

柳田 勝
SB3・28位
SB伏42位
栗田 直紀
SB3・37位
SB伏30位
源 洋子
AR38位
岩城 真美
AR31位
中重 勝
FP11位
木田 知宏
RFP12位
稲田 容子
AP15位

2008年 北京大会
山下 敏和
SB3・16位
SB伏18位

柳田 勝
SB3・16位
SB伏24位
佐藤 明子
SP34位
森 栄太
RFP19位
秋山 輝吉
RFP22位
松田 知幸
AP22位
田澤 修治
RFP15位
福島實智子
SP13位
小西ゆかり
SP19位
稲田 容子
AP10位

2020年 東京大会
平田しおり
SB3・11位
AR34位

岡田 直也
ARMix団26位
SB3・31位
松本 崇志
ARMix団13位
SB3・37位
AR37位
中口 遥
ARMix団26位
AR32位
山田 聡子
SP43位
AP23位

吉岡 大
RFP8位
堀水宏次郎
AP16位
佐々木千鶴
SP40位
AP50位

略記について

LB、LB3…LBは300mライフル大口径フリーライフル、3は3姿勢/SB3、SB伏…SBは50mスモールボアライフル種目。歴史的にルール変遷はあるが本ページではSBで統一表記、伏は伏射/AR、ARMix…ARは10mエアライフル、Mixは男女ミックス/FP…50mフリーピストル/RFP…25mラピッドファイアピストル男子/SP…25mピストル女子/AP…APは10mエアピストル

ワルサー新型エアライフルLG500登場！

WALTHER

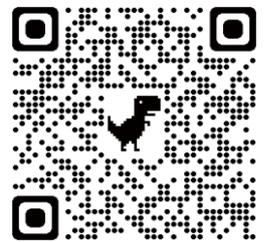
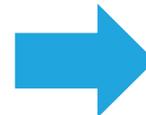
LG500 itec

TARGETED PERFECTION

最新バレルクランプ
により剛性が高まり
ました！

グリップ内臓型の最新
電子トリガー登場！
メカニカルから
ユニットのみの交換も
可能です！

公式X始めました！



Shooting World

MOST TRADITIONAL GUNSMITH IN JAPAN KUNITOMO CO., LTD. Since the 16th C.A.D.

(社) 日本ライフル射撃協会オフィシャルサプライヤー

ワルサー社日本総代理店

株式会社 **國友銃砲火薬店**

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

〒600-8032 京都市下京区寺町通仏光寺東入 國友ビル 3F

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

世界の射撃国

射撃競技は世界でどれくらいの国がやっているのだろうか。

昨年の世界選手権を例にすると、101の国と地域が参加している。とはいえ、これが競技国の実数かという、そうとは限りらない。装備品を必要とするなど、金銭的な負担もかなりあるため、国際舞台に上がってくるのが厳しい国もあると考えられる。

オリンピック不参加が決まっている

ロシアのいま

強い選手が多くいる地域だが、現在、IOC国際オリンピック委員会はロシアの出場を認めていない。「中立な立場の個人資格の選手」を条件に参加は認めると報道されている。こうした状況から、国籍を変え、異なる国から出場する選手が出てくると考えられる。

世界の射手の製造所

アメリカ大陸

現在、アメリカの大学に留学して射撃を学び、自国に戻って活躍している若い選手を多く見かける。エリートアカデミー出身の清水彰人選手もその一人だ。彼が通っていたウエストバージニア大学はそんな選手が多く集まっているところで、広い体育館があり、そこに電子標的をおき、数十もの射座をつかって一斉にライフル3姿勢の試合を行うことができるほど規模も大きい。

一方アメリカの代表はというと、女子の活躍が目立つ。パリでも上位に上がってくるのが予想される。

南米のほうに目を転じると、ブラジルは2016年に自国でオリンピックを開催したこともあり、力を入れてきたようだが、その後、競技人口の増加など目立ったものはない。



Oceania



Americas



(監修:佐橋朋木・選手強化委員長)

世界地図からわかる

地域別に見た スポーツ射撃勢力図

射撃競技の参加国数: **101**の国と地域(2023世界選手権による)

オリンピック参加国: **63**の国と地域

射撃の強豪が揃う

ヨーロッパ

ドイツを中心としてフランス、ハンガリー、イタリア、スイスなど、この地域にはやはり強豪国が揃っている。当然、指導に長けたコーチも多く、射撃界を引っ張っているといった様相だ。各国が陸続きという地の利もあるだろう。そういう意味では、ヨーロッパは一つの国としてとらえることもできそうだ。

競技者数も多く、聞くとこのところによるとドイツでは100万をゆうに超えるらしい。現在はヨーロッパでも銃に関する規制が厳しくなっているようだが、それでも10歳からスポーツ銃を持つことができるなど、日本のスポーツ射撃事情とは異なる部分が多い。



射撃新興国が出現

アジア

アジアでは中国、韓国が強豪として知られている。特に中国は各省にトレーニングセンターをつくって選手を集め、強化しているので、選手層が非常に厚い。

近年の流れで興味深いのは、新興勢力が登場してきていることだろう。例えば、2016年リオデジャネイロ大会で、全競技で初となるベトナム人金メダリスト(グアン・ヴィン・ホアン/エアピストル)を輩出した。これをきっかけに、強化に力を入れるようになって強くなってきている。メダリストが出ると、その競技を取り巻く環境が大きく変わるという見本といえそうだ。

インドも同じような形で強くなっている国だ。競技者育成・強化にあたっており、アジア選手権となると非常にたくさんのジュニア選手が参加してきている。こうしたことから確実に強くなっており、ランキングには多くのインド選手が顔を出している。

その他のこの地域の特徴として、中東の女性選手の参加が挙げられる。彼女たちにはヘジャブと呼ばれる髪を覆う布の着用が義務付けられていることから、競技によっては女性のスポーツ参加が難しいことがある。射撃ではその着用が認められており、そういう意味でもまだまだ伸び代がある地域といえるかもしれない。

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

その活躍には

理由がある

射手の美学

第5回

第5回目の今回は日本射撃界

オリンピック・パラリンピック

の黎明期を知る二人の射手に

スポットをあてお話を伺った。



PROFILE

パラリンピアン/ライフル

廣田 武司

ひろた・たけし

1965年4月25日生まれ。京都府出身。28歳のときに交通事故で左足膝下機能全廃となる。1年半後、エアライフルの所持許可を得、競技をスタート。日本パラ射撃が初めて挑んだ2000年シドニーパラリンピックに代表として出場し、AR19位。2005年オセアニア選手権50m伏射2位、50m3姿勢4位。2006年直指杯アジアオープン選手権50m3姿勢優勝、50m伏射2位



PROFILE

オリンピック/ライフル

細川 幸雄

ほそかわ・さちお

1941年10月25日生まれ。高知県出身。自衛隊→自衛隊体育学校。定年後、一般企業に就職。2度目の定年を経て、20年前から国際学院高校の外部コーチ。現役時代は国体、アジア大会などに出場。1976年モントリオールオリンピック、1980年モスクワオリンピック代表

競技を始めて60年 射撃は私の人生そのもの

射撃を始めて60年。日本のスポーツ射撃界黎明期を支えた人物である。

「あのとき、事務所に戻らなかつたらいまの私はいないんだから、不思議だよね」

目を細めて半世紀の日々を振り返った。

当時、私は自衛隊の隊員として、山口の駐屯地に配属されていました。あれは、銃剣道合宿に参加していたときのことです。ある日、たまたま休憩時間に所属先の事務所に戻ったところ、自衛隊体育学校から「集合教育の募集」というチラシが届いていたんですよ。自衛隊体育学校がなんなのかまったく知らなかったのですが、オリンピックの輩出と自衛隊の体育指導者の養成というのを聞いて興味を持ちました。このとき募集していた競技は陸上、射撃、近代五種の3種目。走るの嫌いだっただので、陸上は頭になく、近代五種も走らなければいけないので選択肢から排除。射撃は軍用

思議ですよね。

現役時代はライフル伏射競技

の選手として活躍。オリンピックを屈指した。1976年のモントリオール大会に出場。翌1980年のモスクワ大会は代表となつたものの日本は参加することなく、幻の代表となつた。

東京オリンピック後に体育学校に入ってから、1968年のメキシコ大会を目標にひたすら練習しました。しかし、残念ながら予選では3番手。そこでちょっと挫折しました(苦笑)。

さか、そのまま射撃とともに生きていくことになるとは思っていませんでしたよ(苦笑)。このとき23歳。あのとき、たまたま事務所に帰ってなければいまの私はいないんですから、不

東京オリンピック後に体育学校に入ってから、1968年のメキシコ大会を目標にひたすら練習しました。しかし、残念ながら予選では3番手。そこでちょっと挫折しました(苦笑)。

細川幸雄

ほそかわ・さちお



次のミュンヘンにまいったく成果なしで代表の座には届かず。こんなことではいけないと奮起し、1976年のモントリオール大会で日本代表になることができました。

一番記憶に残っているのは、

開会式の入場行進です。開会式自体は国体やアジア大会でも経験していましたが、オリンピックはその比ではありませんでした。観客の数も盛り上がりも桁違いにすごいです。興奮しましたね。当時はカメラの持ち込みは禁止でしたし、いまのような自由な感じではなく、どの国も選手が並んで行進するという形でしたが、熱気にあふれ、参加した者にしかわからないような感動がありました。

試合のこともよく覚えています。当日は左から右に吹く風が強く、覚悟を持って臨んだのですが、本番は弱気といえますか、選手としてはやはり慎重になつてしまうものですね。我々の頃は整数の10点が最高点だったので、あてなくてはいけないという気持ちが勝つて10点が続かず98、98、98、97、97。最

後は絶対にあててやる」と狙つて最後は100点で合計588点。成績は31位でした。

この成績には納得していましたが、同時に、もう少しやれたのではないかという思いもありました。

以来、次のモスクワを目指して練習したところ、高い点数で安定するようになっていきました。競技人生を振り返ると、この頃が一番状態がよかつたように思います。年齢も42歳になつており、メンタルの部分でも落ち着いてきていました。それだけに、代表に決まったものの、出場することができなかったのは残念でした。とはいえ、考えてもしかたのないこと。国が決めたことですから、従うだけでした。

