

The Rifle Sport



一発入弾



Always Security OK



ここに、ALSOK。

24時間365日駆けつけ。お家に非常ボタンがある安心を。

HOME ALSOK Connect コネクト

24時間
365日受付



0120-39-2413

サンキュー ツヨイ ミカタ



▶詳細はこちらへ



ロサンゼルス
オリンピック
2028
に向け

2025・2026年度

日本ライフル射撃協会 新体制で、出陣！

新旧役員一同

去る6月14日(土)、味の素ナショ

ナルトレーニングセンター・イースト

(東京都北区)で、2025年度社員
総会が開催されました。

橋本聖子理事が新会長に選任されま

した。

なお、副会長には前年度に続いて
横山幸子氏、新任の田中僚一郎氏、

そして前年度まで専務理事を務めて
きた平眞氏が、副会長兼専務理事に
選任されました。

新体制となつた日ラ。2028年

となつた松丸喜一郎前会長に代わり、
事会が開催され、昨年度で任期満了了

のロサンゼルスへ向け、出陣です。



もっと自由に、もっと楽しく。 広く射撃競技に親しんでもらうために

この度、会長に就任をさせていただきました橋本聖子でございます。まず、これまでの長きにわたって大役を果たされた松丸喜一郎前会長、お疲れさまでございました。引き続き、名誉会長としてよろしくお願ひ申し上げます。

さて、私は1期2年間、副会長を務めさせていただきましたが、ライフル射撃競技 자체との関わりとなると、約20年近くになります。ですから、銃刀法（銃砲刀劍類所持等取締法）がある関係で、銃を持つスポーツはたいへん厳しい規制に置かれていることは重々承知しております。そのなかで育成・強化を図っていくことは、特にジュニア世代にとって非常に困難であると言わざるをえません。

このような状況を鑑み、東京2020オリンピック・パラリンピックを迎えることが決まったときから、銃刀法改正の必要性を訴えさせていただきました。『銃スポーツを考える議員連盟（麻生太郎会長）』を設立させていただき、徐々に理解を得られるようになつてきたとは感じておりますが、それでもまだまだ銃を持つということが外国に比べ、たいへん厳しい状況に置かれているということに変わりはありません。射撃競技はスポーツであり、教育でもあると感じております。この点を踏まえ、こ

れから普及に務めさせていただきたいと考えております。

また、射撃場の運営につきましても、都道府県が運営

しているか、民間なのかなどといったところから始

まり、その運営状況はさまざま、問題も抱えている

と聞いております。各都道府県と連

携を図りながら、普及活動と同時に、どのように維持管理をしていくべきなのかといふこともあわせて、競技団体として考えていく必要があると思つております。

*

現在、各競技団体が共通の課題としてあげているのが、少子高齢化問題です。子どもの数が少ないなかで、いかに競技人口を

増やしていくのか。日本ライフル射撃協会ももちろん例外ではありません。

ただ、私たちは、コロナウイルスという人と人とのが触れ合えない時期に、大きなヒントを得ることができました。それが、オンラインで行なつた競技大会です。離れた場所でも同時に競い合うことができる、このオンライン競技大会を拡大していくことで、次世代を担う子どもたちの発掘・育成ができるのではないかと考えます。そのためには、さらに積極的にeスポーツの力を借り、新たな分野に切り込んでいくという



新会長 橋本 聖子

ことが必要かと思

います。

もっと自由に、もっと楽しく、全国の人たちに射撃競技に親しんでいただきたい。そういう機会も積極的につくっていきたい。そんな考えも私のなかにあります。

直前まで日本クレー射撃協会の副会長

を務めさせていただいた関係で、私に

はライフル射撃とクレー射撃は「ワールド

シユーティング」という捉え方をしており

ます。今後、どのような状況になるかわから

りませんが、やはり「世界」を考えていくと、

ライフルとクレーが連携しながら強化を図り、スポーツとして発展させていく、といふことも視野に入れて考えていかなければいけないのではないかと思つております。

これからこうしたさまざまの課題に一つひとつ真摯に取り組み、全力で、発展に向けて頑張つていきたいと考えております。会員のみなさま方にはこれからご指導を賜りたく、よろしくお願ひ申し上げます。

日本ライフル射撃協会の理事になつて22年。月日が流れました。長きにわたりたいへん楽しく、私らしく、協会の運営に携わらせていただいたと思つております。

振り返つて考えてみると、私の役員入りは少々異例な形でした。それまでは、地

方競技団体で役員をやる、国際審判員資格を取得して競技運営に携わるなど、射撃界に長く貢献してきた方々が理事候補となり、協会の役員となつていく、というのが通例でした。それに對し、私は学生時代こそ射撃

をやつておりますが、卒業後はビジネスの世界に軸足を置いており、射撃界からは少し離れておりました。転機となつたのは、母校・慶應義塾高校の監督をしていたときに関東大会で優勝したことがきっかけです。お誘いを受けて強化スタッフの一員となり、そこから理事、常務理事、専務理事、副会長と経て、2017年度から会長職に携わらせていただきました。

このような経緯の私だから、協会を俯瞰的に見ることができたのだと思います。これまでスポーツ団体には当たり前として捉えていたことを、ビジネスの観点から見て、そこに合わせる努力、さまざまな提案をさせていただきました。

例えば、ライフル射撃用下着の開発。競技人口が少ないため、実際の販売には至りませんでしたが、体がぶれない下着をワコ

ルの研究室と開発に携わりました。また、

長く競技会に参加していない会員の「眠り銃」問題。日ラの会員の方が、銃刀法の問題を起こしたことをきっかけに、「競技者適格証明制度」を導入させていただきました。

「年2回、競技会に出場しない人にはこれを発行しない」というものなのですが、この導入にはかなりの反対がありました。競技会に出られなくなつても銃は所持していい、という方には受け入れがたいものだつたからでしょう。

ある程度やつてきたという思いはあります。まだ道半ばだつたこともあります。その一つが「ふるさと納税」です。電子標的を含めた射撃場の整備など、競技を続けていくためには費用がかかります。その補填を、会員の会費に当てたくないという思いから始めたのがふるさと納税でした。少しずつ寄付額が増えてきましたが、まだまだ浸透したとはいえない状況です。昨年から正式に射撃ファミリーに入ったeシューティングもまだまだここからという状況です。これらに關しましては、今後もサポートさせていただきたいと考えております。

私の任期は終わり、シピアンでもあり、国會議員でもあります。年少射撃の法改正でも協力いただいたので、心強い味方を得た思いです。ぜひ、警察庁などに働きかけていただき、よりよい射撃スポーツ環境をつくるていただければと期待しております。

これからも、名誉会長という立場から、射撃スポーツをもつと身近に、みんなが楽しめるスポーツであるということをしつかり訴え、発展につなげていきたいと思いますが、まずはひと区切りです。会員のみなさん、これまでありがとうございました。

