

The RifleSports

いざ、

Paris 2024の頂きへ

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





その活躍には理由がある

特別版

第5回

射手の美学

パリ代表選手に迫る

のぼた みさき
野畑 美咲

2003年8月25日生まれ。大分県大分市出身。明治大学3年。由布高校1年のとき、射撃を始める。2023アジアエアガン3位、WCジャカルタ4位、全日本ライフル射撃選手権優勝。2024WCカイロ、WCパクー6位（ともに日本記録）。

よしおか だい
吉岡 大

1985年12月14日生まれ。京都府長岡京市出身。京都両洋高校卒。京都府警察所属。23歳でピストルを始める。東京2020オリンピック8位。2020WCチャンピオン優勝。



おかだ なおや
岡田 直也

1990年10月10日生まれ。岡山県津山市出身。大阪産業大学。ALSOK所属。大学時代、射撃を始める。リオデジャネイロ2016・東京2020オリンピック代表。2023WCジャカルタで日本人初の金メダルを獲得。

みづた みか
水田 光夏

1997年8月27日生まれ。東京都町田市出身。桜美林大学卒。白寿生科学研究所所属。中学2年のとき、末梢神経疾患の難病「シャルコー・マリー・トゥース病」と診断され、右上肢（肘から先、左手指先）、下肢（両ヒザ、先）麻痺となる。17歳でビームライフルを始め、19歳でエアライフルに転向。2017年全日本障害者ライフル射撃競技選手権2位。2019年、同大会優勝。東京2020パラリンピック（AR混合伏射SH2）32位。2022年WSPSチャンピオンWC5位。

おかだ かずや
岡田 和也

1969年10月30日生まれ。三重県津市出身。サイネオス・ヘルス・コマーシャル所属。36歳のとき、仕事上の事故で左上腕、2分の1を切断。東京パラリンピックの開催が決定し、選手を発掘する人材発掘事業の参加をきっかけにパラスポーツと出会い、陸上、ゴルフなどを経て7年前から射撃を始める。2022年WSPSチャンピオンWC（AR伏射SH1）7位。

せが あきこ
瀬賀 亜希子

1965年10月12日生まれ。東京都三鷹市出身。17歳で慢性関節リウマチを患い、車椅子生活となる。人工関節の置き換え手術により、動けるようになったことをきっかけに、36歳で射撃を始める。アテネ2004パラリンピックに初出場し、8位入賞。ロンドン2012・リオ2016大会出場。2018年世界選手権出場後、介護のために競技生活から離れ、2022年に復帰。プランクを感じさせない活躍で2023年5月のWSPSチャンピオンWC（AR伏射SH2）で女子2位となり、日本に一つ目のパリ出場枠をもたらした。



あることは間違いありません



「オリンピッククレーズ、最後の1年について聞かせてください。」

「1年前の8月にオリンピック出場枠を獲得することができ、ホッとすっきりしたのかもしれませんが。昨年の後半から今年に入ったあたりまでは成績もよかったです。リオで開催されたファイナルクオリファイケーション選手権（4月）、アゼルバイジャンワールドカップ（5月）と続き、少し成績が落ちてきていました。この原因についてずっと迷っていたんですが、エミール（ドシャノフ）コーチと話をして気がつきました。撃ち方が少し変化していったんです」

「同じことをしているはずなのに変化している...」

「何かが変わってきているんですね。日々、機械のようにできた

らいいのですが、体も変わりまじ、柔軟性も、頭の思考も変化していきまじから。少しでも食い違つてしまつと、これまで出せた点数が出せなくなつて。自身でそこに気がつかなくても、微妙な違いは点数に表れてくるんですよ。

でも、ここに気づいたおかげで、よりこれまでの撃ち方を進化させることができました。これでオリンピックに臨めそうだ、といまは考えています」

「パリは2回目のオリンピックになります。前回と何か変化は

ありますか？」

「特にはないですね。周囲も東京大会ほどの感じではないし。だからいままでどおり、変えるところは変え、モチベーションを維持するためにやることをやってる感じですね」

「世界にはライバルがたくさんいらつしやるかと思いますが、特に吉岡選手が注目している選手は？」

「仲がいいのは韓国のソン・ジョンホさん。ライバルですけど、撃ち方やセッティングも教えてもらつたり、私も教えたりしています」

「同じ種目同士で技術を教えあ

もっと知りたい!

吉岡大選手のこと



使用している銃 ◆ PARDINI SP-RP

「ラビッドは連発する競技なので、セッティングにはさまざまなのところにこだわりがあります」

練習 ◆ 主にナショナルトレーニングセンター（NTC）

「十分な練習時間がとれるのはNTCにいるときで、ここ半年でいうと月のうち2週間くらい。練習では反復練習に費やしたり、試合を想定し、緊張したときの心臓に近い状況をつくりだすため、ダッシュなどで心拍数を上げてから撃つこともあります」



パリでは自信満々で

吉岡大

よしおか・だい ラピッドファイアピストル

う…。手の内を晒さない、という考え方は逆ですね。

「ラピッドの選手はみんなそんな感じですね。晒すっていう考え方はなくて、自信を持っているから、マネることができるものならやってみてっていう感覚かもしれないです。同じようにやってみても、体型も何も違いますから難しいんですよ。仮に、私の教えたやり方でその人が成功したら、私の技術は間違っていないかつたってことになりますしね」

—素晴らしい考え方ですね。

「それはなんででしょうね…。やっぱり、陸上や卓球などと比べると、残念ながら射撃って世界的に有名な種目じゃないんですよ。そういう意味で、射撃の選手たちはみんな盛り上げていこうという感覚があるのかもしれない」

—パリまでの残り時間をどのようにやっていきますか。

「常に限界を振りきるくらいのイメージで頑張っていますが、まずは、たと

え何かしらのトラブルに見舞われることがあったとしても、確実にファイナルに進出するところまで自分を持っていくことを目指しています。というのも、ロンドンオリンピックのときに体操の内村航平選手が『寝起きでも金メダルをとる』と言っていた言葉が非常に頭に残っているんですよ。寝起きでアップをしていない状態でも競技に入れる、しっかりと撃てる、私もそれぐらいまで持っていきたいと思っています」

—そうなるよ、以前言われていた『気合いと根性』の世界ですね。それはやはり、前回8位という成績でファイナルに一步及ばなかった悔しさから？

「そこをバネにせなあかんと思っています。だから、まずはファイナル。ファイナルに進出できれば、また全員一からのスタートになります。どれだけ強い選手でも緊張しますし、スキはできませんから」

—それにしても、お話を聞いていると、そこそこ「心の強さ」が

感じられます。その原動力はどこにあるのでしょうか。

「以前、何かの講習で『考えた言葉に出す。言葉に出したら行動する。行動したら習慣化する』っていう言葉があったんですね。言葉じゃないですけど、そこからポジティブになっていくと。それを実践するようにしています。個人的に、あいまいに答えるのは好きじゃないということもありますけど」

—ご家族からは？

「失敗は成功のもとという言葉があります。我が家では子どもたちに『失敗は失敗。成功のもとと思っている人は失敗を容認している。そうやって、はなから諦めている人は勝てない』と教えています。調子いいことって、結局それか、と子どもたちに思われたいようにしなければいけないですね（苦笑）」

—パリでの活躍、楽しみにしています。

「パリでは、自信満々であることは間違いなと思っています」

射座の必需品◇滑り止めと目薬

「滑り止めをつける銃ががちりはまります。これをつけないと銃が暴れて反動を受けるんです。また目薬も必需品。射場によってはすごい風が吹くので目が乾きます。これがなければ撃てないというくらい必需品ですね」

トレードマークの帽子◇チエックアイテム

「帽子と射撃メガネで首の角度を調整し、標的の高さに合わせています」

趣味◇筋力トレーニング

「筋トレが役立つと実感するのは、強い気持ちづくりと、姿勢を保つ力。例えばベンチプレス。しんどくても同じ姿勢で腕を上げ続ける部分が射撃に生きてます。また、筋トレはライフルだと背中や筋肉など邪魔になるかと思いますが、ラピッドは問題ないですね」

好きな映画◇グランツーリスモ

「映画は好きでよく見ます。最近ではまったのがこれで、レーシングゲームから生まれた実話の映画なんですけど、すごく面白かったです」

座右の銘◇継続は衰退の始まり

「いい継続もあると思いますが、体に変化したり、意識が変わったりしたら、それまでやってきたことはいらぬものになるから卒業。また新たなやり方でやるというのが私のポリシーです」



岡田直也

つくるため、決勝に残ります

エアライフル エアライフルミックス ライフル3姿勢 おかだ・なおや

「パリはご自身3回目のオリンピックとなり。ここまでの日々はいかがでしたか？」

「パリはこれまでと予選システムがガラッと変わり、オリンピックの出場枠をとるためにはランキングポイントを獲得することが必要になりました。そのため、国際大会に出場する回数が増えて3年という短いスパンのなかで試合数がとても多くなり、忙しかったですね」

「この間、何か得られたものはありましたか？」

「頑張って気持ち上げて高得点を狙う撃ち方ではなく、スムーズさやリズムを重視し、パフォーマンスを上げる撃ち方ができるようになったところが成長したかな、と感じています」

「では、逆に苦しかった時期はありますか？」

「東京オリンピックを終えた翌年ですね。あとからわかったことなのですが、使っている銃の調子が悪く、トップレベルで戦うには到底及ばない、

という時期がありました」

「コロナが関係していますか？」

「はい。海外に出られないので、道具に関しては現地調達できないなど、弊害がありましたね。ただ、競技力ということではないかと、私自身にとって、コロナはプラスに働いたと考えています。NTC（ナショナルトレーニングセンター）が休館になり、まる3ヶ月、試合も何もない休みのような状態になったのは、これまで経験したことがないことでした」

「不安はなかったですか？」

「私はなかったですね。休みの間はまったく銃に触れませんでした。他競技、特に格闘技関係の選手は1日休むと不安だと言っているのを聞きますが、私は2ヶ月休んでも1週間練習すれば試合に臨めます。自転車に3ヶ月乗らなくても、乗れないようにならないですよ。それと同じことだと思います」

「それだけ高い集中力で練習されていることかと思えます。」

「私の練習の仕方は大きく二つに分かれています。一つは精密性を引き上げる練習です。このときはすごく集中します。一発を1分で撃つときもあれば、何度も構え直して20分かけて撃つときもあります。その代わり、神経を集中させるので、リズムが下がるんですね。試合で必要とされるのはこのリズムです。そのため精密性を引き上げる練習でしっかりと体に覚えこませ、リズムの練習では考えなくても撃てるようする、というように練習内容を分けています。コーチの言葉を借りると、厳しい練習をして簡単に試合をするということになりますね」

「なるほど。岡田選手は試合中に他の選手の動きをよく見ている、というお話を聞いたことがあるのですが、それはこういうことからきているんですね。」

「はい、見えますね。ちょっと休憩している場合もありますが」

「ところで、岡田選手の歩いてこられた選手生活はほかの選手

もっと知りたい!