幻のモスクワの翌年3月。現役を引退。定年まで体育学校で指導を続けた。その後、国際学院高校の部活動の外部指導者となり、今年で20年を迎える。

引退間際は選手とコーチ、両方兼ねていたんですが、その年の全日本大会で後輩に負けたこ

とから現役を退くことになりました。正直いいますと、国際大会で納得のいく成績を出してからやめたいという思いはありましたが、命令が出たのでそうはいきませんでした。それから体育学校の指導者に転向して定年まで勤務。その後、一般企業で働き二度目の定年を迎えたと、体育学校時代の元監督から「国際学院で指導にあたっては引退したが、おまえ、引き継いでくれないか」と声をかけられ、高校生の指導にあたるようになりました。

引き受けたものの、体育学校とはまったく異なるので、最初は苦労しました。どうしても自衛隊時代のクセが出てしまうんです（苦笑）。やわらかい言葉を使って話をしようとするんですが、これがなかなかうまくいきません。たいへんでした。誘ってくれた先輩と1年間、一緒に指導にあたり、勉強させてもらいました。先輩がやめるとき「おまえ、ずいぶん丸くなったじゃないか」と言ってくれましたが（苦笑）、5年くらいはかなり厳しい指導をしていたように思



現在指導に当たっている【国際学院】の生徒たち

いますね。我々が若い時代は徹

を飛ばす、喝を入れるなど厳しい指導が当たり前でしたけど、いまの時代はそれではやっていけません。私自身が変わらなければここでの指導はできませんでした。

現在の部員は38名（3月末日）。多いときは50名を超える部員がいたときもありました。そうになると、練習がたいへんなんです。なにしろ、限られた銃しかありませんから。いま、ビームの数は18丁。なかなか大人数でまわしていくことが難しく、

古いタイプのものを利用するな

どいろいろと工夫してやらせています。この間、子どもたちの気質もずいぶん変わりましたね。いまは結構体の弱い子が多いような印象を受けています。止まってしまうスポーツとはいえ、5キロ近くある銃を1時間持ち続ける持久力が必要です。また、目標を持つなどといったことへの意識が薄い子も結構見かけます。射撃をやりたい、ここで強くなりたい、という目標を持って入部してきた子は伸びていきますね。

古くから入ってきた子どもたちに教えているのは、互いにコミュニケーションをとることの大切さです。射撃は個人競技ですが、チームでやるものでもあります。射撃の団体は3人なので、その3人がうまくコミュニケーションを図っていかなければなりません。しかしながら、3人いれば実力はさまざま。誰か一人技術的に劣るということもあります。でも、それは仕方ないこと。うまくコミュニケーションとりながら努力していくことが大切なんだと、子どもたちには話をしていきます。

縁あって入ってきた子どもたちに教えるのは、互いにコミュニケーションをとることの大切さです。射撃は個人競技ですが、チームでやるものでもあります。射撃の団体は3人なので、その3人がうまくコミュニケーションを図っていかなければなりません。しかしながら、3人いれば実力はさまざま。誰か一人技術的に劣るということもあります。でも、それは仕方ないこと。うまくコミュニケーションとりながら努力していくことが大切なんだと、子どもたちには話をしていきます。

強くなる子、一生懸命努力しているのに、成績が伸びない子、たくさん見てきました。人間ですから10人で競えば1位から10位まで必ず成績が付きまします。あまり努力しなくても1位になれる子もいれば、努力しても10位の子もいるけれど、そこで諦めずに頑張って、射撃って楽しいなど感じて卒業してもらえればいいと私は思っています。高校の部活ですからね。ここで身につけなければいけないのは成績を出すことではなく、社会のルールを学ぶこと。それらを学んで、努力して、そこで得たものを糧にして、卒業後も生活していくてくれればいいんです。

目標としているのは団体優勝。でも、これがなかなか難しい。今年こそ勝てるだろうと思っただことは何度もあったのですが、あと一歩届かず。3年連続で2位ということもありました。いつか実現させたいですね。

今年で83歳。23歳で始めてから、常に射撃が寄り添ってきた人生だった。そしてこれからも、子どもたちとともに、小さな小さな黒い点の中心を狙い続けていくにちがいない。

今年で83歳。23歳で始めてから、常に射撃が寄り添ってきた人生だった。そしてこれからも、子どもたちとともに、小さな小さな黒い点の中心を狙い続けていくにちがいない。

今年で83歳。23歳で始めてから、常に射撃が寄り添ってきた人生だった。そしてこれからも、子どもたちとともに、小さな小さな黒い点の中心を狙い続けていくにちがいない。

戦う相手は自分自身 そこに射撃の面白さがあった

前を走る人は誰もいなかった。道標となるものも何もなく、行き方がまったくわからなかった。ただただ目的地だけを見つめて走った。

もともと私、オタクなところがあって、銃砲店によく顔を出していました。おもちゃの鉄砲が目当てだったんです。それを見ていた店の番頭さんからの「あんたもうええ年なんだから、本格的なものをやりなさい」という一言が始めることになったきっかけでした。ところが、資格取得の手續きにかかろうかとしたときに交通事故に遭い、左足膝下が機能全廃となりました。28歳のときのことです。

それから一年半後、両杖をついた状態で講習会に行き、念願の所持許可を取得しました。エアライフルを選んだの

協会主催の体験会の様子。一般参加者へわかりやすく声をかけている



はその番頭さんから「エアライフルやったら、パラリンピックに出られるかもしれない」と言われたから。パラを見据えての競技をスタートでした。

た。射撃では日本から誰もパラリンピックに出場してないどころか、障がい者連盟ですらその行き方を知らなかったんですよ（苦笑）。当時はまだ現在のように情報がネットですら簡単に得られる時代ではありません。前を走る人がいいひんから、自分が走らなきゃいけないやな」と覚悟を決め、『ブルズアイ』とい



障がいのある人の仕事や生活をサポートしている『太陽の家』。廣田さんはこの工場部門で働いている

うクラブに入り、試合経験を積むことにしました。

フルを持っていたのは、関西では私を含めて4人くらいで、チームライフルをやっている選手ばかり。エアの試合などももちろんなく、障がいの程度が比較的軽い私は健常者の大会に出場させてもらってました。ちなみに、エアの全日本大会が開催できるようになったのは、シドニーパラリンピックが終わった後のことです。

パラへの道をあれこれ調べた結果、出場資格が得られる大会のうち、二つに出ればいいということがわかり、ベルギーとスイスで行われた障がい者大会に出場。その頃は資格をとった人がそのまま大会に出られるという形式でしたので、その後、本番の会場となるオーストラリアで開催されたプレパラに出場し、準備を整えました。

こうして2000年、シドニーで開催されたパラリンピック射撃競技に、日本代表として初めて参加する。

パラリンピックってやはりお祭り。選手村に入った時点でその雰囲気は飲まれていることが自分でもわかりました。

本番は緊張しているかどうかさえわかりませんでした。自分ではどうにもならない体が動かず、まったく弾があたりませんでした。苦しかったですね。撃っている最中に、リセットかけられるん

やったら、最初からやり直したい。って思ったくらい、苦しくて、苦しくて。前年のプレパラと同じ会場なのに、なぜこんなに違うんだろうという思いでした。なんといい着けたのは、自分一人で成し得たことではありません。たくさんの方の協力があったからこそです。『みんなにこころで連れてきてもらったのに、

「試合ができひんかった」という苦しさ、自分自身に対する腹立たしさで、人目もはばからず男泣きした大会となってしまいました。

最初で最期のパラリンピックは悔しさが残る大会となってしまった。その想いを埋めるように、アスリートとして多くの試合に出場し、結果を出した。

そして、令和の時代が始まるとともに銃を置いた。現在は1964年東京パラリンピックを開催に導いた故・中村裕氏が設立した『社会福祉法人 太陽の家』で働きながら、体験会などで射撃の指導にあたっている。

パラリンピックに出場したらその後は後進の指導など、バックアップに回ろう。

当初はそう考えていました。でも、シドニー後、もう少しやりたい、頑張りたいという欲が出てきて、ずるずると選手を続けました（苦笑）。



廣田武司

ひろた・たけし

国内外のさまざまな大会に出場し、楽しく撃つことができただ、ということがわかりました。

た試合ではメダルがとれるの競技から退いたのは、元号

が令和になったときです。父親が亡くなる前に「そろそろ射撃はやめろ」と遺言のように言っていたこと、また眼精疲労で左目の調子が悪くなったことがきっかけです。まぶたの痙攣がひどく、撃とうと思ってもピクピク動いて、定まらなくなってしまうんです。体がやめろ、と言っているということなんやろな、と引退を決めました。いまは協会の体験会などのお手伝いをさせていただいたり、時折ビームライフルを撃つくらいです。

競技を離れて感じているのは、私がやっていた50m伏射、50m3姿勢といった競技の挑戦者が少ないこと。非常に残念です。もちろん、SH1の選手のなかには腹背筋がなく銃を持ち上げられない選手もいらっしやるんですが、そこが問題ない選手には面白い種目ですからぜひ挑戦してもらいたいですね。

私にとっての射撃の魅力

は、自分との戦いであるということ。戦うのは対戦相手ではなく自分自身。自分を鍛え、高めていくところに面白さがある、と私は考えています。これからパラに挑戦する人たちには、パラへの道はもうできていますので、とにかくその道に乗ってもらいたい。パラだったら出場できるだろうではなく、悔しさ、面白さを見つけ、自分を高めながら進んでいってもらいたいですね。世界にはすごい選手がたくさんいます。その選手たちを超えるのはなかなか難しいかもしれませんが、近づくことはなんぼでもできますから、努力し続けてもらいたいと思います。

これまでを振り返ってきたのですが、アスリートとして活躍することが私の終着点ではありません。アスリート時代はあくまで人生の通過点の一つ。この経験を活かし、これからの長い人生を考えていきたいと思っています。