前会長／名誉会長 松丸喜一郎

松丸喜一郎前会長 主な実績

競技者適格証明制度導入
選手強化本部会の設置
倫理規程制定
相談窓口の設置
年少射撃銃刀法改正
日ラ認定コーチ制度導入
自民党スポーツ射撃を考える議員連盟設立
インテグリティー教育制度の導入
2020年東アジアアーガンユースオンライン大会の開催
新宿区指定寄付金制度導入（ふるさと納税寄付制度の導入）
二手ラネットの導入
JRSF 将来構想の策定
ISSF eShooting 委員会設置と委員長就任
OES シンガポール大会への参加
ISSF 常務理事就任 ASC副会長就任
日本eShooting協会設立
共生スポーツの推進



新しく橋本聖子氏が新会長となりました。みなさんご存知のとおり、オリ

2025・2026年度 新体制について

監	監	理	理	理	理	理	理	理	理	理	理	理	理	理	常務理事	常務理事	常務理事	常務理事	常務理事	常務理事	副会長	副会長	会長	役職	
監事	監事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	理事	常務理事	常務理事	常務理事	常務理事	常務理事	常務理事	副会長兼専務理事	副会長	会長	新任	
○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○	○											
平塚	永谷	大小谷	北木	穂高川	成苅	五苅	仲瀬	小十	尾生	川嶋	寺崎	吉川	松本	寺澤	吉島	吉寄	松口	吉山	寺橋	吉木	寺井	吉中	寺田	新任	
喜	左	美	嵐																						
晶人	敏和	盛起	奈兼	由治	直人	和人	好治	紀人	正良	人	正則	人	宏則	人	貴一	悟	信	容	宏治	一郎	幸史	聖郎	真子	子	
人郎	和義	盛子	和德	人紀	和人	人紀	人	人	人	人	人	人	人	人	人	人	人	人	人	人	人	人	人	人	

2025年度社員総会において新理事・新監事が選任され、
引き続き開催された臨時理事会におきまして、会長以下執行部
が決定しました。
新体制は次のとおりです。

理事待遇／佐橋 朋木、門間 健一、岡田 亜美、深澤 佑樹

■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

これからももっと、
私はスポーツを楽しむんだ。

卓球歴24年。バスケ歴1日。

卓球の200倍もの重さがあるボールは、
なかなか言うことを聞いてくれない。

それでも、体を動かすだけで気持ちがいい。
初対面でもあっという間に仲間になれる。
競技人生での楽しさとは違う、
スポーツの楽しさに出会えた。



スポーツを極める人も、楽しむ人も、
すべての人のために、
スポーツくじの収益は使われています。

スポーツくじ   

スポーツくじは、スポーツと人を育てる仕組み。



TOKYO 2025
25TH SUMMER DEAFLYMPICS

東京2025 デフリンピック

デフリンピック100周年記念の大会で、
日本デフ射撃競技が初めて世界に挑む！

デフリンピック射撃（デフ射撃）とはどんな競技なのか。どのように行なわれるのか。健聴者の試合とはどんなところが異なるのか。また、日本ではいつから始まったのか。デフリンピックについて2号にわたって紹介しています。今号では東京2025デフリンピック前編として、デフ射撃のカギを握る方々に、ご登場いただきます。

日程は11月15日（土）から26日（水）までの12日間。実施競技は21競技で、そのなかの一つがライフル射撃です。競技自体は第1回フランス大会から正式競技として行なわれていますが、日本が参加するのは今回が初となります。

デフリンピック（DEAFOLYMPICS）とは、きこえない・きこいにくい方々のための国際スポーツ大会です。その歴史は古く、1924年に国際ろう者スポーツ委員会が設立され、第1回大会がフランスで開かれました。その後、世界ろう者競技大会の名称で開催された大会は、2001年IOC国際オリンピック委員会の承認を得て、第19回ローマ大会から現在の「デフリンピック」に名称が変更されました。出場資格は『きこえる一番小さな音が「55 dB（デシベル）」を超えている』こと。dBは音の大きさを表し、数字が大きいほど音が大きいことを意味します。55 dBは普通の話し声がきこえない程度のレベルです。このデフリンピックが今回、100周年を迎えます。その記念すべき大会が初めて日本で開かれます。

日本デフ射撃の第一歩に注目を

PART1 デフリンピック準備運営本部に聞く

『デフリンピック』という言葉を聞いたこ

とがない、あまり馴染みがない、という方

もいらっしゃることでしょう。まずはデフ

リンピックについて、大会運営にあたつて

いる公益財団法人東京都スポーツ文化事業

団デフリンピック準備運営本部射撃競技担

当の阿部幸太郎氏、床井重雄氏にお話を

いただきました。

ことですが、日本人選手の参加は今回が初

です。その経緯をお聞かせください。

阿部 私が射撃の担当に着任しましたのは、

2年前の4月なんですが、ちょうどその頃、

全日本ろうあ連盟が発行している新聞で「日

本ろう者ライフル射撃協会」が立ち上がった

ということを知りました。その後、団体の桂

玲子会長とさまざまな機会で交流を図らせて

いただきました。射撃場のほか、地下1階すべての部

屋を銃器保管庫などなんらかの形で使用さ

せていただきます。また、日本スポーツ振興

センターさまにも全面的にご協力いただき、

1階の共用コート、2階のミーティングルームや会議室なども使って、大会運営に必要

な部分をうまく使い分けながらやっていきま

す。観客席のほかファイナル会場が別にある

のが通常だと思いますが、工夫を凝らし、世

界からやってきた選手のみなさんに「東京で

よかつたね」と思えるような大会を、協会の

みなさまのご協力を仰ぎながらやっていきた

いと考えていきます。

——読者へメッセージをいただけますか。

床井 日本で初めて開催される記念すべき

今大会は、ライフル射撃の日本人選手が初めて

デフリンピックに出場する大会でもあります。

ぜひその勇姿をみなさんに注目していただきたいと思います。

阿部 高得点が期待できる大会だと聞いて

いますので、会員のみなさんには、ご自身の

記録と比べていただけると楽しく見ていただ

けるということになつて実現した次第です。

——残念な点は観客が入れないという点で

すね。

床井 はい。ただせつかくの機会ですので、配信に力を入れます。本選からファイナルまで、公式ユーチューブで世界中の方にご覧いただける形で運営していく予定です。

阿部 幸太郎(あべ・こうたろう)

公益財団法人東京都スポーツ文化事業団
デフリンピック準備運営本部 競技部
競技第三グループ
チームリーダー

——まず、デフリンピックがオリンピック・パラリンピックと異なる大きな点を教えてください。

阿部 オリンピック・パラリンピックと同様、複数の競技を行なう国際スポーツ総合大会で歴史もあります。異なる点ではないのですが、スポーツ大会という側面とともに、世界中のきこえない・きこえにくい人たちが切磋琢磨してオリ・パラ以上に交流を深める、『交流』という点にポイントを置いていることです。大会期間中に選手たちがコミュニケーションをはかるということはもちろんで

