

The Rifle Sports

それぞれの
Paris 2024
からその先へ！





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





PARIS 2024

終わり、そして始まる



フランスの地で熱戦を繰り広げたパリ 2024 オリンピック・パラリンピックが閉幕。オリンピック・パラリンピックロスに陥っている方も少なくないのではないのでしょうか。

射撃チームから6名の選手が出場し、パラリンピアンの水田光夏選手がオリ・パラ通じてライフル日本女子に初となる輝くメダルをもたらしました。一方、残念ながらファイナルに上がった水田選手以外、画面でその活躍を日本から見ることは叶いませんでした。現地では何があったのか。どんな戦いだったのか。パリ大会を選手、監督をはじめとした関係者のみなさまに改めて振り返っていただきました。

PARIS2024 とは

オリンピック代表	ライフル 岡田 直也	パラリンピック代表	ライフル 水田 光夏
	ライフル 野畑 美咲		ライフル 瀬賀亜希子
	ラピッドファイアピストル 吉岡 大		ライフル 岡田 和也

射手の視点

堀水宏次郎の目 (東京 2020 オリンピック代表/ピストル・アスリート委員長)
田口 亜希の目 (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)

ジュリーから見たパリ2024

藤井 彌 (国際射撃スポーツ連盟ライフル委員・日本ライフル射撃協会事務局長)

オリ・パラ指揮官に聞く

～パリを振り返り、そしてロスへ～

佐橋 朋木 (選手強化委員長)
猪坂 桂 (ナショナルコーチ)

3回目のパリ大会は また異なるオリンピックピックでした

岡田直也

ライフル

会場となったシャトールーに入っ
たのは、試合開始10日ほど前。体調
もよく、事前の練習でも納得のいく
点数が出ていたので、過度に緊張す
ることもなく試合に臨みました。た
だ射場は前日練習していた場所と同
じだとは思えないくらい、雰囲気
ガラッと変わっていました。観客が
入ったことで、気温が上がったのか
と思うほど、熱気にあふれていたか
らです。ミックスの試合が始まると、
通常の試合ではリズムを大切に

していますが、時間をかけた射撃になっ
ていました。個人種目と異なるミッ
クスは、一人ではなくパートナーが
います。そのため、攻撃的にとい
うより意識的に一発に時間をかけ、
いねいに撃つことを心がけたところ
もありましたし、自然にそうなっ
ていた部分もあったように思います。

終わってみれば残念だと思うことも
ないくらい、ファイナル進出にはお
よばない点数でした。

翌日の10mは前半と後半ではまっ
たく異なる射撃になりました。前半
の30発は全選手のなかで最速のリズ

ムで撃っていたと思います。それが
後半の何発目だったか、着弾が真左
に逸れたんです。これまでに撃った
ことがないような位置でした。そこ
から狂っていき、まったく違う内容
の射撃になるとい

納得のいかない終わり
方となってしまいました
た。50mも弾の問題な
どがあり、事前準備も
満足のいくものではな
く、結果を出すことが
できませんでした。

全体的に何が悪かつ
たのか、まだわかって
いません。振り返って
みると、1回目のリ



自信を持って引けなかった それが今回の敗因

野畑美咲

ライフル

『オリンピック出場ではなく、メダ
ルを目指せ』

高校生で射撃を始めたときからそ

う教えられてきました。初出場でし
たが、教えられた通り優勝を目指し
て臨みました。

初日のミックス競技はメダルが取
りやすいという話を事前に聞いてい

ました。大会前に岡田（直也）選手
と一緒に、練習も重ねてきました。

そこでのいい点数が出せていたので、
手応えは感じていたんです。でも、
本番はそううまくはいきませんでした。
やはり緊張していたのだと思
います。通常のルーティーンがつくれ
なかつたうえに、暑さからジャケッ

オ大会はオリンピックらしいオリ
ンピックでしたが、前回の東京は無観
客、3回目の今回は、今までの大会
とまた異なるオリンピックだったと
いうことだけはいえると思います。

トが少し柔らかくなってしまいまし
た。そんなこともあって、大きく外
したわけではないけれど、深い点数
が出ないという状況がずっと続きま
した。いま考えると、自信を持って
撃っていないからわずかに引きが遅
れ、着弾にズレが生じたんだと思
います。

PARIS2024とは？

10mは思うようにいかなかった前日の試合が頭をよぎりましたが、この日のために3年間頑張ってきたのだから、と射座に入りました。最初のシリーズは少し慎重になって引きがやはり少し遅れ、浅い点数となっていました。途中、ウーヨンコーチから「自信を持ちなさい」とアド

バイスがありました。そこから自分のリズムで撃てるようになり、10.5を超える深い点数が出るようになりました。もう少し早くそれができていたら、ファイナルに上がることができたかもしれません。試合後、そんな思いがよぎり、涙がこみ上げてきました。

今回のパリでは、スタートダッシュの大切さ、気持ちの切り替えの重要性などを学びました。ここから先も謙虚に、基本を大切に、4年後のロスを目指してやっています。

完全に自分の力不足。悔しきだけが残った

よしおか

だい

ラピッドファイア
ピストル

今回の大会は、ただただ「悔しい悔しい」大会になってしまったというひと言に尽きます。情けない話なんです。

あの日。会場に向かうまでは調子もよく、自信もありました。ただ思い返すと、心のどこかに自分の射撃に対する少しの疑問があったように思います。

その始まりは、オリンピック直前に出場した国際大会でした。本番前に海外での経験を積んでおくというこ

とで参加したのですが、試合に出れば必ず成績がつかってきます。そこで思ったような点数が出ないと何かを変えたくなってしまう、自信を持って臨んでいたはずなのに、心のどこかに迷いが生じてしまった。それが本番の緊張のなかで出てしまったのでしょうか。

具体的にいいいますと、第1ステージ、8秒射までは、絶対にイケルという感覚がありました。狂いが生じたのは6秒射からです。いわゆるガク引きという、引き金をガクつと下に引くよう

な撃ち方になってしまいました。そのこと自体はもちろん練習でもありま

すし、せいぜい9点か8点で収まるので、そのくらいの点数だろうと思ったんです。ところが、目に入ったのは「6」というまさかの数字でした。そこから

と気持ちばかりが焦り、結果は284点とかなり低い点数でとってしまいました。二日目

はとにかく300点を取らなければいけないという気持ちで試合に臨んだのですが、うまくいきませんでした。

今回の結果は完全に私の調整不足、力不足でした。とはいえ、立

ち止まっては入られません。いま、また新たな射撃を見つけました。4年後のロサンゼルスオリンピックでは必ず表彰台に立っている姿をお届けできると確信しています。



堀水宏次郎の目

東京2020オリンピック代表(ピストル) / アスリート委員長



野畑選手は、オリンピックポイントによる新たな制度で出場を決め、ワールドカップ等での成績が実を結ぶことができました。

出場した3名の選手には心から敬意を表します。そして、これからは日本の射撃界をけん引してくれるものと信じています。

私の考えるオリンピックは「夢と希望」でもあります。それは選手だけでなく、射撃競技を愛するすべての人の想いでもあつて、その「想い」を3名の選手がパリへと運んでくれたように思えました。なぜなら、私が見た開会式での船のパレードでは、選手と一緒に私たちの「夢と希望」も乗っているように見えたからです。

出場した3名の選手に心からの敬意を

開会式翌日からの競技では、柔道女子で角田夏実選手の日本勢第1号となる金メダル獲得を皮切りに、多くの競技で日本人選手が活躍したことは記憶に新しいと思います。射撃競技は7月27日からの10日間、シャトルルーのフランス国立射撃場で行われ、日本からはライフル男子・岡田直也選手、ライフル女子・野畑美咲選手、そしてピストル男子・吉岡大選手の3名が出場しました。

また、オリンピックを終えた野畑選手の「成長できたのは支えてくれた人のおかげ。素晴らしい経験ができ、射撃への考え方も変わった」とのコメントも印象的でした。

射手の視点

広く開かれた大会をスローガンに、パリ2024オリンピックはパリ市街地を流れるセーヌ川で開会式が行われました。これまでとは違い、選手が船に乗って川をパレードする光景は、これから始まるスポーツの祭典を一層ワクワクさせてくれました。

改めてパリオリンピックを振り返ると、日本のメダル獲得は叶わなかったものの、出場した選手は国際大会で優勝経験があるなど、いずれも世界の強豪と十分渡り合える実力を備えていました。このことは日本ライフル射撃協会の一員として自負しています。

PARIS2024 Olympic

RESULTS

AR MIX

- 1位 シェン/ホアン (CHN)
 - 2位 クム/パク (KOR)
 - 3位 リ/サトパエフ (KAZ)
 - 野畑美咲/岡田直也 25位 (623.6)
- 本選通過点数 1位 632.2、4位 629.7

AR M

- 1位 シェン・リハオ (CHN) 252.2 OR
 - 2位 リンドグレン・ピクター (SWE) 251.4
 - 3位 マリッチ・ミラン (CRO) 230.0
 - 岡田直也 本選31位 626.8
- 本選通過点数: 1位 631.7、8位 629.8

AR W

- 1位 バン・ヒョジン (KOR) 251.8
 - 2位 ホアン・ユティン (CHN) 251.8
 - 3位 ゴニャット・オードリー (SUI) 230.3
 - 野畑美咲 本選12位 629.9
- 本選通過点数: 1位 634.5 (QOR)、8位 631.3

R3P M

- 1位 リウ・ユークン (CHN) 463.6
 - 2位 クリシュ・セルヒイ (UKR) 461.3
 - 3位 クサレ・スワプニル (IND) 451.4
 - 岡田直也 本選33位 582-26x
- 本選通過点数: 1位 593-38x (QOR)、8位 590-35x

R3P W

- 1位 レオネ・キアラ (SUI) 464.4 OR
 - 2位 マダレーナ・サーゲン (USA) 463.0
 - 3位 チャン・オンユエ (CHN) 552.9 SO
- 本選通過点数: 1位 593-45x (QOR)、8位 589-26x

AP M

- 1位 シェ・ユイ (CHN) 240.9
 - 2位 マルディーニフニーロ (ITA) 240.0
 - 3位 モンナ・パオロ (ITA) 218.6
- 本選通過点数: 1位 584-17x、8位 577-17x

AP W

- 1位 オ・イエジン (KOR) 243.2 (OR)
 - 2位 キム・イェジ (KOR) 241.3
 - 3位 プハカ・マヌ (IND) 221.7
- 本選通過点数: 1位 582-22x、8位 577-13x

RFP

- 1位 リ・ユエホン (CHN) 32
 - 2位 チョ・ヨンジェ (KOR) 25
 - 3位 ワン・シンジェ (CHN) 23
 - 吉岡大 本選28位 572-12x
- 本選通過点数: 1位 588-30x、6位 585-27x

SP

- 1位 ヤン・ジン (KOR) 37
 - 2位 ジェドルジェフスキ・カミーユ (FRA) 37
 - 3位 メジャー・ペロニカ (HUN) 31
- 本選通過点数: 1位 592-27x (HUN EQOR)、8位 585-19x

AP MIX

- 1位 アルノヴィッチ/ミケック (SRB)
 - 2位 ターハン/ディケッチ (TUR)
 - 3位 プハカ/シン (IND)
- 本選通過点数: 1位 582-18x、4位 579-18x

略語について

OR…オリンピック新記録, QOR…本選オリンピック新記録, EQOR…本選オリンピックタイ記録



ジュリーから見たパリ2024

混乱なく無事終了したパリ大会

ジュリーは、ルールの精神を理解した

対応力が大切

わたる
彌

ふじい
藤井

国際射撃スポーツ連盟ライフル委員、日本ライフル射撃協会事務局長

られて移動したということがありました。こちらに関しては、個人的にそれも思い出の一つになりました」

「今回のシャトールーはパリから約3時間離れた場所ということは聞いておりましたが、実際はどのようなところでしたか。」

「人口4万人ほどの街で、第2次世界大戦時、米軍が持っていた基地だったようです。軍が引き上げた跡地をフランスの射撃協会が買い取り、大会を開催したようです。有名な観光名所もないところで、フランス人にもあまり知られていない地だったようです」

「オリンピックのムードはありましたか？」

「連盟がISSFハウスという施設を設営してくれました。コミュニケーションスペースやメダリスト会見ができる場所、歴代の選手の写真、ちよつとしたレストランなどがあつたのですが、関係者の気持ちを盛り上げようというその思いが嬉しかったですね」

「ところで、ジュリー（審判員）の役割を教えてください。」

「競技大会の役員は大きく二つありま



す。一つは運営に関わる競技会運営役員で、号令を下す射場長などがこれにあたります。もう一つが競技会技術役員で、これがジュリーです。ルールに関する部分、裁定をくだすことが役割となります。ルールがない場合、ルールの意図を理解して裁定をくだします」

「オリンピックのジュリーは他の大会と違いはありますか。」

「基本的に変わりはありません。ただ

ワールドカップなどでは、例えばアジアで行われるときはアジア系のジュリーが中心になる、といったことがあります。オリンピックや世界選手権は各大陸から選ばれます」

「ジュリーとして競技に関わりたいたい方もいるかと思えます。どうしたらなれますか？」

「ジュリーの役割は、ルールに基づいて公正な判断をくだすことです。しかし、ルールが先にあるのではなく、なぜそのルールが存在するのかを理解することが重要です。競技の場で、その選手や他の選手に不当な有利・不利が生じていないか、安全面で問題はないかといった状況を把握し、そのうえでどのルールが適用されるべきかを考えます。さらに、判断を正確に、そしてわかりやすく関係者に伝えるコミュニケーション能力も求められます。細かいルールの適用だけでは対応できないこともあり、選手が公平・安全かつ存分に競える環境を整えることがジュリーの使命であり、やりがいでもあります。」

「競技は選手だけでできるものではないですね。役員やジュリーとして関わることできます。若い方にも挑戦していただきたいです」



ナショナルコーチとして強化選手の指導にあたってきた3人のコーチも今回、パリに帯同しました。指導陣には今回の選手たちの活躍はどう映ったのか。また今後の強化に必要なものはなんなのか。海外在中のエミール・ドシャノフコーチ、ゴラン・マキシモビッチコーチにはアンケートで、キム・ウーヨンコーチにはインタビューで、それぞれお話を伺いました。

直撃 Interview

日本の選手は練習量が足りない

キム・ウーヨン

ライフル10m

―担当されている岡田直也選手、野畑美咲選手の大会前の様子を教えてください。

「パリに入る前に国際大会を回り、90%のコンディションをつくりました。二人とも調子はよく、大会1週間前の練習では野畑美咲は632〜4点、岡田直也も631〜2点ぐらいをコンスタントに撃っていました。これなら十分にファイナルに上がれる点数なので、ミックスでの手応えを感じていました」