春の熱き戦いを追う

第43回 全国高等学校 ライフル射撃競技選抜大会

日程: 2024年3月22日(金)~24日(日)

場所: つつがライフル射撃場(広島県)

春の全国高校選抜大会が3月22日からの3日間、広島県つつがライフル射撃場で開催され、各地域の戦いを勝ちに抜いた67校、全132名が集合。日々の成果を競い合った。

高校生の熱き大会を振り返ってみたい。



大会1日目

公式練習、およびPETの日。

春の大会は、全国8ブロック（北海道・東北／関東／北信越／東海／近畿／中国／四国／九州）で行われたブロック予選を経て、選ばれた選手が出場できる選抜大会だ。3年生が卒業し、出場資格があるのは新2年生、新3年生の2学年のみ。各ブロックから選ばれるのは男女各2〜4名と少なく、狭き門となっている。その難関を突破し、集まってきた選手たちが明日からのどのような戦いを見せてくれるのか、楽しみだ。

大会2日目

エアライフル（AR）男子、チームライフル（BR）女子、ビームピストル（BP）男子の3種目が行われた。

昨夏の全日本ライフル射撃選手権大会（BP）男子の3種目が制した山本零侍選手がエアライフルに舞台を移し、「調子が悪かった」と言いながらも落ち着いた戦いぶりで優勝。チームライフルでは高校に入って射撃を始めたという板敷心菜選手が、チームピストル男子では、大学でも射撃を続けるためにエアの所持許可獲得を目指すという尾形柁治選手が栄冠に輝いた。



AR 男子



BR 女子



BR 男子

AR男子 ★ 優勝

次は全日本 10 位以内が目標

やまもと れいじ
山本 零侍 選手

昨日の練習で状態があまりよくなく、今日の試射も調子が悪かったので、本番は「いつもどおりやるしかない」と気持ちを切り替えて臨みました。考えることをやめたら、すっきりしたといいますか、クリアになった感じで、それが優勝につながったのだと思います。

今年の目標は東アジアユースがあれば出てみたい。全日本の大会で10位以内に残ることを目標に頑張ります。

BP男子 ★ 優勝

夏の全国高校優勝を目指す

おがたまさはる
尾形 柁治 選手

今日まで練習でひたすら撃ち続けてきましたので、いつもどおり撃てるように頑張ろうと思って試合に臨みました。試射でもいい感じに仕上がっていたので結構いけるかなとは思っていました。どんなときでも安定して撃てるようにすることが目標です。3年生になるので、大学でも続けられるようエアピストルの資格を取得するつもり。次の目標は、夏の全国高校で優勝です。

BR女子 ★ 優勝

悔いの残らない 試合ができた

いたじき ここな
板敷 心菜 選手

試合は青木満博先生の顔を見て、落ち着いたことがよかったのだと思います。練習ではいつも怒られているんですが、本番では頼りになる存在（笑）。先生の顔を見ていつもどおりの、悔いの残らない射撃をすることができました。射撃を始めて1年、今度は夏を目指して頑張ります。

大会3日目

大会最終日。エアライフル女子、ビームライフル男子、ピストル女子が行われた。成績はどうあれ、納得のいく挑戦にホッとした表情を見せる選手、優勝できたことが信じられないと喜ぶ選手、会場はさまざまな顔でいっぱいだった。昨日は射手、今日はカメラマン、なんていう選手もいる。そのなかで目を引いたのは、悔いの残

る戦いだった選手だった。「調子はよかつたけれど、ダメでした」と、泣きはらしたであろう瞳からは、悔しさのなかに次へのリベンジを誓う強い意志が感じられた。大会はすべての行程を終えて終了。勝った選手、負けた選手、それぞれが夏への思いを胸に会場を去っていった。よう頑張ってください。



AR 女子



BR 男子



BP 女子

AR女子 ★ 優勝

休まず練習してきた成果が出た

やまだ ねお
山田 音緒 選手

直前の試射もわりといい感じだったので、そのままの射撃ができればいい結果につながるかなとは思ってました（笑）。

射撃は高校に入ってから始め、毎日休まず練習してきました。これから夏の大会に向け、またいい成績を残せるよう頑張っていきます。

BP女子 ★ 優勝

納得のいく射撃ができた

やまもと ほのか
山本 穂香 選手

あまり緊張しすぎず、自分の納得のいく射撃ができたと思って試合に臨みました。いつもどおり撃てましたけど、内心ではかなり緊張していました。結果については、正直メダルがとれたらいいなという思いはあって、ファイナルの途中から「ちょっといい色のメダルがいけるかも」と思っていました（笑）。次の目標は県大会での優勝です。

BR男子 ★ 優勝

体の震えがすごいです

はしもと ゆうや
橋本 悠哉 選手

まさか1位をとれるとは思ってなくて、ファイナルで残り2人になったとき、「なんでまだこの場にいるんだろう、って思っていました（苦笑）。目標はもちろん優勝でしたけど、本当にできるとは思ってなくてビックリしましたし、いまでもビックリしています。体の震えがすごいです。勝因もなにも、いつもより緊張していたくらいだったので考えられない。こんな薄っぺらい感想しかいまはいえませんが、夏もいけたらいきます！

RESULTS

AR 男子

- 1位 山本 零侍 (太平洋学園)
- 2位 高岡 優介 (済美)
- 3位 横山 巧 (済美)

AR 女子

- 1位 山田 音緒 (城北)
- 2位 野田 朋花 (佐賀学園)
- 3位 石田 紬葵 (済美)

BR 男子

- 1位 橋本 悠哉 (明大中野)
- 2位 水町 葵 (科学技術)
- 3位 山本 創太 (明大中野)

BR 女子

- 1位 板敷 心菜 (城西)
- 2位 吉野 百美 (英理女子)
- 3位 井関穂乃花 (小松島西勝浦)

BP 男子

- 1位 尾形 柁治 (城北)
- 2位 竹本 蒼汰 (高梁城南)
- 3位 永田 伊吹 (水口)

BP 女子

- 1位 山本 穂香 (高知小津)
- 2位 有本 雅歩 (鳥取敬愛)
- 3位 浦部穂乃加 (伊予農業)

銃の軌跡を見える形にした



ビームレイク Beam Lake



「ビームピストルをやっていた頃から標的と通信の関係に興味を持っていたのですが、たまたま学連の大会運営の方とお話をする機会がありました。大会時に複数台の標的の集中管理に役立つものがほしいという話を伺い、標的からの通信をもとにした互換システムがつくれたら、選手・役員・観客によりよい大会体験を提供できるのではと考え、開発にあたりました」

実際の見方だが、標的のなか

今大会、観客の目を引いたのが「ビームレイク」というシステム。大会で使用している興東電子株式会社製の標的に対応したもので、観客席から選手の銃の軌跡や弾の着弾場所がわかるといふもの。このシステムを導入しているビームピストルの射場では、人だかりができていた。

これを開発したのは、自身もビームピストルの選手だったという田上諒氏。現在、高校生の主な大会で使用されている決勝戦の順位表ボードも田上氏が高校卒業時につくったものだといふから驚きだ。このシステムも学生時代からアイデアはあったらしい。



にある3色のラインが銃口の軌跡で、濃いグリーンは『銃口がどこを向いているか』、明るいグリーンは『撃つ直前2秒間の銃口』、赤いラインは『撃った後のフォロースルー』を示す。

実際にこれを見た観客からの反応は「選手の緊張が伝わってくる」など上々だ。

いずれば「射撃場に来られなかった人たちにも、より射撃を楽しんでもらえるような仕組みを開発していきたい」という田上氏。やるスポーツから観戦するスポーツへ。そんな世界が始まりそうだ。



True Tech Works

代表 田上 諒



■ 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

広島県ライフル射撃協会

かつては世界一の施設
10年頑張って、次の世代へ

DATA 一般社団法人広島県ライフル射撃協会
広島県山県郡安芸太田町大字上筒賀 919
射撃場：つつがライフル射撃場
設立：昭和 24 年
<https://www.hiroshima-rifle.jp/>

事務局長
ひらい こうじ
平井 宏治

いまから30年前の1994年、広島県で第12回アジア競技大会が開催されました。現在、県協会が利用しているここ『つつがライフル射撃場』はそのためにつくられた射撃場です。

それまでの射撃は電気がない・水道がない・下水がない射撃場として知られたところでした。それがこの広島アジアを機に、92年バルセロナオリンピックで初めて使用された電子標的を完備するなど、当時世界で最新の設備を整えた射場に生まれ変わりました。日本代表の合宿もここで行われていたほどです。地元にもいい選手が揃っており、振り返ると広島県が一番強かった時代だったと思います。

現在、射撃はあの頃のまま。会員も当時の人たちがそのまま年を重ねられている状況で、減っていくばかりです。加計高校など高校に射撃部ができ、ジュニア選手を出せるようになりましたが、高校生はあくまで部活動で、卒業すると射撃をやめてしまう子がほとんどです。理想は射撃部のある大学に進学し、広島为学校教員となって普及にあつたってもらうことですが、県内の大学

は工業系のため実習で忙しく、現実では難しい状況にあります。

こうしたことから、何かしなければいけないと強く感じています。そのための方策がいま、いくつか上がっています。

一つは、障がい児童を対象とした教室です。現在の県協会会長は特別支援学校の校長先生です。その学校の生徒たちには、コミュニケーションの問題でチームスポーツはなかなか難しい子が多くいました。その点、一人でやることができるビーム射撃なら、子どもたちも楽しめるのではないかという話が出ています。実際には先生たちに指導をしていただくことになるので、先生方に抵抗があるらしく、実現には至っていません。射撃は安全なスポーツであることを理解いただけるよう、努力していきたいと思っています。

もう一つは、岡山・倉敷にジーンズ工場がある関係でこのあたりは繊維工場が多くあるので、そこで働く人たちがアプローチです。例えば、ユニフォームをはぎれなどでつくり、作業所ごとにチームをつくって対抗戦ができれば