すが、今回は東京・代々木にあります国立オリンピック記念青少年総合センターに『デフリンピックスクエア』を設けます。そこを世界中の選手が一堂に介すことができる場と

するとともに、大会運営本部やメディアセンターなど、さまざまな機能を集約させる拠点となります。

——射撃は以前から正式競技だったという



床井 重雄(とこい・しげお)

公益財団法人東京都スポーツ文化事業団
デフリンピック準備運営本部 競技部
競技第三グループ
チームリーダー

東京大会を日本デフ射撃の 足がかりとしたい

日本の「デフリンピック射撃競技」をのちに振り返ったとき、この女性の存在なくしては語ることができないでしょう。PART1のお話に登場した日本ろう者ライフル射撃協会会長・桂玲子さんです。自身も聴覚障がいのある桂さんが「デフリンピック」という大会を知り、この大会に出てみたい、そう思つたときから日本の「デフリンピック射撃競技」が始まりました。

デフリンピックに出てみたい

ママ友に誘われて50歳を過ぎてから射撃を始めたのですが、周囲の人たちには難聴という聴覚障がいがあることをカミングアウトしないまま、一般の大会に出場していました。会場がざわついていると射場長の号令が聴こえないことがあります。時間が決められた弾数を撃つ競技なので、多少遅れても問題なく試合できたからです。

そんな私が「デフリンピック」という聴覚障がいを対象としたスポーツ大会があることを知ったのは、コロナが始まる少し前くらいのことでした。ろう学校時代の友人が教えてくれたのです。興味をひかれ、まずは聴覚障がいがある選手がいるのかどうか日本ライフル射撃協会（日ラ）に問い合わせたところ、それにある選手はおらず、全日本ろう者連盟にもデフスポーツ団体に射撃

声をかけました。選手発掘には日ラが開催しているスポーツ射撃体験会、京都のパラスポーツライア웃などといった機会を利用していただきました。短い時間でしたが、苦労しながらもなんとか東京デフリンピックに参加できるまでになりました。

成績よりも、まずは第一歩を

現時点の会員数は53名。半数以上が日ラの会員の方々です。デフ選手として銃の所持資格を獲得しているのは12名で、東京大会には私を含めた5名の年齢層の幅が広いチームジャパンです。

前述しましたとおり、日本の「デフ射撃」は始まったばかりです。運営はもちろん、強化の体制も手探りの状態です。デフリンピック出場の基準は国によって異なり、今回、選手によつてはまだ射撃を始めて1年にも満たない選手もあります。実力者がたくさんいる「デフリンピック」に、果たして私たちが出場してい

いのかと
いう思いもあり
ます。成績はあまり望
めないかもしれません。それでも、い
まやらなければいつまでたつても日本
のデフ射撃の歴史は始まりません。ま
ずはこの東京からデフ射撃の足がかり
をつくりたい。その想いを胸に、この秋、
射場に立ちたいと思います。

桂 玲子(かつら・れいこ)

1958年生まれ。神奈川県横須賀市出身。3歳のときに熱さましに飲んだ薬物の影響で難聴となる。一般の小学校に通うも難聴からいじめを受け、聾学校へ。中学で出会った恩師の影響でろう学校から京浜女子大学高等部（現・鎌倉女子大学）、京浜女子大学に進学。この頃から、「横須賀市聴覚障がい者協会」の事務局をつとめ、差別や偏見をなくすための活動に従事。一般企業、中学校教員などを経て、約15年前にピームライフルに出会ったことをきっかけに射撃を始める。2022年、デフリンピックが東京で開催されることを知り、翌2023年4月、日本ろう者ライフル射撃協会を設立。



デフ射撃開催をバックアップする 日本ライフル射撃協会

デフ射撃のなぜに答える、

一問一答

「デフリンピック準備運営本部からの要請を受け、日本ライフル射撃協会は協力体制をとっています。そこで、数々の世界大会を知る口うるの藤井彌事務局長、溝部政司リオデジャネイロ・オリンピック元日本代表監督のお二人に直撃。5つの質問にお答えいただきました。

これまで聴覚障がいがある選手はいなかつたの？

「日本会員のなかにはこれまで聴覚に障がいのある方がいらっしゃったと思いますが、会員の聴覚の状況について、組織的に把握をしたことはありませんでした。きこえにくい方は、補聴器を使用して一般大会に参加されていたものと思われます。射撃競技では、射座に入る際に通信機能を持つデバイスの使用は禁止されていますが、補聴器については通信機能がないとジュリーが判断した場合、着用したまま競技に参加することが認められていました」（藤井事務局長）

ライフル射撃とデフ射撃、種目はまったく一緒なの？

「行なわれるのは10mエアライフル（男

同じ条件で行なうため、補聴器や対外人工内耳などの使用が禁止されています」（溝部元日本代表監督）

競技日程が長いのはなぜ？

「大会会場が今回、通常練習場として使用しているナショナルトレーニングセンターのためです。試合をするためにつくられていないので、例えばラビッドファイアピストルの場合、一度に射座に入れるのは3名など、どうしても人数が限られてしまいます」（溝部元日本代表監督）

大会期間中、NTCで練習できない選手はどうしているの？

「ほかの競技は通常どおり練習しますが、射撃の選手はできません。そのため、現在、その間は国内の別の地での合宿を検討中です」（藤井事務局長）

デフ射撃との未来は？

「射撃競技において、デフリンピックのトップ選手の成績を見ますと、オリンピック種目の選手と同様に非常に高い得点を記録されています。聴覚に障がいのある方々も、健聴者とまったく同じ競技種目で素晴らしい技術力を發揮されているということです。

レーザーカードなど、声を出す指令は自分で見る形で知らせます。また、全員が



藤井彌事務局長（右）、溝部政司元日本代表監督

「このことは、聴覚に障がいのある方々が持つ射撃技術の高さを物語つて

ワルサー新型エアライフルLG500登場！

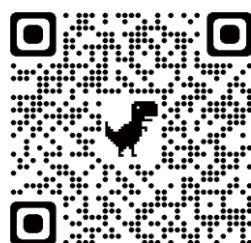
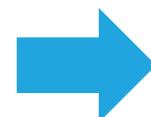


LG500 itec
TARGETED PERFECTION

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
株式会社 **國友銃砲火薬店**
〒600-8032 京都市下京区寺町通仏光寺東入る 國友ビル 3F

ワルサー社日本総代理店

TEL(075)351-3037 FAX(075)351-3041
<http://www.kunitomogs.co.jp> E-mail:shooting@zj8.so-net.ne.jp

全日本スポーツ射撃選手権大会(300m)