―大会当日、二人の選手に何か声をかけられましたか？

「私は試合前に選手たちに声をかけることはしません。練習でアドバイスをしているからです。練習では細かく指導して、無意識でもできるくらいに落とし込み、試合では何も考えなくても撃てるようにすること。それが私のコーチングなんです」

―練習では非常によい調子だったというのですが、ミックスは思ったような試合にならなかったようですか？

何が原因だと考えられますか？

「プレッシャーに弱かったということだと思います。オリンピック独特の雰囲気緊張したのでしょうか。また、練習でいい点数が出ていたので、本番でも出したという気持ちが優っていましたように思います。よけいなことを考えることがミスショットにつながります。私としては練習のときの気持ちのまま、シンプルに試合に入ってほしかったのですが」

―10m個人はいかがでしたか？

「岡田は最初のうちはよかったですけど、途中からいつものルーティンではなくなったような感じでした。美咲はいつも30分〜35分ぐらいでリズムよく撃ちます。ところが、この日は20発目あたりまで撃つタイミングが少し遅かったんです。自信を持ってプレーをするよう伝えたら、い

つものリズムが戻ってきて点数もあがりました。試合後、美咲からあともう少し早くアドバイスをくれたらよかったのに、と言われました（苦笑）」

―これからロスへ向け、どのようなコーチングが必要ですか？

「まず目標をファイナル進出に置かないこと。ファイナルは当然、金メダルをとることが目標という意識に選手たちを導きたい。そのために必要なことは練習量です。日本の選手はここが足りていません。それから、これは私自身のことですが、言葉の問題。長く指導してきた美咲とはかなりとれるようになり、ボディランゲージも通じるようになってきました。だが、他の選手ではそうはいきません。これから手話を勉強したいと思っています（笑）」

（韓国出身）

才能ある若手から3姿勢の選手を、
発掘・育成することが必要

ゴラン・マキシモビッチ

ライフル50m

①選手たち自身については、自分たちがやってきた目標に完全に専念し、

私たちがコーチの任務をすべて果たしていたと思います。

②岡田（直也）選手にはこれまでと同様、風旗に従うこと。試合をリードする上で非常に重要な最後のショットと最初のショットであることを伝えました。言葉の壁も影響していると思いますが、本番に向けて精神的にいい準備ができませんでし

た。

③50m競技のみに焦点をあてると、日本では銃器に対する規制が厳しく、競技に参加するのは年齢的にかなり遅くなっています。エアライフルで才能とクオリティを発揮する射手に注目し、できるだけ早い段階か

ナショナルコーチから見たパリ2022

質問事項

- ①現地パリに入ってから選手たちの様子②本番前、選手にかけた言葉を教えてください
③今回の大会から見てきた課題、ロスへ向けて何が必要だとお考えになりましたか

らスモールボアライフルのトレーニングを始めるべきです。また、エアライフルで膝射や伏射などのポジションを早めに習得することも必要です。私が仕事に見た問題点と改善すべき点…

◆多くの射手に指導者がおらず一人で練習している◆クラブのコーチとヘッドコーチの間でコミュニケーションがない◆射手が個人で練習する際

にも、ヘッドコーチとのコミュニケーションが悪い、まったくない。ヘッドコーチは、ナショナルチームのメンパーがどの程度、どのようなトレーニングをしているかを常に把握していなければならない◆合宿はその後の各大会後も一貫したトレーニングと進歩を維持するために、毎月開催されるべきである◆国際大会に出場するための基準規則を改正し、ラン

キングリストのみをカウントし、選抜大会の勝者が必ず大きな大会に出場するわけではないようにすべきである。大きな大会に出場した選手が、その後どこにもいないということが何度かあった。質の高い射手が継続的に競技に参加することで競技技術を向上させ、自信を持てるようになることが必要である。

(セルビア出身)

無限の可能性と、究極の成功を達成する能力を 持っていることを忘れないで

エミール・ドシヤノフ

ビストル

①大会前の練習試合の準備は、すべてうまく組織されていました。質の高い、集中したトレーニングを行う機会がありました。

振り返ってみると、吉岡大選手

は訓練の過程では非常に集中していましたが、試合経験と大きなプレッシャーのかかる試合での対応力をもっと高める必要があったと思います。

②私はよく「成功は個々のスキル・習慣・視覚化・ルーティンの組み合わせ

わせから生まれる」と言っています。③次のオリンピックサイクルに向けて日本の選手にいくつかのアドバイスをしたいと思います。

◆それぞれの射撃種目に合わせた、質の高い個別トレーニングプログラムを行う。革新的なトレーニング方法を用い、精神的な障壁や固定観念を打破することに努める。

◆強い精神の柔軟性とバランスを養うトレーニング。試合の極度のプレッ

シャー下でも、自然環境下でも、正確性と優雅さを維持しながら、感情的な快適さと回復力に重点を置く。

試合中に個人の能力に存在するかもしれないネガティブな限界に挑戦し、それを乗り越えるためには、新たな研究とテストが必要です。新しい、思い切ったアプローチを試してみましよう。どんなに小さなことでもいいので毎日の目標を設定し、達成し、成功の度に学びましよう。失敗に落胆してはいけません。

メンタル面の強化と向上に役立つ、心理学者や心理療法士などの専門家

のアドバイスを求めましよう。実証済みの方法を用いて、毎日のトレーニングとメンタル面の回復テクニックを同期させましよう。ネガティブな思考や偏見を排除するテクニックを習得しましよう。

自信と成功の力を養う。勇気を持って、常に自身を刷新し続ける。決してあきらめない。あらゆる出来事から、常にポジティブな結果を見出す。目標と成功に磁石のように引き寄せられる。みなさんは無限の可能性と、究極の成功を達成する能力を持っていることを忘れないでください。信じてください！

(ブルガリア出身)



左からゴラン・マキシモビッチコーチ、キム・ウーヨンコーチ、岡田直也、野畑美咲、吉岡大、エミール・ドシヤノフコーチ

選手強化委員長

さ は し と も き 佐橋 朋木 オリンピックという緊張感のなかでも揺るがない点数がとれる選手づくりを

前日まではチーム内に特別な緊張感もなく、普段どおりに過ごしていました。大会会場となったシャトールーは射撃競技だけ行われるということもあり、世界選手権やワールドカップとあまり変わらず、選手たちも落ち着いていたのだと思います。みな調子もよく、チームとしてとてもまとまっていました。

ところが、オリンピックが始まった瞬間、その空気が一変したように私には感じられました。客席には多くの観客が集まり、射場は他の大会にはない熱気にあふれていました。初日の種目は、岡田直也選手と野畑美咲選手が出場するエアライフル混合団体。大会前の5日間練習を行いました。大会前、そのとき二人はとてもリズムよく撃っていました。点数も635点を超えるほどで、間違いなくゴールドメダルマッチに残れるスコアでした。しかし、この日の射座には前日までは異なる姿がありました。射撃競技は競技全体の初日に行われるため、日本最初のメダルを獲得するチャンスがあること、個人戦と異なるミックス戦であることな

ど、いくつもの要因が重なったのかもしれません。続く個人戦も本選敗退という結果となってしまいました。



左からキム・ウーヨンコーチ、岡田直也、野畑美咲、吉岡 大、佐橋朋木選手強化委員長

吉岡大選手が出場したラピッドファイアピストルは、地元フランス

に強い選手がたくさんいることもあり、射撃競技のなかでもとりわけ人気の種目でした。観覧席のチケットの売れ行きも非常に多く、他種目とまた異なる熱気がありました。その

独特の環境のなか、緊張もあったでしょうし、やってやるぞという思いもあったでしょう。これまで積み重ねてきたものを出せば勝てるわけですが、いろいろな要因が重なって、イメージどおりの動きができなかったようでした。

*

オリンピックの緊張感のなかでこれまで自分の射撃ができるか……。突き詰めて考えると、オリンピックでメダルをとるといことはそこができるかどうか、ということなのだと思えます。他の大会で高い点数で撃っていたとしても、4年に一度の舞台で実力をしっかりと発揮できるかどうか。発揮できなかったということとは、そこへ向けた練習がやりきれいかなかったということになるのかもしれません。

今回の結果だけを見ると、日本はベースとなる部分の点数をしっかりと上げていかなければいけないと痛感しています。すべての種目で、国内の平均点がやはり低い。ここを全体的に押し上げていかなければいけない。それを行った上で、オリンピッ

クという独特の緊張感のなかでも揺るがない点数がとれるような対応をしっかりとしていく。そのためには、練習量を増やす、コーチとのコミュニケーションを密にして信頼関係を築く、などさまざまなことを積み重ねていく必要があります。

*

いずれにせよ4年後のロサンゼルス大会へ向けた課題は見えていきます。やらなければいけないこともわかっていきます。今回、代表選手は3名でしたが、さまざまな強化にあたってきたなかで、3名しか出場できないというのはやはり少ないといわざるをえません。

いま、強化に求められているのは若手の育成です。野畑選手はそのいい例といえます。高校から射撃を始め、キム・ウーヨンコーチと出会って成長し、大学3年でこのパリに出場しました。彼女に続く選手を育て、国内のレベルの底上げをしながら、その一方でトップ選手にもそのまま成長を続けてもらう。このように、トップ選手と若手をうまく融合させ、チームとして成長していくベールをしっかりとつくって、ロスに向けて始動していきます。

オリ・パラ指揮官に聞く

パラ射撃史上初のメダルに輝いたパリ これから4年間、ここに続く選手の育成を

い さ か かつら 猪坂 桂

パリを振り返り、そしてロスへ

パリ2024パラリンピックを終え、いまの率直な感想は、素直に「嬉しい大会だった」というひと言に尽きます。水田光夏選手が日本パラ射撃史上初となる、銅メダルを獲得してくれました。

前回の東京大会では試合中に呼吸がしづらくなるという状況に見舞われ、悔しい幕引きとなった水田選手でしたが、そこからあらゆる対処を身につけ、今回はコンディションもパフォーマンスも非常にいい状態でした。試合当日、私は監督兼ローダーとして水田選手に付き添いました。国内のパラ射撃しかご存知ない方には耳慣れない言葉かと思いますが、ローダーとは日本語に訳すと「弾こめ係」のこと。障がいの程度により、SH2の選手たちが選べるシステムで、選手の代わりに弾をこめる役割を担当する人のことをさしています。このローダーは試合中、選手との会話は禁止されていて、ただロボットのようには手の役割を果たします。私は監督との兼任でしたので、話が必要なきはジュリーに許可を

とるという形で二つの役割を分けていました。

このローダーですが、日本では銃を所持している人しか触ってはいけないという法律があるため、認めら



左から野口優太コーチ、瀬賀亜希子、水田光夏、岡田和也、後列左から奥山武史トレーナー、猪坂桂監督

れていません。しかしながら、SH2のクラスの選手はそもそも自分の腕で銃を持ち続けることができない人たち。小さな弾を摘んでこめる作

業に時間がかかる人も多く、そのような時間のロスに加えて姿勢の崩れが起こります。ローダーがつくことにより、姿勢を動かさず、撃つことのみ集中することができるようになりますので、競技に大きく影響してくる役割でもあります。今回、水田選手はローダーを希望したところ認められ、私は水田選手が本来のペースが乱されないように注意しながらも、彼女の調子に合わせ少しの緩急を持つての弾込めを心がけました。

目標としていた本選を突破して辿り着いたファイナルの会場は、とても熱気にあふれていました。コーチの立場でこういうのもなんですけど、正直にいいますと、そんな会場で落ち着いて堂々と撃っている水田選手を、本当にすごいな」と感心しながら弾をこめていました。私のほうが震えているくらいでした。表彰式の国旗掲揚で日の丸があがっていくシーンに、とても感動しました。

パラリンピック4大会目となった瀬賀亜希子選手は今回、パラリンピックでの自己ベスト記録を更新し

ました。年齢を重ねての記録更新です。彼女の集中力のすごさ、オンオフの切り替えの巧みさがこうした結果につながっているのかと思います。が、本当に素晴らしい活躍でした。

一方、岡田和也選手は今回、コロナに罹患し思うように行動できませんでした。本人はなぜこのタイミングで、など思うところは多々あったと思います。でも、岡田選手のことですから、今回の経験をもとにまたひと回りもふた回りも大きく成長してくれると信じていますし、これをバネに次回のアジアパラ競技大会で素晴らしい活躍を見せてくれることと思います。

今回、瀬賀選手の「ワンチーム」という呼びかけで、チームの雰囲気もとてもよかったです。これから4年後のロサンゼルスに向け、トップの次にいる選手たちをいかに伸ばし、世界レベルまで持っていくかなど、課題はたくさんあります。そのための強化の体制、出場種目など、さまざま考えていく必要があると考えています。



祝 日本ライフル女子初銅メダル獲得

水田 光夏

ライフル

楽しく撃っていたらどんどん順位が上がっていった



「まず、メダリストになるってこういうことなのかって思った瞬間を教えてください。そうですね。記念切手になったことでしょうか。これはなかなかないことだと思うので、特別な感じがしています」

「では、試合当日のお話を。本選6位でファイナル進出が決まったときのお気持ちは？」

「今大会の目標をファイナル出場においていました。でも、本選の点数は日本での練習や、現地での事前練習で出していたものより少し低かったため、これではファイナルに出るのは難しいかなと思っていました。だから、ファイナルに出られるとわかったときは、ビックリするやら、嬉しいやら、いろんな感情が湧いてきました」

「ファイナル会場は観客の熱気にあふれていたと聞いています。」

「パラリンピックのファイナルに出られるなんてそれこそ特別なことなので、とにかく楽しもうと思って臨んだのですが、みんなにお客さんがいる射場は初めてで、思った以上に声援がすごかったですね。その音で射場がタテに揺れている感じがしたほどでした。ファイナルは自分が楽しければいいという思いでしたし、そもそもそんな環境自体が初めての体験だったので、それすら楽しくなっていました(笑)」

「それはうらやましいほどの度胸です。では、ローダーがついた試合はいかがでしたか。」

「猪坂(桂/ナショナルコーチ)さんにローダーをお願いしたのは、確かアジアパラに続いて2回目かな。最初はやはり遠慮してしまい、車いすの向きの調整など、細かな部分はお願いしづらく、まあ、いいか」と思ってやっていたところがありませんでした。でも、猪坂さんと東京大会のときから3年、コーチをしていたのでいますし、いまは妥協せず、といいます