楽しいのではないかと。私の頭のなかで妄想がどんどん広がっています（苦笑）。

やりたいことはたくさんあります。アイデアはあるんです。しかしながら、そのためにはお金ももちろんですが、人が必要です。特に若い世代の人たちにぜひ協力いただきたいですね。

これだけの広さの施設はなかなかありません。これをなんとか残し、次の世代につなぎたい。そのためにあと10年、とにかく10年なんとか頑張らなければいけないと思っています。10年以内に国民スポーツ大会の開催地になるであろうからです。国スポが行われれば、また会場に選ばれるかもしれません。それまでたくさんの人に射場まで足を運んでもらえるよう、工夫を凝らし、乗り切りたいと思っています。



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、バランサー付の競技者向けのモデルです。

ビームライフル・システム



ターゲット装置
型式 MT-201



ディスプレイ装置
型式 MD-201L



プリンター装置
型式 MP-216

〔製造・発売元〕

=KOTO= 興東電子株式会社

本社 〒306-0232 茨城県古河市東牛谷 603-2

電話 0280-98-3387 FAX 0280-98-1180

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

鹿兒島県ライフル射撃協会

若い世代を積極的に取り入れ、
楽しく、温かい協会運営を

理事長
帖佐 徳人

DATA 一般社団法人鹿兒島県ライフル射撃協会
鹿兒島県鹿兒島市犬迫町 6313
設立：昭和 31 年
Instagram @kagoshima_rifle

現在、鹿兒島県の会員数は50名程度です。射撃部がある大学は県内に2校ありますが人数が激減し、1校は現在部員0、もう1校も1、2人しかいないという厳しい状態になっています（2023年10月）。こうした人口減少の一番の要因は、やはり射撃は始める際に安価といえない費用がかかることにあります。日本全体が厳しい経済状況にありますので、無理もありません。高校生には大学でも続けてくれるよう勧めていて、なんとか現状を維持しているというところですよ。

このような状況を踏まえ、当協会では近年、3つの取り組みを行っています。

一つは射撃場での学童です。子どもたちの受け入れを積極的に行い、お預かりして、チームライフルを教えています。指導といっても登録制ではなく、ふらつと寄っていただいて子どもを預けられるという形式です。この射場は繁華街に近いので、この間、保護者のみなさんはお買い物や時間を潰せるなど時間を使っていってほしいという形式です。この射場は繁華街に近いので、保護者のみなさんはお買い物や時間を潰せるなど時間を使っていってほしいという形式です。

二つ目は、視覚障がい射撃。視覚障

射撃を続けるため、
鹿兒島にやってきた

清川 佑介

大学卒業
後も射撃を

続けるためにはどうしたらいいのか悩んでいたところ、鹿兒島出身の同級生から、「鹿兒島国体があるから一緒に来ないか」と声をかけられました。それがきっかけで、関西から九州の地へやってきました。ここには温かい人が多く、他県から来た自分を受け入れてもらっていて、とても居心地がいいですね。

国体のためにこちらに来たので、コロナで延期になったことはショックでした。それだけに、昨年、開催できたときは喜びでいっぱいでしたし、大きな経験になりました。これを糧に今後も頑張っていきます。

がいの方から「射撃をやってみよう」という問い合わせがあり、スキヤットを購入しました。スキヤットのなかに音が出るシステムがあり、視覚の代わりに音で判断して標的を狙うことができるからです。以来、その方は週に3、4回と熱心に通ってこられています。月1回県が開催している大会には「障がい」というクラスをつくりました。県内新聞には成績を掲載してもらっています。現在、模擬銃と合わせて3セットありますが、利用しているのはその方お一人だけなので、今後は私もアイマスクを着用して一緒にやってみようと考えています。

3つ目は事務局のリフレッシュ化。若い人材を積極的に採用し、彼らが中心となって協会を回してくれる体制づくりを心がけています。なんといっても、未来を担っていくのは若い世代です。昨今のデジタル化など私たちシニア層ではな

なかついていけませんし、若い世代が前に出ればその世代が集まってくるでしょう。私たちは彼らを支える側に回り、積極的に彼らに動いてもらう。もちろん口を出したくなってしまうことは多々ありますが、我々も若い頃は彼らと同じようなものでしたからね（苦笑）。あまり口を挟まないようにしています。

このような試みしながら、楽しく、温かな協会として運営していくことで、少しでも会員の増加につながればいいと考えています。



この射場を練習場としている鹿兒島実業高校射撃部のみなさん

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。



第6回全日本ミックス・チーム射撃競技選手権大会 (AR/AP)

開催地：茨城県営ライフル射撃場
開催日：2月10日(土)～2月11日(日)
報告者：田中僚一郎/テクニカルデレゲート

RESULTS

AR MIX チーム

- 1位 堀之内 愛 (自衛隊体育学校)・花川 直樹 (自衛隊体育学校)
- 2位 三浦 莉桜 (明治大学)・山本 拓生 (三重県スポーツ財団)
- 3位 田邊 伶奈 (立命館大学)・遠藤 雅也 (名阪急配)

AR 3名団体チーム

- 1位 ほぼ神奈川 SC (遠藤 雅也・岡田 直也・篠原 章宏)
- 2位 unicorn (三浦 莉桜・山本 拓生・池邊 龍平)
- 3位 自衛隊体育学校 (清水 綾乃・鈴木 志佳・堀之内 愛)

AP MIX チーム

- 1位 金坂 春杜 (自衛隊体育学校)・岩佐 正貴 (自衛隊体育学校)
- 2位 相澤ひかる (警視庁)・蟹江 良平 (警視庁)
- 3位 徳永 大輔 (自衛隊体育学校)・影井 弘雄 (埼玉県)

AP 3名団体チーム

- 1位 自衛隊体育学校 (岩佐 正貴・金坂 春杜・徳永 大輔)
- 2位 ピーコピーオピーコ (相澤ひかる・蟹江 良平・星野 優奈)
- 3位 TEAM RIO (清水 達哉・松尾 美佳・西垣穂乃佳)

総評

今年度から男女混合のミックスチーム種目、団体戦としてのチーム種目を取り入れて、よりインクルーシブな大会となったことから、昨年度と比較し、参加チームは2倍となりました。ミックスチーム種目では、自衛隊体育学校チームや警察チームといった強豪チームはもちろん、夫婦チーム、大学の先輩後輩チームなど、さまざまなペアが競い合い、表彰式も盛り上がりました。

Athlete Voice

はながわ なおき 花川 直樹 選手

今回、体育学校として初めて全日本ミックスで優勝できたことをとても嬉しく思います。本選、メダルマッチともに緊張し、普段どおりの力を発揮できなかった場面もありましたが、優勝したい、させてあげたい気持ちもあり、集中することができました。この結果は2人で頑張れたからこそその成果だと思っています。

ほりのうち あい 堀之内 愛 選手

普段の個人戦とは違い、ミックスではお互い助け合いのできる種目ではありますが、それ以上に自分が点数を落としてはいけないという独特の緊張感もありました。しかし、その緊張のなかでも優勝することができ、個人戦では得られない貴重な経験になりました。

かねさか はると 金坂 春杜 選手

ミックス競技での優勝は私1人の実力ではなく、ペアの岩佐選手との2人の実力と、お互いを支え合うことで勝ちとることができたと感じております。チームとしても1位をとれましたが、より高みを目指してこれからも頑張っていきたいと思えます。

いわさ まさき 岩佐 正貴 選手

ミックス、団体ともに優勝でき嬉しかったです。射場の外ではまだ雪が残っており、寒いなかでの試合でしたが、練習でやってきたことがそのまま試合に出せました。今回の試合をバネに次の試合でもよい成績を残せるように頑張ります。



とくなが だいすけ 徳永 大輔 選手

今回の優勝はチームメイトのおかげでできたと思います。個人としてのレベルはまだまだなので、この経験を糧にして個人としてさらにレベルアップできるよう今後も頑張ります。

チーム：ほぼ神奈川 SC

今回は仲よし3人で組んだチームで優勝できて嬉しいです(※決して優勝を狙ったメンバーではありません)。チーム名はクラブ対抗戦でのクラブ名です。「ほぼ」が入っているのは1人違うクラブの人がいるからです。次回は「ほぼ」がなくなっていると思いますので、みなさん注目してください。このチームにはオリンピックがいるので、足を引っ張らないように必死の思いで2人は撃ちました。こんな気持ちで撃つのもチームならではの醍醐味です。

日本記録を狙っていましたが、オリンピックと同じチームという緊張に負けてしまいました。次回こそは日本記録を出してみせます。結果よりも3人でチームとして一緒に戦えて楽しかったです。

強化選手選考記録会(10m、50m、ピストル25m)

開催地：NTC イースト射撃場
開催日：3月1日(金)～6日(水)



RESULTS

AR

1位	岡田 直也 (ALSOK)	629.0
2位	遠藤 雅也 (名阪急配)	627.0
3位	花川 直樹 (自衛隊体校)	625.1

AR

1位	野畑 美咲 (明治大)	627.9
2位	堀之内 愛 (自衛隊体校)	627.5
3位	清水 綾乃 (自衛隊体校)	624.5

R3P

1位	大塩 勇斗 (明治大)	583-25X
2位	遠藤 雅也 (名阪急配)	580-29X
3位	島田 敦 (自衛隊体校)	580-26X

R3P

1位	平田しおり (ALSOK)	583-31X
2位	鈴木 志佳 (自衛隊体校)	583-28X
3位	新保 結希 (東京都)	583-26X

AP

1位	森川 清司 (広島県警)	574-23X
2位	蟹江 良平 (東京都)	573-15X
3位	金坂 春杜 (自衛隊体校)	569-17X

AP

1位	山田 聡子 (自衛隊体校)	574-19X
2位	佐々木千鶴 (岩手県警)	567-11X
3位	相澤ひかる (警視庁)	564-12X

RFP

1位	吉岡 大 (京都府警)	587-24X
2位	市川 広義 (警視庁)	584-19X
3位	岩田 泰輝 (兵庫県警)	576-14X

SP

1位	山田 聡子 (自衛隊体校)	580-12X
2位	財津 美加 (大分県警)	577-12X
3位	小西ゆかり (飛鳥交通)	576-16X

2024ファイナルクオリフィケーション選手権 リオ大会派遣について

強化選手選考会の結果、4月9日から20日までブラジル・リオデジャネイロで開催されるパリオリンピック最後の出場権をかけた「ファイナルクオリフィケーション選手権」に出場する選手が決定。