開催地：埼玉県長瀬射撃場（埼玉県秩父郡）
開催日：5月17日（土）～18日（日）
報告者：結城 忠雄（千葉県ライフル射撃協会）



BHRP40 平田選手、水上選手、大門選手



BFR P60SC 池袋選手、城口選手、平田選手



BFR3×20 谷川選手、嘉山選手、近藤選手



BFRP60 近藤選手、嘉山選手、神山選手

RESULTS

BHRP40

1位	水上 芳久（静岡県）	391
2位	平田 隆則（埼玉県）	387
3位	大門 省吾（東京県）	384

BFR P60SC

1位	城口 保雄（長野県）	595
2位	池袋 賢一（茨城県）	592
3位	平田 隆則（埼玉県）	586

BFR3×20

1位	嘉山 豪（神奈川県）	561
2位	近藤 桂司（大分県）	558
3位	谷川 諒（東京県）	546

BFRP60

1位	嘉山 豪（神奈川県）	590
2位	近藤 桂司（大分県）	584
3位	神山 直三（埼玉県）	584
4位	池袋 賢一（茨城県）	582
5位	内田 昌宏（福井県）	575
6位	岩崎 智英（兵庫県）	570
7位	並木 啓行（神奈川県）	563
8位	城口 保雄（埼玉県）	563

Athlete Voice

平尾 哲朗選手（大阪府ライフル射撃協会）

大口径を始めたのは長年勤めていた会社を辞めたことがきっかけで、所持したのは2002年からです。私の銃の師匠は生島氏という方で、その関連で北海道の東日本競技会には2006年頃から毎年参加していました。そのときに知り合ったのが埼玉の濱野さんや秋田県の石井さんです。全日本に初参加したのは慥か2017年で、そのときはP60スコープで580点でした。しかし、参加者も多くさすが全日に出てくるみなさんだけあって成績もすごくよく、私の点では入賞どころか9位以下でした。

今年は参加者も7名と少なく、私も568点と悪かったので6位の賞状をもらったときは半信半疑の気持ちでしたが、正直、全日に出て初めての賞状は嬉しかったです。今回は腰痛がひどく、体力も落ちていっぱいイッパイの状態でした。来年も参加したい気持ちはありますが体調次第です。

総評

日本最高峰、なおかつ最長距離射程300mでの、大口径ライフルによる大会を開催いたしました。選手のみなさんは、年1回の再会の方も多く、安否の情報交換に盛り上がっていました。

昨今、実包製作のための雷管、火薬が入手しにくいためか、参加選手の人

数が例年より少なくなりましたが、みなさんが豪快に銃声を響かせながら、日頃の努力の結果を発揮されました。

紙標的を使った大会でありますので、監的にて標的交換を行なったみなさんの協力があってこその大口径射撃でした。

BHRP40 …… ビッグボアハンティングライフル伏射 40発、BFR P60SC …… ビッグボアライフル伏射 60発スコープ付き、
BFR3×20……ビッグボアフリーライフル3姿勢 60発、BFRP60……ビッグボアライフル伏射 60発

第27回日本学生選抜スポーツ射撃競技大会

開催地：能勢町ライフル射撃場（大阪府豊能郡）
開催日：6月6日（金）～8日（日）
報告者：山口 航平/CM、2025年関西支部幹事長

RESULTS



開会式 選手宣誓



R3PWFINAL



R3PWFINAL



APW



APMWFINAL



ARMIX



男子総合団体優勝 日本大学



女子総合団体優勝 明治大学

男子総合団体

- 1位 日本大学 3562.9
2位 明治大学 3557.5
3位 慶應義塾大学 3531.8

女子総合団体

- 1位 明治大学 3579.9
2位 日本大学 3568.2
3位 立命館大学 3550.4

AR60M

- 1位 長屋 光珀（明治大学） 623.0 247.1
2位 大山 誠道（明治大学） 619.6 242.2
3位 戸田 陽翔（岡山商科大学） 620.3 224.5
本選通過点数 1位：629.4 8位：619.6

AR60 団体

- 1位 明治大学 1863.5
2位 日本大学 1860.9
3位 中央大学 1848.5

AR60W

- 1位 泰地 陽詩（明治大学） 629.2 254.1
※FINAL 日本新記録
2位 山田 咲来（立命館大学） 620.4 247.0
3位 山田 音緒（明治大学） 622.3 225.7
本選通過点数 1位：629.2 8位：620.4

AR60W 団体

- 1位 明治大学 1871.9
2位 日本大学 1864.2
3位 立命館大学 1857.4

ARMIX

- 1位 明治大学2（長屋、山田）
※本選ジュニア日本新記録
2位 明治大学1（大山、泰地）
※本選ジュニア日本新記録
3位 立命館大学1（森岡、岡田）

R3P

- 1位 杉本 拓叶（日本大学） 564 445.0
2位 長屋 光珀（明治大学） 572 442.4
3位 滝川 琥舜（日本大学） 566 433.0
本選通過点数 1位：572 8位：563

R3PM 団体

- 1位 日本大学 1702
2位 明治大学 1694
3位 慶應義塾大学 1685

R3PW

- 1位 岡田 美月（立命館大学） 572 443.1
2位 泰地 陽詩（明治大学） 574 443.1
3位 木暮 裕菜（日本大学） 569 433.2
本選通過点数 1位：574 8位：565

R3PW 団体

- 1位 明治大学 1708
2位 日本大学 1704
3位 立命館大学 1693

R60PRM/R60PRW

- 1位 山田 崇太（関西大学） 616.5
※本選ジュニア日本新記録
2位 杉本 拓叶（日本大学） 616.2
3位 滝川 琥舜（日本大学） 615.9
※本選ジュニア日本新記録

APM

- 1位 中山 悠之丞（岡山商科大学） 574
2位 森田 馨介（関西学院大学） 565
3位 只野 奏大（同志社大学） 564

APW

- 1位 川上 仁葉（関西学院大学） 546
2位 橋本 青依（日本大学工学部） 546
3位 阿部 朱里（岡山商科大学） 546

総評

能勢町ライフル射撃場において開かれる学生選抜としては、2019年以来6年ぶりとなりました。梅雨の気配が感じられるなかではありました。当日は穏やかな気候に恵まれ、選手にとって比較的良好な環境で競技が行なわれました。

今大会では、シニア1件、ジュニア5件の日本記録、そして9件の大会記録が樹立され、学生射撃界全体の競技レベルが着実に向上していることを示す結果となりました。なかでも、泰地陽詩選手によるARファイナルでの日本記録更新は会場に大きなよめきを巻き起こしました。また、エアピストル種目では、男

女あわせて前回大会より約10名の参加増が見られ、競技人口の拡大傾向がうかがえます。関西支部としても、さらなるピストル競技の普及と振興に力を入れてまいります。

運営面においては、「国際大会準拠体制」の実現を目指し、田上TD・深澤TD両名と連携しながら入念な準備を進めてまいりました。その結果、各支部大会終了からわずか3週間という短期間にもかかわらず、RTSを含む適切な役員配置を整えることができました。来年度以降も、選手が安心して競技に臨める環境の整備と、円滑な大会運営に努めてまいります。

2025 ISSFジュニアワールドカップ(ズール)

開催地:ズールスポーツ射撃センター (ドイツ・ズール)

開催日:5月 19 日 (月) ~ 27 日 (火)