「か、遠慮することなくお願いできるようになりましたね。ローダーがつくことで、自分で弾をこめて構え直すというロスがなくなり、点数も変わってくるので、ローダーの存在は本当に大切だなと感じています」

「シュートオフでメダルを獲得させたときは涙ぐんでいたとか。」

「メダル獲得までの設定を自分のなかでしていなかったため、ファイナルで楽しく撃っていたらどんどん順位があがり、気がついたらメダルが確定していたという感じだったんです。自然に涙が出ていました」

「最後の瞬間は？」

「とにかくたくさん練習してきましたので、コーチや監督も、技術的にはもう追い込む必要はない。あとはコンディションだけ整えれば大丈夫と言ってくれていました。あのときは、大丈夫。あたる、あたる！」と撃ちました」

「はい、できたと思います。大会はどこもそうですが、射撃場によって例えば、背景の色とか、標的の高さなど、環境が微妙に違います。現地に1週間前くらいから入っていたので試合会場で練習をすることができ、細かい調整をし、しっかりと整えて本番を迎えられました。いつもは違和感を感じながらもその原因まで探りきれずに試合に入ってしまうことが多いのですが、今回、事前にそれができたことがいていいな射撃につながったかと思っています」

「射撃を始めたばかりの自身に、いまかけるとすればどんな言葉をかけてあげますか？」

「あの頃は自分がアスリートと呼ばれるようになるとは思っていませんでした。ちょっと練習はイヤだなって思うようなこと、しんどいなと思うことがあっても続けてよかったって思うことがあるよって」

「最後に、これからについて。」

「まずは一つずつやっていこうと思っています。大きな大会でいうと、2年後のアジアパラ。日本で開催されるので、そこを目指して頑張ります」

「まず、メダリストになるってこういうことなのかって思った瞬間を教えてください。そうですね。記念切手になったことでしょうか。これはなかなかないことだと思うので、特別な感じがしています」

「では、試合当日のお話を。本選6位でファイナル進出が決まったときのお気持ちは？」

「今大会の目標をファイナル出場においていました。でも、本選の点数は日本での練習や、現地での事前練習で出していたものより少し低かったため、これではファイナルに出るのは難しいかなと思っていました。だから、ファイナルに出られるとわかったときは、ビックリするやら、嬉しいやら、いろんな感情が湧いてきました」

「ファイナル会場は観客の熱気にあふれていたと聞いています。」

「パラリンピックのファイナルに出られるな

「か、遠慮することなくお願いできるようになりましたね。ローダーがつくことで、自分で弾をこめて構え直すというロスがなくなり、点数も変わってくるので、ローダーの存在は本当に大切だなと感じています」

「シュートオフでメダルを獲得させたときは涙ぐんでいたとか。」

「メダル獲得までの設定を自分のなかでしていなかったため、ファイナルで楽しく撃っていたらどんどん順位があがり、気がついたらメダルが確定していたという感じだったんです。自然に涙が出ていました」

「最後の瞬間は？」

「とにかくたくさん練習してきましたので、コーチや監督も、技術的にはもう追い込む必要はない。あとはコンディションだけ整えれば大丈夫と言ってくれていました。あのときは、大丈夫。あたる、あたる！」と撃ちました」

「はい、できたと思います。大会はどこもそうですが、射撃場によって例えば、背景の色とか、標的の高さなど、環境が微妙に違います。現地に1週間前くらいから入っていたので試合会場で練習をす

「か、遠慮することなくお願いできるようになりましたね。ローダーがつくことで、自分で弾をこめて構え直すというロスがなくなり、点数も変わってくるので、ローダーの存在は本当に大切だなと感じています」

「シュートオフでメダルを獲得させたときは涙ぐんでいたとか。」

「メダル獲得までの設定を自分のなかでしていなかったため、ファイナルで楽しく撃っていたらどんどん順位があがり、気がついたらメダルが確定していたという感じだったんです。自然に涙が出ていました」

「最後の瞬間は？」

「とにかくたくさん練習してきましたので、コーチや監督も、技術的にはもう追い込む必要はない。あとはコンディションだけ整えれば大丈夫と言ってくれていました。あのときは、大丈夫。あたる、あたる！」と撃ちました」

「はい、できたと思います。大会はどこもそうですが、射撃場によって例えば、背景の色とか、標的の高さなど、環境が微妙に違います。現地に1週間前くらいから入っていたので試合会場で練習をす



日ラが贈った盾とともに

瀬賀 亜希子

ライフル

パラ射撃に新しい風が吹いた
自分のことのように嬉しい大会になった

私にとって4回目のパラリンピック。パラ射撃に新しい風が吹いた、とても嬉しい大会となりました。初となるメダルを水田光夏選手が獲得したからです。彼女は練習から調子がよかったですのでファイナルには上がるだろうと思っていました。ファイナルは日本選手団がワンチームとなり、みんなで応援しました。この活躍で、彼女は日本人でもやれるということを証明してくれました。自分のことのように嬉しい出来事でした。

さて、私自身のことを振り返りますと、試合はたいへんでした。右目の調子が悪かったからです。合宿中からピクピクと痙攣を起こしていて、ただサイトをのぞくとピタリと止まるというような状況でした。ところが、パリに到着してからはひどい状態でグラグラ揺れて焦点が定まりませんでした。これはもうピリ確定だな」と。それでもできるだけのことはやろう、と前日の寝る前に射撃ノートをふり返りました。いろいろなことを考えるから痙攣が起きてしまうのかもしれない。トリガーだけに集

中しよう」という結論に至り、試合当日は60発ずつと、トリガーだけに集中しました。そうしたら、焦点が定まり、しつかりと撃つことができたんです。不思議でしたね。ケアをしてくださっていた奥山武史先生に感謝しています。

17位という結果でしたが、実はリオ大会のときよりも点数が上がっていて、少し自信がつかえました。実際に次のロスを狙うかどうかはいまのところ何も考えていません。習慣化しているのでいつでもどおり練習し、その延長線上で狙えそうだと思うから、アテネから使用している相棒のような銃ANSCHTZ2002と一緒に挑戦してみたいと思います。



岡田 和也

ライフル

まだまだこれから。そんな自分を見て、やってみようと思ってももらえたら

僕が日本のパラ射撃の歴史を変えてやる」という、強い気持ちで臨んだ大会でした。ところが現地に着いてしまってもない24日、コロナに罹患してしまいました。熱が出たのはその晩だけ。体は元気だったのですが、部屋から出られない完全隔離状態となり、試合に出られるかどうか分からない。すっかり気持ちが悪くなってしまいました。医療関係の仕事なので、コロナ禍にあった前回の東京大会も出張許可がおりず出場を断念せざるをえなかったということもあり、なんでまた...という思いでした。

1週間後、試合出場が叶い、10mの伏射の射場に立ちました。半ばおっつけ本番でしたが、なんとしでもファイナルに残ってやろうと思って本選に臨みました。第1シリーズはうまくいったのですが、その後は悩みながら撃っているような状態でした。空回りといえますか、全然手応えがない。練習してきたから自信はあったのですが、それが精神的に乱れて射座に立った結果だったのでしょうか。

50mは本命としている種目でした。練習する時間も少しあり、気持ちも切り替えていました。公式練習も結構あたっていたし、集中していたと思います。風についてもデータを収集してきました。ただ、それが裏目に出たといえますか、フランスの風を読みすぎたといえますか。日本とは異なる風に苦戦しました。終了後はファイナルにあがった選手たちの点数を見て、自分と何が違うのか、と自問自答しました。風に対する経験不足を痛感しました。



非常に悔しい大会になってしまいました。ただ、なんでも簡単にはいかないもの。まだまだ発展途中と思いき、ここからまた挑戦していきます。そして、この年齢でもまだ上に行くこととしている僕を見て、自分も目指してみようかなという選手が出てきてくれたら嬉しいですね。

田口 亜希の目

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）

射手の視点

並々ならぬ努力と諦めない心が、パリパラを素晴らしいものにした

パリの地で、水田光夏が日本パラ射撃にとって初となるメダルを獲得してくれました。いまから24年前の2000年、シドニー大会から日本のパラ射撃がパラリンピックに参加するようになりましたが、これまでの最高成績は7位入賞。その先にあるメダルにはなかなか手が届きませんでした。

しかも、彼女がいるSH2クラスは、射撃のなかで重度の障がいのある選手たちのクラスです。そのなかですっかりと体調を調整し、なおかつメダルという成績につなげたことは本当に素晴らしいことで、まさに彼女の真の強さの表れのように感じています。そこに、猪坂桂ナショナルコーチ、野口優太コーチ、奥山武史トレーナーという支えが加わって今回のメダルとなったのでしょうか。

入賞には届きませんでした。瀬賀亜希子、岡田和也も日の丸を背負い、頑張りを見せてくれました。二人もこれから新たな活躍を見せてくれるに違いありません。

*

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として活動してまいりました。メダルの総数は金メダル14を含む41。最もメダル総数が多かったアテネ大会には及びませんが、内容的には素晴らしい大会だったといえるのではないかと思います。

例えば、車いすラグビーはリオ大会、東京大会と2大会連続の銅メダルでしたが、今

回、ついに準決勝の壁を越え、念願の金メダルを獲得しました。東京大会は開催国枠で初めてパラリンピックに出場したゴールボール男子は、今回、自力で出場権を獲得し見事優勝する、という快挙を成し遂げました。

また、車いすテニスの女子シングルス（上池結衣）、女子ダブルス（上池／田中愛美）、柔道女子（廣瀬順子／57kg級）、卓球女子シングルス（和田なつき）は、日本女子初となる金メダルを獲得しています。

このほかにも、車いすテニス男子史上最年少金メダル獲得の18歳の小田凱人など、たくさん選手の活躍し、日本でも大きな話題を呼んだと聞いています。

こうした活躍を鑑みると、今回のパリパラは、2019年ナショナルトレーニングセンターという施設ができたことはもちろん、選手、またそれぞれの競技団体の方々の並々ならぬ努力、諦めない姿勢の賜物です。ここに、メダル数だけでは表せないものがあると私は思います。

そしてなにより、選手たちが活躍できたのは、本当にたくさんの方々の支えがあったからこそ。今回団長という立場で日本代表選手団に入り、本当に多くの方々に支えられ、また応援いただいていることを改めて感じました。このことをきちんと選手たちに伝えていくことが団長になった使命だ、と思っています。みなさま、ご声援、ありがとうございました。

RESULTS

PARIS 2024 Paralympic

R5) 混合 AR 伏射 SH2

1位	 T. デラ フォレスト (FRA)	255.4
2位	 A. ガウガニ (BRA)	254.2
3位	 水田 光夏 (JPN)	232.1

 瀬賀亜希子 本選 17位 633.7

本選通過点数：1位 638.4、8位 636.4
水田 光夏 6位 636.5

R3) 混合 AR 伏射 SH1

1位	 V. バドビコバ (SLO)	254.2
2位	 R. マレノフスキー (SLO)	253.6
3位	 J. サアベドラレイナルド (ESP)	232.1

 岡田 和也 本選 23位 629.4

本選通過点数：1位 637.8、8位 633.8

R6) 混合 R 伏射 SH1

1位	 N. ヒルトロブ (GER)	250.2
2位	 A. ノルマン (SWE)	248.8
3位	 J. ミショー (FRA)	227.8

 岡田 和也 本選 28位 613.3

本選通過点数：1位 626.9、8位 624.2

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る 國友ビル 3F

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



SIUS と共に30年

 SWISS PRECISION

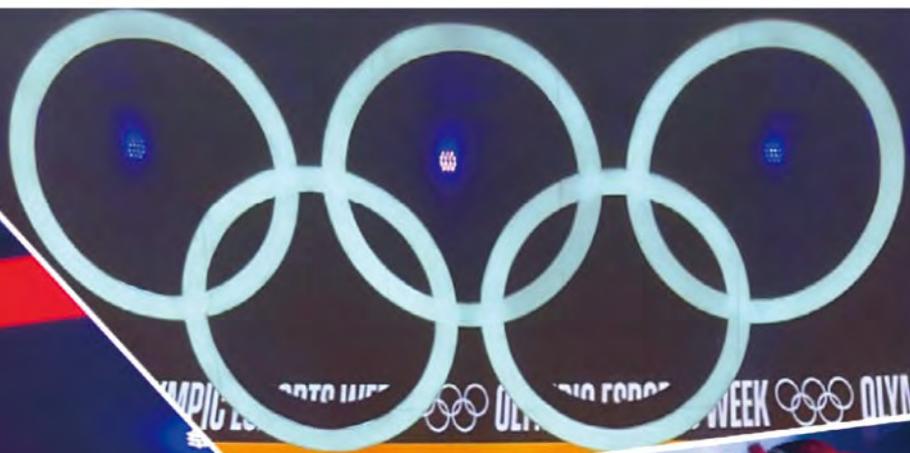
日本における
光学式電子標的・超音波式電子標的の
リーディングカンパニー

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





QUALIFYING
TIME TRIAL

ESPORTS SERIES OLYMPIC

特集

eスポーツの世界

明治時代に始まった射撃競技、 昭和、平成と時を越え 令和から始まる射撃新時代

PART 1

座談会 eshooting について語ろう

eシューティングはたくさんの可能性を秘めた、新しい射撃競技

福島 太一（一般社団法人日本e shooting 協会会長）

松本 順一（同 理事）

松丸喜一郎（公益社団法人日本ライフル射撃協会会長）



PART 2

eスポーツの未来と課題

寄稿/高橋 義雄

(早稲田大学スポーツ科学学術院教授/博士 (スポーツウエルネス学))

PART 3

世界におけるeスポーツの動向について

寄稿/坂田 博史

(独立行政法人日本スポーツ振興センター/ハイパフォーマンススポーツセンター 国際情報戦略部副主任研究員)

明治の時代に始まった射撃競技。戦争があった昭和の時代、コンピュータが日常になった平成の時代を経て、いま、まさに、eスポーツとしてのシューティングという新しい射撃の時代を迎えようとしています。

このeスポーツとは、eshooting とはなんなのか。そこにはどのような未来が広がっているのか。今回のライスポではその世界を知るプロフェッショナルにご協力いただき、さまざまな角度からお伝えします。

eshooting は たくさんの可能性を秘めた 新しい射撃競技

2024年6月に行われた公益社団法人日本ライフル射撃協会（日ラ）の社員総会で、4月26日に法人格を取得した一般社団法人日本eshooting協会（日e）が正会員として加盟団体入りすることが承認されました。それに先立ち、昨年6月にシンガポールで開催された「オリンピックeスポーツシリーズ2023」に、国内競技団体としていち早く参加しています。