出場選手は下記のとおり。

監督	佐橋 朋木		
コーチ	エミール・ドシャノフ	ゴラン・マキシモビッチ	キム・ウーヨン
選手	岡田 直也 (ALSOK/AR、R3P)	相澤ひかる (警視庁/AP)	清水 彰人 (アラスカ大/R3P)
	遠藤 雅也 (名阪急配/AR、R3P)	山田 聡子 (自衛隊体校/AP、SP)	清水 綾乃 (自衛隊体校/R3P)
	平田しおり (ALSOK/AR、R3P)	佐々木千鶴 (岩手県警/AP)	財津 美加 (大分県警/SP)
	野畑 美咲 (明治大/AR)	吉岡 大 (京都府警/RFP)	星野 優奈 (警視庁/SP)
	松本 靖世 (いちご/R3P)	市川 広義 (警視庁/RFP)	武内 響 (自衛隊体校/RFP)
	森川 清司 (広島県警/AP)	中口 遥 (滋賀ダイハツ/AR)	

2024年度国内大会スケジュール

全日本・一般

日程	G	大会名	開催地
5月18-19日	G1	第50回全日本スポーツ射撃競技選手権大会(300m)	埼玉県長瀬町
6月21-23日	G2	第54回東日本ライフル射撃競技選手権大会	神奈川県伊勢原市
//	G2	第54回西日本スポーツ射撃競技選手権大会	広島県安芸太田町
7月13-14日	G1	第49回全日本スポーツ射撃競技選手権大会(BR/BP) (男女混合オリパラ共生大会)	長崎県長崎市
9月14-16日	G2	全日本社会人スポーツ射撃競技選手権大会 全日本ジュニアスポーツ射撃競技大会	大阪府能勢町
9月15-16日	G2	全国センター・ファイア・ピストル射撃競技大会	滋賀県大津市
9月27-30日	G1	第78回国民スポーツ大会 SAGA2024 国スポ(ライフル射撃)	大分県由布市 佐賀県佐賀市
10月17-21日	G1	全日本スポーツ射撃競技選手権大会 (センター・ファイア・ピストル)	広島県安芸太田町
11月 1- 3日	G1	全日本スポーツ射撃競技選手権大会(10mAR/AP・50mR) (男女混合オリパラ共生大会)	埼玉県長瀬町
11月 7-10日	G1	全日本スポーツ射撃競技選手権大会(25m) 兼 強化指定選手選考記録会	東京都北区
11月23-24日	G1	全日本スポーツ射撃競技選手権大会(50mピストル)	埼玉県長瀬町
2025年			
2月22-24日	G1	第7回全日本ミックス・チーム射撃競技選手権大会 (10mAR/AP・50mR)	大阪府能勢町
3月 7-12日	G1	ALL JAPAN FINAL CUP(10mAR/AP・50mR・25mSP/RFP) 兼 強化指定選手選考記録会	東京都北区

学生大会

日程	G	大会名	開催地
6月14-16日	G1	第26回日本学生選抜スポーツ射撃競技大会	栃木県宇都宮市
7月28-31日	G2	第2回全日本高校生スポーツ射撃選手権大会(AP/BP)	広島県安芸太田町
//	G2	第62回全国高等学校ライフル射撃競技選手権大会	広島県安芸太田町
9月 7- 8日	G2	JOC ジュニアオリンピックカップ兼 第34回ISSFジュニアスポーツ射撃競技選手権大会	埼玉県長瀬町
10月17-20日	G2	全日本学生スポーツ射撃選手権大会 第71回男子総合/第37回女子総合	大阪府能勢町
12月21-22日	G2	第12回全日本小中学生スポーツ射撃競技選手権大会 (AR/AP/BR/BP 男女混合オリパラ共生大会) 兼 強化指定選手選考記録会	東京都北区
2025年			
3月21-23日	G2	第44回全国高等学校ライフル射撃競技選抜大会	茨城県桜川市

パラ射撃

日程	大会名	開催地
5月25-26日	2024年度第5回春季パラ射撃競技会	三重県津市
11月10日	2024(第21回)ノーマライゼーションビームライフル射撃大会	埼玉県さいたま市
11月15-17日	G2 第37回全日本パラスポーツライフル射撃競技選手権大会 (男女混合オリパラ共生大会)	栃木県宇都宮市



SIUS と共に30年

 SWISS PRECISION

日本における

光学式電子標的・超音波式電子標的の
リーディングカンパニー

ISSF公認 (PhaseIII・最高評価の公認)
SIUS社 日本総代理店



日本ビーム株式会社



2024年WSPSワールドカップ・ニューデリー大会

開催地：インド・ニューデリー
 開催日：3月6日(水)～15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

今大会はアジアの国・地域にパリ大会の出場権(DS)が配分される最後の大会。パリの基準点の条件を満たしうる選手に絞り込んで選手団を派遣しました。食事等に苦勞するなか全力を尽くしましたが、出場権に追加はなりませんでした。ご声援ありがとうございました。

RESULTS

R3) AR 伏射混合 SH 1

1位	チャン(CHN)	253.5
2位	リヤチェンコ(NPA)	253.5
3位	パドヴィコバ(SVK)	231.6
※渡邊 裕介		39位 本選敗退

R4) AR 立射混合 SH 2

1位	デラ・フォレスト(FRA)	253.7
2位	ジョンソン(NZL)	253.5
3位	リオット(FRA)	231.5
※木下裕季子		26位 本選敗退
金尾 克		29位 本選敗退

R5) AR 伏射混合 SH 2

1位	セビック(TUR)	255.1
2位	アイエーシーアス(ITA)	254.2
3位	ベンソン(SWE)	229.1
※金尾 克		28位 本選敗退
木下裕季子		47位 本選敗退

R6) AR50mR 伏射混合 SH 1

1位	サーベドラ(ESP)	250.4
2位	ドン(CHN)	249.6
3位	デラ・フォレスト(FRA)	231.7
※渡邊 裕介		24位 本選敗退

注)NPA 中立パラリンピック。ロシア・ベラルーシからの出場選手



Athlete Voice

きのした ゆきこ
木下 裕季子 選手

パリパラ最後の出場資格をかけての参加だった。練習の成果が出ればパリに近づけるはずとの思いはつながらなかったが、これがいまの私と納得するしかない。今後どうするか、ゆっくり考えようと思う。

かなお まさる
金尾 克 選手

R4とR5の2種目で出場しましたが、実力及ばず、残念ながらDSを獲得できませんでした。でも外国の方の競技を見て多くのことを得られました。パラ競技の場合は、障がいの程度もさまざま、同じ種目でも構える姿勢や使用する道具は十人十色。工夫された道具を見られてとても勉強になりました。

わたなべ ゆうすけ
渡邊 裕介 選手

パリパラ最後のDS付与大会であるため、最高の準備を私自身も監督、トレーナーのみなさまにもしていただいて、自信を持って挑むことができました。

ラストチャンスという状況のみ強く意識して練習の成果を発揮するどころか、自分自身をコントロールできなくなる状況にしまい散々な結果となり、情けないの一言です。今後のことや対策も含めてこれから考えていきます。

強化指定選手の紹介

Para Shooting パラ射撃

略語について

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



水田 光夏

ミズタ・ミカ

生年月日 1997/8/27
 出身地 東京都町田市
 所属 白寿生科学研究所



瀬賀 亜希子

セガ・アキコ

生年月日 1965/10/12
 出身地 東京都三鷹市



岡田 和也

オカダ・カズヤ

生年月日 1969/10/30
 出身地 三重県津市
 所属 サイネオス・ヘルス・コマーシャル



中重 勝

なかしげ・まさる

生年月日 1963/9/28
 出身地 広島県三次市



野口 優太

ノグチ・ユウタ

生年月日 1996/12/27
 出身地 埼玉県上尾市



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



渡邊 裕介

ワタナベ・ユウスケ

生年月日 1975/8/14
 出身地 広島県府中市
 所属 渡辺石灰

パラリンピックの歴史

1960年(昭和35年)
 ローマ(イタリア)で第9回国際ストーク・マンデビル競技大会として開催。この大会が後日、第1回パラリンピックとされる

1964年(昭和39年)
 東京でパラリンピック、開催

1976年(昭和51年)
 トロント大会でパラ射撃が正式競技として採用される

1985年(昭和60年)
 パラリンピックが大会正式名称となる

2000年(平成12年)
 シドニー大会に日本パラ射撃、初参加。オリンピック開催中、「オリンピック開催国はオリンピック終了後、引き続きパラリンピックをしなければならぬ」との基本的な合意に達する

2004年(平成16年)
 アテネ大会で初めて寺井(現・田口)、櫻岡(現・瀬賀)の二人が日本代表として入賞を果たす

2008年(平成20年)
 北京大会、コロナウィルスのため延期

2012年(平成24年)
 ロンドン大会(イギリス)、開催

2016年(平成28年)
 リオデジャネイロ大会(ブラジル)、開催

2020年(令和2年)
 東京大会、コロナウィルスのため延期

2021年(令和3年)
 東京大会、無観客で開催

2024年(令和6年)
 パリ大会、開催予定

2028年(令和10年)
 ロスアンゼルス大会、開催予定

2032年(令和16年)
 バリス大会、開催予定

2036年(令和20年)
 シドニー大会、開催予定

2040年(令和24年)
 トロント大会、開催予定

2008年
 北京大会(中国)、開催
 又吉 清人 AR立射SH1男子・20位、AR伏射SH1混合・20位、FR伏射SH1混合・28位、FRSH1男子・10位
 武樋いづみ AR立射SH1女子・20位、SRSH1女子・13位、AR伏射SH1混合・34位
 田口 亜希 AR伏射SH1混合・決勝8位、FR伏射SH1混合・18位
 木下裕季子 AR立射SH2混合・22位、AR伏射SH2混合・23位
 大橋 健次 APSSH1男子・21位、FPSH1混合・21位