岡田直也選手のこと



使用している銃

Tom Waither LG400
50m Walther KK500

セッティングのこだわり

さまざまな箇所に
「全体の銃のバランス。バットプレートからグリップまでの握り心地のよさ、鉄製のシリンドラ、はじめ、いろいろとあります」

効き目の変化

「右目だったんですが、変わってきました。視力が左右同じくらいだと、右目ばかり酷使するので右の視力が落ちてしまっただけですね。右目を効き目としてやってきましたが、いまは左です」

時差ぼけ対策

「西廻り（ヨーロッパ方面）に行く機会が多いので、マイナス時差を考え、日本での事前合宿、直前合宿では、夜に練習をソフトし、飛行機ではひたすら寝て、眠れているのか疲れているのかわからない状態にして、時差を曖昧にしています」

射座の必需品

「水分を持っていかれるような乾燥が一番感じるのが唇なんです。いつも変わらない状態でしたので、水とリップクリームは欠かせません」

見てもらえる『見どころ』を



たちと少々異なっていらいっしやいますね。実銃を持ったのは大学3年生のときだとか。

「はい。ライフルの資格がとれたのが大学3年生の21歳のとき。それから地元の岡山で続けられる環境があったので、射撃を続けていました」

―その間、指導はどのように受けてらしたんですか？

「誰かに教わるという形ではなく、先人、先達の知恵をしっかりと使わせていただきました。勉強と一緒にですね。わからないこと、知りたいことがあれば、先生に話を聞く前にまず教科書を見ますよね。それと一緒にです。いまはネットという便利なものがあります。そこを探すと、例えば日ラ

のホームページから元日本代表監督の香西俊輔さんがお書きになった教本を読むことができま

す。こうした素材は、先人たちが積み上げてきた知恵や経験の上積みみたいなもの。それらをよくうまく使わせていただきながら、練習してきました」

―まさに独学ですね。確かに対人競技ではないので一人できる競技ですが。

「射撃を始める前は水泳をやっていたんですが、こちらも一人で泳ぐ競技なので、誰かの泳ぎに左右されることなくやってきました。こうした練習のやり方は、この水泳時代に築いたものかも

しれませんね」

―最後に、パリにつきまして。本番は初めての射撃場となるようですが、影響はありますか？

「あまり関係ないですね。金メダルをとったジャカルタでのワールドカップも初めての射場でした」

―では、ご自身の見どころを。

「パリの会場は街から離れているので、あまりプレッシャーを受けないで済みます。みなさんに見てもらえる見どころをしっかりとつくるため、決勝に残ろうと思っています。そこに残れば動画の配信もしてもらえるはずなので、楽しみに待っていたかったです」と

趣味◆写真撮影

「きっかけはリオオリンピック。写真撮る人が誰もいなかったため、記録を残さないのはもったいないし、誰もやらないなら自分がやるうと思ってカメラを買い、いまに至っております」

好きなアーティスト◆B'z

「私の地元のアーティストです。特に好きな曲はEasy Come, Easy Go...ya」

好きな映画◆フォレストガンプ

「ずいぶん古い映画ですが、あの映画はすごいです」

好きな作家◆為末 大

「陸上選手だった為末さんですが、30冊以上著書があるので作家として差し支えないかと。現役時代からご自分の考えとか発信されていて、いまも参考にさせていただいています」



コーチと両親にメダルをかけたい



「オリンピック代表決定、おめでとうございます。」

「ありがとうございます。QP（オリンピック出場枠）がかかった試合はすごく緊張し、あまり上手いかなという試合もあったんですが、絶対にパリに行けるっていう気持ちでこれまで準備してきました」

「まずこれまでの歩みを教えてください。射撃を始めたのは。」

「高校1年からです。父が由布高校の射撃部顧問をしています。姉もやっていたので、私もやってみようかなという軽い気持ちで始めました」

「まだ射撃歴は6年目に入ったばかりですね！本格的にやろうと思ったのはいつですか。」

「最初から本気でやっていたような気がします。1年生の頃からレギュラー入りし、遠征などに行っていたのですが、父親が顧問だからじゃないか、といった特別扱いとみられるのが嫌だったので、努力しなければいけない、自主練習など積極的にやっていました」

「オリンピックを意識するようになったのは？」

「高校3年のときにエジプトで

開かれたワールドカップに出場したとき、確か目標はオリンピックと答えていたかと思っています。高校時代教わっていた磯部直樹さん（元ナショナルコーチ）から『オリンピック出場ではなく、メダルを目指せ』と言われていたので、その影響があるかと思っています。といっても、オリンピックをしっかりと意識するようになったのは、大学生になってからです」

「明治大学を選んだのは？」

「大学進学に関してはちよつと勇気がいりました。家業のよう

もっと知りたい!

野畑美咲選手のこと



使用している銃
FEINWERKBAU M900

「最近までM800を使っていたが、数日前にこちらに変えました。反動の受け方が違うのですが、オリンピックまでまだ1ヶ月あるので練習できると考え、ウーヨンコーチと相談し、思い切って変えました」
射撃の必需品◇水とお守り
「父が買ってくれたお守りと、ウーヨンコーチから『手のひらでしっかりと握ると緊張しなくなる』ということでした。お守りです。できる、という文字はウーヨンコーチの直筆です」



目標は金メダル。ウーヨン

のばた・みさき **エアライフル** **エアライフルミックス**

野畑美咲

にやってきたものの、このまま射撃を続けるのかどうか、自分のなかで迷いがあつたんです。でも、ここまですべてやってきたのだからいけるところまで行ってみようと考え、姉がいた明治大学に進学しました」

「大学に入ってからこの2年はどうでしたか？」

「大学に入ってからがこれまでで一番苦しかった。苦しいし、忙しいし、余裕がない2年間でした」

「というのは？」

「高校生までは何も考えずにやっていて点数が出ていたのですが、大学生になったら10点くらい下がってしまいました。多くの方が私の名前を知っていてくださって、そのなかで撃つことがすごくプレッシャーになっていました」

「高校時代の活躍で有名になっていたので、試合に出ると、当た

たからですね。試合に出ると、当た

らないから失敗する。失敗するから悪い考えに向かい、失敗例が増えていくことで悪い考えが定着して。試合では点数だけを意識するようになって、しまいには引き金を引くこと自体が怖くなってしまうました」

「そこからどのように抜け出しましたか？」

「(キム)ウーヨンコーチ(ナショナルコーチ)に高校3年生のときから見ていただいているんですけど、本当に素晴らしい技術を持ったコーチなんです。ウーヨンコーチのおかげで自分の考え方、練習量など、見直すことができました」

「苦しんで、勝ちとったオリンピック出場権だったのですね。ご両親も喜んでくれたでしょう。う。」

「父は恥ずかしがりなので私には何も見せませんが、電話の音がワントーン高かったです(笑)。母は泣いていました」

「父は恥ずかしがりなので私には何も見せませんが、電話の音がワントーン高かったです(笑)。母は泣いていました」

「野畑選手にとつての射撃の魅力を教えてください。」

「わずか0.1点差でファイナルに残れるかどうか、決まることもある。そこから点数競技の面白さに気づきました。また、そこには運もあると思うので日頃の行いには気をつけていますし、撃つときに少しでもマイナスな考えが少しでもそれが点数に表れる。そういうところも面白いなど思っています」

「ではパリへ向けて。」

「まだオリンピック代表に決まればかりなので実感は湧いていませんし、残り時間も少ないですが、よい準備をして臨みたい。目標はオリンピック金メダル。メダルをとって、ウーヨンコーチと両親にかけたいですね。」

「日本から応援してください。みなさま、地元大分県のみなさまにいい結果を報告できるように頑張ってください」

射撃のためにやっていることと体幹トレーニング

「試合続きのため、しっかりと筋トレはできていませんが、姿勢を保つためのバランストレーニングはやっています」

大学の専攻◇商学部

「3年になりゼミが始まりました。世界経済関係のゼミなどです。友だちも増え、大学生活が楽しくなりました」

趣味◇音楽とドラマ、映画鑑賞

「先日、遠征中の機内で『ラーゲリより愛を込めて』を観て、すごく感動しました」

近頃の悩み◇休みの過ごし方

「このところ忙しすぎて、1日何もない休みがあると、何をしたいかわかりません(苦笑)」

もしも射撃をやっていないから◇保育の勉強

「大学進学を迷ったのは、保育士になりたいと思っていたからです。やっていなかったら地元で大学の教育の勉強をしていたと思います」

地元愛◇大分大好き

「大分は空気が美味しいし、食べるものも美味しいし、観光地もたくさんあります。このところ、実家に帰れなくて。ふとした瞬間に大分の道の風景が思い浮かぶんです。それくらい、ちよっとホームシックにかかっています(苦笑)」



パリではていねいな、 納得できる試合をしたい

エアライフル SH2 みずた・みか

水田光夏



「パラリンピックレースを振り返っていただいて。」

「東京大会を終え、パラリンピックの出場枠をとることを目標として目指すとなったときにスケジュールを立てたんですが、レース前半はなかなかうまくいきませんでした。自分の射撃のパフォーマンスが劇的に悪かったというわけではないし、何か失敗してしまっただけでもなかったんですけど。結局、枠を獲得できたのはギリギリになってしまいました。やっぱり周りのレベルが上がっているっていうこともあるのかなと思います」

「その時期を通して、得たものはありますか。」

「昨年までは、試合の開催地が日本から遠ければ遠いほど移動に時間がかかるので、体力を使っってしまったり、体調を崩しやすかったりしたんです。ペルーなど、すごく遠くへ行きたいんですけど、でも、それを経験したことで、その他の国に行くのがわりと近く感じられるようになりまし

た(笑)」

「では、パリは楽勝ですね！」

「ペルーと比べたら(苦笑)」

「もう1点、東京大会では試合中に呼吸が苦しくなり、記憶が飛んでしまったということがありました。そちらの対策を進めているということでしたが。」

「呼吸のリズムと射撃のリズム、これらをコントロールの仕方を練習し、克服できました」

「では、パリに向けて。どのような大会にしたいですか？」

「自分の納得のいく、最大限のパフォーマンスをしたいという思いと、パリに限らず、ていねいな射撃を心がけたいという、この二つをしっかりと意識して戦いたいと思います」

「パリの射撃場の経験は？」

「ワールドカップで2回ほど行っています。この射場で初めてワールドカップのファイナルに出場したので、いいイメージが自分のなかにあります。そのイメージのままいけたらいいな、と思っています」

もっと知りたい!

水田光夏選手のこと



使用している銃

WALTHER LG400

「銃のメンテナンスは銃砲店にお任せしています」

射座の必需品◇押しグッズ

「BTSが好き。特にジョンググが好きで、推しのキャラクターグッズをテーブルの上に置き、囲まれているような形にしてモチベーションをアップしています」

試合への切り替え◇ピンクのヘアカラーとネイル

「髪の毛をピンクにして、ネイルに推しのキャラクターを入れてもらうのがルーティーン。それで気持ちを切り替えます」

自分をあげる音楽◇

RUN BTS

「BTSが大好き。好きな曲は選べませんがあえて言うなら」

座右の銘◇なんとかなる

「なんとかなる」という言葉は常に自分のなかにあります。射撃でもそうで、練習して臨んでいるので、試合では臨機応変に対処していると考えています」





初めて挑戦した2004年の 気持ちに戻って試合に臨みたい

エアライフル SH 2 せが・あきこ

瀬賀亜希子



「今回のパリがご自身4回目の
パラリンピックになります。」

「初めては04年のアテネ。このと
きは、パラリンピックに絶対に
出てやる、という勢いがありま
した。2回目のロンドンにはアテ
ネが楽しかったから、もう一度
出てみたい気持ち。3回目のリ
オは、選手は私一人だったので、
プレッシャーがありました。今
度のパリは水田（光夏）選手と
岡田（和也）選手という味方が
できました。とても心強いです
ね。射撃は個人競技ですが、チー
ムの雰囲気は重要です。みんな
で応援し合い、助け合い、チー
ム一丸となってやっていけたら
いなと考えています」

「選手としてのキャリアも20年
以上になりますね。」

「年齢を重ねてもできるので、や
め時がわからなくて（苦笑）」

「競技歴が長いことによる弊害
はありますか？」

「あります。マンネリになるんで
すよ。そうなると点数が入らな
くてつまらなくなります」

「そこをどのように打破してい
らっしゃいますか。」

「そういうときは、水田選手など、
新しく入った若い選手を見て、
刺激をもらいます（笑）」

「その射撃競技の魅力とは。」

「射座に入ると外の煩わしさから
解放され、自分の時間をつくる
ことができます。そこが一番好
きですね」

「試合中のほうがオフ！ 通常
と逆のようですが。」

「そうですね。私は日常がオンで、
競技がオフ。日常では家事など、
やらなければいけないことがた
くさんありますから、動きます。
動くことやはり体が痛いです。
射撃はじっとしているので痛み
がない。だから、射座に入っ
ているときは解き放たれているよ
うな感じなんです」

「最後に、パリに向けて。」

「初心に戻り、一発一発真剣な射
撃を心がけたい。アテネで使っ
た相棒（銃）と一緒に、2004
年の気持ちに戻って試合に臨め
るようにしたいと思います」

もっと
知りたい!