日ラはなぜeshootingに乗り出したのか、eshootingとはどんなゲームで、どこへ向かおうとしているのか。日eで会長を務める福島太一氏、理事の松本順一氏と日ラから松丸喜一郎会長を迎え、eshootingについて話をいただきました。

コロナがきっかけで、eshootingは生まれた

—日本eshooting協会（以下、日e）の福島太一会長と松本順一理事をライスポでご紹介させていただくのは初めてです。まず、簡単な自己紹介をいただけますか。

福島 はい、では私から。外資系コンサルティング会社を退職後、日本の未来、特に教育と地方創生という二つに大きくフォーカスして、独自の文化や価値観をいかに育て、残していくかといった仕事に関わっております。

eshootingにつきましては、前職で主にエンターテインメント業界を担当させていただいていましたこともあり、eスポーツにも日本独特の職人技というような精神性やこだわりに通じるものを感じられることから、私が大切にしているところに位置づけられると思っ

て参画させていただきました。
松本 私は11年前からeスポーツ事業に関わっております。これまで、すでにあるコンテンツをどうやって楽しんでいたか、成功させるかということをやってきました。eshootingのようないままで競技をつくるというところから始めるのは今回が初めてで、eshootingは可能性の塊のようなジャンルだと感じています。今回、私はマー

eshooting について語る

ケティンクを担当しています。

—ありがとうございます。では松丸会長、eshootingをやっているところとお考えになったきっかけから教えてください。

松丸 始まりはコロナでした。射撃場にみんなで集合して大会を行うということができなくなりました。我々のように成人していれば待つこともできませんが、高校生や大学生の場合、3年間、4年間とプレーできる期間が限定されています。せっかく射撃部に入ったのに、試合に参加できないまま学生生活が終わってしまうことになりかねない。それが忍びなくて、ビームライフルの高校生を対象とした全日本大会をオンラインで開催したんです。それをモニターで見ているシューティングをオンラインで結べば、世界大会だって開催できるのではないかと大きな可能性を感じました。そこでこれを推進するため、3年前に日ラ（日本ライフル射撃協会）にマーケティング委員会を設置。しっかりしたマネージメントと、eスポーツのプロフェッショナルにご協力いただこうと、松本さん、福島さんにお声をかけて、いまがあります。

—昨年シンガポールで開かれたオリピックゲームズに、国内競技団体（NF）としていち早く参加されました。

松丸 日ラだけで頑張っても国内だけ

の話で終わってしまいます。さらに盛り上げていくためには、IOCのスポーツゲームズに参加する必要があると考えました。そのためIF（国際競技連盟）に働きかけIFにeスポーツ委員会を設置していただきました。そこで僕が委員長となり、ゲーム業界内で知らない人はいないというほど有名なエピックゲームズ社が配信しているオンラインゲーム『フォートナイト』と交渉。その結果として昨年の6月のシンガポール大会に参加できたんです。

—フォートナイトに決めたのはどんな理由からですか？

松丸 どんなゲームがいいのか考えたとき、いくつか候補があがりました。フォートナイトに決定した一番の理由は、オリジナルのゲームを使わなければいけないものが多いなか、フォートナイトは自由度が高く、こちらでカスタマイズできることにありました。といますのも、IOCに認めてもらうためには、人を標的として撃つもの、マシンガンを使うものなどは使えないからです。しかも、プレーヤーは世界中に5億人はいるといわれています。開発に際しては、射撃という競技に即して、なおかつ世界中のフォートナイトのプレーヤーに興味を持ってもらえるものになければいけないとい

うところに苦労しました。

—大会の反響はいかがでしたか？

松丸 実際行われた10競技のなかで一番反響があったと思います。

メタバースと呼ばれる
仮想空間で行う
ライフル射撃競技

—そのフォートナイトが現在、シンガポールで披露されたものからブラッシュアップされていると聞いていますが、ゲーム自体まったくの素人です。どんなものかまったくわからないので教えてください。

松本 そうですね。昨年のは大会に間に合わせるため、時間で競い合うタイムトライアル形式だったのですが、現在、一般のライフルと同じように、標的に近ければ10点、離れるほどに点数が低くなる得点を競う形式にルールを作り替えているところです。このよ



福島 太一 日本eshooting協会会長

いということ、いろいろな会社を巻き込んで開発しているところ、福島 フォートナイトというの、みんな撃ち合って最後に一人残る、サバイバルゲームが主なんです。そのゲームに、世界中の人がネットワークでつながって参加しています。ゲーム自体の魅力のほか、参加している一人ひとりがどんな銃を使うか、どんなファッションで参加するか、そういう楽しみがあるところもこれらのゲームの大きな魅力で、世界中の例えば100人参加していたら、100人に注目してもらって、自分を知ってもらうことができます。また、その空間のなかで、有名アーティストがコンサートを開き、観客として参加するといったこともできる。つまり、ゲーム性だけでなく、社会も巻き込んで、いま、いろいろな広がりを見せているんですね。そうした空間を使って、日e独自で射撃の競技種目であるエアライフル、ラピッドファイアピストルなどをゲームに組み込み、使ってもらえる仕組みをつくっているということなんです。

リアルで、チームで、ゲームで
標的を狙って集中し、あてる
射撃を楽しむ

— 仮想空間のなかで、なりたい自分になってさまざまな人と出会い、競技を

通じてコミュニケーションを図ることができそうですね。なんだかワクワクしてきました。では、今後の活動をどのように考えていますか？

福島 7月のパリ・オリンピック開催前に行われた総会でIOCは、「2025年に中東サウジアラビアで『第1回オリンピック・eスポーツ・ゲームズ』を開催する」と発表しました。そこに向け、我々には大きく3つの検討事項があります。一つは、この競技種目をどのようなものにしていくべきか。もう一つは、大会をどのように設計していくのか。日本大会、アジア大



Olympic E Sports Series 2023 ISSF Challenge Featuring Fortnite

会など、どういう規模でやるべきなのか。そして最後の一つが、フォートナイトは非常に有名ですが、競技となるとまだまだたく知名度はありません。どのように普及活動を行っていくか、ということ。選手集めもその一つですね。要するに、大会自体は決まりましたので、そこに向け、仲間集めをしながら進めているという段階です。

松丸 ゲームをつくるにしても、オンラインでやるにしても、やはりお金がかかります。そのためにはスポンサーが必要です。それも同時並行で行っています。

— 国内のリアルな射撃界に目を転じますが、昨年から老若男女、障がいのあるを問わない共生スポーツとしての射撃の魅力にスポットがあてられています。これまでのお話を伺っていて、射撃場すらいらぬ eshooting は、安全



松丸喜一郎 日本ライフル射撃協会会長

ですし、高校生の部活動や、高齢者施設への展開など、有効な手段の一つになりうるのではないかと思いました。

福島 それは個人的に、ぜひ協会内で具体的に話を進めたいところですね。松丸さん、松本さんも高校生の部活の一つになったら知名度の貢献につながるという話をしていますし。ゲームという悪いイメージをもたれることがしばしばありますが、脳を活性化したり、高齢者の認知症対策に利用できるなど、いい面もあります。また、リアル射撃からゲーム射撃だけでなく、ゲームでやってみてリアルで射撃を



松本 順一 日本eshooting協会理事

やってみたくらいという人も出てくること
が考えられます。相乗効果ですよね。
コロナでオンライン会議が主流になり
ましたが、リアルで話をするとこんな
にいいことがあるんだっていう気づき
のようなものをみなさん、得たと思
います。まさにそのようなことがここ
でも起きるかもしれません。
—日ラと日eが手を携えて取り組むこ
とによって、射撃の世界に新たな未来
が築けるということですね。

福島 そのためにも、射撃競技をやっ
ている選手のみなさんにぜひ体験して
いただき、ご意見を我々にフィードバッ
クしていただき、それをまた開発に活
かしていきたいと考えています。そう
した交流を積極的にさせていただけ
たいですね。

松本 eshooting自体、まだ生まれた
ばかり。まさに、これから発展して
いく競技です。例えば、IOCはジェ
ンダーレスやチームで行う団体戦を重
要視していますが、そうしたことも
eshootingでは可能です。福島さんか
らもあったように、ぜひ意見をいた
だきたいですね。

また、学生に向けてなど、いろん
な形で発展させていきたいと考えてお
り

ます。そういったところありますので、
みなさんに受け入れていただけると嬉
しいなと思っています。ちなみに、こ
こでお話ししましたゲームは現在、ネッ
ト上に公開しています。いつでもオン
ラインでプレーできますので、ぜひ挑
戦してみてください。

—最後に、松丸会長に会員へ向けた
メッセージをいただけますか？

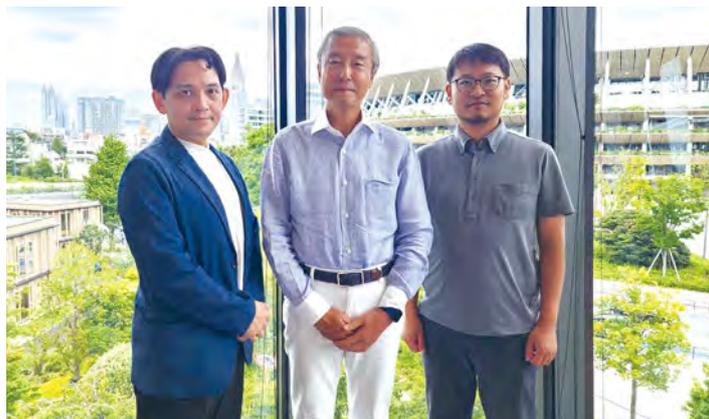
松丸 自分自身が射撃をやってきて、
ビーム射撃は初心者のもので、リアルこ
そシューティングスポーツだと思
いがどこかにありました。しかし、『的
を狙って精神を集中し、あてる』とい
う行為こそが射撃競技だとすれば、実
弾も、光線も、ゲーム上でも、シューテ
ィングスポーツであること変わりあり
ません。たくさんの人に射撃スポーツ
の楽しさを体験してもらうために3つ
の楽しみ方があるととらえていただ
きたいですね。我々日ラはビームライ
フル、ビームピストルを世界に先駆けて
開発し、定着させてきました。同じ
ように、僕らがこのeshootingのフロ
ンティアとなるという意識をもち、前
に進んでいきますので、日ラの会員の
みなさんをはじめ、射撃に関心のある
方々にも新たな動きについてぜひご理
解いただき、ご協力いただければと思
っております。

Profile

松本 順一

まつもと・じゅんいち

一般社団法人日本eshooting
協会理事。一般社団法人日本e
スポーツ連合、国際担当。株
式会社JCG代表取締役CEO。
エンジニアから2013年
eshooting事業、2017年JCG
を設立。eshootingを通じた
ビジネス事業を展開。



Profile

福島 太一

ふくしま・たいち

一般社団法人日本eshooting
協会会長。大学卒業後、2003
年 アクセンチュア株式会社勤
務し、主にゲーム会社、音楽
会社などエンターテインメント
関係を担当。2023年退職。退
職後は日本の未来、特に教育
と地方創生という大きく二つ
にフォーカスし、独自の文化
や価値観をいかに育て、残
していかかといった仕事に
関わる。



さあ、eshootingの扉をあけよう!

フォートナイトってどんなゲーム?

アメリカのエピック・ゲームズ社が2017年にリリースしたオンラインゲームのこと。インターネット上に構築された3次元の仮想空間「メタバース空間」で、アバターと呼ばれる自分の分身を操作して遊びます。

ゲームの種類には主に4つのモードがあります。

バトルロイヤル……多人数のプレイヤー同士で、最後の一人になるまで戦うことを目指す生き残りゲーム

パーティーロイヤル……戦闘はなく、ゲーム内のフレンドとコンサートや映画に行くなど、仮想空間にあるさまざまなコンテンツを楽しむことができる

クリエイティブ……事前に用意されているマップの上に小物を置いたり、建物を建築するなど、自分だけの「島」と呼ばれるオリジナルの仮想空間をつくり、それをオンラインで公開してフレンドとシェアする、オリジナルの島で好きなルールを設定することもできる

世界を救え……広大なフィールドを探索し、建物を破壊したり、他のプレイヤーと組んでモンスターの群れを戦うゲーム。戦利品を発見する、仲間を増やすなどし、強い選手になっていく

これらのなかでもっとも人気があるのは、生き残りをかけた「バトルロイヤル」です。射撃競技版は人を撃つことはありませんが、このバトルロイヤル方式で、得点を重ねることで生き残るゲームとなっています。

事前準備

パソコン、Nintendo Switch、Xbox など(スマートフォンは android は使用可、iPhone は現時点で使用不可)。このほか、エピックゲームズ社へのアカウントの登録、アプリのダウンロードとインストールが必要です。

Let's Challenge!

RIFLE SHOOTING IN FORTNITE
MAP CODE : 1787-9732-1022

POINT!