報告者:松本 崇志/選手強化委員会ライフル強化委員



前列左から中山選手、松浦選手、泰地選手、内田選手、森田選手 後列左から松本コーチ、高島コーチ



中山選手



中央 泰地選手



森田選手



中央 内田選手



右から 2 番目 松浦選手

RESULTS

ARW

1位	クシルサガ・S シュラヴァン (IND)	633.1	253.0
2位	タクール・オジャスヴィ (IND)	633.2	251.8
3位	サラフィア・カルロッタ (ITA)	632.3	230.5
本選通過点数 1位 633.2 点 8位 630.0 点			
25位	泰地 陽詩 (明治大学)	本選	628.2

APM

1位	セメニヒン・イヴァン (AIN)	577	241.0
2位	ベクテノフ・イマンドス (KGZ)	579	240.2
3位	クラフツ・ユーリー (AIN)	574	218.2
本選通過点数 1位 580 点 8位 574 点			
26位	中山 悅之丞 (岡山商科大学)	本選	569
51位	森田 鑑介 (関西学院大学)	本選	561
58位	内田 翼 (同志社大学)	本選	559

R3PM

1位	オフレール・ロマン (FRA)	590	459.7
2位	オエストリ・イエンス (NOR)	589	459.1
3位	カルマカール・アドリヤン (IND)	587	446.6
本選通過点数 1位 590 点 8位 587 点			
松浦 悠斗	(予選敗退/予選 564 点)		

RPR

1位	ヨハンソン・イエスパー (SWE)	627.0
2位	カルマカール・アドリヤン (IND)	626.7
3位	レイク・グリフィン (USA)	624.6
43位	松浦 悠斗 (関西大学)	608.4

Athlete Voice

なかやま じゅんのすけ 中山 悅之丞 選手

2回目の国際大会で世界中の同じ年代の人たちと競うということで、いまの自分の立ち位置を知るよい機会でした。試合では休憩後にリズムを立て直すことができず、大きく崩れてしまいました。この大会の経験を活かして、一つひとつ自身の課題を確認しながら頑張っていきます。

たいち ひなた 泰地 陽詩 選手

今大会は、今まで経験したなかで最も大きな大会でした。精いっぱい頑張りましたが、25位と世界のレベルを実感しました。次の目標が明確になりました。このような貴重な経験ができたのは支えてくれた家族やコーチ、日本チームのみなさんのおかげです。今後に活かして努力し続けます。

総評

今大会は、57か国が参加する大規模なジュニア世界大会であった。競技レベルは非常に高く、シニア大会と変わらぬスコアが多数記録され、各国の強化が進んでいると実感した。

日本選手は惜しくも入賞には至らなかったが、各選手が自らの力を発揮し、国際舞台での経験を積むことができた。また、同世代の選手の交流を深め、競技を超えて多くの学びと刺激を得る機会となった。今後の成長と活躍に期待したい。



環境を守る スポーツを守る 未来を守る TEAM JAPAN!

来たときよりもきれいに！



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

2025 ISSFワールドカップ(ミュンヘン)

開催地:オリンピック射撃場 (ドイツ・ミュンヘン)

開催日:6月8日(日) ~ 6月15日(日)

報告者:森 栄太/選手強化委員会ピストル強化委員



RESULTS

ARM

1位	マルソフ・イリア (AIN)	633.5	252.3
2位	ヘッグ・ヨン=ヘルマン (NOR)	633.0	252.0
3位	シェン・リハオ (CHN)	635.3	230.2
本選通過点数:	1位	635.3	8位 631.8
24位	岡田 直也 (ALSOK)	630.5	
35位	花川 直樹 (自衛隊体育学校)	629.7	
109位	関口 慶英 (明治大学)	622.2	

ARW

1位	ワン・ジーフェイ (CHN)	637.9	252.7
2位	クォン・ウンジ (KOR)	635.6	252.6
3位	バリバラン・エラベニル (IND)	635.9	231.2
本選通過点数:	1位	637.9	8位 633.6
45位	石田 純葵 (済美高校)	629.2	
47位	野畠 美咲 (明治大学)	629.1	
111位	平田 しおり (ALSOK)	624.5	(RPO)
139位	村田 薫美 (同志社大学)	620.7	(RPO)
140位	堀之内 愛 (自衛隊体育学校)	620.2	

R3PM

1位	ヘッグ・ヨン=ヘルマン (NOR)	592-39x	464.1
2位	マルソフ・イリア (AIN)	592-35x	462.0
3位	ブリブラッキー・ジリ (CZE)	593-42x	452.0
本選通過点数:	1位	594-36x	8位 591-38x
9位	岡田 直也 (ALSOK)	591-37x	
18位	花川 直樹 (自衛隊体育学校)	590-41x	
予選敗退	関口 慶英 (明治大学)	567-16x	

R3PW

1位	デュエスタッド・J・ヘッグ (NOR)	591-33x	466.9
2位	ジェギ・エメリ (SUI)	590-40x	464.8
3位	サムラ・シフト・カウル (IND)	592-29x	453.1
本選通過点数:	1位	592-34x	8位 590-36x
55位	平田 しおり (ALSOK)	582-22x	
58位	野畠 美咲 (明治大学)	580-27x	
予選敗退	堀之内 愛 (自衛隊体育学校)	578-23x	
予選敗退	村田 薫美 (同志社大学)	572-18x	

ARMIX

1位	インド 1 (ボース / バブタ)		
2位	中国 1 (シェン / リハオ)		
3位	ノルウェー 1 (ヘッグ / ヘルマン)		
8位	日本 2 (石田 / 花川)	631.4	
11位	日本 1 (野畠 / 岡田)	630.5	
本選通過点数:	1位	635.9	8位 631.4

APM

1位	フー・カイ (CHN)	588-24x	242.3
2位	ラヒム・ジャン・パレリー (KAZ)	583-20x	241.9
3位	リップツ・クリスチャン (GER)	584-24x	220.8
本選通過点数:	1位	588-24x	8位 582-23x
28位	岩佐 正貴 (自衛隊体育学校)	578-22x	
102位	吉岡 大 (京都府警察)	562-12x	

APW

1位	スルチ・インダー・シン (IND)	588-20x	241.9
2位	ジェドレフスキ・カミュ (FRA)	578-27x	241.7
3位	ヤオ・チェン・シュン (CHN)	589-21x	221.7
本選通過点数:	1位	589-21x	8位 578-27x
42位	山田 聰子 (自衛隊体育学校)		

RFP

1位	クワンポア・ジャン (FRA)	587-20x	35
2位	ペーター・フロリアン (GER)	589-21x	32
3位	ミュラー・エマニュエル (GER)	587-28x	27
本選通過点数:	1位	589-21x	8位 587-20x
11位	吉岡 大 (京都府警察)	583-15x	



Athlete Voice

吉岡 大 選手

WC ミュンヘンのレベルの高さは実感していた。そのなかで、前回よりも高い点数を出すことができたが、まだまだやれることがある。一定の達成感はあるものの、決勝にいけないことは悔しい。次はもっと撃ちます。

岡田 直也 選手

R3P 種目3姿勢では、前回の WC ミュンヘンも X が足りなく 9位。ファイナルへ進むことができなかった。まだ足りないところ、やれることがあると実感した。エア種目では自分はまだビギナー。もっと射手としてプロフェッショナルならなければならないと実感した。