瀬賀亜希子選手 のこと



使用している銃
ANSCHUTZ2002

「アテネのパラリンピックで使用し
た銃です。私だけです、こんな古
い銃を使っているのは（苦笑）。こ
れまで4丁の銃を購入していてほ
かのもも試しているんですけど、
結局これに戻るんですよ。引き金
や音の感じが好きなんです」

射座の必需品◇なし

「射撃道具だけ。水も飲むタイミン
グがわからなくて持ち込みません」
自分上げる音楽◇運動会の曲
「運動会の曲で検索すると出てく
るんですが、チャチャチャンって
いう曲がかかると、自然にスイツチ
が入ります（笑）」

座右の銘◇七転び八起き

「転んでも立ち上がるといふ考え
方が好きです」

いい射撃のための条件◇充実し
た日常生活を送る

「きちんとした生活を送っていると
成績に出るんです。後でもいいや、
ということの後回しにしないよう
にしています」



パリでは世界の強豪のなかに 割って入り、表彰台に立ちたい

ライフル SH 1 おかだ・かずや

岡田和也



「東京パラリンピック人材発掘事業が射撃を始められたきっかけだそうですね。」

「はい。9年前の2015年に事業に参加しました。当初は陸上でバラを目指していたんですが、腰痛を発症してしまったので断念し、射撃に転向しました」

「その東京大会には出場していらっしやいませんね。」

「医療関係の会社に勤めていますので、コロナにかかるわけにいかず、世界選手権やワールドカップなど、パラ大会の出場枠をとるための大会に参加することができませんでした。出張許可が下りなかったんです。国内選考会にも出られなくて…。非常に辛かったですね」

「では、今回のパリは待ち望んでいた大会ですね。いろいろと努力されてきたかと思えます。」

「そうですね。なんとしてでも、今回は自分の力を出てやると思います。ここからどう積み上げていくかを考え、量より質、さらに集中力を高めること、ま

た使用する銃や弾、セッティングの見直しなど、行っています」
「一体と心はどのように試合に向けていらっしやいますか？」

「最初に出場したワールドカップで目線が揺れるくらい緊張し、最下位の成績を出しました。その経験から、セルフコントロールできるよう、メンタルトレーニングなどとりいれています。これに限らず、新しいやり方があるたら、まずチャレンジしてみる。射撃的にエビデンスが出ていないものを、自分がやってみてよければ後輩に伝えていきたいという思いもありますね」

「パリに向けて。」
「東京大会に出られなかったことはもう過去のこと。でも、あ

のときの悔しさがエネルギーになってここまでこられたという思いがあります。パリでは、何としてでも世界の強豪のなかに割って入りたい。表彰台に上がりた。そう思っています。そして、そのメダルをここまで支えてくれた妻に贈りたいですね」

もっと知りたい!

岡田和也選手のこと



使用している銃

TOMWALTHER KK500、
TOMWALTHER LG400

セッティング◆フロントサイト

「こだわりはたくさんあります。カタログはしょっちゅう見ますね。ユーチューブでは、ファイナルに出場する海外の選手はどんな道具を使っているのか、注目しています。近頃気に入っているのは、このフロントサイト。透明になっているので、リングが浮いているように見え、撃ちやすいところがいいですね」

射撃の必需品◆日本茶

「海外遠征にも粉茶を持参しています。水だと違う場所に来ているイメージが残るんですが、お茶はいつも飲んでるものだし、日本にいるときの気持ちになることができ、落ち着きます」

射撃とは◆人生最後までやるスポーツ

「結果がよくても悪くても、必ず何かしら答えがある。掘っても掘っても、掘り尽くせない競技だと思えます」



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



指揮官に聞く

ジャパンの挑戦

東京2020が終わり、オリンピックの出場権を獲得するための新たな取り組みが始まりました。ワールドカップ4大会・大陸別選手権で決まっていたのですが、ワールドカップでの配布がなくなり、ランキングポイント制がスタート。4月、ファイナルクオリフィケーションチャンピオンシップという、オリンピックレースの最後を飾る最終予選選考会がブラジル・リオで開催されました。

選手自身の力で獲得できる、最後の、最後の戦いということもあったのでしよう。このための調整はしっかり行ってきたのですが、思いのほか、選手の多くがベストな自身のパフォーマンスを發揮できませんでした。これは日本に限らず、各国の選手も同様だったようです。この新しい大会に力を出せず、結果的に自力のある選手たちが勝ち残った大会だったと思います。

*

私が強化に携わるようになり、2年半という年月が経ちました。

選手の成長を中心にしたアスリートセンタードというコーチング理論のもと、強化のベースをチームに置き、チームで課題を解決していくという方法で強化を行ってきました。

しかしながら、当初はまだ日本はコロ

アスリートセンタードの理論のもと、強化基盤を築いてきた

さし・ともき
強化委員長

佐橋 朋木

ナ禍にあり、ジュニア世代は多くの対戦試合が中止となりました。シニア世代はすぐにオリンピックレースに突入し、コロナ禍の制約を受けながらも海外遠征に出かけるしかありませんでした。選手たちはよくこれに耐え、ついてきてくれたと思います。このような状況でしたので、当初考えていたような、腰を据えた強化を行うことはできませんでした。

それでもジュニア選手からベテラン選手まで、さまざまな年代が揃ったチームとなり、ジュニア選手がトップ選手に質問する、それにトップ選手が答える、そんな光景が見られるようになりました。自分の考えをまとめて言葉にして発し、意見を聞き、自分のなかに落とし込む。課題解決をチームで行う、チームとしての動きが出てきたところは、この2年半の成果ではないかと考えています。

*



パリには3人の選手が

代表として出場することとなりました。目標人数は定めていませんでしたが、3名は少ないかなとは思っています。これは非常に反省しているところです。

ただ、この3人は活躍が非常に楽しみな選手たちです。吉岡大選手は常に創意工夫して課題を解決し、自分を奮い立たせて試合に臨める選手です。岡田直也選手は非常に安定した選手で、現在、吉岡選手とともに世界のトップクラスの実力があります。

そして最後の最後に、野畑美咲選手が出場権を獲得しました。ワールドカップでは日本記録でファイナリストになっていますので、力があります。ぜひ日本から3人に、大きなエールを送っていただければと思います。

パリ 2024 チームジ

パリ・パラリンピックに向けたレースを振り返って。まずいえることは、選手が本当によく頑張って出場権を獲得してくれた、ということですね。

東京大会からわずか3年の間に、世界の情勢は大きく変わっていました。レベルが格段に高くなっていったのです。日本の選手たちもかなりレベルアップしているのですが、世界はさらにその上をいってました。これまで私たちが考えていた、このくらいの点数をとればファイナルに進出できるだろう、という数字では通用しなくなっており、さらに高い点数が要求されるようになっていました。

多くの出場権が配布される世界選手権は厳しい戦いとなりましたが、昨年5月のワールドカップ・チャンピオンで瀬賀亜希子選手が1枚目の出場権を獲得してくれました。これがほかの選手たちの気持ちを高めてくれたようで、瀬賀選手を含めて3人の選手がパリの射場に立つこととなりました。

*

世界の勢力図はというと、ヨーロッパなどの強豪国は相変わらず強い。お隣の韓国、ここも強さを維持しています。中国は国のコロナ政策で長く試合に出場していませんでしたが、パラレースの後半に出場してきて、かなりの勢いで出場権

3年間で世界のレベルがさらにアップ。 猪坂 桂 いさか・かつら ナショナルコーチ 日本も力をつけている

を獲得していききました。

ロシアとベラルーシの選手も怖い存在でした。この二つの国はパラリンピックでは国としての出場を認められていませんが、国や地域を代表しない、中立的な個人資格の選手としての参加は認められています。その選手たちはワールドカップにもずっと出ていないので、情報がまったくなく、実力のほどがわかりませんでした。試合をすると、うまい。そういう選手が何人かいました。

また、新しい国も出てきました。ナイジェリアです。この地域での普及活動にも力を入れ始めたようで、アフリカ枠が用意されていきました。実力のほうはまだですが、力をつけてくると、また世界の勢力図は変わっていくのかもしれない。

*

瀬賀選手は、パラリンピック4回目になるベテラン。自分の世界がしつ

かりできてくる選手です。東京大会に続き2度目の出場となる水田光夏選手とは、この3年間で彼女のリズムなどがわかってきて、私とも以前よりうまくかみ合うようになってきたと思っています。今回が初出場となる岡田和也選手はエアライフル伏射、50m3姿勢の2種目での出場となります。

3人について、射撃に関してはなんの心配もしていません。本番では3人がいかにベストな状態で試合に挑めるかどうか、そこがカギになるでしょう。今回はトレーナーも帯同しますし、みんないいパフォーマンスを見せてくれると思います。



代表選手を支えた指揮官に聞く

オリンピックは
経験値が重要なカギを握る

溝部 政司

みぞべ・まさし
リオデジャネイロ 2016 オリンピック日本代表監督



リオ大会では本番に向けたプレ大会として、その年にワールドカップが開催されました。ブラジルでの試合自体が初めてだったため、日本の総領事館の職員の方から安全対策に関する講義があったのですが、これがなかなか衝撃的でした。例えば、スマートフォン。街に出たらスマホをいじりながら見ていることは、お金を見せながら歩いていることと一緒なので危険とか、一人歩きは昼でもダメとか。いまは各地で紛争が起きていますが、当時は世界中の紛争地よりも死者数が多いのがブラジルだったなど、驚きの連続でした。ただ試合会場は陸軍の基地

のなかにありましたので、安全が担保されていました。

大会本番は強化委員長として、

「是が非でもメダルをとらなければ、それができなければ（強化委員長を）やめよう」と心に誓い、臨みました。前回のロンドン大会後に東京オリンピック開催が決まり、リオのときには次の大会は自国開催だということがわかっていたので、リオでメダルを獲得して東京に臨みたい、という期待のようなものが周囲にあつたからです。

選手は頑張ってくれましたが、残念ながら、メダルには及ばず。私は1期で監督をおりました。

振り返って思うのは、オリンピックは経験値が重要だということ。このとき選手として出場した岡田直也選手がパリの舞台にも立ちます。3回目のオリンピックできつと勝ち方もわかってきているはずですが、東京大会を経験した吉岡大選手も勝てる力が十分にある。そして大学生で初出場の野畑美咲選手。3人に活躍してもらい、チームジャパンを引っ張ってほしいですね。

なにもかも異なる
特殊なオリンピックだった

田村 恒彦

たむら・つねひこ
東京 2020 オリンピック日本代表監督



「ご承知のように、前回の東京大会はコロナウイルスによる1年延期、無観客開催、とこれまでのオリンピックとは異なる特殊な大会でした。このことから、私たちが考えていた強化方針は大きく変更せざるをえませんでした。ナショナルトレーニングセンターが

でき、当初は専用射場での強化計画を立てていたのですが、施設自体が閉鎖となつてしまいました。海外に出ることもできなくなり、試合経験も積むことができない状況でした。日本に限らずアジア各国はワールドカップ開催を中止するなど対策をとりましたが、ヨーロッパは通常どおり大会を開催す

るなど、コロナに対する考え方の違いが強化の現場にも影響が出た形となりました。

大会本番も厳しい状況は変わりませんでした。射撃チームは選手村と試合会場が距離的に離れており、またバスという狭い空間で多数の選手との接触を避けるため、試合場近くのホテルが拠点となりました。徹底した感染対策を義務付けられ、毎日PCR検査を行い、食事も外出できないため、近隣の店から配達してもらおう、という状況でした。自国開催のオリンピックでしたが、試合会場前で練習することもできませんでした。こうした厳しい状況下でしたが、出場した選手たちはよく頑張ってくれたと思います。選手個々の実力が上がっていることは見ていてわかっています。コロナがなければメダル獲得も夢ではなかったと思います。

パリ代表に選ばれた選手は、この大会を乗り越えたメンバーです。さらに実力が上がっていますので、どれだけのパフォーマンス、成績を出してくれるのか、期待しています。

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。





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 (Phase III・最高評価の公認)
SIUS社 日本総代理店

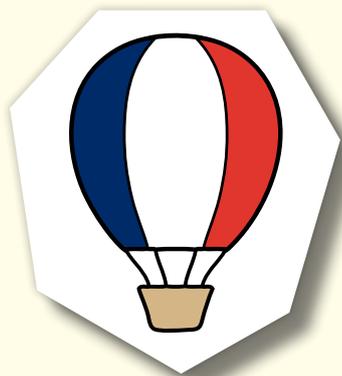


日本ビーム株式会社



COUNT
DOWN

PARIS!!