2012年
 ロンドン大会(イギリス)、開催
 田口 亜希 AR伏射SH1混合・44位、混合FR伏射SH1・22位
 瀬賀亜希子 AR伏射SH2混合・21位

2016年
 リオデジャネイロ大会(ブラジル)、開催
 瀬賀亜希子 AR伏射SH2混合・20位

2020年
 東京大会、コロナウィルスのため延期

2021年
 東京大会、無観客で開催
 渡邊 裕介 AR伏射SH1混合・45位、FR伏射SH1混合・30位
 佐々木大輔 AR伏射SH1混合・28位
 水田 光夏 AR伏射SH2混合・32位

2024年
 パリ大会、開催予定

2028年
 ロスアンゼルス大会、開催予定

2032年
 バリス大会、開催予定

2036年
 シドニー大会、開催予定

2040年
 トロント大会、開催予定

略語について

AR: 10mエアライフル、混合は男女混合/AP: 10mエアピストル、SR: 50mスポーツライフル、FR: 50mフリーライフル

強化指定選手の紹介

ライフル *Rifle*

略語について

AR……10M エアライフル
R3P……50M ライフル 3姿勢



AR
R3P

島田 敦

シマダ・アツシ

生年月日 1998/7/20
出身地 埼玉県上尾市
所属 自衛隊体育学校



AR
R3P

岡田 直也

オカダ・ナオヤ

生年月日 1990/10/10
出身地 岡山県津山市
所属 ALSOK



AR
R3P

遠藤 雅也

エントウ・マサヤ

生年月日 1998/2/16
出身地 岐阜県美濃市
所属 名阪急配



AR

野畑 美咲

ノハタ・ミサキ

生年月日 2003/8/25
出身地 大分県大分市
所属 明治大学



AR

中口 遥

ナカグチ・ハルカ

生年月日 1998/1/13
出身地 鳥取県日吉津村
所属 滋賀ダイハツ販売



R3P

千葉 朔海

チバ・サクミ

生年月日 1997/1/30
出身地 千葉県柏市
所属 日立ビルシステム



R3P

清水 綾乃

シミズ・アヤノ

生年月日 1999/11/18
出身地 岐阜県岐阜市
所属 自衛隊体育学校



R3P

清水 彰人

シミズ・アキヒト

生年月日 1999/4/28
出身地 徳島県鳴門市
所属 徳島県ライフル射撃連盟



AR
R3P

松本 崇志

マツモト・タカユキ

生年月日 1984/1/10
出身地 長崎県島原市
所属 自衛隊体育学校



R3P

堀之内 愛

ホリノウチ・アイ

生年月日 2000/6/19
出身地 徳島県小松島市
所属 自衛隊体育学校



AR

藤枝 乙羽

フジエダ・オトハ

生年月日 2002/7/24
出身地 三重県
所属 愛知みずほ大学



AR
R3P

平田 しおり

ヒラタ・シオリ

生年月日 1999/11/6
出身地 石川県能美市
所属 ALSOK



AR

花川 直樹

ハナカワ・ナオキ

生年月日 1998/7/8
出身地 兵庫県伊丹市
所属 自衛隊体育学校



コーチ

ナショナル
コーチ
ライフル
50M

キム・ウーヨン

生年月日 1981/11/10
所属 韓国



コーチ

ナショナル
コーチ
ライフル
50M

ゴラン・マキシモビッチ

生年月日 1963/7/27
所属 セルビア



AR

三浦 莉桜

ミウラ・リオ

生年月日 2002/4/3
出身地 福井県
所属 明治大学



R3P

松本 靖世

マツモト・ヤスヨ

生年月日 1990/11/21
出身地 熊本県熊本市
所属 いちご

Pistol ピストル

略語について

AP……10Mエアピストル
 SP……25Mピストル(女子)
 RFP……25Mラピッドファイアピストル(男子)



金坂 春杜

カネサカ・ハルト

生年月日 1994/1/28
 出身地 千葉県原市
 所属 陸上自衛隊



岩佐 正貴

イワサ・マサキ

生年月日 2002/2/8
 出身地 徳島県阿南市
 所属 自衛隊体育学校



相澤 ひかる

アイザワ・ヒカル

生年月日 1990/6/11
 出身地 北海道勇払郡
 所属 警視庁



佐藤 優磨

サトウ・ユウマ

生年月日 1993/1/16
 出身地 山形県鶴岡市
 所属 千葉県警察



佐々木 千鶴

ササキ・チヅル

生年月日 1985/12/2
 出身地 岩手県盛岡市
 所属 岩手県警察



財津 美加

サイツ・ミカ

生年月日 1992/5/24
 出身地 大分県日田市
 所属 大分県警察



小西 ゆかり

コニシ・ユカリ

生年月日 1979/1/11
 出身地 北海道二海郡
 所属 飛鳥交通



陸 未来

クガ・ミキ

生年月日 1994/1/12
 出身地 新潟県南魚沼市
 所属 新潟県警察



飯村 嘉一

イムラ・ヨシカズ

生年月日 1983/8/30
 出身地 千葉県船橋市
 所属 警視庁



山田 聡子

ヤマダ・サトコ

生年月日 1995/2/26
 出身地 滋賀県甲賀市
 所属 自衛隊体育学校



森川 清司

モリカワ・セイジ

生年月日 1984/4/20
 出身地 鳥取県広島市
 所属 広島県警察



星野 優奈

ホシノ・ユウナ

生年月日 1995/6/22
 出身地 千葉県
 所属 警視庁



園田 由伸

ソノダ・ヨシノブ

生年月日 1982/9/1
 出身地 群馬県桐生市
 所属 自衛隊体育学校



エミール・ドシャノフ

生年月日 1962/4/9
 所属 ブルガリア



吉岡 大

ヨシオカ・ダイ

生年月日 1985/12/14
 出身地 京都府長岡京市
 所属 京都府警察



森 栄太

モリ・エイタ

生年月日 1983/4/13
 出身地 静岡県浜松市
 所属 自衛隊体育学校



武内 響

タケウチ・ヒビキ

生年月日 1997/4/11
 出身地 北海道札幌市
 所属 自衛隊体育学校



市川 広義

イチカワ・ヒロヨシ

生年月日 1982/11/4
 出身地 静岡県三島市
 所属 警視庁

未来の
~射撃競技の明日を担う~
オリンピック
Olympianたち
連載 第4回

2024春、 それぞれの旅立ち

2024年3月。JOCエリートアカデミー修了式が執り行われ、射撃から二人の選手がこの学舎から旅立っていった。笑顔の裏には、どれほどの努力があったのか。アスリートヴィレッジ退寮を直前に控えた選手たちに、日々の生活、ここで得たものなど話を伺った。(取材日：2月27日、29日)

ここで学んだすべてが
今後の大きな糧になる

にしだ あおい
西田 葵 (11期生/ピストル)

トップレベルの選手と同じ環境で練習ができることにひかれ、中学1年生で入校。高校卒業までの6年間をここで過ごしました。一言でいうなら波乱万丈の日々(苦笑)。悩み、苦しんだ日々でした。やめたい、と考えたことも2回ほどありました。

一度目は中学3年生のとき。原因は競技成績が上がらなくなってしまうことにありました。ここでは結果が求められます。そのプレッシャーと、両親をはじめ、支えてくださっている方々に成績で恩返しをしたいという思い、同い年の人たちが成績を出して上上がっていく姿……。それで悩んでしまった。きつかったですね。でも、やめてしまったらそこで終わり。なんとか踏みとどまりました。二度目に考えたのは、高校1年のときでした。限界を感じ、このときは地元へ帰省させてもらいました。両親にはこれまで心配をか



けないよう、話さなかつたのですが、そのことでより心配をかけていたことに気がつき、気持ちを話すことの大切さを感じました。それが転機となり、それまではオリンピックを目標に競技生活を送っていましたが、成績に関係なく、応援してもらえような選手になりたいと考えるようになりました。

もちろん、苦しいことばかりではありません。ここは強くなりた人たちが集まり、切磋琢磨という言葉では片付けられないくらい素晴らしい環境があります。そのなかで6年間過ごしてこられたおかげで人間力が上がったと感じていますし、ここで学んだすべてが今後の大きな糧になると思っています。

大好きな射撃ですが、卒業後は大学に進学。栄養学を専攻します。勉強中心の学生生活を送ることになりそうですが、なんとか時間を

見つけ、6年過ごしたこの射撃場に通って練習できたらと思っています。また、競技だけではなく、いろんな形で射撃に関わることができたらいいですね。

練習に明け暮れ、
たくさんの経験を
積むことができた

やまだ さら
山田 咲来 (14期生/ライフル)

中学1年のときにエリートアカデミーの存在を知り、ここに進むことを目標として頑張りました。ただ両親はこの進学に反対で、取り合ってもらえなかったんです。そこで両親に認めてもらえるよう生活面など日々努力し、学費など実際にどのくらいお金がかかるのかも調べあげて両親に話し続け、5回目ぐらいでようやく両親を説き伏せることができました(笑)。

そうして、高校1年生で入学しましたが、当時はコロナのまっただなか。大会はあまりありませんでした。ただ私はとにかく練習したかったので、毎日練習できるこの環境にとっても満足していました。



特に、ライフルはその当時、私一人ということもあり、マンツーマンで指導が受けられることが嬉しかったですね。コーチと二人三脚で練習する日々で、当時の松島愛コーチにはとてもお世話になりました。2年目からはナショナルコーチでもあるキム・ウーヨンコーチが見てくださるようになり、姿勢の大改造が始まりました。姿勢についてはこれまであまり教えられた記憶がなくほぼ自己流で、そのためやりたい姿勢をやらうとすると銃が合わないなどありました。そんな私の射撃スタイルをすべて分解して基礎に立ち戻り、ワンステップ上がる土台を築いてもらいました。現在は学んだことを自分の感覚に落とし込んでいるところ。といっても、練習ではうまくいくものの、試合ではまだ成功していません。これをしっかり試合で表現できるようにすることが現在の