花川 直樹 選手

R3PM 種目において今までやってきたこと、やりたいことを体現することができ、自己記録を予選、本選で連続して更新ができたことは嬉しく思うが、WC ミュンヘンのファイナルには進めていない。海外勢のレベルの高さを痛感した。今後の練習意識をより高いものに設定していきたい。

総評

本大会では、ベテラン選手から若手選手まで幅広い選手層が出場し、ミュンヘンの国際大会に臨んだ。吉岡大選手及び岡田直也選手は決勝進出には至らなかったものの、いずれも高得点を記録し、世界レベルと互角に戦える実力を示した。これは、若手選手および指導スタッフに対して今後の強化方針を示唆する成果であると考えられる。

ライフル競技では花川直樹選手が R3P 種目において 590 点を記録し、上位に迫る活躍を見せた。また、ピストル競技では岩佐正貴選手が AP 種目で 578 点を記録し、練習の成果を着実に競技結果に結び付けることができた。これらの成績は、本大会における顕著な成果として評価される。

選手にとって、本大会は世界最高水準の射撃技術を体感し、自身の課題を明確化し、今後の目標設定を見直す契機となった。今後のさらなる競技力向上に向けた重要な一步となる大会であった。

SP

1位	サン・ユジエ (CHN)	586-22x	38
2位	オ・イェジン (KOR)	588-24x	36
3位	ヤン・ジン (KOR)	586-27x	32
本選通過点数:	1位	590-21x	8位 586-22x
38位	山田 聰子 (自衛隊体育学校)	577-12x	

APMIX

1位	中国 1 (ヤオ / フーカイ)		
2位	アルメニア (カラベティアン / クルハティアン)		
3位	ドイツ 1 (ヴェンネカンプ / リップツ)		
本選通過点数:	1位	585-20x	8位 577-12x
23位	山田 岩佐	569-17x	

第6回春季パラ射撃競技会

開催地：和歌山県ライフル射撃場（和歌山県海南市）
開催日：4月12日（土）～13日（日）
報告者：田中 辰美／パラ射連・ハイパフォーマンスディレクター



R3 エアライフル伏射 SH1



P1, P2 エアピストル SH1



R1, R2 エアライフル立射 SH1



R4 エアライフル立射 SH2

R3 エアライフル伏射 SH1 表彰
向かって左から、1位渡邊裕介、2位片山友子、3位植村アニタの各選手

RESULTS

R1) ARM SH1

1位 望月 貴裕（三重県障射協） 607.4

R2) ARW SH1

1位 辻尾 玲奈（大阪稻スポーツセンター） 616.3

R3) ARPRMW SH1

1位 渡邊 裕介（広島県障射クラブ） 628.7
2位 片山 友子（大阪稻スポーツセンター） 615.9
3位 植村 アニタ（埼玉障ラ） 597.7

R4) ARMW SH2

1位 金尾 克（YKK ライフル射撃部） 624.5
2位 木下 裕季子（神戸市障射協） 617.7

R5) ARPRMW SH2

1位 金尾 克（YKK ライフル射撃部） 633.2
2位 木下 裕季子（神戸市障射協） 620.0
3位 池内 数哉（パラ射連） 610.6

R6) RPRMW SH1

1位 望月 貴裕（三重県障射協） 609.9
2位 大滝 健太郎（埼玉障ラ） 604.4
3位 渡邊 裕介（広島県障射クラブ） 603.8

R7) R3PM SH1

1位 望月 貴裕（三重県障射協） 1106
2位 大滝 健太郎（埼玉障ラ） 1063

P1) APM SH1

1位 森脇 敏夫（埼玉障ラ） 531
2位 斎藤 康弘（埼玉障ラ） 528
3位 八木 紀秀（神戸市障射協） 483

P2) APW SH1

1位 武樋 いづみ（高知県障射協） 513

Athlete Voice

渡邊 裕介 選手

今大会は6回目を迎えて初の和歌山県ライフル射撃場で開催され、とてもよい環境で撃たせていただいたおかげで、体調不良（腰痛）にも関わらず自分なりの射撃ができたと思います。

森脇 敏夫 選手

今回の大会ではいくつかの学びがありました。まず行程は余裕をもって取り組むこと。次は落ち着いて行動すること。そして最善を尽くす。結果はクラス1位でしたが、前日に転倒して左腕を骨折してしまい、非常に痛い試合内容となってしまいました。

試合では自分なりの全力を尽くすことはできましたが、日々の取り組みから大事だと学んだ次第です。精進していきます。

総評

今年度春季パラ競技会が和歌山県ライフル射撃場で開催されました。同射場のパラ射連の競技会は初めての開催です。9種目にのべ25エントリーがありました。参加人数は多くはありませんでしたが、選手の頭数15名のなかで、パラ射連の大会に初めて参加した選手が3名もいたことは嬉しいことでした。また、パラ射撃に必要な装備を整えている最中なので非公式の参加でしたが、初参加の選手も1名あり、今後の広がりが期待される内容のある大会となりました。

成績面では、望月貴裕選手が参加した3種目で優勝しました。力を伸ばしている金尾克選手はR4とR5の両SH2エアライフル種目で優勝しました。

和歌山射場はバリアフリー度が高く、円滑な競技運営ができました。

2025 WSPSワールドカップ(チャンウォン)

開催地:チャンウォン国際射撃場(大韓民国・チャンウォン)
開催日:5月28日(水)~6月5日(木)
報告者:田中辰美/パラ射連ハイパフォーマンスディレクター

RESULTS

R1) ARM SH1

1位	パク・ジンホ (KOR)	629.4	250.5
2位	エルキン・ガバソフ (KAZ)	621.2	248.8
3位	リ・ジャンホ (KOR)	626.5	226.5
本選通過点数	1位 629.4	8位 615.7	
16位	望月 貴裕(中部電力ミライズ)	602.8	



選手団集合写真

岡田和也



R3 団体銀メダル受賞: 向かって左から、渡邊裕介、片山友子、岡田和也



望月貴裕



水田光夏

Athlete Voice

岡田 和也 選手

10mエアライフル伏射SH1混合、本選633.1点の3位通過、ファイナルで7位入賞という結果を残すことができ、手応えを感じました。新たに取り入れたトレーニングが非常に効果的であったと実感しています。今後もこの成果に満足することなく、心身ともにさらなる成長を目指して継続的に取り組み、DS獲得に向けて努力を重ねていきたいと思います。

水田 光夏 選手

今回チャンウォンで行なわれたワールドカップでは、みなさまのサポートのおかげで6位という結果を収めることができました。個人的に設定していた目標は達成できたものの、初歩的なミスもあり今後の改善点が明確になった大会でした。今回の経験を活かして次の大会に向けて新たな目標を設定し、練習に励んでまいります。