これだけは知っておきたい

PARIS
2024



オリハパラ 直前ガイド



いよいよオリンピック・パラリンピックが開幕します。パリで開催されるのは、1900年の第2回大会、1924年の第8回大会以来、3回目、100年ぶり。コロナ明けの有観客大会でもあります。

そこで、射撃場の周囲、射撃競技の日程などピックアップしてみました。少しでもパリオリンピック・パラリンピックを感じてください。



もうすぐパリオリンピック・パラリンピックがやってくる

この夏、パリの街がスポーツ会場となる!

今回は観光名所を含め、パリの街をあげてのスポーツイベントになります。

開会式はパリの象徴・セーヌ川からスタート。出場選手たちが船に乗って登場し、セーヌ川を渡っていきます。夏のオリンピックで、初めてスタジアムを離れた演出となります。エッフェル塔やコンコルド広場などの観光名所も、オリンピック期間中は競技場に早変わりします。

そんな華やかな街中から電車で約2時間離れたアンドル県（Andrieux）の街・シャトールー。ここに射手たちの戦いの場となるフランス国立射撃場があります。中世にタイムスリップしたような街並み、公園や庭園が自慢の街です。当初はパリ郊外にあるラクールヌーブでの開催が予定されていましたが、2022年9月8日、フランス中部のシャトールーの射撃場に変更となりました。フランス射撃連盟によって2018年に創設されたばかりで、現在ヨーロッパで最大規模の施設といわれています。

日本とフランスの時差は7時間。みんなで選手に熱いエールを送りましょう!

がんばれ、ニッポン!



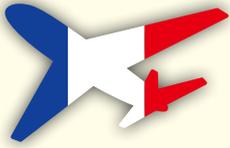
©OpenStreetMap contributors / CC BY-SA

Paralympics Schedule

8月30日 (金)
R2- 女子 AR 立射 SH1 予選
R2- 女子 AR 立射 SH1 ファイナル
P1- 男子 AP SH 1 予選
P1- 男子 AP SH1 ファイナル
R4- 混合 AR 立射 SH2 予選
R4- 混合 AR SH2 ファイナル
8月31日 (土)
R1- 男子 AR 立射 SH1 予選
R1- 男子 AR 立射 SH1 ファイナル
P2- 女子 AP SH1 予選
P2- 女子 AP SH1 ファイナル
9月1日 (日)
R3- 混合 AR 伏射 SH1 予選 →岡田和也選手、出場
R3- 混合 AR 伏射 SH1 ファイナル
R5- 混合 AR 伏射 SH2 予選 →水田光夏選手、登場 →瀬賀亜希子選手、登場
R5- 混合 AR 伏射 SH2 ファイナル
9月2日 (月)
P3- 混合 25mP SH 予選 (精密)
P3- 混合 25mP SH1 予選 (速射)
P3- 混合 25mP SH1 ファイナル
9月3日 (火)
R7- 男子 R3P SH1 予選
R7- 男子 R3P SH1 ファイナル
R8- 女子 R3P SH1 予選
R8- 女子 R3P SH1 ファイナル
9月4日 (水)
P4- 混合 50mP SH1 予選
P4- 混合 50mP SH1 ファイナル
R9- 混合 R 伏射 SH2 予選
R9- 混合 R 伏射 SH2 ファイナル
9月5日 (木)
R6- 混合 R 伏射 SH1 予選 →岡田選手、出場
R6- 混合 R 伏射 SH1 ファイナル

Olympics Schedule

7月27日 (土)
16:00 混合 10mAR 団体本選 Part 1 →岡田直也選手、野畑美咲選手、出場
17:30 混合 10mAR 団体 3位決定戦
男子 10mAP 個人本選
18:00 混合 10mAR 団体決勝戦
19:30 女子 10mAP 個人本選
7月28日 (日)
16:15 女子 10mAR 個人本選 →野畑選手、出場
16:30 男子 10mAP 個人ファイナル
18:15 男子 10mAR 個人本選 →岡田選手、出場
19:00 女子 10mAP 個人ファイナル
7月29日 (月)
16:15 混合 10mAP 団体本選 Part 1
17:00 女子 10mAR 個人ファイナル
19:00 男子 10mAR 個人ファイナル
7月30日 (火)
16:30 混合 10mAP 団体 3位決定戦
17:00 混合 10mAP 団体決勝戦
7月31日 (水)
16:00 男子 50mR3P 個人本選 →岡田選手、出場
8月1日 (木)
16:30 男子 50mR3P 個人ファイナル
19:00 女子 50mR3P 個人本選
8月2日 (金)
16:00 女子 25mAP 個人本選精密
16:30 女子 50mR3P 個人ファイナル
8月3日 (土)
16:30 女子 25mAP 個人ファイナル
8月4日 (日)
16:00 男子 25mRFP 個人本選一次1 →吉岡 大選手、出場
8月5日 (月)
16:30 男子 25mRFP 個人ファイナル



パラ射撃はオリンピック競技同様、ピストルとライフルの種目がありますが、障がいの異なる選手たちが一緒に戦えるよう、クラス分けがなされています。車いすの背もたれの高さを変える、腕の筋力によって支持スタンドのスプリングを変えるなどといった工夫です。ここを知っておくことで、パラ射撃を興味深く観戦することができるでしょう。

観戦ガイド

パラ射撃、

障がいとクラス分け

SH1 クラスと SH2 クラス大きく二つに分かれています。

SH1 クラス ライフル ピストル
自分の腕で銃を持ち続けることができる

SH2 クラス ライフル
自分の腕で銃を持ち続けることができない

クラス	A 軽度		B 中度		C 重度	
	SH1	下肢と体幹の障害の程度		下肢に比較的重い障がいがあるが、体幹機能は残っている		下肢に重い障がいがあり、体幹機能が乏しい
	車いすの背もたれ使用範囲		低い背もたれを使用できる		高い背もたれを使用できる	
	腕の筋力		強い	弱い	強い	弱い
	支柱スタンドのスプリングの強弱		弱い	強い	弱い	強い
	SH2					

パラ射撃種目

種目	種目名		クラス
R1	10mAR 立射	男子	SH1
R2	10mAR 立射	女子	SH1
R3	10mAR 伏射	混合	SH1
R4	10mAR 立射	混合	SH2
R5	10mAR 伏射	混合	SH2
R6	50mR 伏射	混合	SH1
R7	50mR 3姿勢	男子	SH1
R8	50mR 3姿勢	女子	SH1
R9	50mR 伏射	混合	SH2
P1	10mAP	男子	SH1
P2	10mAP	女子	SH1
P3	25mP	混合	SH1
P4	50mP	混合	SH1

パラ射撃の3姿勢

ライフルにはオリンピック同様、伏射、膝射、立射という3つの射撃姿勢があります。

伏射 車いすの場合、車いすに取り付けたテーブルを床と見なし、テーブルに両ヒジを載せる姿勢

膝射 車いすの場合、片ヒジが載るだけの円盤をヒジに見立て、銃を支える方のヒジのみを台の上に置いた姿勢

立射 車いすの場合、腕が自分の身体以外に触れることなく、片方の腕と反対側の腕の付け根で銃を保持している姿勢



選手たちへ、日本からの熱い応援を、 よろしくお願ひします。

公益社団法人日本ライフル射撃協会
会長 松丸喜一郎

いよいよ待ちに待った夏のオリンピック・パラリンピックが開幕します。前回の東京2020大会はコロナウィルスの関係で、残念ながら無観客の試合となってしまいました。今回は2大会ぶりに有観客で行われます。しかも開催地は、近代オリンピックの礎を築いたピエール・ド・クーベルタン男爵の祖国です。私は長くオリンピックムーブメントに関わってきましたので、パリで行われるという事について非常に灌漑深いものがあります。

さて、肝心なオリンピック・パラリンピックレースですが、東京大会が終わってから3年という、通常より1年短いスパンとなりました。強化の視点から鑑みると短く感じられますが、選手の目線で考えますと、もしかしたらよかつたのかもしれないと思うところもあります。オリンピックから次のオリンピックまでの4年間に、自分自身を最高のコンディションに持っていく。そのためのコンディ

ションの管理や、トレーニングの計画など、なかなか難しいものがあります。なにより、4年という時間は、モチベーションを維持し続けるには長いようにも思えます。そのように考えると、今回のこの3年という期間は長すぎず、短すぎず、というところだったのでないかと思うのです。もつとも、これはあくまで私見で、選手にとっては異なる時間の流れがあったかもしれせん。

また、オリンピックの出場枠獲得条件も今回から大きく変わりました。ランキングポイントが加わり、ポイント獲得のため、選手は少しでも多くの試合に出場し、ポイントをあげなければいけない状況となりました。選手は常にそのプレッシャーのなかにいたのかと思うと、その負担は並大抵のものではなかったことでしょう。

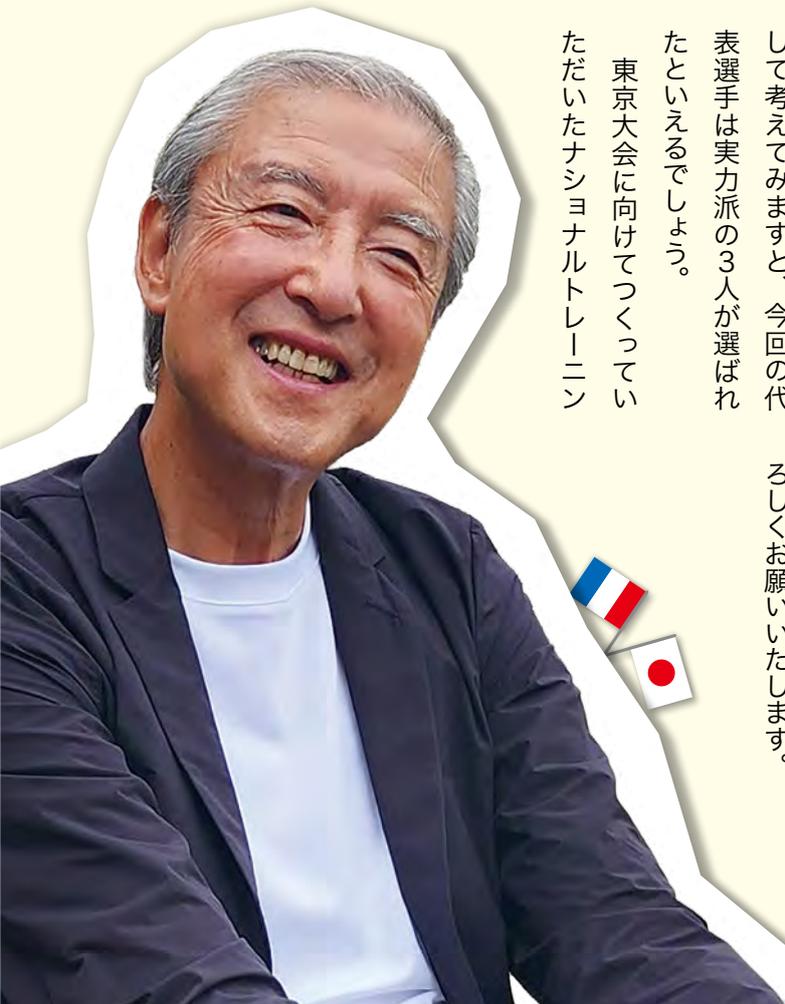
数多の激戦を勝ち抜いて今回、ライフルの岡田直也選手、

野畑美咲選手、ラピッドファイアピストルの吉岡大選手と、3名の出場が決まりました。

岡田選手は、昨年のワールドカップで日本のライフル射撃で初めて優勝している実力者です。吉岡選手も前回の東京で8位入賞という成績を収め、その後も好成績を維持しています。最後に決定した野畑美咲選手はまだ大学生で若いですが、日本記録でワールドカップのファイナリストになっています。こうして考えてみますと、今回の代表選手は実力派の3人が選ばれたといえるでしょう。

東京大会に向けてつくっていただいたナショナルトレーニング

センターの大きな射撃場。前は十分に活用できませんでした。ところが、この3年間、ここでしっかり練習を積んできました。オリンピック代表3名、そしてパラリンピック代表の瀬賀亜希子選手、水田光夏選手、岡田和也選手の総勢6名、まもなく日の丸をつけ、パリに向かいます。少しでもいい成果を出せるよう、頑張ってください。ぜひ日本から選手たちに熱いエールを送ってくださいませよう、よろしくお願ひいたします。