RIFLE SHOOTING



CLAY PIGEON SHOOTING

ライフル射撃

ラピッドファイアピストルを模してつくられたので、5つの標的を制限時間内に狙撃して、スコアを競うライフル射撃です。1回目のチャレンジでは8秒で5つの標的を撃ち、2回目のチャレンジでは6秒5つ、さらに難しくなった3回目のチャレンジでは4秒で5つの標的を撃つもので、4ラウンドの合計スコアで競います。

なお、このゲームはこれまでのフォートナイトではあまり見られなかった、標的の中心を当てるほど高得点になるという仕様が採用されています。制限時間がチャレンジごとに短くなるので、エイム力と呼ばれるタイム内に早く、より正確に標的に当てる力が試されます。

クレイ射撃

5つの発射台からランダムに発射されるクレイを狙撃してスコアを競うクレイ射撃です。こちら、1セット25回×4セットを行う100点満点でベストスコアを競いあうという、現実のクレイ射撃の競技性に近い形で制作しております。ライフル射撃同様に弾数が決まっているので、当たらなくても落ち着いて次のクレイを狙う必要があり、エイム力と冷静な状況判断能力が求められる競技となっています。

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



eスポーツの未来と課題

早稲田大学スポーツ科学学術院（スポーツウエルネス学）

教授／博士

高橋 義雄

はじめに

東京ドイツニーランドのウエストランドに、シューティングギャラリーという体験型のアトラクションがあるのをご存じでしょうか。光学式のライフルを使って小さなを狙い10発の射撃をするのですが、私は10発命中させて保安官バッジを持っています。

ここまで読んで広報誌『ライフスポーツ』を冒読していると怒られたかたにはお詫びいたしますが、「楽しさ」や「遊び心をくすぐる」ということがeスポーツにおいてはキーワードではないかと思っています。

そのeスポーツですが、大きく二つのタイプに分けられます。第1のタイプは、デジタル技術を活用してこれまでのスポーツ競技をバーチャル化したゲームです。第2のタイプは、ゲーム独自につくられたeスポーツで、現実のスポーツ競技ではないゲームがあります。第1のタイプのスポーツ競技をバーチャル化したeスポーツは、さらに身体運動によって二つに分けられます。まず、走ったり、ペダルをこいだり、キックを繰り返したり、ダンスをしたりなど、VR機器やオンラインを活用して競技特有の身体運動をするゲーム

があります。また、野球ゲームやサッカーゲームなどのように、競技ルールの理解が必要ですが、身体運動はもとのスポーツの動きではなく、手元のパソコンやコントローラーを動かすゲームがあります。

この原稿執筆にあたって、ライフル射撃について少しだけ学ばせていただいたのですが、日本のライフル射撃界のみなさんはいち早くレーザー光線を開発し、活用されていたことを知りました。このレーザー光線銃は、eスポーツの議論が出るまでは意識していませんでしたが、ライフル射撃特有の身体運動が必要なタイプのeスポーツといってもよいでしょう。

レーザー光線銃の開発は、日本の銃規制を守りながらもライフル射撃の「楽しさ」を伝えようとする、みなさんの意気込みによってなされたイノベーションといってもよいでしょう。そして、今日ではみなさんの「遊び心」は、現在の若者に人気のオンラインゲームをも射程にいったのかもしれませんが。

デジタル射撃とeシューティングの可能性

日本が世界に先駆けて開発したデジタル射撃は、いま考えてみれば、eス

ポーツに向けた一歩と捉えられます。このイノベーションはオリンピックでも採用されるようになりました。現在の競技運営では選手が同じ会場で対戦していますが、今後、通信技術を活用すれば、世界中どこにいても家庭や学校から参加するバーチャル対戦型のゲームにもなります。中学校の運動部活動が地域移行されていきますので、デジタル射撃やeスポーツができる体制を整えて中学生を迎えてはどうでしょうか。もちろん不正行為がないようなルールづくりも必要になります。新しいことをはじめて制度化して



執筆者 Profile

たかはし・よしお

1995年から1998年まで日本サッカー協会の契約職員としてサッカーの2002年ワールドカップの招致活動に従事。1998年に名古屋大学助手、2002年に同講師、2008年から2024年まで筑波大学体育系准教授。現在、スポーツ庁スポーツ未来開拓会議委員、スポーツキャリアサポートコンソーシアム会長。日本スポーツ協会総合企画委員会委員、今後の国民スポーツ大会の在り方を考える有識者会議委員。日本卓球協会評議員、日本女子ソフトボールリーグ機構監事。日本スポーツ政策推進機構 eスポーツ分科会長として活動中。

いく際には必要な作業といえます。

このような発想は、すでにボートの国際統括団体であるワールドローイングが実施しています。ワールドローイングは、ボートのトレーニング機器をオンラインでつなぎ、ハイブリッド方式で対面参加とオンライン参加といった同一の会場を必要としないバーチャルなレース大会を実施しています。ほかにも、コロナ禍の対応で進められたのがツール・ド・フランスのバーチャル版「Virtual Tour de France on Zwift」です。Zwiftという自転車エルゴメーターは、実際の高低差をペダルの強弱に再現することが可能で、出場選手はオンライン上でレースに参加し、画面上ではレースユニフォームを着た自分のアバターが登場して自転車レースをしている感覚を演出します。

ほかに、デジタル射撃は、やり方によってはリアルな競技の普及にひと役買うかもしれません。例えば、室内で本物のゴルフクラブでボールを打つことができるバーチャルゴルフゲームは、日本でも普及してきました。バーチャルゴルフの施設では、それを体験した人を実際のゴルフコースに導くような仕掛けもなされています。デジタル射撃がもっと身近に、遊び感覚で親しむものになれば、ルールも理解することにつながり、実際のライフル射撃の大会に出場したくなる人も出てくるかもしれません。

eスポーツでは、シューティングの身体動作はないものの、シューティングの楽しさをゲーム上で再現することができます。昨年の「オリンピック・eスポーツ・シリーズ」で採用された「Fortnite」は、国際オリンピック委員会の意識する暴力を排除するために「Fortnite Creative Island」として、対人で撃ち合う競技から、的を狙う大会用のゲームにプログラムをつくりなおされました。裏話として、もとのスポーツ競技にはないゲームをeスポーツ競技化するにあたり、日本ライフル射撃協会も積極的に動いたとの話を伺っています。こうしたプログラムの変更は、その後の販売につながらない限りはゲーム会社にとっては負担になってしまいます。今回の取り組みは、今後に向けた競技団体とゲーム会社の実験的な位置づけであったと推察されます。

このように、スポーツ競技化したゲームに人気が出てくれば、スポーツ競技団体がゲーム会社と協働して両者の普及が図られるイベントも可能になってくると思います。例えば、国際サッカー連盟のFIFAは、ゲーム会社と協働で「FIFA eワールドカップ」という名前の大会を開催しています。またアメリカプロバスケットボールリーグのNBAは「NBA 2K」というゲームタイトルを公認しています。eシューティングの世界でもゲームのつくりこみ次第では、競技者のファンの掘り起こしにもなるかもしれません。

おわりに

銃規制のある我が国では、現実世界で練り上げられる身体運動を伴うライフル射撃を行うことのハードルが高いため、何も取り組みをしなければ、デジタル射撃のようなリアルなスポーツをバーチャル化したeスポーツに、ライフル射撃の愛好者が奪われることになるかもしれません。

「Fortnite」のようなeスポーツは、「遊び心をくすぐる」ようにゲームが開発されます。そのため、ゲームを通じてシューティングの楽しさを伝えることはできますが、自宅から手軽に、費用もかからずにできるeスポーツの愛好者をリアルなライフル射撃へ導くための仕掛けが必要になります。例えば、カーレースのeスポーツでは、テレビゲームの『グランツーリスモ』に熱中する10代のグランツーリスモプレイヤーがプロのレーシングドライバーになるという企画を実際に行い、その取り組みは映画化されました。これをヒントにすれば、シューティングゲームのゲームプレイヤーからライフル射撃のオリンピック代表選手をつくるというプロジェクトをつくってもよいかもかもしれません。

このようにeスポーツを通じてライフル射撃の競技ルールを理解し、リアルなライフル射撃を実際に行ってみたいと思わせることができれば、eスポーツを通じた選手の発掘の可能性もあるかもしれません。さらに、選手の発掘だけではなく、ライフル射撃のオリンピックがeスポーツのゲーム大会に参加することで、新たなファンを増やすことができる可能性もあります。

以上のことを考えれば、日本ライフル射撃協会は、今年加盟した日本shooting協会と協力関係を強固にして、そしてeスポーツのゲームメーカーとお互い愛好者を増やしていきけるようなポジティブな連携関係をつくっていくことができます。求められているのではないのでしょうか。

世界における eスポーツの動向について

独立行政法人日本スポーツ振興センター／ハイパフォーマンススポーツセンター

国際情報戦略部

副主任研究員

坂田 博史

独立行政法人日本スポーツ振興センター（以下、「JSC」）のハイパフォーマンススポーツセンター（以下、「HPSJC」）に設置されている国際情報戦略部では、国際競技力向上に関わるさまざまな課題について、国際的な観点から情報を収集し、分析し、研究として取りまとめています。特に、eスポーツ・バーチャルスポーツ等について独自の海外ネットワークを活用して調査を行っています。本日は、それらの国際動向についての調査の一部を紹介いたします。

IOCとeスポーツの これまでの経緯

国際オリンピック委員会（以下、「IOC」）は、近年急速に成長しているeスポーツに強い関心を示しています。2017年、IOCはオリンピックサミットにて、eスポーツをオリンピックプログラムに導入する可能性を探るための対話を開始すると発表しました。翌年の2018年には、IOCと国際競技連盟連合がスイス・ローザンヌのオリンピックコミュニティアムでeスポーツフォーラムを共催し、eスポーツ業界の主要なステークホルダーと意見交換を行いました。当初は、一部のゲームがオリンピックの価値観と

相いれないという懸念から、eスポーツに対して慎重な姿勢を示していました。

2021年、IOCはオリンピック中期計画「オリンピック・アジェンダ2020+5」を公表し、デジタル技術の活用とバーチャルスポーツの推進を開始しました。そのなかで、若者を惹きつける施策として各国国際競技連盟（以下、「IF」）に対し、ゲーム業界との連携を促し、バーチャルスポーツ等を種目として検討することを提言しました。その後「オリンピックバーチャルシリーズ（2021年）」や「オリンピックEスポーツシリーズ（2023年）」等、IOCは独自のイベントを開催し、これらの取組を通じてeスポーツを広範に捉え、オリンピックゲームメントにおいてより積極的にゲームの世界と連携を深め、受容を進める方針を打ち出しています。

バーチャルスポーツに対する IOCの動向

IOCは、オリンピック中期計画「オリンピック・アジェンダ2020+5」及び、デジタル戦略の有用な柱として、バーチャルスポーツの発展を促進し、若者に焦点をあて、スポーツへの参加を促し、オリンピックの価値を広める

ことを目指しています。具体的な提言として、IOCは以下の点を整理しています。

◆バーチャルスポーツには、身体活動を伴うものと伴わないものの2種類がある。

◆ビデオゲームと区別する必要がある。

◆ビデオゲームには、対戦形式のゲームとカジュアルゲームがある。

◆バーチャルスポーツ等を各IFの種目として確立するため、IFの役割や責任を強化することや、身体活動を伴うバーチャルスポーツ等をオリンピックプログラムに加えることを検討する。

こうした動向については、国際スポーツ界に大きな影響を与えるとIOCも



執筆者 Profile

さかた・ひろし

2018年から2021年9月まで東京オリンピック・パラリンピック競技大会組織委員会へ研修派遣。スポーツディレクター特別補佐として、スポーツ局幹部の活動を支援し、競技運営の視点から大会運営に携わる。主に、IOCスポーツ、IPCスポーツ、国際競技連盟（IF）などとの交渉や折衝、連絡調整を担当。現在、国際情報戦略部では、ハイパフォーマンススポーツに関する国際情報を多角的に収集、分析、蓄積し、国内外の関係団体に提供。また、国際ネットワークを活用し、情報収集・調査活動および効果的な情報発信を推進。さらに、国際渉外を担当し、具体的な連携事業を推進。

オリンピックeスポーツシリーズ

- 4日間にかけての「バーチャルスポーツ」「ゲーミング」「eスポーツ」のユニークな祭典
- オリンピックeスポーツシリーズ決勝大会、エディションシビションマッチ、フリートゥープレイ（体験提供）、フォーラムを実施

オリンピックeスポーツウィーク2023

日時：2023年6月22日～25日
 場所：シンガポール（サンテック・シンガポール国際会議展示場）
 主催：IOC※国際競技団体とゲームパブリッシャー（ゲーム関連企業）との連携
 後援：文化・地域・青少年省、スポーツ・シンガポール、シンガポール国立オリンピック評議会

オリンピックeスポーツウィークスポーツシリーズ決勝大会

競技の動きが伴うゲーム	競技を模したPC・コンソールゲーム	モバイルゲーム
ESPORTS SERVICES テコンドー ダンススポーツ 自転車競技	HomeRun テニス 野球 射撃 モータースポーツ セーリング	テニス アーチェリー

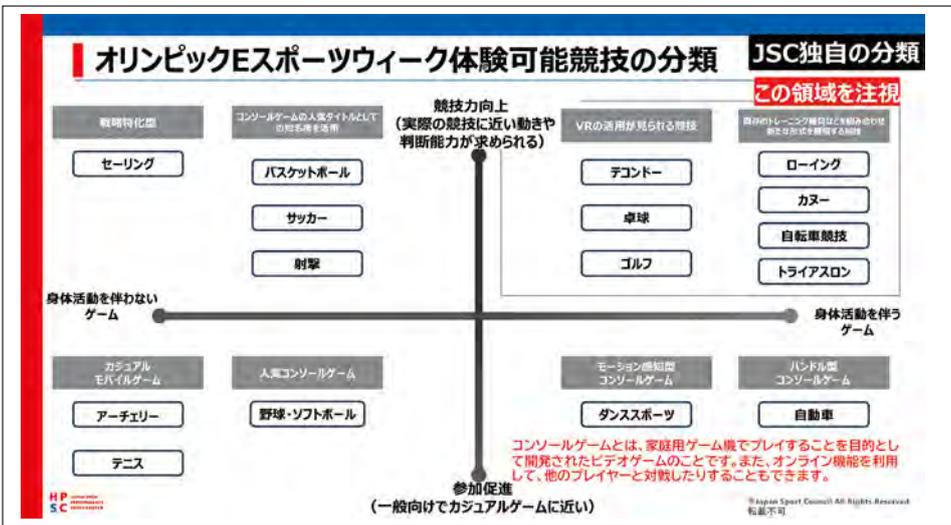
HP SC Japan Sport Council All Rights Reserved. 転載不可

注目しており、これらの提言を具体化するため、さまざまな試行や事業効果の検証を重ねてきました。2021年には、IOCはオリンピックバーチャルシリーズとして5つの競技でバーチャルスポーツのイベントを開催し、成功を収めました。さらに1年後には、オリンピックeスポーツシリーズと改

称し、競技を10種目に拡大。昨年6月にはシンガポールでオリンピックeスポーツウィークが開催されました。このイベントには身体活動を伴わない競技も多く含まれており、バーチャルスポーツだけでなく、ゲーミングやeスポーツを融合した広範な取組が進められていることがわかります。

オリンピックeスポーツウィーク2023は、バーチャルスポーツ等の推進における大きな試金石となりました。IOCは、従来とは異なるアプローチで若年層の関心を高める取組を行い、このイベントを実証実験の機会として活用しました。これにより、検討フェーズの集大成としての役割を果たし、具体化フェーズへのスタートラインを強く印象づけました。特にシンガポールでは、国、スポーツシンガポール、シンガポール国立オリンピック委員会、地元の関係団体や関連企業と連携し、「オールシンガポール」で取組を進めていきました。これは官民一体での先行事例といえます。

オリンピックeスポーツウィークでは、4日間にわたり「バーチャルスポーツ」、「ゲー



ミング」、「eスポーツ」のユニークな祭典として位置づけられ、対面式の決勝戦やエキシビションマッチ、各IFによる体験ブースなど、多彩なコンテンツが実施されました。このイベントは、オリンピックムーブメントのなかでのeスポーツ・バーチャルスポーツの位置づけや方向性を体现するものと