総評

今大会はパリ・パラリンピック後の最初のワールドカップでした。パリ代表の岡田和也選手、水田光夏選手を含む11名の選手と8名のスタッフからなる選手団を派遣しました。

R3で岡田選手が本選3位でファイナル進出し、7位入賞。R5では、パリ大会の銅メダリスト・水田選手が6位に入賞しました。昨年のチャンウォン・ワールドカップR5で7位に入賞した金尾克選手は、R4で11位、R5で10位と、悔しいながらファイナル進出まであと一歩に迫りました。R7は本大会からISSFと同じく3x20で実施され、同種目で望月貴裕選手が本選9位とこちらもファイナル進出にもう一息でした。

日本は、R3(岡田、渡邊、片山)とR6の2種目で団体戦に参加し、R3で銀メダルを獲得しました。2022年同じ会場で開かれたワールドカップの銅メダル(岡田、佐々木、渡邊)から順位を一つ上げての快挙でした。

R2) APW SH1

1位	スメダ・パタク (IND)	565	235.2
2位	シュリスティ・アロラ (IND)	564	234.9
3位	クリスティナ・ダビド (HUN)	563	209.4
本選通過点数	1位 566	8位 554	
23位	武樋 いづみ(高知県)	509	

P6) AP MIX SH1

1位	インド1(アロラ/ナルワル)	568	17
2位	大韓民国1(ムン/チヨ)	564	9
3位	インド2(パタク/カンデルワル)	558	16
8位	日本(武樋/齋藤)	521	

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

千葉県ライフル射撃協会



理事長

菱木 まさなお

DATA

千葉県ライフル射撃協会

射撃場：千葉県総合スポーツセンター千葉市若葉区
小間子街4-3

設立：昭和39年

<http://www.cra1964.sakura.ne.jp/index.html>

月例会を活性化し、射撃競技の魅力を発信する

千葉県ライフル射撃協会の設立は東京オリンピックの年の昭和39年、いまから61年前になります。支部には千葉市、市原市、松戸市といった各市と、県内9校からなる高体連、千葉大学、千葉工業大学と、10支部ほどあります。

会員数は約150名。これは一般会員の数で、学生は含んでおりません。高校だけで同じくらいの人数がいると聞いています。体感として、会員のピークは1990年代から2000年に入った頃で会員数がもっと多かったのですが、近年、千葉県も減少の一途をたどっています。これには法律の厳格化、会員の高齢化など、さまざまな要因が重なっています。

現在、主に使用している射撃場は千葉県総合スポーツセンター射撃場で、千葉県から当協会が指定管理業務を受託している射場です。50m射場と10m射場に25射座、ビームライフルとエアライフル兼用の射場が10射座、そして施設が古く規格が現在のルールと合っていない空気銃射

撃場に26射座があります。このほかにも市原市に千葉県射撃場、ゼットエー武道場に常設のエアライフルとビームライフルの射場があります。主な事業は、国民スポーツ大会への選手派遣。近年、埼玉県長瀬総合射撃場で開催されている全日本スポーツ射撃競技選手権大会（300m）の主管も行なっております。底辺拡大のための普及活動としては、ライセンスを必要としないビームライフルの体験教室の開催を始めました。年6回開催しているのですが、毎回、年齢もさまざまな方が集まってきてくるくらい盛況で、少しずつ手応えを感じてきているところです。ただ、嬉しくも困っているのは昨年のパリで活躍したユゼフ・ディケチ選手（トルコ）の影響で、「ビームピストルをやつてみたい」という問い合わせが増えてきたこと。ピストルの数が少ないので、なかなか希望に応じることができません。対応を講じる必要があり、話をしていきたいと考えています。

今後の予定ですが、現在行なわれ



韓国代表チーム招聘事業
その舞台裏を語る

大分県 ライフル射撃協会の戦

挑戦



事業名／ライフル射撃韓国代表チーム招聘事業

日韓国交正常化60周年記念事業～日韓親善試合大分大会

共 催／日本ライフル射撃協会・大分県ライフル射撃協会

後 援／大分県スポーツ合宿誘致推進協議会

会 場／大分県立庄内屋内競技場

日 程／2月27日（木）～3月4日（火）

韓国招待選手

AR 女子■クォン・ウンジ（22）／東京 2020 AR60W 7位
パン・ヒョジン（17）／パリ 2024 AR60W 優勝

AR 男子■キム・サンド（37）／東京 2020 代表
パク・ハジュン（24）／パリ 2024 AR MIX 2位

AP 女子■ヤン・ジン（21）／パリ 2024 SP 優勝

指 導 者■ライフルコーチ キム・ウヨン／
キム・ヨングン／イ・ヒョンテ

ピストルコーチ■ホン・ヨンオク

さる3月2日日曜日。大分県ライフル射撃協会が韓国代表チームを招聘し、日韓親善大会を開催しました。

いち県協会が海外の代表チーム、しかも前回オリンピックのメダリストがいるチームを招聘することができたのか。大会実現に向けて、何が必要で、どんなところがたいへんだったのか。気になるところかと思います。

そこで、大会運営まで中心になって行なってこられた大分県ライフル射撃協会事務局長・野畠卓宏氏に、大会までを紐解いていただきました。

ライフル編

Q、学校の決まり上、月に一度しか射場で練習できません。それでも上を目指していきたいのですが、どのような練習をすればよいですか？

「家で構えられる銃(ビームやシミュレーターなど)があれば、据銃練習を毎日行なう。まずは肩つけまわりの形をしっかりとつくり込みましょう。また、据銃のイメージトレーニングも有効です。銃がなくても銃が安定して維持されるバランスを感じるイメージを持つだけでも十分有効です」

Q、1日に何時間くらい練習しますか？

また週に何回練習しますか？

「試合がないときは平日5時間程度。土日は休んだりします。試合前は毎日練習30分据銃、30分空撃ち、1時間半実弾撃ち。休憩をはさんで同じことを繰り返します」(キム・サンド選手)

「学校の後2、3時間を毎日据銃30分～1時間、空撃ちを繰り返します」(パン・ヒョジン選手、クォン・ウンジ選手)

Q、普段どんな練習をすればいいですか？

「とにかく据銃訓練。銃の安定的な維持(保持)ができるまで続けましょう。日本人は実弾練習をすぐにしたがるのに、試射ばかりしています。15分の試射⇒本射という練習をするべきです。第1シリーズの1発目の練習はその日の練習の最初しかできません。ダラダラ試射を続けるのではなく本射をやってみてほしいです」

Q、なぜ据銃練習と空撃ちが大事なんですか？

「銃の安定的保持のためには姿勢づくりがもっとも大事です。自分からチークペースに頬つけしにいくのではなく、肩つけ～引き寄せた後、顔をコクンと下ろしたとしたときに自然に頬つけができるようなバランスづくり、銃の調整をしなくてはいけません。安定的な保持ができる姿勢をつくることができれば、照準したときに自動的に10.5点以上の範囲で維持させることができます。韓国では始めて1年程度は据銃しかさせない場合もあります。それくらい大切なことです。非常に面白くない練習ですが、この練習をしっかりとやった方が成長は早いと思います。