ワルサー新型エアライフルLG500登場！

WALTHER

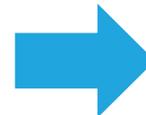
LG500 itec

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



東京2020オリンピック代表（ピストル）

堀水宏次郎の目



落ち着いた試合運びの岡田選手、あふれるガッツで試合を制す吉岡選手 二人の技術に注目したい

4月上旬、ブラジル・リオの地でオリンピック最終予選選手権が開かれ、日本からはすでに代表権を獲得している2名を含む17名の選手が出場しました。詳しくは大会レポートのページをご覧くださいだければと思います。ですが、代表権をかけた最後の試合ということもあり、選手のみなさんのなかには苦しい戦いだった方もいたのではないのでしょうか。私にも経験があるので、このときの選手の気持ちは痛いほどわかります。トップ選手と

もなれば十分な練習を積み、しっかりと調整し、万全な状態に整えて試合に臨みます。それでも、結果を出さなければいけないというプレッシャーが押し寄せてくる。いくらか経験を積んでも、このプレッシャーから逃れることは難しいものがあります。試合では、重く苦しいプレッシャーのなかで手が震えても撃たなければならず、一発一発に安堵するような戦いにもなります。それでも『絶対に自分の射撃を

する』と、強い信念のようなもので自分をコントロールしながら射撃線に立ちます。だから、射撃はメンタルのスポーツと呼ばれるのではないかと思います。

私自身がそうだったように、そのプレッシャーのなかでも自分の射撃ができたと思えた試合は、現役時代に3、4回程度しかなく、その一つが東京大会の選考会でした。撃ち終えたときは、これでダメなら諦めもつくと思ったくらい、やりきることができました。その結果、選考会が終わった時点で2位だった私ですが、後に代表に繰りあがるというイレギュラーな形ではありましたが、そのときは、自分の射撃が報われたんだと痛切に感じたことをよく覚えていきます。

まもなく始まるパリ大会。今回はライフルの岡田直也選手、ラピットファイアピストルの吉岡大選手が出場することが決定しました。会場となるフランス国立射撃場はおそらく、ベテランの二人もあり経験したことのない会場かと思えます。でも、だからこそ、新しい気分で、楽しんで試合ができるのではないのでしょうか。

どんなときでも落ち着いた試合運びができる岡田選手と、あふれるガッツで試合を制す吉岡選手。射撃スタイルが対照的な二人ですが、自分の射撃に強い信念を持っているところは共通しています。そんな二人の個性を活かし、パリの地でこれまで培った実力を存分に発揮するパフォーマンスを見せてくれることを願っています。

射撃競技は極限まで研ぎ澄まされた集中力のなかで技術の限界に挑戦するスポーツだと私は考えています。ぜひ、その優れたテクニクに注目し、オリンピックを観戦してもらいたいと思います。

の視点

PROFILE

ほりみず・こうじろう AP

1982年1月1日生まれ。香川県出身。県立多度津工業高校卒。香川県警察所属。香川県警で射撃を始める。2010年広州アジア大会団体 AP、FP で銅メダルを獲得。東京 2020 オリンピック代表。現、アスリート委員会委員長。

自身の障がいを生かし、工夫して試合に挑む そこもパラ射撃の見どころ

パラ射撃は大会ごとにレベルアップしています。私が現役だった当時からすでに競技力は高くなっていましたが、点数が整数から小数点で表されるようになり、銃の精度もさらに上がって競争は激しくなってきました。

これまでパラ競技の普及・強化にあまり熱心ではなかった国が力を入れるようになってきたことも、競技力アップに二役買っていると思います。特に、アジアでは韓国が飛び抜けていたのですが、08年北京大会の開催をきっかけに大国が育成・強化に本腰を入れるようになり、中国の選

手が上位に入ってくるようになりまし。こうした世界情勢のなかで、日本の選手たちの実力も日々上がっています。その結果、3名のライフル選手がパリの出場枠を獲得しました。

ベテラン・瀬賀亜希子選手はパリが自身4回目の大会になります。04年のアテネ、12年のロンドンでは、私はチームメイトとして一緒に戦いました。自分のペースをきちんとつかめる選手です。経験値の高さと競技を楽しむ姿勢で、パリでは自身の納得のいく射

撃をしてくれることと楽しみにしています。

水田光夏選手も先の東京大会でオリンピックを経験している一人です。彼女は試合でもあまり緊張しないそうで、それを聞いて緊張しかなかった私はとても羨ましく思いました。若いけれど、強いメンタルを持っています。一度パラを経験しているという気持ちの余裕のようなものが少しあると思いますので、そこを活かし、本番では自分のパフォーマンスを出してほしいですね。

もう一人、岡田和也選手は今回が初めてのパラリンピック挑戦となります。とはいえ、陸上、アーチェリーなどさまざまなパラ種目を体験している選手ですので、それらで得

パリ大会特集 PART 2 PARIS 2024

射手

そんな点にも注目していたら、射撃競技をより楽しんでいただけるのではないかと思います。

パラ射撃の魅力は、異なる障がいがある選手たちが一緒に戦うところにある、と私は思います。自分の障がいを活かし、規定の範囲内でさまざまな工夫を施して試合に臨みます。それぞれの選手がどのような工夫をしているのか、

また今回、パリ2024パラリンピック競技大会日本代表選手団団長を仰せつかりました。団長として、これまで頑張ってきた選手のみなさんが、パリの地で自身最高のパフォーマンスを出せる、大会を楽しんでもらえる、そんな環境を整えていくことが私の使命かと考えています。オリンピック関係者のみなさまと協力し、しっかりと実現させていきます。

今回が初めてのパラリンピック挑戦となります。とはいえ、陸上、アーチェリーなどさまざまなパラ種目を体験している選手ですので、それらで得

パリ2024パラリンピック競技大会日本代表選手団団長
アテネ・北京・ロンドン代表（ライフル）

田口亜希の目

PROFILE

たぐち・あき AR SB

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。車いすユーザーとなる。そこから射撃競技を始め、2004年アテネ、2008年北京、2012年ロンドンと3大会連続でパラリンピックに出場。アテネで7位、北京8位入賞。日本オリンピック委員会理事、日本財団パラスポーツサポートセンター競技団体支援部ディレクター、日本パラ射撃連盟理事、日本ライフル射撃協会理事

2024年ISSFワールドカップ ミュンヘン

開催地：ドイツ ミュンヘン
 開催日：5月31日（金）～6月8日（土）
 エントリー：87か国 603名
 報告者：佐橋 朋木／選手強化委員長

RESULTS

AR M

1位	リハオ (CHN)	254.5
2位	パトリック (SVK)	251.3
3位	マーティン (AUT)	230.2
	岡田 直也 51位	本選 627.7

AR W

1位	ホアン (CHN)	252.7
2位	パン (KOR)	252.6
3位	ハン (CHN)	231.4
	野畑 美咲 20位	本選 630.2
	平田しおり 82位	本選 625.9

R3P M

1位	ハルボーセン (NOR)	464.3
2位	ベニ (HUN)	464.1
3位	ヘッグ (NOR)	449.9
	岡田 直也 9位	本選 592

R3P W

1位	マッキントッシュ (GBR)	466.7
2位	ハン (CHN)	462.6
3位	サムラ (IND)	452.9
	平田しおり 65位	本選 581

AR MIX

1位	ホアン/シェン (CHN)
2位	デュスタード/ヘッグ (NOR)
3位	ハン/デュ (CHN)
	野畑 美咲/岡田 直也 51位

AP M

1位	シン (IND)	242.7
2位	ブ (CHN)	242.5
3位	ウォルター (GER)	220.0

AP W

1位	アルノヴィッチ (SRB)	244.4
2位	ジャン (CHN)	240.1
3位	リ (CHN)	217.0
	山田 聡子 25位	本選 573
	相澤ひかる 34位	本選 572

RFP

1位	リ (CHN)	32
2位	リッツ (GER)	28
3位	ベサゲ (FRA)	25
	吉岡 大 22位	本選 579

SP

1位	ジェルジュフスキー (FRA)	40
2位	ベネカンブ (GER)	40
3位	キム (KOR)	35
	山田 聡子 27位	本選 579

AP MIX

1位	ターハン/ディケック (TUR)
2位	ジャン/シェ (CHN)
3位	オ/リ (KOR)



総評

パリオリンピック前最後のワールドカップであり、オリンピックランキングポイントの最終該当試合。ミュンヘンでのワールドカップは久しぶりでした。

以前は毎年1回、WCが開催されてきました。会場には銃メーカーや弾メーカーなど多くの会社が出店しており、銃のオーバーホールなど、無償で実施してもらえます。新商品の展示など、会場は大いに盛り上がっていました。

試合結果は、今回10mのSIUS標的は最新型に変わっていました。そのため、トラブルが多発。反応しないトラブルが多くみられ、野畑美咲選手も標

的トラブルとなり、本射中に射座移動となりました。

本人は、そんななかで「落ち着いて射撃ができた」とコメントをしています。

岡田直也選手は本選592点 6位から8位まで592点でしたが、センター数で惜しくも9位となりました。しかしながら、オリンピックに向け非常によい仕上がりとってきています。

吉岡大選手は2日目の6秒射で満射など、よい点が多くありましたが、点数は579点。オリンピックまでの調整試合ということで、これからしっかりと調整していける状況です。

2024年ISSFファイナルオリンピッククオリフィケーションチャンピオンシップ

開催地：ブラジル・リオデジャネイロ
 開催日：4月11日(木)～20日(土)
 報告者：佐橋 朋木/選手強化委員長

RESULTS

AR M

1位	コバチェヴィッチ (SRB)	249.0
2位	ヘッグ (NOR)	248.9
3位	ボナツィ (ITA)	227.0
岡田 直也	37位	本選 627.2
遠藤 雅也	53位	本選 624.9

AR W

1位	ミュラー (FRA)	250.4
2位	エルプロット (FRA)	249.2
3位	ベルグ (NOR)	227.6
野畑 美咲	31位	本選 626.8
平田しおり	48位	本選 625.4
中口 遥	78位	本選 621.0

AR MIX

1位	デュスタード/ヘッグ (NOR)
2位	ミュラー/クライツ (FRA)
3位	ヨハンソン/マドセン (SWE)

R3P M

1位	レッパ (FIN)	461.9
2位	プリブラツキー (CZE)	459.9
3位	ハルボーセン (NOR)	448.2
岡田 直也	43位	本選 582
遠藤 雅也	52位	本選 575

R3P W

1位	デュスタード (NOR)	462.9
2位	ジャエギ (SUI)	462.6
3位	レオーネ (SUI)	448.6
松本 靖世	48位	本選 579

AP M

1位	マルディーニ (ITA)	236.8
2位	ゼメシュ (AIN)	235.9
3位	グリム (GER)	215.6
森川 清司	18位	本選 577

AP W

1位	カラペディアン (ARM)	240.7
2位	サエンチャ (THA)	240.5
3位	バラック (IND)	217.6
相澤ひかる	37位	本選 568
佐々木千鶴	59位	本選 561
山田 聡子	65位	本選 557

AP MIX

1位	ターハン/ディケック (TUR)
2位	イサチェンコ/オメルチュク (UKR)
3位	森川清司/山田聡子

RFP

1位	ボドラスキー (CZE)	28
2位	ベシュゲ (FRA)	28
3位	クワンポウ (FRA)	22
吉岡 大	7位	本選 578
市川 広義	17位	本選 573

SP

1位	イーダー (GER)	35
2位	ジェドルジェフスキー (FRA)	35
3位	メジャー (HUN)	30
財津 美加	35位	本選 593
星野 優奈	38位	本選 572
山田 聡子	39位	本選 572



総評

76か国、466人がエントリーした今大会は、オリンピックの出場権を試合で獲得する最後の試合でした。この後は、オリンピックランキングで上位1名が獲得できるのが最後の機会となります。

試合として最初となるエアピストルミックスチームで本選4位となって銅メダルマッチに進出し、ブルガリアチームを相手に16対6で見事銅メダルを獲得しました。残念ながら、この試合にはオリンピック出場権がかかっておらず、個人戦のみ出場権が付与されるものでした。しかしながら幸先よくメダル獲得し、