目標です。

アカデミーではたくさんさんの経験を積ませてもらいました。海外のトップ選手と試合をし、交流したことは楽しい思い出です。これまで一人、二人という少人数で練習してきましたが、大学ではたくさん仲間がいる射撃部という新しい環境が待っているのです、楽しみです。まずはインカレを目標に、そしていつの日かオリンピックの舞台に立てるよう、ここで身につけたことを生かしてこれからも頑張っていきます。

先輩たちから学んだことを これからは私が伝えていく

阿部 曉梨沙 (16期生/ライフル)

以前の私を知っている人からは「すごく変わったね」と言われます。人見知りする性格で、人と話をするのが得意ではなかったからです。入校してあつという間の1年でですが、そんなところが成長できていると感じています。

他競技の人たちと生活しているので、大人も含め、いろいろな

と関わりがあります。中学までは射撃を一緒にやっている人はもちろん、周囲にスポーツを頑張っている友だちも少なかったので、毎日が新鮮で楽しいです。特に仲良くしているのは、レスリングの同級生。隣の部屋だということもあり、夜にどちらかの部屋に集まって話をしたりしています。話の中心はお互いの競技のことで、彼女たちの練習に対する姿勢を知るたびに、私ももっと頑張らなければいけないと刺激をもらっています。

射撃では同世代の選手たちが高校に入って記録を出しているのに、まだ記録も出ていないので悔しいなという思いがあり、以前よりももっと強くなりたいと思うようになりました。1から基礎練習を始めて、やつと最近、自分の射撃が少しわかってきたなと感じています。

この春先輩二人が卒業し、後輩



が一人入ってくることになっていきます。二人の先輩たちからは射撃に対する姿勢、(山田) 咲来さんからは月に少ないオフの日にも練習に向き合うストイックさ、(西田) 葵さんからは食生活の管理など、競技のことを考えて日々の生活を送る姿勢を学びました。

この1年、先輩たちから得たものや、たくさん学んできたことを、これから私が後輩に伝えていきたいと思っています。



射撃学

アスリートのための栄養講座

その3

今回のテーマ

水分補給について考えよう



気温も湿度も増していくこの季節、気を付けて頂きたいのが脱水です。身体の水分を適切に維持することは、パフォーマンスに大きく影響しますので、とても大切。そこで今回は「水分補給」について一緒に考えてみましょう。

水分の役割とは

人間の身体の水分はどのくらいあるでしょうか。

乳児は体重の70〜80%ぐらいが水分です。成長につれて減っていき、成人男性が60%、成人女性は55%程度になり、高齢者は50%くらいになります。つまり人間の半分もしくは半分以上は水分です。

体内にある水分の働きは、大きく次の4つがあります。

① 栄養素や酸素などの運搬

栄養素や酸素を身体のさまざまな場所に運ぶ役割を、血液として担う。

② 老廃物の排泄

尿として体外に排出する。

③ 体温調節機能

汗を出して体温を一定に保つ。

④ 細胞内液として化学反応の場を提供する

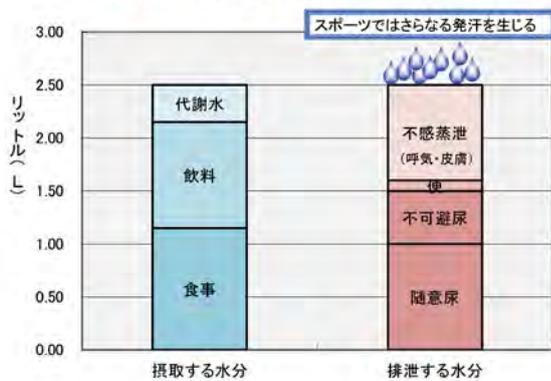
このうちのどれ一つが欠けても人間は生きていけません。生きていくためにも水は適切に確保しなければいけないのです。ただし、この水分は②③にあるように体内から出て行ってしまわないように、必要な量をきちんと確保することが大切です。

水分の出納バランスについて

水分が入り出す量には個人差があり、同じ人でも状況でかなり差が出てきます。成人の一般的な1日の水分の

出納量は、おおよそ「2.5ℓ」といわれています。この数字をもとに水分の出納を考えてみましょう(図1)。

図1 水分の収支は1日2.5L



まず入ってくる水分ですが、食事から摂る分が1ℓちよつとで、これはごはんや肉などの水分も含まれます。飲料水やみそ汁などの液体で1ℓ程度。そのほかに身体のなかでつくられる「代謝水」があります。代謝水とは食事で摂取した炭水化物や脂質、タンパク質



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。

を分解し利用する際に生み出される水を指し、日本人の平均的な食事内容で、1日あたり0.35ℓほどといわれており、これらを合計すると2.5ℓになります。

これに対し、出ていく分が一番多くを占めるのが尿です。尿のうち、0.5ℓは老廃物の排泄として絶対に確保しなければいけない量です。残りは飲食する分量によって変わってきます。人間は身体のなかの水分量を一定幅でキープするというホメオスタシス(恒常性)の能力を持っているので、たくさん飲食すれば尿量を増やし、摂取量が少なければ減らすことでバランスを取っています。約2.5ℓ摂取した場合、尿量は

1.5ℓ程度になり、便には0.1ℓ含まれます。

最後に不感蒸泄という水分の損失があります。私たちが感じることなく皮膚表面、呼吸から蒸発・排泄してしまう水分のことで、これが1日あたり1ℓ弱あります。これらをあわせると失われる分も2.5ℓとなり、平衡が保たれます。

射手が考えなければいけない汗で失われる水分とは

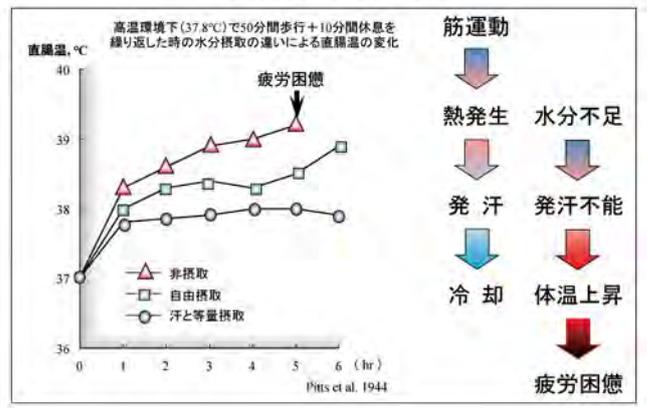
前述の失われる水分のほかに、体温調節で使われる汗の分が加わります。射撃選手の場合、トレーニングや試合で発汗量が増えることを考えると、汗で失う分をプラスする必要がありま

す。ここでは汗による体温調節の仕組みを確認しておきましょう。

体表面に出た汗が蒸発していき、身体から気化熱を奪って体温を下げます。体重70kgの人が体温1度下げるには100mlぐらい必要です。汗は運動時に大事なアイテムとなりますが、水分摂取が不足していると適切に汗をかけなくなりま

図表2

水分摂取の必要性



このことに関する実験の結果を示したものが図表2です。37.8度という高温環境下で50分間歩行、10分休憩をくり返すという実験で、縦軸は体温(直腸温)を示しています。37度からスタートし、水分補給をしなかったグループ(▲)は体温が上昇しすぎて途中で運動を中止。自由に飲水したグループ(■)は水分補給をしなかったグループより緩やかなものの、やはり体温が上がり続けていることがわかります。この二つに対し、かいた汗と同量の水分補給をしたグループ(●)は、同じ

運動をしても体温上昇はあるものの、一定レベルで留まっています。この実験から『喉が渴いてから水を飲むのは遅く、喉が渴いていなくても計画的に摂取する必要がある』ということ

です。喉の渴きは、水分不足で血流が悪くなり、水分摂取が必要であると脳が指令を出すことで起こります。そのため、「喉が乾いた」と感じてから飲んでも水分補給は後手に回り、適切な量の摂取に至りません。身体の状態は、「血液の水分が足りず流れが悪いから酸素が適切に送れない」ので「末端の酸素の供給量を維持するために心拍数を増やそう」となっているからです。これはスポーツ現場に限らず、日常生活でも同じことがいえます。

特に射撃競技にとって不利な、心拍が強く心拍数が多くなる状況を招いてしまうので、『喉が渴いてからでは遅い』と覚えておいてください。

湿度にも注意が必要

もう一つ、注意しなければいけないのが湿度です。気温がさほど高くないても、湿度が高いと汗が気化しにくい

ため体温が下がり、余計な発汗を促し、脱水しやすいことがわかっていま

す。日本は湿度が高く、さらにライフル競技ではコートを着るため、身体に熱がこもりやすいので特に注意が必要です。必要な水分量を判断するには、普段のトレーニングや試合を想定した練習の前後で体重を量ってみてください。その公式は次のとおりです。『試合前の体重』―『試合後の体重』÷『補給しきれなかった水分量』

このときの体重差が0.5kgであれば、0.5ℓの水分摂取が不足していることになりま

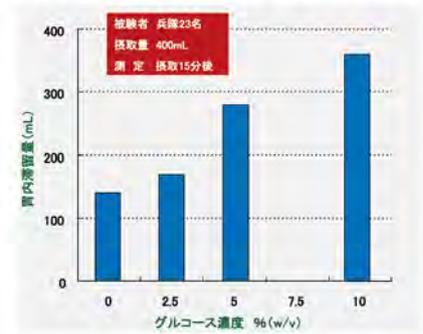
水分補給には低糖分&ハイポトニック飲料を

す。甘い飲み物を好む方もいると思いますが、水分補給のための飲料を選ぶ際には、糖濃度に注意が必要です。

水分の胃内通過時間と糖分濃度についての実験をみてください(図表3)。糖濃度の違う飲料を摂取し、それぞれ15分後の胃内残存量を表したもので、

図表3

水分吸収速度と糖濃度



(Costill & Saltin 1974)