なりました。我々JSC研究グループは、これらを独自の分類方法で分けており、オリンピックeスポーツウィークでの現地調査では、さまざまなIFが展開する競技決勝大会や競技体験ブースが見られました。

eスポーツ推進のための3つの区分

バーチャルスポーツは、「競技力向上に特化したもの」と「参加促進を主とするカジュアルゲーム」に分けられます。それと同時に、「身体活動を伴うもの」(IOCが定義するバーチャルスポーツ)と、「身体活動を伴わないもの」(コンソールやモバイル端末を活用するシミュレーションゲーム、シミュレーションスポーツ)に分類できます。

コンソールゲームとは、家庭用ゲーム機でプレイするビデオゲームです。例えば、セーリングのように、画面で風の向きや強さを確認しながら水辺でのセーリング競技の技術・戦略を磨くことに特化したタイトルや、射撃のように、既存の人気タイトルを活用し、より競技に特化させたタイトルがあります。テ

ニスやアーチェリーのようなカジュアルモバイルゲーム、そして幅広い世代に人気のあるeBASEBALLパワフルプロ野球を活用する野球とソフトボールが分類に入ります。ダンススポーツ等、身体活動を伴うモーションセンサーがついたコンソールパーティゲームを活用する例もあります。

「身体活動を伴い」かつ「競技力向上に貢献するもの」には、ローイング、自転車、カヌー、トライアスロン等、既存のトレーニング器具を使った新たなバーチャル競技や、新たなVR機能を活用したテコンドー、ゴルフ、卓球が該当します。

IOCは、オリンピックEスポーツウィークの成功を踏まえ、さらに実践フェーズへ移行し、オリンピックEスポーツゲームズの開催実現に向け、IOC主催イベントを活用した試行や事業の効果の検証を具体化フェーズへと加速させています。昨年9月には、将来を見据えてIOC内部にEスポーツ委員会が新設されました。そして、10月にインドのムンバイで開催されたIOC総会では、オリンピックEスポーツゲームズの創設に向けた検討が発表されるなど、この半年間でさまざまな動きが加速的に進んでいます。オリンピックEスポーツゲームズの

議論は、IOC全体で加速しています。今年6月の理事会で、IOC総会で新たなオリンピックEスポーツゲームズの創設を諮ることが合意されました。7月には、2025年第1回オリンピックEスポーツゲームズを国家戦略として推進する、中東のサウジアラビアで開催することが決定されました。そして、パリオリンピック前に開催された総会で、正式にeスポーツ版のオリンピック大会を創設することが採択されました。

IOCは、eスポーツを以下の3つのグループに分類しそれぞれの関連性を言及しています。

バーチャルスポーツ（例…eサイクリング、バーチャルローイング、バーチャルテコンドー）

身体活動を伴うため、従来のスポーツと同様の性質を持ち、IOCの戦略に合致した理想的なパートナーである。若い世代にスポーツを広める機会を創出する場として、各IFに今後も推進してもらう方向で検討されている。

シミュレーションゲーム（例…eフットボール、eバスケケットボール、モータースポーツ、射撃）

従来のスポーツの経験や知識を活用し、ハイパフォーマンストレーニン

グ、メンタルトレーニング、メンタルヘルス、ジェンダー平等などに役立てることができる。シミュレーションスポーツ選手が、実際のスポーツに転換するアプローチを行うことで、従来のスポーツとの関係性を保つ。

ゲーミング（例…ゲーミングeスポーツ、カジュアルゲーム）

ヘルス、ジェンダー平等などに役立てることができ。シミュレーションスポーツ選手が、実際のスポーツに転換するアプローチを行うことで、従来のスポーツとの関係性を保つ。

スポーツから培った知識やノウハウ

eスポーツ推進のための3つの区分

IOCは、eスポーツを大きく3つに区分していることを発表した。

バーチャルスポーツ

- 自転車競技
- ローイング
- テコンドー

- 身体活動が伴うバーチャルスポーツ
- IOCが推進する戦略の方向性に合致
- 関連する国際競技連盟(IF)には引き続き推進を期待

シミュレーションゲーム

- バスケットボール
- サッカー
- 射撃

- 身体活動が伴わないスポーツゲーム
- 従来のスポーツの経験や知識を活用
- シミュレーションスポーツを通じて従来のスポーツの振興・普及を推進

ゲーミング

- （例：暴力が伴うゲーム）には不関与

- 従来のスポーツとは関係のないゲーム
- 従来のスポーツの知識やノウハウは提供
- オリンピック・パリュウに反するゲーム

を提供するが、オリンピックの価値に反するゲーム（例：暴力が伴うゲーム）には一切関与しない。IFや従来のスポーツとは関係のないゲームをどのよう

*

この1年間において、eスポーツやバーチャルスポーツを取り巻く動きが非常に加速しており、具体化フェーズから実践フェーズに着実に移行していると考えられます。これらを踏まえ、JSC独自の海外ネットワークを活用し、国際情報収集や最新動向調査を拡充し、広範かつ積極的に取り組む必要があります。さらには、今後の国際総合競技大会等の正式競技化や、オリンピックEスポーツゲームズの開催などを見据え、競技団体や国内関係団体、ゲームパブリッシャーと連携し、スポーツ医・科学、情報等の観点から国際競技力向上に資する基礎的な情報収集や調査研究を進めていきたいと考えております。

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。



2024年第40回全日本ライフル射撃クラブ対抗選手権大会 (50m,10mSの部、SH1の部) 兼 第33回全日本ライフル射撃クラブ対抗選手権大会 (10mPの部、SH1の部)



開催地：スポーツ・パル高根の郷／静岡県藤枝市
開催日：7月12日（金）～15日（月祝）
報告書：松島 愛

総評

近年ではあまりなかった涼しい環境のなか、若手で構成されるクラブチームの活躍が目立ちました。クラブ対抗戦は高齢射手も重要な参加者ですが、大会の継続性のために若返りが必要になっていると考えています。

クラブ対抗戦では、ARMWは2日に分けて開催し、両日ともにファイナルを実施しています。また、毎回ARMIXも実施して、若手の選手を中心に参加していただいています。さらに今回もパラ種目であるR3 (ARPR)、R6 (RPR) を実施し、片山友子選手に参加していただくことができました。

今後も各選手に射撃を楽しんでいただけるような運営をしていきたいと思っています。



Athlete Voice

unicorn 代表 やまもと ひろき 山本 拓生

私たち unicorn が結成してから3度目の総合優勝を勝ちとることができました。加入時は大学1年生だった選手たちが成長し、チームの中核としてとても貢献してくれました。また、R3PWで高木葵さん、AR60Wで三浦莉桜さんが優勝するなどめざましい活躍を見せてくれました。秋の全日本クラブ対抗選抜大会でもチーム unicorn は優勝を目指していきます。

大会期間中は猛暑が和らぎ、比較的ライフル射撃競技に適した涼しい気候でしたが、大会運営側から



脱水症や熱中症対策のために経口補水液が配布され、これにより選手たちも安心して競技に打ち込めたと思います。

また、次回も楽しい大会にしましょう！

RESULTS

総合団体

- 1位 unicorn
- 2位 ほにやらら
- 3位 神奈川シューティングクラブ

RPRM

- 個人
- 1位 垣見 昌男 (大阪 EXSP) 621.9
 - 2位 町田健太郎 (大阪 EXSP) 620.3
 - 3位 前田 裕太 (チーム FUJIHIRA) 620.0
- 団体
- 1位 大阪 EXSP 1859.9
 - 2位 ほにやらら 1845.2
 - 3位 神奈川シューティングクラブ 1838.5

RPRW

- 個人
- 1位 大嶋美和子 (流星) 619.4
 - 2位 柳 あさこ (ほにやらら) 618.4
 - 3位 藤田 志穂 (ほにやらら) 617.4
- 団体
- 1位 ほにやらら 1848.5
 - 2位 流星 1842.7
 - 3位 神奈川シューティングクラブ 1828.8

R3PW

- 個人
- 1位 遠藤 雅也 (unicorn) 580
 - 2位 片山 敏郎 (京都ポイント) 577
 - 3位 長田 好生 (流星) 575
- 団体
- 1位 unicorn 1723
 - 2位 流星 1709
 - 3位 ほにやらら 1703

R6PW

- 個人
- 1位 三浦 莉桜 (unicorn) 626.5
 - 2位 泉館 玲香 (TEAM KABASHIMA) 624.9
 - 3位 田邊 伶奈 (unicorn) 620.6
- 団体
- 1位 unicorn 1856.8
 - 2位 神奈川シューティングクラブ 1851.1
 - 3位 フロッグ 1843.4

AR60

- 個人
- 1位 高木 葵 (unicorn) 578
 - 2位 新保 結希 (神奈川シューティングクラブ) 578
 - 3位 田邊 伶奈 (unicorn) 576
- 団体
- 1位 unicorn 1711
 - 2位 神奈川シューティングクラブ 1709
 - 3位 ほにやらら 1681

AR60W

- 個人
- 1位 遠藤 雅也 (unicorn) 629.0
 - 2位 山本 拓生 (unicorn) 620.1
 - 3位 三島 裕介 (ほにやらら) 620.1
- 団体
- 1位 unicorn 1865.2
 - 2位 ほにやらら 1855.4
 - 3位 ホーネット 1838.1

AR60 PRMW

- 個人
- 1位 織田 祐宏 (ホクリクテオー) 629.7
 - 2位 新保 結希 (神奈川シューティングクラブ) 628.8
 - 3位 松島 愛 (フロッグ) 625.6
- 団体
- 1位 神奈川シューティングクラブ 1875.3
 - 2位 フロッグ 1843.5
 - 3位 スターチス 1833.6

AR Final ①

- 1位 生駒 早織 (フロッグ) 248.0
- 2位 田邊 伶奈 (unicorn) 246.9
- 3位 八川 綾佑 (unicorn) 224.9

AR Final ②

- 1位 三浦 莉桜 (unicorn) 248.6
- 2位 篠原 章宏 (神奈川シューティングクラブ) 246.6
- 3位 遠藤 雅也 (unicorn) 227.4

R3 (10m RIFLE PRONE)

- 1位 片山 友子 (TEAM KABASHIMA) 627.7

R6 (50m RIFLE PRONE)

- 1位 片山 友子 (TEAM KABASHIMA) 610.4

ARMIX (10m RIFLE MIXED TEAM)

- 1位 ポップコーン -unicorn (三浦 莉桜・山本 拓生)
- 2位 カラーコーン -unicorn (八川 綾佑・藤枝 乙葉)
- 3位 バッカルコーン -unicorn (遠藤 雅也・田邊 伶奈)

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

開催地：長崎県小江原射撃場
開催日：7月13日(土)～7月15日(月)
報告者：鍵山 博



RESULTS

BR 男女総合

- 1位 尾西 麻鈴 (城西高)
- 2位 秋吉 柚奈 (由布高)
- 3位 板敷 心菜 (城西高)

BR 男子

- 1位 山本 零侍 (太平洋学園高)
- 2位 ギャンビル ウィリアム 海音 (星槎国際高)
- 3位 衛藤 信孝 (由布高)

BR 女子

- 1位 板敷 心菜 (城西高)
- 2位 野田 朋花 (佐賀学園高)
- 3位 尾西 麻鈴 (城西高)

BR 団体

- 1位 徳島
- 2位 大分
- 3位 高知

BP 男女総合

- 1位 只野 奏大 (小城高)
- 2位 黒河 美麗 (重信中)
- 3位 葛西 友里 (城西高)

BP 男子

- 1位 森岡 俊充 (高知高)
- 2位 福井 優弥 (伊予農業高)
- 3位 野村 一生 (別府翔青高)

BP 女子

- 1位 田崎 万結 (長崎北高)
- 2位 浦部穂乃加 (伊予農業高)
- 3位 黒河 美麗 (重信中)

BP 団体

- 1位 愛媛
- 2位 高知
- 3位 長崎



Athlete Voice

おにしまりん 尾西 麻鈴 選手

初めての全国優勝だったのでとても嬉しい。ほかの大会でも優勝できるように頑張って練習したい。

ただの かなた 只野 奏大 選手

全国で優勝という経験ができてよかったです。地元開催の佐賀国スポでも優勝できるように頑張ります。

総評

全日本選手権大会を九州で開催するのは初めてだったので、どれだけの参加者が集まるかどうか不安でした。男女総合のファイナルを実施し、優勝選手には松丸杯が手渡され、男女の成績は本選得点のみで順位を決定しました。ファイナルがある2日目の申し込みを受け付けたことでスムーズに実施することができました。

2024年度 第2回全日本高校生スポーツ射撃競技選手権大会(エアピストル／ビームピストル)

開催地：つつがライフル射撃場／広島県
開催日：7月28日(日)～7月31日(水)
報告者：柳田 茂久／全国高等学校ライフル射撃部事務局



APM



APW



BPM



BPW

Athlete Voice

只野 奏大 選手

昨年は4位と納得できない結果だったので、今年こそはという思いで臨みました。最初の一発こそ7、8点と大きく外しましたが、引きずることなく進めていけたので、次の大会もこのペースで臨みたいです。また、周囲の応援の力が大きかったので、周囲への感謝をこれからも忘れずにプレーしていきたいと思います。

深田 柚月 選手

AP公式戦は今回が2戦目だったので、優勝でき嬉しさと驚きでいっぱいです。試合中は照門照星を冷静に合わせることができました。そのため、ほどよい緊張のなか、最後の一発まで自分の射撃をすることができました。

永田 伊吹 選手

自分にBPを教えてくれた先輩がこの全国大会で引退するので、成長した自分を先輩に見せたいと思ってファイナルに臨みました。最高の形で伝えられたのでとても嬉しいです。

阿部 朱里 選手

初めて全国優勝できてよかったです。前回の大会のファイナルは、自分に負けて悔しかったけど、今回のファイナルで前回は超えることができたので、それが嬉しかったです。まだ2年間しか射撃をしていないけど、周りの人がとても支えてくれたのですごく感謝しています。

RESULTS

AP40 M

- 1位 只野 奏大 (小城／佐賀)
- 2位 神谷 康成 (国際学院／埼玉)
- 3位 長屋 佳芽 (済美／岐阜)

AP40 W

- 1位 深田 柚月 (別府翔青／大分)
- 2位 三浦 寿花 (秋田／秋田)
- 3位 山本 穂香 (高知小津／高知)

BP40 M

- 1位 永田 伊吹 (水口／滋賀)
- 2位 中島 拓音 (米子工業／鳥取)
- 3位 竹本 蒼汰 (高梁城南／岡山)