チームとして大いに盛り上がりました。

個人戦は、森川清司選手がAPMであと4点でファイナル進出を逃しました。

ここまでのWCで調子の上がっている野畑美咲選手でしたが、エアライフル女子で3.6点足りず、ファイナルに届きませんでした。最後のチャンスということで、かなりの緊張した試合運びでした。

最後の試合ということ、また出場権を持っていない選手が中心ということではありましたが、レベル的にはかなり高いレベルでの試合であり、今回出場権を獲得することができませんでした。

パラ 2024年WSPSワールドカップ・チャンピオン大会

開催地：韓国・チャンウォン
 開催日：4月22日(月)～5月1日(水)
 報告者：田中 辰美/ハイパフォーマンスディレクター

RESULTS

R1) AR 立射 SH1

1位	ガバソフ・ヤーキン(KAZ)	250.3
2位	パク・ジンホ(KOR)	249.0
3位	リチャード・ディディエ(FRA)	228.4
	望月 貴裕 9位	606.6

R2) AR 立射 SH1

1位	アガルワール・モナ(IND)	250.8
2位	パドヴィコバ・ヴェロニカ(SVK)	250.0
3位	ベンソン・アンナ(SWE)	228.8
	※辻尾 玲奈 13位	本選 602.9

R3) AR 伏射 SH1

1位	パドヴィコバ・ヴェロニカ(SVK)	254.9
2位	パク・ジンホ(KOR)	254.0
3位	リー・ジャンホ(KOR)	232.5
	辻尾 玲奈 20位	本選 626.1
	渡邊 裕介 21位	本選 625.4
	岡田 和也 22位	本選 624.8
	片山 友子 25位	本選 618.0

R4) AR 立射 SH2

1位	パク・スンウ(KOR)	254.2
2位	コヴァルチュク・バシル(UKR)	252.7
3位	チントチャウリ・ヴラディメ(GEO)	231.6
	金尾 克 13位	本選 623.4

R5) AR 伏射 SH2

1位	パク・スンウ(KOR)	255.6
2位	ジェフリー・ティム(GBR)	254.0
3位	ギヨーム＝サジェ・ピエール(FRA)	233.4
	金尾 克 7位	本選 147.2
	水田 光夏 13位	本選 635.1
	瀬賀亜希子 19位	本選 629.5
	鈴木 努 23位	本選 619.3

R6) 50mR 伏射 SH1

1位	パク・ジンホ(KOR)	252.3
2位	パドヴィコバ・ヴェロニカ(SVK)	250.9
3位	リヤチェンコ・タチア(NPA)	228.1
	岡田 和也 10位	本選 616.3
	望月 貴裕 19位	本選 610.0
	渡邊 裕介 23位	本選 606.1
	片山 友子 24位	本選 603.6

R7) 50mR 30 × 40 SH1

1位	パク・ジンホ(KOR)	463.5
2位	リチャード・ディディエ(FRA)	451.3
3位	ミコー・ジャン＝ルイ(FRA)	439.8
	望月 貴裕 8位	本選 385.3

R9) 50mR 伏射 SH2

1位	アブリナ・マリーナ(NPA)	249.6
2位	ベスパロヴァ・ブラダ(NPA)	249.2
3位	ジェフリー・ティム(GBR)	228.2
	鈴木 努 18位	本選 598.7

P1) 10m AP SH1

1位	ギリ・サンジーヴ・クマール(IND)	235.3
2位	Mセイドモハンマドレザ(IRI)	234.8
3位	キム・ジョンナム(KOR)	212.8
	※森脇 敏夫 18位	本選 517



Athlete Voice

もちづき たかひろ

望月 貴裕 選手 (中部電力ミライズ)

3姿勢種目で決勝に進めたことについて、嬉しく思います。次回はもう少し上の順位に食い込めるよう、今回の反省点を生かして、練習に励んでいきます。

かなお まさる

金尾 克 選手 (YKK ライフル射撃部)

毎回感じておりますが、コーチ、トレーナーにたいへんお世話になり、自分のパフォーマンスを最高の状態へ導いていただけました。

初のファイナルを経験させていただき、また一つ勉強になりました。みなさまのサポートのおかげです。まだまだ伸びしろだらけだと、少しずつ伸びていきます。

団体種目

R3) AR 伏射混合 SH1

3位 辻尾 玲奈、渡邊 裕介、岡田 和也

R5) AR 伏射混合 SH2

3位 金尾 克、水田 光夏、瀬賀亜希子

R6) 50mR 伏射混合 SH1

3位 岡田 和也、望月 貴裕、渡邊 裕介

R10) 10m AR 立射混合団体 SH 1

5位 辻尾 玲奈、望月 貴裕

総評

今大会はパラパラリンピック大会前の最後のワールドカップでした。大会推薦選手3名(岡田、瀬賀、水田)を含む10名の選手と7名のスタッフからなる選手団を派遣しました。R7(フリーライフル3x40 SH1クラス、パラ射撃では3姿勢は3x40で競技しています)で、最近力を伸ばしている望月貴裕選手が8位に入賞しました。他の種目でなかなかファイナルに手が届かないなかで、最終日のR5(エアライフル伏射SH2クラス)で金尾克選手が自己新でファイナル進出し、7位に入賞しました。パラバはみなさまのお手元にライスポ7月号が届く1か月後です。一層のご声援よろしくお願いたします。



2024年度 第5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：5月25日(土)～5月26日(日)
報告者：田中 辰美/ハイパフォーマンスディレクター



RESULTS

R1) AR 立射 SH1

1位 望月 貴裕(中部電力ミライズ) 611.5
※日本新記録

R3) AR 伏射 SH1

1位 渡邊 裕介(渡辺石灰) 625.9
2位 岡田 和也(サイネオス・ヘルス・コマーシャル) 623.0
3位 片山 友子(ペリサーブ) 620.5

R4) AR 立射 SH2

1位 金尾 克(YKKライフル射撃部) 624.2
2位 木下裕季子(オフィス木下) 621.0

R5) AR 伏射 SH2

1位 金尾 克(YKKライフル射撃部) 633.1
2位 瀬賀亜希子(埼玉県身障者ライフル連盟) 628.5
3位 木下裕季子(オフィス木下) 623.5

R6) 50mR 伏射 SH1

1位 岡田 和也(サイネオス・ヘルス・コマーシャル) 611.6
2位 渡邊 裕介(渡辺石灰) 610.2
3位 望月 貴裕(中部電力ミライズ) 607.2

R7) 50mR 30 × 40 SH1

1位 望月 貴裕(中部電力ミライズ) 1123

R9) 50mR 伏射 SH2

1位 鈴木 努(EY Japan) 595.0

P1) 10m AP SH1

1位 齋藤 康弘(神奈川県庁) 538
2位 森脇 敏夫(ぎょうせい) 533
3位 長谷部信夫(ベックマンコールター) 526

総評

今年度春季パラ競技会が三重県営ライフル射撃場で開催されました。いよいよパリ・パラリンピックが近づくなかでちょっと少なめでしたが、15名の選手がエントリーしました。

パリ・パラリンピック大会推薦選手3名のうち、岡田和也選手と瀬賀亜希子選手もエントリー。競技成績としては、4月のチャンウォンWCでR7(フリーライフル3x40 SH1 クラス)で8位に入賞した望月貴裕選手が自己記録を更新。1名参加のこの種目に花を添えました。また、同じくチャンウォ

ンWCで7位入賞した金尾克選手が、R5(エアライフル伏射 SH2 クラス)とR4(エアライフル立射 SH2 クラス)の2種目で優勝を飾りました。二人とも今後の伸びが期待されます。R6(50mライフル伏射 SH1 クラス)ではパリ推薦選手の岡田和也選手が渡邊裕介選手をかわし、優勝しました。昨年大会では1名の参加しかなかったエアピストル男子 SH1 クラスには4名がエントリー、齋藤康弘選手が森脇選手をしのぎ優勝しました。

いよいよパリ大会に向けての直前合宿を重ねていきます。

Athlete Voice

かなお まさる

金尾 克 選手

今回、初の二冠達成となりました。いつも支えてくださっているコーチ、トレーナー、周りの方々のおかげで少しずつ力が付いてきていることが実感できました。まだまだ伸びていきます。応援よろしくお願いします。

さいとう やすひろ

齋藤 康弘 選手

この大会、2年ぶり2度目の優勝だった。最初の優勝の何倍も嬉しかった。それは優勝すると決めて優勝したからだ。自分にプレッシャーをかけて挑んだ。最初の3シリーズは自分を見失っていた。「優勝するにはどうする」と冷静に考え、出た答えが「シンプルな射撃」だった。残り3シリーズ持ち直しての優勝。試合後、しばらくその余韻に浸っていた。

■ 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

第26回日本学生選抜スポーツ射撃競技大会

開催地：栃木県ライフル射撃場
開催日：6月14日(金)～16日(日)
報告者：鈴木 航太／関東支部競技審判長



RESULTS

男子総合団体

- 1位 中央大学
- 2位 関西大学
- 3位 明治大学

女子総合団体

- 1位 明治大学
- 2位 同志社大学
- 3位 立命館大学

ARM

- 1位 吉田 陸矢 (中央大)
 - 2位 金子 莉駆 (中央大)
 - 3位 戸田 陽翔 (岡山商科大)
- 団体優勝 中央大学

AR W

- 1位 三浦 莉桜 (明治大)
 - 2位 野畑 美咲 (明治大)
 - 3位 泰地 陽詩 (明治大)
- 団体優勝 明治大学

APM&APW

- 1位 内田 翼 (同志社大)
- 2位 須藤 巧 (日本大工学部)
- 3位 森田 馨介 (関西学院大)

R3PM

- 1位 松浦 悠斗 (関西大)
 - 2位 山田 崇太 (関西大)
 - 3位 吉田 陸矢 (中央大)
- 団体優勝 中央大学



総評

全国支部大会から選抜されたおよそ200名が参加する3日間の学生選抜大会が、栃木県ライフル射撃場で開催されました。G2大会であり、ジュニア6件、シニア1件の計7件の日本記録が生まれました。本大会は学連員と大会会長袴田さん、TD三木さん・岡田の計40名ほどの役員で運営されました。感染症流行や学連員の減少等

R3PW

- 1位 野畑 美咲 (明治大)
 - 2位 田邊 伶奈 (立命館大)
 - 3位 三浦 莉桜 (明治大)
- 団体優勝 明治大学

RPRMW

- 1位 河本 弦希 (明治大)
- 2位 金子 莉駆 (中央大)
- 3位 高木 葵 (中央大)

により運営ノウハウの引き継ぎに課題があるなか、学連OBらがサポートし、事前MTGやグループチャットでの進捗共有を行いました。特にARMIX種目は事前の競技規則の読み込みや事前MTGでのSIUS操作の確認を徹底しました。事前準備と役員のみなさまの努力で、G2規模に求められる競技会の質を担保し、選手が全力を発揮できる環境を整えることができたのではないのでしょうか。今後も学連員のみなさまには秋季支部大会、インカレに向けて引き継ぎや育成を含めた改善活動を続けてほしいと考えています。また、学生の大会に限らず競技会運営は当日の運営はもちろん事前準備も非常に重要です。TDやコンペティションマネージャーが中心となり、早い段階から打ち合わせや不安事項の解消を行うことを強くお勧めします。(岡田亜美／TD、2018年度日本学生ライフル射撃連盟 競技審判長)

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

今回のテーマ
眼科的な側面から照準を考える

照準は射撃競技の結果を左右する重要な要素です。照準を上手く行うにはさまざまな点に注意をはらうことが必要です。今回は眼科的な側面から、照準について考えたいと思います。

照準とは

照準とは標的と銃のフロントサイト（照星）、リアサイト（照門）を同一線上に合わせて銃を正しい方向に向けることです。実際の射撃では目だけでなく、射手の呼吸、心拍、筋肉の緊張などの身体の影響を受けるために銃が安定せず、なかなか正確な照準はできません。正確な照準は目の状態、顔や目の位置、目の情報と身体の動きとのリンクロなどに注意する必要があると思われまます。