摂取量は400cc、棒グラフで示しているのが胃に残っていた量です。

缶コーヒーや一般的な果汁ジュースといった10%糖濃度の飲料の場合、15分後の胃内には360cc程度残り、水分は1割程度しか吸収できていないことがわかります。炭酸飲料はこれより高い12%以上の物がほとんどのため、さらに吸収量が少ないことが予想され、いずれも水分補給としては意味をなしません。

スポーツ系ドリンクに多いのは、その半分の5%糖濃度のものです。アイソトニックと呼ばれる「体液と等しい浸透圧」の飲み物です。喉が特に渴いていないときに飲んでも甘

さがあり、おいしく感じます。しかしながら15分後の残存量は300cc弱あり、身体に吸収できたのは半分以下。水分補給としてはあまり向いていないといえそうです。

糖濃度がさらに半分の2.5%になると15分後の胃内残存量は半分以下で、水と同等ということがわかります。糖濃度が2.5%のものは、一般的な糖質を使う場合、「体液よりも浸透圧が低い液体」を意味するハイポトニックになることに関係しているからです。こちらはハイポトニック飲料と呼ばれていません。

この実験から、身体が渴いていないとき、またはエネルギーを欲しているときはアイソトニック、不感蒸泄やトレーニングなどの運動負荷があるためスポーツ時の給水にはハイポトニックが適していることがわかります。水分補給時にアイソトニック飲料しかなかった場合、2倍に薄めると水分の吸収スピードは速くなります(メーカーによっては推奨していない場合があります)。水分補給のコツは、一度にたくさん飲むよりも、コップ1杯程度をこまめに摂ること。キンキンに冷やすより常

温の方が吸収スピードは速いので冷やしすぎないようにしましょう。なにより大切なのが練習前、試合前にも必ず水分補給をしておくこと。人間は常に不感蒸泄し続けて脱水側に傾きやすくなっているため、喉が渴いていなくても補給するようにしてください。

水分とともに失われるもの

汗にはマグネシウム、カリウム、ナトリウムやカルシウムなどのミネラルが含まれています。

ナトリウムに関しては、日本には味噌、醤油といった高塩分の美味しい調味料があり比較的確保できています。カルシウム、カリウムが不足傾向にあります。カルシウムやカリウムが不足すると痙攣や筋肉のツリにつながりやすいことが知られています。カルシウムは牛乳、チーズやヨーグルトなどの乳製品、小魚、ほうれん草や小松菜などが豊富に含まれ、カリウムは野菜、果物全般に多く含まれています。これらの食材を普段から取り入れて、カルシウムやカリウムが不足していない状態を維持してください。

深川先生視点

何を、いつ、どれくらい飲むか

何を…夏の射撃にはハイポトニックのスポーツドリンクや経口補水液を！ 入手が難しければアイソトニック飲料に氷を入れて。

いつ…試合前(喉が渴いていなくても)、試合中(15～30分ごとを目安にこまめに)、試合後も忘れずに！

どれくらい…AR60 発なら試射から終了まで90分。最低500mlを飲み切るくらいが目安(必要量に個人差はあり)。



射撃中は判断力が重要です！ 脳のエネルギー補給が特に大切。

“マルトデキストリン”を使ったハイポトニック飲料なら水分補給+エネルギー補給もできて超おススメ！ ただし、“難消化性デキストリン”はエネルギーにならないので避けてください。

ライスポ NEWS BOARD

ビームライフル・ビームピストル スポーツ射撃体験会開催報告

今夏、パリで開催されるオリンピック・パラリンピックの種目の一つ、スポーツ射撃。この競技を広く知ってもらおうと昨年1年間、東京・埼玉・神奈川・名古屋・大阪の5地区で計9回開催しました。老若男女、障がいの有無に関係なく、誰でもできる共生スポーツとしての魅力を伝えるため、聾学校や障害者スポーツセンターでも体験会を行い、「面白かった」と好評でした。

この経験を活かし、今年度も各地で開催していく予定です。日程など決まりましたらホームページ等に掲載します。競技を知らない人たちにぜひお声がけいただき、本事業をご紹介ください。

2023年度スポーツ射撃体験会一覧

日程	場所	来場者数
6月11日(日)	朝霞市総合体育館/埼玉県	160名
7月30日(日)	日本オリンピックミュージアム/新宿区	78名
9月17日(日)	日本オリンピックミュージアム/新宿区	84名
10月9日(土)	スポーツ祭り NTC イースト射撃場/北区	約100名
11月14日(火)	川崎市立聾学校/神奈川県	約20名
11月26日(日)	大阪明星高等学校/大阪府	130名
12月17日(日)	日本オリンピックミュージアム/新宿区	70名
1月28日(日)	名古屋市障害者スポーツセンター/愛知県	70名
2月25日(日)	日本オリンピックミュージアム/新宿区	約70名

2024年度主な会議一覧

開催日	会議名
5月15日(木)	第1回常務理事会
5月25日(土)	第1回理事会
6月15日(土)	定期総会
6月26日(水)	第2回常務理事会
7月6日(土)	第2回理事会
9月18日(水)	第3回常務理事会
9月21日(土)	第3回理事会
11月20日(水)	第4回常務理事会
11月30日(土)	第4回理事会
2月5日(水)	第5回常務理事会
2月15日(土)	第5回理事会

事務局からのお知らせ

2024年度、 理事会・総会の開催日程が決定

2024年度の理事会・常務理事会・定期総会の開催日が決定いたしました。定期総会は6月15日(土)となります。会員のみなさまにおかれましては、ぜひご出席いただけますようよろしくお願い申し上げます。



今月の表紙

今月の表紙を飾るのは、パリオリンピック射撃選手日本代表内定第一号となった吉岡大選手。迫力ある速射ラピッドファイアピストルの選手で、前回東京オリンピックの成績は8位。パリでの活躍が期待されている一人です。
(写真/谷川 諒)

巻頭特集

スポーツ射撃とオリンピック P 3

- PART 1 歴史年表から見る
オリンピックに向けた日本スポーツ射撃界のあゆみ
- PART 2 世界地図からわかる
地域別に見たスポーツ射撃勢力図

春の熱い戦いを追う P16

全国高等学校ライフル射撃競技選抜大会

連載

射手の美学 P11

～その活躍には理由がある

From Shooting Range File.4、5

広島県ライフル射撃協会 鹿児島県ライフル射撃協会 P20、P22

大会レポート P24

強化指定選手の紹介 P29

射撃競技の明日を担う
未来の Olympian たち

2024春、それぞれの旅立ち P32

射撃学アスリートのための栄養講座 P34

ライスポ NEWS BOARD P37

ライフルスポーツ 春 2024 APRIL

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、78works
写真：松島愛 (P22)
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7月15日発行予定です。

〈お詫びと訂正〉

ライスポ冬号(no463)におきまして、以下の誤りがございました。下記のとおり訂正させていただきます。

P12 皇后杯(女子総合成績)
(誤) 3位 石川県 →(正) 3位 石川県
滋賀県
徳島県

関係者ならびに会員のみなさまにご迷惑をおかけしましたことを深くお詫び申し上げます。

射撃人

～ Shooting for All, All for Shooting ～

水、輪ゴム、杉玉 そしてビーム

平真 専務理事



このコラムを書き始めたとき、日本列島に桜の開花だよりが届きました。能登半島は未だ大きな地震被害からの復旧の最中です。

13年前の3月、東日本大震災直後にスポーツ支援活動のため、現地に向かいました。峠の山を越えて海岸沿いに出たとき、壮絶な被害のがれきの山、色を失った世界が目の前に広がりました。4月になると、色を失った世界に桜が咲き誇り、景色のなかに優しく清々しく色を取り戻してました。地元の人たちもその景色に希望を感じていました。きっと同じ情景が能登にも生まれ、大変な復旧作業のなか、満開の桜にひと時の安らぎを得て希望を感じていることと思います。まだまだ続く復旧、スポーツを通じた復興を支援しなければと考えています。

さて、新年度の始まりです。昨年度の役員改選で専務理事という大役を仰せつかりました。前職の日本オリンピック委員会での経験をいっても、射撃競技経験はゼロ、門外漢の私にとって射撃を知ることから始まり、諸先輩、事務局員の支えがあつての1年でした。組織運営もさることながら、何よりも感じたのは射撃スポーツを、もっと身近なスポーツとして親しみ、楽しむ環境の必要性です。競技中の選手たちの姿は、まさに禅僧。黙々と標的と対峙し、自分を制する奥深さ。でも、初めてやってみて、面白い、奥深い、楽しい

スポーツであること間違いなしでした。ビームやってみなはれ！です。

実は60数年前に仲間たちと射撃遊びに夢中だったことを思い出しました。水鉄砲、割りばしでつくった輪ゴム銃、竹でつくった杉玉鉄砲です。太い竹を切つて節に穴をあけ、ポロ切れのピストンで水を発射。数本の割りばしで組み立てた輪ゴム銃では、父が持つて帰る飲み屋のマッチ箱が的です。竹細工技術のいる細くて小さな杉玉鉄砲、これは学校用。手のひらに隠せるので授業中のいたずら用です。まっすぐ飛ばすことが難しく、好きな子になかなか当たらない。偶然、他の人の耳に入ってしまった。大騒動、怒られました。いまに続く花粉症の原因にもなりました。

この歴史を振り返る(?)と、射撃は人間の本能が求める遊び、スポーツです。やりたいスポーツの上位に上がる射撃、みんな本能に従ってやりたいのです。でも、その場が、機会が、なかなかありません。多くの課題もありますが、身近に射撃スポーツに親しむ環境づくりが、射撃ファミリーの拡大に欠かせないと感じています。この環境づくりにはしっかりとみなさまと取り組んでいきたいと思っています。パリ・オリンピック・パラリンピックではぜひメダルを！



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

MIZUNO TRAINING



着るだけで、スイッチが入る。

心に火がついて、

身体を動かさずにはいられなくなる。

走る。飛ぶ。跳ねる。

汗を流すことが、やがて力になっていく。

本気で戦うその日を目指して。

なりたいジブンへ。



REACH BEYOND