BP40 W

- 1位 阿部 朱里 (倉敷翠松／岡山)
- 2位 柚木 泉 (済美／岐阜)
- 3位 有本 雅歩 (鳥取敬愛／鳥取)

大会新記録(個人)

AP40

本選

只野 奏大 371点 (小城／佐賀)

BP40

本選

野村 一生 369点 (別府翔青／大分)

AP40

本選

三浦 寿花 370点 (秋田／秋田)

BP40

ファイナル

阿部 朱里 232.6点 (佐賀学園／佐賀)

柚木 泉 231.7点 (済美／岐阜)

本選

田崎 万結 370点 (長崎北／長崎)

総評

7月28日から7月31日の期間に広島県安芸太田町にて開催され、145名の選手が参加しました。大会初日には大規模な停電が発生して数時間の中断となりましたが、無事に全日程を終え、AP男子本選・BP男子本選・AP女子本選・BP女子ファイナル及び本選で大会新記録が誕生しました。本年度はライフル大会と同期間での開催となり、全国を目指す高校生にとって相応しい環境が整いました。次年度以降も熱戦が期待されます。

2024年度 第62回全国高等学校ライフル射撃競技選手権大会

開催地：つつがライフル射撃場／広島県
開催日：7月28日（日）～7月31日（水）
報告者：柳田 茂久／
全国高等学校ライフル射撃部事務局

RESULTS

AR 男子団体

- 1位 済美高校（岐阜）
- 2位 栄北高校（埼玉）
- 3位 小松島西高校勝浦（徳島）

AR 女子団体

- 1位 済美高校（岐阜）
- 2位 水口高校（滋賀）
- 3位 英理女学院高校（神奈川）

BR 男子団体

- 1位 栄北高校（埼玉）
- 2位 済美高校（岐阜）
- 3位 明大中野高校（東京）

BR 女子団体

- 1位 小松島西高校勝浦（徳島）
- 2位 中大附属高校（東京）
- 3位 東北高校（宮城）

AR 男子

- 1位 山本 零侍（太平洋学園／高知）
- 2位 高岡 優介（済美／岐阜）
- 3位 野口 雄吏（佐賀北／佐賀）

AR 女子

- 1位 石田 紬葵（済美／岐阜）
- 2位 野田 朋花（佐賀学園／佐賀）
- 3位 藤田 琴子（竜ヶ崎第一／茨城）

BR 男子

- 1位 ギャンビル海音（星槎／神奈川）
- 2位 富松 利信（済美／岐阜）
- 3位 田中 歩（栄北／埼玉）

BR 女子

- 1位 宮岡 結希（伊予農業／愛媛）
- 2位 山田 彩世（中大附属／東京）
- 3位 堂本 七海（小松島西勝浦／徳島）



ARM



ARW



BRM



BRW

高校新記録(団体)

- AR 女子 済美高校 1221.4 点
- BR 男子 栄北高校 1243.2 点

高校新記録(個人)

- AR 男子 本選 山本 零侍（太平洋学園）413.4 点

大会新記録(団体)

- AR 女子 済美高校 1221.4 点
- BR 男子 栄北高校 1243.2 点
- BR 女子 小松島西高勝浦 1256.2 点
中大附属高校 1255.1 点

大会新記録(個人)

- BR 男子 ファイナル ギャンビルウィリアム海音（星槎）251.6 点
富松 利信（済美）250.5 点
- BR40 女子 本選 細淵 紗良（中央大附）248.2 点
- 大会タイ記録 AR40 個人ファイナル 山本 零侍（太平洋学園）245.1 点

総評

7月28日から7月31日の期間に広島県安芸太田町にて開催され、487名の選手が参加しました。大会初日には大規模な停電が発生し、数時間の中断となりましたが、無事に全日程を終えました。BR男子団体・AR

女子団体・AR男子本選で高校新記録（＝大会新記録）、BR女子団体・BR男子ファイナル・BR女子本選で大会新記録、AR男子ファイナルで大会タイ記録がそれぞれ誕生し、競技力の向上が如実に現れた結果となりました。

Athlete Voice

山本 零侍 選手

今回の大会はライバルと再び競い合えた試合でした。鹿児島国体や全国選抜からのライバルである高岡（優介）選手と再び同じファイナルで競い合えたことにとっても感動しました。

石田 紬葵 選手

優勝できてとても嬉しいです！ ファイナルでは落ち着いて冷静に、かつ楽しんで撃つことができました。周りに恵まれていたからこそとれた金メダルだと思っています。特にみんなの声援が力となりました。これから誰かの憧れの選手となれるように、頑張っていきたいです。

ギャンビル ウィリアム 海音 選手

小3から始めたBR。高校最後のインターハイは絶対BRで締めくくろうと小学生からの友だちと約束した。

いきなり射場が停電になったのはびっくりした。停電が復旧しなければ、最後のファイナルができなかったかもしれないと思うと、全国から

来た強い選手たちとこうして撃てるのがとても嬉しくて神様に感謝した。県や学校関係なく応援してくれる声に力が湧いた。いつも応援してくれる家族や先生方、友だちの顔も浮んだ。手拍子が始まると海の上にいる父の声が聞こえた気がした。

“Enjoy your moment!!”

最後まで楽しくてもっとこの時間が続けばいいと思った。この瞬間のためにまた練習を頑張れるのだ。

宮岡 結希 選手

私にはプレッシャーが強すぎる大会でした。1年、2年は全国の舞台では撃たず、個人戦で全国は初めてでした。また、団体の3番手を任されたり、全日本チームでもとても悔しい結果に終わり、リベンジをこの大会でと決めており、やる気半分プレッシャー半分での試合だと思っていました。ですが、いざ試合をするとなんだか調子よく撃って、ファイナルも初発に少し外しただけで調子よく1位を護りきれました。気を抜かずにJOCジュニアオリンピックカップも撃てたらと思います。

世界への扉を開け

日本中がパリオリンピックで沸いていた頃、広島で全日本高校生スポーツ射撃競技選手権大会・全国高等学校ライフル射撃競技選手権大会が開催されていました。両大会は日本の高校生射手にとって、いわば「世界への登竜門」です。今回はそこで活躍した選手3名の選手に注目。射撃にかける想いを聞いてみました。

好きこそものの上手なれ、を胸に

やまもと
山本 零侍
れいじ

(太平洋学園高校2年 / 高知県出身)



2024年度全国高等学校ライフル射撃競技選手権大会 AR男子優勝

小学校5年生のとき、父に連れられて参加した体験会をきっかけに射撃を始めました。中学2年生になった頃、本格的にやっていきたいと考えるようになり、3年生からエアライフルも始めました。

現在、高校2年ですが通っている高校に射撃部はなく、県協会で練習しています。射撃部がある学校への進学も考えましたが、自分の性格

野畑美咲選手のように、大学生でオリンピックに出場したい

いしだ
石田 紬葵
つむぎ

(済美高校2年 / 岐阜県出身)



2024年度全国高等学校ライフル射撃競技選手権大会 AR女子優勝

元警察官の母から射撃をすすめられて始めました。この頃は週1回の練習で、習いごとの一つのような感じで楽しかったのですが、中学2年生になるといつの間にか練習に行くことが目的になってしまい、少し面倒くさく感じられるようになり、もう行かなくてもいいかなという気持ちもどこかにあります。そんな状況だったので、どこか態度にも

練習では自分はまだまだ。試合では自分を信じて

ただの
只野 奏大
かなた

(小城高校3年 / 佐賀県出身)



2024年度全日本高校生スポーツ射撃競技選手権大会 AP40優勝

中学まで小学校3年生からやっていた野球をやっていたのですが、高校で続けるつもりはなくて、3年生の夏に引退しました。何か新しいスポーツをやってみたいと考えていたとき、学校で配られた射撃のチラシを見て体験会に参加したらすぐにハマって始めました。

ライフルから始めたのですが、すぐにコーチから「ピストルをやった方がいい」と勧められました。体幹の強さ、腕の筋力などがピストルに向いているということのようでした。野球をやっていたおかげですね。とは

を考えると、厳しい環境でやった方が気持ちが入り縮まるのではないかと思ひ、あえて部活動のない学校を選びました。ただそのために、1年の夏は高体連に加盟していかないということで、高校生の大会に出ることができませんでした。そこが少しいへんでしたが、その後、協会の協力を得て春の選抜大会から参加できるようになりました。部活のような指導者はいませんが、疑問があれば周囲の方々に聞いたり、自分で調べたりしながら少しずつ成長していることを実感できるところが楽しいです。

好きな言葉は岡田直也選手も言っていた『好きこそもの上手なれ』。射撃の魅力は、上を目指していくなかで感じることもできる達成感。そのためにいま心掛けているのは食生活です。食べるものが体をつくっているの、射撃をするための体づくりを意識しています。

夢は4年後のロサンゼルスオリンピックに出ることで優勝することです。その夢の実現のために、これから出場する一つひとつの大会を優勝していき、たどり着けるよう頑張ります。



現れていたのでしょうか。ある日母から「やる気がないならやめたら」と言われてしまいました。その言葉に、「いつまで経っても上達しないのはドラドラやっているから。負の循環に陥っているんだ」ということに気づかされ、自分のために頑張ろうと気持ちを新たにしました。

済美高校を選んだのも強くなるためです。すばらしい仲間たちに恵まれて、いまは毎日楽しいです。たくさん刺激を受けて自分でも上達していると感じていますし、人としても成長させてもらっていると思います。

モットーは、『結果は後からついてくる』。まずは自分の実力を出し切れば、それなりの結果があとからついてくると思つて試合に挑んでいます。目標は全国優勝の連覇。憧れの射手は野畑美咲さん。野畑選手は大学3年生で今年のパリオリンピックに出場しました。4年後、私も同じ大学3年生になります。私もロサンゼルスを目指し、頑張ります。



いっても、その頃の僕はライフルを続けたいという思いがあったので、すぐには応じられなかったのですが、それでも強く勧められたので転向したところ、自分でも驚くくらい成長が止まらないっていう感じにいまに至っています(笑)。

僕にとっての射撃の魅力は、どれだけ練習しても完成に至らないこと。完璧を目指して射座に立つんですけど、それだけ奥が深いんですよね。そこがすごく好きです。

練習のときは「自分はまだまだだ」と思いながら臨み、試合では自分を信じる。射座に立つときはこの二つの気持ちを切り替えています。目標はまず今年の国スポで優勝すること。第1回目の大会だからそこで名前を刻みたいですね(苦笑)。夢はオリンピック出場といたいのですが、同じ九州地区出身で圧倒的に強い一つ年上の先輩・内田翼選手がいます。ここまで負けっぱなしなので、翼くんに追いつけるよう頑張ります。



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



射撃学

アスリートのための栄養講座

その4

今回のテーマ

必勝！ 試合直前食事法



試合は日頃の練習の成果を発揮し自分の力を試す絶好の機会ですが、一生懸命練習して試合に出場しても、常に実力を出すのはとても難しいことですね。大きい大会ならプレッシャーや緊張も加わることでしょ。試合で勝つためには、練習以外に、食事のとり方にも勝利の秘訣があります。今回はプレッシャーや緊張を跳ねのけ、ベストの体調で100%の実力を発揮できるように「必勝！ 試合直前食事法」を一緒に考えていきましょう！

エネルギー不足では頑張れない

エネルギー。人間を車に例えるとガソリンにあたります。どんなによいエンジンを積んでいても、どんなに丈夫な車体でも、ガソリンがなければ走れません。人間も同じです。食事でエネルギーを補給しておかなければ、動かすことができません。

人間にとってエネルギーとなるものには糖質・脂質・たんぱく質の3つがあり、このなかでも「利用しやすいもの」と「利用しにく

いもの」があることはご存じと思います。

運動中のエネルギーは基本的に、糖質と脂質が利用されます。短距離走や筋力トレーニングといった高強度の無酸素運動の場合、ほぼ100%糖質が利用されます。運動強度が下がるほど脂質の利用割合が増えていきますが、脂質を100%利用し、糖質の利用が0%になるということはありません。

そのため糖質の確保が重要です。そして試合で勝ち残っていくために

はカラダを動かすだけでなく、「脳」の働きも重要です。射撃競技の場合、試合に集中し、天候を判断するといった作業に脳が使われるからです。脳にエネルギーが供給されないと、競技に集中することはもちろん、状況を判断し撃つことができなくなってしまう。脳がエネルギーとして利用できるものは、食事から得られた糖質を分解してできる【ぶどう糖】だけ。この点からも試合で勝利をおさめるためには、糖質の補給がいかに大切であるかわかりいただけるでしょう。

秘訣は食べる「タイミング」

試合があるとき、何か決まって食べるものはありませんか？「敵に勝つ」と験を担いで「ステーキとトンカツ」などという食べ方を聞くことがありますが、ステーキもトンカツも、脂質が非常に多い料理です。脂質やたんぱく質は胃内滞留時間が長いので、試合時の食事としては不向

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。

きです。消化に時間がかかるだけでなく、試合で使われるエネルギー源です。これでは「敵に勝つ」ことはできないでしょう。

糖質は筋肉や肝臓に、グリコーゲンというかたちで貯めこまれていて、カラダを動かしたり脳が考えたりするのに使われます。しかし貯めこめる量には限りがあるため、3姿勢のように競技時間が長かったり、ファイナルまで残ったりした場合、もともと肝臓や筋肉にあるグリコーゲンだけでは間に合わないことも考えられます。そこで必要となってくるのが、試合までの食事で糖質を補

給すること。糖質の多い食品は一般的に主食と呼ばれるもので、ご飯やパン、うどん、もちなどのほか、果物類（特にバナナや果物の缶詰）などです。

なお補給する場合、気にしていただきたいポイントがあります。試合中は筋肉や脳に酸素を送りたいので、消化吸収のために胃腸に血液が集まる状態は避けたいという点です。試合のときはぜひ消化時間を逆算し、食事を計画してください。

それでは試合までの時間を順に追って、いつ・なにを食べればよいか、考えてみましょう。

① 試合の3日前

試合に向けての食事は、ここから始まります。普段は「主食+おかず+野菜+果物+牛乳」が揃った組み合わせをオススメしていますが、試合前は「エネルギー源となるもの」と「コンディションを整えるもの」を多めにとってください。消化に時間がかかるものや、エネルギー源となる糖質をあまり含んでいないものは控えるにしま