照準のときの目の要因

正確な照準が得られる要因としては、視力、眼球運動、眼瞼、瞬目や涙液などが関与します。

1、視力

視力は網膜上の像の鮮明度で決まり

ます。網膜上の像の鮮明度がよくないと、視力は向上して標的がよく見えます。網膜上の像の鮮明度は、前回説明した正確な屈折矯正、安定したピント調節機能と瞳孔機能が重要です。

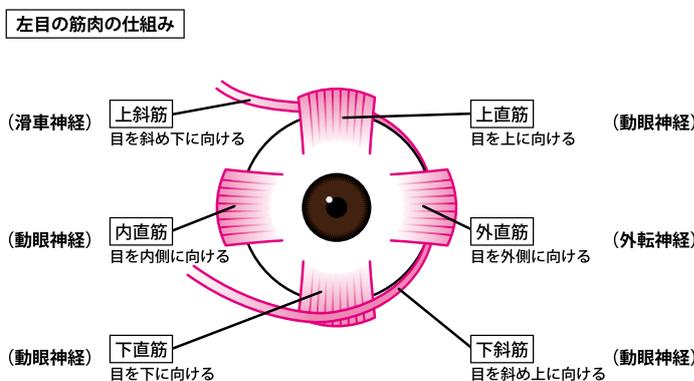
2、眼球運動

照準に関わる眼の筋肉は前回説明した内眼筋だけでなく、眼球の外部にある外眼筋や眼瞼も関係します。

(1) 外眼筋の構造と働き

眼球は6つの外眼筋で動き、その制御は3つの神経が行っています（図1）。速く動くものを見るとときは衝動性眼球運動、ゆっくりと動くものを見るとときは滑動性眼球運動、身体が動くときは前庭性眼球運動、遠くや近くの物を見たときは輻輳や開散という眼球運動が起こります。こ

図1 外眼筋の構造と動き



のように眼球運動は物を見ようとしたときに起こりますが、眼球運動のなかには1か所を見続けるときに起こる、眼球運動もあります。これを「固視微動」といいます。

(2) 固視微動

目は1点を見続けていると、その部分が見えなくなりますが、これは網膜が同じ刺激を受け続けると、その

Profile

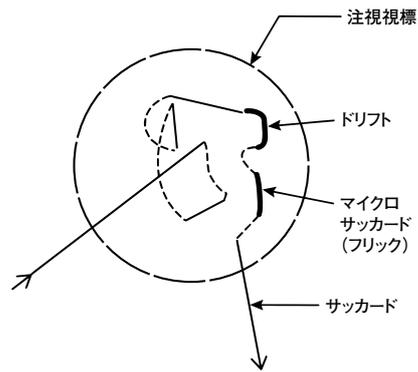
枝川 宏
えだがわ・ひろし



北里大学大学院卒。医学博士。日本眼科学会専門医。日本スポーツ協会公認スポーツドクター。医療法人社団えだがわ眼科クリニック理事長。順天堂大。国立スポーツ科学センター客員研究員。日本スポーツ振興センター スポーツ事故防止対策協議会委員。日本眼科医会 スポーツ眼外傷対策委員。日本ライフル射撃協会 医科学委員長。

刺激に慣れて何も感じなくなるからです。目はそれを避けるために、小さな眼球運動を絶えず行っています。これが「固視微動」です。したがって、もし目に固視微動が起これないと、数秒で見えなくなりますが、固視微動にはドリフト・フリック・サッケードの3つの運動が起きますが、発生メカニズムや役割は詳しくわかっていません（図2）。固視微動は、運動が起きていても自分で気づかずコントロールすることもできません。以前から固視微動と標的競技との関連について研究されていますが、まだはっきりした結論は出ていません。

図2 固視微動



(3) 眼瞼と瞬目と涙液

眼瞼の役割は眼球を保護することと、涙液を目の表面に潤わせることです。そのために、眼瞼はまぶたの開閉やまばたき(瞬目)を行います。まぶたを閉めるときは輪状筋が行い(図3)、まぶたを開くときは上眼瞼挙筋が行います(図4)。このように、まぶたの開閉は違った筋肉が行います。

瞬目は無意識に短時間に起こるまぶたの開閉です。瞬目は平均1分間に15回起こり、開閉は約0.3秒の短時間で Rowe れます。

瞬目には、角結膜への涙液の補給のために自動的に起こる周期性瞬目、角膜や結膜に何か触れたときや傷ついたときに起こる反射性瞬目、よく見ようとするときや外眼筋や内

図3 眼輪筋

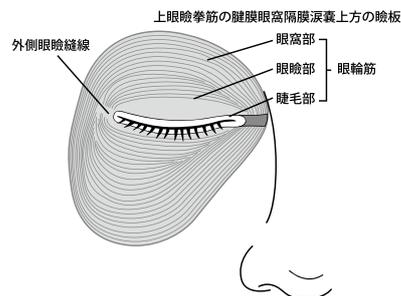
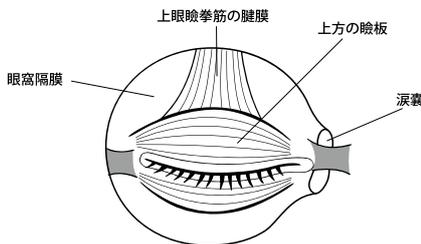


図4 上眼瞼挙筋

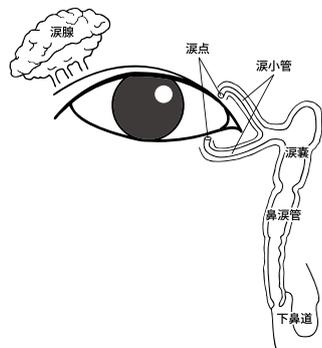


眼筋の緊張をやわらげるときに起こる随意性瞬目などがあります。瞬目の頻度は心理状態で変化して、集中力が高いと減少し、緊張や不安感が強くなると増加します。

(4) 涙液

涙液は瞬目のときに涙腺から分泌され、角膜や結膜の表面に広がった

図5 涙液の流れ



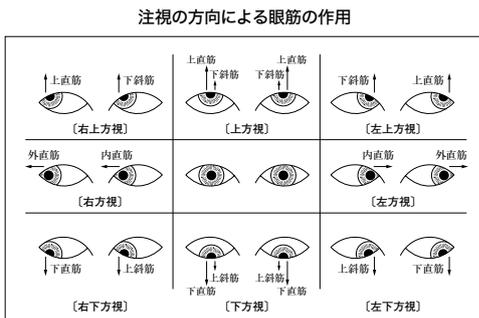
のちに、涙点から鼻腔へ流れます(図5)。涙液の役割は角膜や結膜を潤わせる、感染を防ぐ、酸素やビタミンを供給する、角膜表面を均一にする、などです。

涙液の分泌が減ると、涙液は角膜の表面に均一に広がらないので、見にくくなります。射撃では標的を長時間見続けるため、瞬目や涙液の状態は競技能力に大きな影響を与えます。

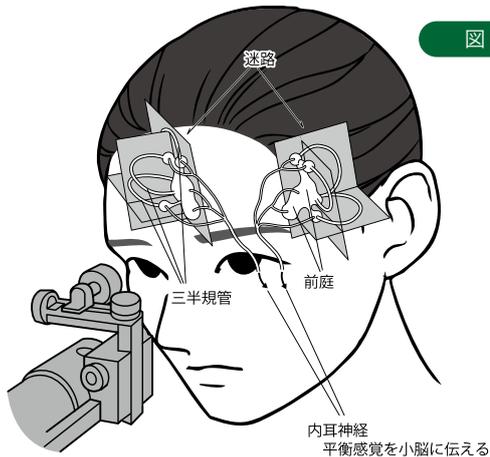
銃による筋肉負担

ピストル射撃のとき、顔は銃を持った手の方向を向くため、標的とまっすぐに向かいあいます。そのため両目の外眼筋にかかる負担は小さくなりますが、首や腕の筋肉疲労は大きくなります。照準の正確度は低下します。

図6 ライフル射撃の照準



ライフル射撃は顔を銃にのせて固定するので、顔は若干下方向に向くので目は上方に向けた位置に固定されます(図6)。この状態では両目の上直筋と下斜筋は収縮し続けるので、それらの目の筋肉は疲労し、微妙な目のコントローラがでなくな



り、照準の正確度が低下します。
 このように、銃の種類によって筋肉への負担は異なります。

照準方法

1、片眼照準と両眼照準

視力やピント調節機能の能力は、両目で見える方が片目で見えるよりもよくなります。これは両目で見ると片目で見るとよりも脳に入る光量が多くなるので、瞳孔はしっかりと縮瞳して、視力やピント調節機能は向上するからです。

照準には両目を開いて行う「両眼照準」と片目を閉じて行う「片眼照準」がありますが、目の特性からすると、「両眼照準」がよいでしょう。また、片眼照準だと閉じた目のまぶたの筋肉に余分な緊張が起るために、照準をする目に影響を与えることもあります。

しかし、両眼照準では照準をしない目から余分な情報が入ってくるので標的に集中しにくくなります。そのときは、照準をしない目に覆いを付けてください。

2、利き目

利き目は視覚情報を処理するのに優れた目と考えられていて、優位眼

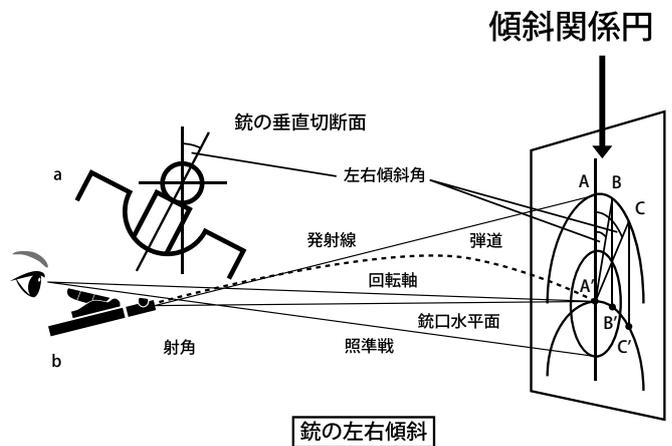
(マスターアイ)ともいわれています。スポーツでは利き目を考えてプレーをするとよい成績が得られる、との考え方があります。実際には、利き目がわからない人や利き目が状況で変わる人もいます。スポーツでは利き目の優位性は利き手ほどはっきりしていません。したがって射撃のスタイルを決めるときは、利き目よりも利き手を優先させた方がよいと思います。

着弾点のズレ

射撃では照準と着弾点のズレが起ります。このズレはさまざまな原因で起ります。目の不調でも起りますが、銃の左右への傾斜が原因のこともあります。銃の傾斜はわずかであっても着弾点は垂直と水平の方向にズレ、とくに水平の方向のズレが大きくなります。また、着弾点は弾に重力がかかるために、下方にズレます(図7)。

照準の過程で起る銃の揺れ方でも着弾点のズレが生じます。これは、銃が身体の呼吸、心拍、筋肉の緊張などによって揺れ続けることが原因です。銃と身体がシンクロできれば銃の揺れは規則的になり、着弾点の

図7 銃の左右傾斜による着弾点のズレ



ズレは小さくなりますが、銃と身体がシンクロできないと銃の揺れは不規則になり、着弾点のズレは大きくなります。さらに、生理学的な時間も着弾のズレになります。照準の情報が脳の後頭葉の視覚中枢に伝わるのに約0.1秒、脳が照準の位置を判断して引き金を引くのに約0.3秒かかります。したがって、照準情報が眼から脳に入ってから引き金を引くまでの約0.4秒の遅れが着弾点のズレにつながります。

射撃選手の間と脳ここがポイント!