試合開始までのエネルギー戦略



3時間以上前

- ・おにぎり
- ・カうどん
- ・カステラ
- ・はちみつトースト

腹持ちの良い
主食系の食品



2～3時間前

- ・あんパン
- ・カステラ

す。つまり「主食（ご飯やパン）」と「果物」は特に多めにし、「おかず（肉・魚・卵など）」は少なめにしてみましょう。

② 試合当日の3時間以上前

試合開始時には、食べたものが胃を通過し終わっているのが理想です。揚げ物・炒め物や、消化の悪い脂質、たんぱく質が多いものは極力避け、糖質中心の食事にしましょう。おにぎり、もち入り味噌汁、カうどん、ジャムトースト、はちみつ添えのパンケーキなどがオススメです。オレンジ・キウイフルーツなどのビタミンCが多い果物をプラスしてもよいですね。宿泊先や射場の近くで用意できない場合、コンビニなどでも手に入る100%果汁ジュースを使ったり、サプリメントを取り入れたりする方法もあります。ただしサプリメントはドーピングの危険もあります。必ず安全なものを使用してください。

③ 試合2～3時間前

射場に移動中だったり緊張のた

深川先生視点

カシスと眼のはなし

パソコンやモニタを凝視するような近点作業の際にふと遠くを見たとき、ピントが合わない経験をしたことがあると思います。「ピントフリーズ現象」と呼ばれ眼の中の筋肉が凝った状態のようになって起こるものです。

このピントフリーズ現象に対する研究で、カシスのアントシアニンという成分を摂取することで改善されたという結果が！

カシスアントシアニンはピントフリーズや眼精疲労の原因と言われる毛様体筋の緊張を緩和する効果があることがわかったのです。カシスは仏名で、英名ではブラックカラント、和名は黒すぐり・黒房すぐり。あまり馴染みが無いフルーツかもしれませんが、他のベリー類のアントシアニンと比較しても効果が高いことがわかっています。



め食欲が出なかったり、と満足に
②の食事がとれなかった場合、こ
こでしっかりとエネルギー補給しま
す。胃の通過時間を考え、小さめ
のおにぎりやあんパン、カステラ
などがいいでしょう。

④ 試合1時間前

ご飯やパンよりも消化しやすい
バナナや、市販のエネルギーゼリー
などをお腹のすき具合に合わせて
取り入れて。ビタミン類、特にエ
ネルギーをつくり出すときに必要
な、ビタミンB1をサプリメント
で補っておくのもよいでしょう。

⑤ 試合30分前

ここからは固形のものには控え
ましょう。エネルギー補給のドリ
ンクや果汁ジュースなどの飲みな
れたものをご用意ください。

⑥ 試合直前〜試合中

糖質が一番小さく分解されたカ
タチである「ぶどう糖」、または
「砂糖」を使用したアメをお勧め
します。ただし「虫歯にならない」
といった謳い文句のアメはエネ
ルギーとして利用できません。ご注
意ください。



1時間前

- ・バナナ
- ・果物缶詰
- ・エネルギーゼリー

果物・果汁・デキストリンを使用したゼリードリンクなど

30分前

- ・エネルギードリンク
- ・アミノ酸
- ・果汁ジュース

直前

- ・あめ
- ・ブドウ糖タブレット

胃への負担が少なく、すぐにエネルギーになる糖質

GAME START

⑦ 決勝までの、試合と試合の間

時間の余裕と自分の気分に合わせて、③〜⑥のあてはまるものをとりましょう。

⑧ 試合後

翌日にも試合がある場合、こ
こでも糖質を多く含む食事を
しっかりとっておきましょう。
なお、どのタイミングでも水分
補給を忘れないでくださいね。

ベストコンディションをキープするために

大切な試合に向けて、毎日ト
レーニングを積んできたのに、
風邪をひいてしまったりお腹を
こわしたりしてしまつては、実
力が発揮できません。試合が近
づくにつれてプレッシャーも大
きくなってくるでしょう。その
ためコンディション維持や抗ス
トレスに必須のビタミンCを中
心にビタミンやミネラルを積極
的に補給して欲しいので、試合
の1週間くらい前から前々日ま
では、野菜や果物を毎食とるよ
うにしてください。特に水溶性

のビタミンは数時間でカラダの外に
出てしまうので、こまめに補給する
ことが大切です。果物ならオレンジ、
グレープフルーツ、みかんなどの柑
橘類やキウイフルーツ、イチゴなど
がビタミンCを多く含んでいます。
難しい場合は果汁100%ジュースなど
も組み合わせてください。

*

食事も練習の一つと考えて、試合
と同じスケジュールで何度か食べ方
を試してみてください。自分にとつ
て用意しやすい食べ物や調度いい量
がみつけやすい、きつとベストスコアに
つながります。楽しみながら頑張つ
てくださいね。応援しています！



東京都ライフル射撃協会

各支部で力を合わせ
若い世代への普及活動を

理事長
いまよし 敏博

DATA 東京都ライフル射撃協会
東京都板橋区東山町
設立：昭和28年

東京都のライフル協会はいまから71年前の昭和28年（1953年）に設立し、2年後の昭和30年に日本ライフル射撃協会に加盟しました。主な活動は、ライフル射撃に関する講習会の開催、都大会の主催、各支部が行っているチーム射撃体験会への講師の派遣などです。

当協会の特徴は、各支部からできているところにあります。23区の各区（千代田区をのぞく）にある支部に小平市、八王子市、武蔵野市などの三多摩地区を含めた29の支部と、中学・高等学校射撃協会をあわせて合計30の支部で成り立っています。こうした支部組織があるのは、うちと神奈川県と埼玉県くらいではないでしょうか。

現在の登録会員は、800人弱程度。支部によっては、一つの県協会の会員数に匹敵するくらいの会員が在籍しているところもあります。それでも、会員数が多かった時期に比べると、かなり減少してしまいました。振り返りますと、最初の流行期は昭和39年、東京オリンピックの頃で

す。この大会を機にスポーツ射撃の認知度が高まり、会員が増えました。ピークはいまから30年くらい前の1990年頃だったと記憶しています。一般社会人だけで1500人ほどの会員数がいたこともあります。人口減少の一つの要因には、学生会員が学校卒業後、銃を所持するには厳しい現実があること。競技者として続けているならまだしも、趣味で所持し続けるには高いハードルがありますので、最終的に銃を手放してしまう人が多くいます。

もう一つは高齢化です。東京都も多くの県と同様に、会員のボリュームゾーンは60代から70代です。しかも銃を所持している人のかなりが競技者というよりも、銃の愛好家の方々。若い世代が少なく、そのため人口増加につながりません。各支部では、チーム射撃の体験教室などを開催し、普及活動に努めているところ です。

しかしながら、スポーツ射撃は安全な競技です。東京都ではこれまで一度も事件を起こしておりません。

これからも安心安全を第一に、スポーツ射撃の普及に力を入れていきたいと思えます。

2024年度(令和6年)東京都ライフル射撃競技大会予定表(10月15日以降)

日程	大会名	場所
10月20日(日)	秋季大会 BR・BP	都立桐ヶ丘高校
11月2,3日(土・日)	選手権大会 BR・BP	都立桐ヶ丘高校
11月20日(水)	選手権大会 10m・50m	長瀬
2025年		
1月26日(日)	冬季普及大会 10m・50m	長瀬
3月9日(日)	冬季大口径大会 100m・300m	長瀬

パラリンピックで銅メダルを獲得した 水田光夏選手を日ラが表彰

日本ライフル射撃協会は9月21

日(土)、ジャパンスポーツオリ
ピックスクエアにおいて、第3回理
事会を開催。冒頭で、先日のパリ
2024パラリンピック・混合AR
伏射SH2において、見事銅メダル
を獲得された水田光夏選手にお祝い
の盾が松丸喜一郎会長から贈られま
した。ライフル種目における水田選

手のメダルは、オリパラ通じて日本
女子初となります。

「日頃からいろいろな面でサポートい
ただいたおかげで、このような銅メ
ダルを獲得することができました。
ありがとうございます。これから
も続けていきますので、よろしくお
願いたします」と水田選手。

集まった理事からは温かな拍手が
贈られました。



■Meyton(マイトン)電子標的システム

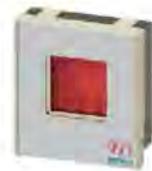


測定精度1/10mmを実現した

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)、茨城県宮ライフル射撃場(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

夏の高校選手権で アンチ・ドーピング講習会、開催

日本スポーツ振興センタースポーツ振興くじ助成事業

第62回全国高等学校ライフル射撃競技選手権大会が開催された7月28日(日)、同大会会場となったつがライフル射撃場(広島県)において、アンチ・ドーピングに関する講習会が開催されました。

講師を務めたのは、日ラの酒寄貴瀬氏(JADA承認Educator)、谷川諒(JADA承認Educator、候補者)の二人。『アスリートがクリンスポーツに参加するためのアクションポイント』と題したリーフレットを事前に配布し、それを使用したクリンスポーツとアンチ・ドーピングに関する説明や相談が行われました。また、会場には前日からブースを設置。講習会開催の告知ポスターを掲示し、当日はリラックスしながら話ができる会場づくりがなされました。

当日はアスリート、サポートスタッフあわせて55人が参加。「体内から薬が抜けるまでどのくらいの時間がかかりますか?」「栄養ドリンクやサプリメントを使用しても大丈夫ですか」「いつも使っている薬があるのですが、薬や治療はどんな場合、違反になりますか」など、参加者から積極的な質問がありました。



2024年度 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 オリンピック・パラリンピアンと一緒に楽しもう!

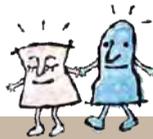
日本女子初となるバラの水田光夏選手のメダル獲得、まるで韓ドラのようだといわれた韓国のキム・イェジ選手、「無課金おじさん」で話題を呼んだユスフ・ディケッチ選手(トルコ)など、何かと話題を呼んだパリ大会。射撃が大きく注目を集め、日ラ事務局にも連日問い合わせの電話が鳴り響きました。

そんな方々に、ぜひスポーツ射撃を体験していただきたく、今年度も体験会を開催します。パリ大会で射撃に興味を持った方はもちろん、競技を知らない方にぜひお声かけいただき、本事業をご紹介ください。

開催日程は下記のとおりです。

開催スケジュール

事業区分	実施日	場所/特記事項	状況
スポーツ庁組織基盤強化支援事業	6/30(日)	東京都・日本オリンピックミュージアム	終了
スポーツ庁組織基盤強化支援事業	10/14(月祝)	東京都・NTC イースト 【パリ応援ありがとうイベント】	
NFジョイントプログラム	10/27(日)	大阪府・大阪明星学園明星中学・高等学校	
NFジョイントプログラム	12/1(日)	石川県・県立志賀高等学校 【石川復興支援イベント】	
スポーツ庁組織基盤強化支援事業	12/15(日)	東京都・日本オリンピックミュージアム	
NFジョイントプログラム	12/18(水)	東京都・都立足立特別支援学校	
スポーツ庁組織基盤強化支援事業	2025/1/12(日)	東京都・日本オリンピックミュージアム	
スポーツ庁組織基盤強化支援事業	2025/2/2(日)	東京都・日本オリンピックミュージアム	



CONTENTS

巻頭特集

特集 PARIS2024 終わり、そして始まる P3
 岡田 直也/野畑 美咲/吉岡 大
 射手の視点 P6、P14
 ジュリーから見たパリ2024 P7
 ナショナルコーチから見たパリ2024 P8
 オリ・パラ指揮官に聞く P10
 水田 光夏/瀬賀亜希子/岡田 和也 P12
 パリ2024オリンピックリザルト P6
 パリ2024パラリンピックリザルト P14

特集 eスポーツの世界 P17
 明治、昭和、平成と時を超え 令和から始まる射撃時代
 PART1 eshootingについて語ろう P18
 PART2 寄稿 eスポーツの未来と課題 P24
 (早稲田大学スポーツ科学学術院教授/博士 高橋 義雄)
 PART3 寄稿 世界におけるeスポーツの動向について P26
 (独立行政法人日本スポーツ振興センター/ハイパフォーマンススポーツセンター)

連載

大会レポート P30
 射撃競技の明日を担う
 未来のOlympian たち P34
 射撃学 アスリートのための栄養講座 P37
 From Shooting Range File.6
 東京都ライフル射撃協会 P40
 ライスボNEWS BOARD P41
 射撃人 三木 容子 常務理事 P43

今月の表紙

射撃競技は地上波での放送がないため、選手たちのナマの活躍が見られなかったという人も多いかもしれませんが、今月は現地での彼らの姿を収めたもので飾ってみました。

写真：有限会社エックスワンLTD (水田 光夏)、日本パラ射撃連盟、藤井 彌、佐橋 朋木、松島 愛

ライフルスポーツ 秋 2024 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
 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2025年1月15日発行予定です。

射撃人

~ Shooting for All, All for Shooting ~

女性アスリートたちのさらなる活躍のために

三木 容子 常務理事

私が15歳で射撃部に入学してから44年の歳月が経ちました。その間、エアライフルは木製ストックのスプリング式から、サイドレバーポンプ式のラミネートストック、そしてプリチャーJ式アルミストックへ、と著しい進化を遂げてきました。現在では、ストックの色も多彩に選べ、性能も最終進化形に近づいています。装備も同様に革ジャンにジーンズ、バッシュで始めた頃から、いまでは硬さや厚さが細かく定められるほどに変化しました。このような時代の流れのなかで、女性選手が増えてきたことは、選手をサポートする者として、誠に心強く、嬉しく感じています。

1980年代、高校射撃の女子団体戦は2名制でした。学連に所属する女性選手はわずか1〜2%に過ぎず、女性選手が男性選手に勝つことは、密かなモチベーションとなっていました。1984年ロサンゼルスオリンピックからは50m3Pが男女別種目となり、1988年ソウルオリンピックではエアライフル、エアピストルの女子種目が新設され、その後、国体でも50m3Pは男女別となり、女性選手は徐々に増えていきました。2007年には日ラ女性会員が22%でしたが、2018年には44%まで増加し、昨年度から始まった共生大会でも、女性

選手が上位入賞の活躍を見せています

アスリートとして目標とする試合に向けて計画を立てる際、特に女性選手が希望する場合には、妊娠など年齢に関わるライフイベントのタイミングを考慮することが大切です。先延ばしせずに具体的なロードマップを作成し、計画的に準備を進めることが必要です。周囲にロールモデルがいれば、ぜひお話を聞いてみてください。実際に経験した選手のアドバイスは、きっと大きな参考になるでしょう。

結びに、嬉しいニュースです。9月に開催されたパリパラリンピックで、日本のライフル種目史上初となる女性メダリストが誕生しました。ファイナルでの素晴らしいパフォーマンスを見せてくれた水田光夏選手に、心からの敬意を表します。おめでとうございます。彼女に続く選手たちが、射撃競技とともに自身の人生を充実させますよう、私たち協会も全力で支えていく所存です。



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