照準にはさまざまな要素が影響する。眼科的に照準をうまく行うためには、目をよい状態に保つこと、外眼筋に負担がかからないような顔の位置にすること、目と身体をシンクロできるようにすることなど心がけよう。

出典: (図2) 山田光穂、福田忠彦:画像における注視点の定義と画像分析への応用、信学会誌、J69 D9、1335 1342 (1986)。 (図3) (図4) 『眼科プラクティス6 眼科臨床における解剖生理』(文光堂発) 小幡博人著書部分参照

※視覚講座に関するご質問、ご意見などありましたら、日ラまでお寄せください。

事務局からのお知らせ

一般社団法人日本eshoot
ing協会、加盟団体入り

会長の福島太一氏が正会員となること
が2024年度社員総会で承認されました。

2024年度社員総会、開催

6月15日(土)、社員総会が開催され次
の方々が表彰されました。

会長表彰

会長特別表彰/山口 円(北海道ラ)、驚
見 勝彦(岐阜県ラ) 会長表彰/江藤
清志(大分県ラ)、秋吉 春夫(大分県ラ)、
安部 定文(大分県ラ) 年間活動賞/岡
田 直也(ALSOK)、野畑 美咲(明
治大学)

2024年度公益財団法人
ミズノスポーツ振興財団の
助成金贈呈式が行われる

公益財団法人ミズノスポーツ振興財団事
務局長・藁澤智之様から当連盟の『ジュニ
ア育成に対する助成』として、300万円
の助成金が授与されました。ミズノスポ
ーツ振興財団のご支援に感謝申し上げます
にも、いただいた助成金を有意義に活用し
ていきます。

職員20年表彰



佐々木詩子(事務局)

「イギリス、アメリカのホテルで働いてい
て2000年に日本に帰国。派遣会社に登
録し、紹介されたことがきっかけでした。
スポーツとは縁がなかったので驚きまし
た。営利を追求する仕事より面白そうだ
と、勤めるようになり、1年ほどで正社
員となりました。」

「活躍するスポーツの裏側でさまざまな仕
事があり、支えている人たちがたくさんい
らっしゃるということを知って、いくつも
のオリンピックを経るほど長く勤めること
になりました。これからも伝統を大切にし
つつ、新しい知識を取り入れながら働いて
いきたいと思っています。」



春の叙勲

旭日双光章

磯貝昭男さん

愛知県ライフル射撃協会会長



二人のオリンピックがいます。
いい先輩、同期に恵まれた学
生生活でした。

国体に出場させていただく
ようになったのは、競技を始
めて1年後の昭和35年熊本国
体からになります。前年の国
体はその年に起きた伊勢湾台
風の影響で、愛知県は国体に
出場できなかったからです。
大学卒業後も職場環境に恵ま
れ、射撃を続けることができ
ました。

射撃の魅力は、精神と集中
力が試されるところでしょ
うか。かつては体力重視の競
技と思ってきましたが、今日
では自分を律する精神力が一
番だと感じています。このよ
うな競技に出会わせてもらっ
たこと、学生射撃時代の先輩
方に心から感謝しています。

私が射撃と出会ったのは昭
和34年、大学1年生のときで
した。部員を募集していた先
輩に「面白いからやってみな
いか」と声をかけられました。
その当時は銃刀法も厳しくな
く、いまでは考えられないこ
とですが、銃を持たせてもら
い、射撃場で撃たせてもら
いました。それがきっかけで射
撃部に入部。同期には石井(武
笠)孝郎さん(1960年
ローマ大会、1964年東京
大会)、後輩には林崎明裕さ
ん(1964年東京大会)の

現在は愛知県協会の会長
を務めております。どこの地
域も同じかと思いますが、愛
知県も会員数の減少という問
題を抱えております。この状
況をなんとかしなければ、と
ビーム射撃の体験会を開き、
普及活動に力を入れていると
ころで、今後の若手の活躍が
楽しみです。

～射撃競技の明日を担う～

未来の Olympian たち

連載 第5回

新しい季節の始まり

2024年度がスタート。中学生、高校生と頑張ってきたジュニア選手たちがステージを変え、高校生、大学生となり、新しい生活が幕を開けました。そこで今回は、新たなエリートアカデミー生一人と、高校時代に活躍し、大学生となった二人の選手にスポットをあて、現在の心境を伺いました。

2032年のブリスベン大会 目指して頑張ります

かわむら 川村 悠香 (17期生ライフル/高知県出身/成立学園高校1年)



小学校5年のとき、射撃を始めました。珍しい競技だったことがきっかけです。体験したところよく当たるし、指導してくださったコーチもすごく褒めてくれたので楽しくなって、すぐに夢中になりました。

本格的に射撃を続けていこうと思ったのは、中学2年生のときに参加した、ナショナルトレーニングセンター（NTC）での中学生合宿が素晴らしかったからです。射撃場などの施設はもちろん、参加していた選手のみならずから意識の高さを感じられました。岡田直也選手などシニアのトップ選手も間近に練習していて感動しました。それで、『ここでやりたい』と思うようになったんです。でも、両親は最初に話したときはまだ本気にしていなかったの

か、賛成してくれなかったのですが、話が現実味を帯びてきてからは、『やっていく覚悟はあるのか』など、認めてもらうのに少し時間がかかりました。普段の私はかなりマイペースでんびりしているのですが、両親は自宅を離れてやっていけるのかどうか心配だったのだと思います。何度も話し合ってた私の気持ちが伝わり、最後は「頑張ってください」と送り出してくれました。

4月に入校し、毎日が充実しています。これまで練習は多くて週に2回だったんですが、いまはやりたいだけ練習できることがとても嬉しい。アーチェリーや卓球など他競技の友だちもでき、違うスポーツのことを知ることができることも楽しいです。

同部屋でライフルの先輩の阿部暁梨沙さんには、いろいろなことを教わっています。暁梨沙さん

は一つひとつの行動が早く、きちんとしているの、のんびりしている私にはとても勉強になることばかりです。

現在の課題は、基本となる姿勢がまだしっかりできていないので、いつでも姿勢がつかれるように体にしっかり叩き込むこと。同じルーティンでいい点数が出るようにすることを目指して練習に取り組んでいます。

1年目の今年はこの基礎づくりにあたり、高校3年までには海外の試合でも通用する点数を出せるようにしていきたいと思っています。

目標は8年後のブリスベンオリンピックに出場すること。心配している家族により成績を届けられるよう、頑張ります。



自分を信じ、オリンピックへの道を実践にしていきたい

泰地 陽詩 (ライフル/徳島県出身/明治大学1年)



高校1年のとき、射撃という自分自身を鍛えられる素晴らしい競技と出会いました。先輩たちに恵まれ、技術面はもちろんメンタル面でもとても気にかけていただき、たくさんさんのアドバイスももらいました。そんな先輩たちがいて、いまの自分があると思っています。

明治大学は、オリンピック選手手の平田しおり先輩をはじめ、素敵な先輩方がいらつしやるので、このなかで自分を鍛えることができたらどれほど楽しいだろうかと考え、選びました。不安はまったくなく、どんな人と知り合うことができるだろう、

とたくさんさんの期待を抱いで地元を離れました。

大学生になって2ヶ月、先輩はもちろん同期もみんないい人ばかり。熱心に取り組んでいるので非常に刺激を受けています。特に感じているのは積極性で、部員は全員、自分から動く人たちばかりなので、その姿を見て、さまざまなところに目を配り、自分から考えて行動することを心がけるようになりました。

現在、少しずつ練習を積み重ねていこうと考えて練習に取り組んでいます。高校の先輩に教わった、『軽い荷物にしてほしいと願ってはいけない。強い背中にしてほしいと願わなければいけない』という言葉、『プレッシャーから逃げずすべてを受け止め、乗り越えるからこそ強くなれる』という意味だと捉え、その言葉を大切に、自分を信じ、目標とするオリンピックへの道を実践にしていきたいと考えています。

4年後のオリンピックに向け、海外での試合経験を積みたい

内田 翼 (ピストル/長崎県出身/同志社大学1年)



即していることで、日々知識が増えていくことにも楽しさを感じています。

目標となる先輩もここにはいません。本当に射撃のうまい先輩で、ランキングも自分より上。その先輩と切磋琢磨できることが嬉しい。またコーチも3人いまして、その内の一人がオリンピックの福島(實智子)さんです。僕が目標としているオリンピックを知っている人が身近にいるという、素晴らしい環境をありがたいことだと思っています。ただその反面、大学は結構自由で、練習したければいくらでもできますが、逆に、練習しないのも自由だということに厳しさも感じています。

初めて一人暮らしとなりました。僕はおばあちゃん子で、食事、洗濯など生活全般を祖母にやってもらってきたので、日常生活をこなすことのたいへんさを身にしみて感じています。改めて祖母に感謝の気持ちを伝えなければいけないですね。

同志社大学はピストル競技の強豪校ということで選びました。高校時代と大きく変わり、授業の空き時間など、いつでも練習できるという環境が得られて、気持ちに少し余裕が生まれたように思います。スポーツ健康学部に所属しているのですが、授業内容が競技者としての生活に

大学1年目の今年の目標は、派遣選手となって海外での試合経験を積むこと。大学4年間でシニア選手も出場する全日本大会で優勝したいと考えています。4年後のロサンゼルスオリンピックに向け、1試合、1試合、頑張っていきます。



今月の表紙

今月の表紙を飾るのは、フランス・パリ象徴、エッフェル塔です。この夏はこの街がスポーツ一色となるよう。日本との時差は-7時間。寝不足の夏になりそうですね。

(写真：AFP / アフロ)

CONTENTS

巻頭特集

パリ大会特集

PART1 特別版 射手の美学～その活躍には理由がある…………… P3
パリ代表選手に迫る

オリ・パラ指揮官に聞く…………… P14
パリ2024チームジャパンの挑戦

エールを送ろう
代表選手を支えた指揮官に聞く…………… P16

PART2 これだけは知っておきたい…………… P19
パリ2024

オリ・パラ直前ガイド

射手の視点…………… P24

連載
大会レポート…………… P26

射撃学 アスリートのための視覚講座…………… P32

ライスポnews…………… P35

射撃競技の明日を担う
未来のOlympianたち
新しい季節の始まり…………… P36

射撃人 大野 明敏 常務理事…………… P38

ライフルスポーツ 夏 2024 JULY

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
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10月15日発行予定です。

〈お詫びと訂正〉

ライスポ春号(no464)におきまして、以下の誤りがありました。下記のとおり訂正させていただきます。

P6 オリンピック日本代表一覧
2016年 リオデジャネイロ大会
(誤) 松田 知幸 AP 22位 →(正) 松田 知幸 AP 22位
FP 19位

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 ～

私と射撃スポーツ

大野 明敏 常務理事

私は幼少の頃より銃が大好きでしたが、進学した高校には射撃部がありませんでした。結婚し、子どもができてから空気銃で射撃を始め、SBを所持し、推薦がすぐに出るとのことので空気銃を始めました。

射撃教本や、射撃場で空気銃射撃をしている諸先輩から指導を受けて練習に励み、初めて朝霞射撃場での競技会に出場しました。射座が暗く、手巻きの交換機(当時はあたり前)試射から本射に入るとブルブルと手の震えが止まらず、自分の真剣さがわかり驚きました。

練習ができた時期は基準点以上を撃てましたが、忙しく練習ができなくなり、空気銃は手放しました。

晩年の蒲池猛夫さん(1984年ロサンゼルスオリンピック/RFP金メダル)は、「射撃はしっかりとした据銃(姿勢)であり、姿勢をつくるのに3年かかる」とよく話していました。アマチュア選手のコーチをしていただいていた折、「もつと厳しくしては」と言いましたところ、「アマチュアには無理」と言われました。射撃専門の筋力や心肺機能を高めるためには日頃の鍛錬が必要であり、何のために鍛錬するのかという動機づけ(メンタル)が必要だからというのがその理由でした。オリ



ンピックでメダルをとることの覚悟がよくわかりました。

ここ数年、ネット化やEシューティングなど、協会はいままでにない改革の数年となっています。会員のみなさまには戸惑う部分もあるかと思いますが、先を見据えた改革と捉え、共に新たな日ラを築きたいと思っています。

多くの射手と交流することができ、現在ニチラネットで過渡期の推薦を担当させていただいております。これからも会員の素晴らしいライフル射撃に貢献できるよう、推薦委員会の委員と健闘してまいります。

最後に、今年も猛暑の予想が出ております。日頃の練習や試合において熱中症にならないようどうぞご自愛くださいませ。



スマホを
お忘れでは
ないですか？



を忘れた！



外出時に
スマホの持ち忘れを
お知らせ。



スマホ防犯が、 さらに安心に。

【スマホゲート】



玄関で、「スマホの持ち忘れを教えてください」

「帰宅時に自動で警備解除」「外出時にワンタッチで警備開始」

スマホ防犯は、ALSOK。

HOME ALSOK Connect

24時間 | 365日受付 | ☎ 0120-39-2413



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