また、銃の上に1から2kgの重りを載せて姿勢訓練(据銃)することをオススメします。重りを載せた状態でもずっと同じ位置で維持できるようにしましょう。その訓練に慣れると重りを外した状態で撃つときに銃がとても軽く感じられるし、より安定して銃を維持(保持)することができるようになります」



試合に先立って行なわれた交流会では、
韓国代表チームのみなさんに質問するコーナーがありました。
そこで質疑応答がとても興味深い内容でしたので、
一部をここに掲載させていただきます。

ピストル編

Q、振り上げ方法について教えてください。

「銃を前に投げるようなイメージで振り上げる。遠心力を使ったり円を描いたりするイメージではなく、前に振り出すような感じです」(ヤン選手)

Q、筋力トレーニングは必要ですか？

「ピストルは据銃等が筋トレになるので、筋トレは特別必要ありません。

据銃は大事なので1分間の据銃を繰り返し行ないます」

Q、試合の本射1発目がなかなか出ません。どうしたらいいですか？

「日頃から15分の試射から本射に入る練習を行なうこと」

Q、射撃のなかで大事なものはなんですか？

「引き。ファーストを引いて、指が緩むことなくそのままセカンドを引くことが大事。多くの人がファーストを引いて指が緩んでしまうので、そうならないようにする必要がある。そのために練習でもしっかりと引きを意識する」

Q、セッティングについて教えてください。

「25mピストルについては、ファースト軽く、セカンド重くの設定。10mエアピストルについては逆に、ファースト重く、セカンド軽くの設定」





SIUS と共に 新たなステージへ

日本における
光学式電子標的・超音波式電子標的の
リーディングカンパニー

ISSF公認(PhaseIII・最高評価の公認)
SIUS社 日本総代理店



日本ビーム株式会社



射撃競技に必要なフィジカルトレーニング①

「射撃にあつたトレーニングをとりあげてほしい」という読者の要望にお応えし、今回はフィジカルトレーニングを専門とする飯塚武人先生にご登場いただきます。第一回目の今回は、ストレッチの重要性と、飯塚先生が射撃に関わるようになって感じた射撃の競技特性から考えるフィジカルトレーニングに関するお話をします。

ストレッチについて

ストレッチは柔軟性のトレーニングともいわれます。いまでは運動前と運動後にすることが当たり前になりつつありますが、射撃競技の何に効果があるのかを理解している方は少ないと思います。

単発的に実施しても効果はあります。が、続けることで次のメリットがあります（ほかにもたくさんのメリットはあるますが、射撃に関わりがある部分を記載しています）。

- ①定常状態の把握→自らの身体を知る
- ②コンディションの把握→前日の練習での張りや痛みの確認ができる
- ③年齢による筋肉の強張りや関節が動きにくくなることを抑制できる
- ④血流の流れが改善し、疲労回復が早まりケガの予防、慢性痛の緩和になる

苦手な部位や種目、左右差で硬い側の部位は、無理をしない程度に時間をかけてあげましょう。

自分でできる簡単な身体のチェック方法

人は本来利き手があるため、左右の柔軟性が違います。左右だけではなく前、後ろでも上半身、下半身でも硬さに違います。個人個人でその硬さや部位が異なり、自らの身体がどのような状況かを知ることが第一段階です。

ストレッチをする前の身体と、した後の変化を感じることが、効果を実感し、必要性を知るにはよいと思いますので、もつとも簡単な方法をお教えします。

柔軟性のチェックのしかた

①柔軟性の確認方法は立位で床方向へ両手を伸ばして、床からの距離を事前に知つておきます。

②ストレッチを行なった後、床への距離が縮んでいるかどうか感じてください。持続的にしていくと効果が上がっていくきますので、モチベーションの維持のためにも練習ノートなどに記録をつけておくことをおすすめします。

- ①種目20秒以上とし、痛みが出るまで伸ばさないのが強さのコツとなります。伸びをしているうちに対象の筋肉が少し楽になります。段階的に伸展度合いを強めると効果的です。呼吸は止めることなく、細く、長くしていきます。吸うときは肺に空気が充満し、胸郭がストレッチされるので、伸ばす力を緩め、吐きながらしっかりと伸ばしましょう。
- ②据銃の際のセッティングが常に一定になります。なりやすい
- ③ストレッチする前の注意点
- ④気持ちがリラックスし、精神的な安定が図れる
- ⑤据銃の際のセッティングが常に一定になります。なりやすい
- ⑥据銃の際のセッティングが常に一定になります。後ろでも上半身、下半身でも硬さに違います。個人個人でその硬さや部位が異なり、自らの身体がどのような状況かを知ることが第一段階です。



Profile
飯塚 武人
いいづか・たけと

日本オリンピック委員会強化スタッフ（医科学）。
加圧スペシャルトレーナー、
合同会社 Bask 代表。
日本体育大学卒。柔道五段。

私が射撃競技に関わることになったのは、シドニー・オリンピック大会を前にした、1998年です。

ら日本レスリング協会に「ファイジカルトレーニングを選手強化に取り入れたい」と話が来て、レスリング協会の強化トレーニング施設にいた私に白羽の矢が立てられました。そして、当時ナショナルチームの監督を務めていらした藤井優氏から射撃競技の特性や身体の使い方を教わり、それに沿った形で射撃選手にトレーニング方法をレクチャーさせていただいたことが始まりでした。

その後、ワールドカップやエミール・ドシャノフコーチが指導するブルガリア合宿に帯同して、世界の選手たちがどのような身体の使い方や準備をしているのかを目のあたりにし、徐々に射手に必要なファジカルな部分のトレーニングに関する見識が高まっていきました。

通常の運動競技であれば、機能的に身体を動かすためにトレーニングを指導することはあっても、静止することを目的にする競技は初めてだったため、習得に時間をして、確信がつかめるまで私自身に戸惑いがありました。当初は静止することを目的にトレーニングを組み立てていましたが、心臓が動いている以上、完全に静止するのは無理だということを理

射撃には、特定部位に長時間ストレスを与える競技特性がある

ナショナルチームの選手は別として、まず課題として優先して取り組んでいかなければと強く感じたのは、パフォーマンスアップのための筋力トレーニングよりも、射手のフィジカルトレーニングに對しての意識改革が必要だということでした。当時は筋トレや有酸素運動、スト

その後、ワールドカップやエミール・ドシャノフコーチが指導するブルガリア合宿に帯同して、世界の選手たちがどのような身体の使い方や準備をしているのかを目のあたりにし、徐々に射手に必要なファジィカルな部分のトレーニングに関する見識が高まつていきました。

通常の運動競技であれば、機械的に身体を動かすためにトレーニングを指導することはあっても、静止することを目的にする競技は初めてだったため、習得に時間をして、確信がつかめるまで私自身に戸惑いがありました。当初は静止することを目的にトレーニングを組み立てていましたが、心臓が動いている以上、完全に静止するのは無理だということを理

解したのは、ブルガリアの合宿の後でした。このような段階を経て、射撃競技のためのトレーニングが構築できていったのです。

射撃には、特定部位に長時間ストレスを与える続ける競技特性がある

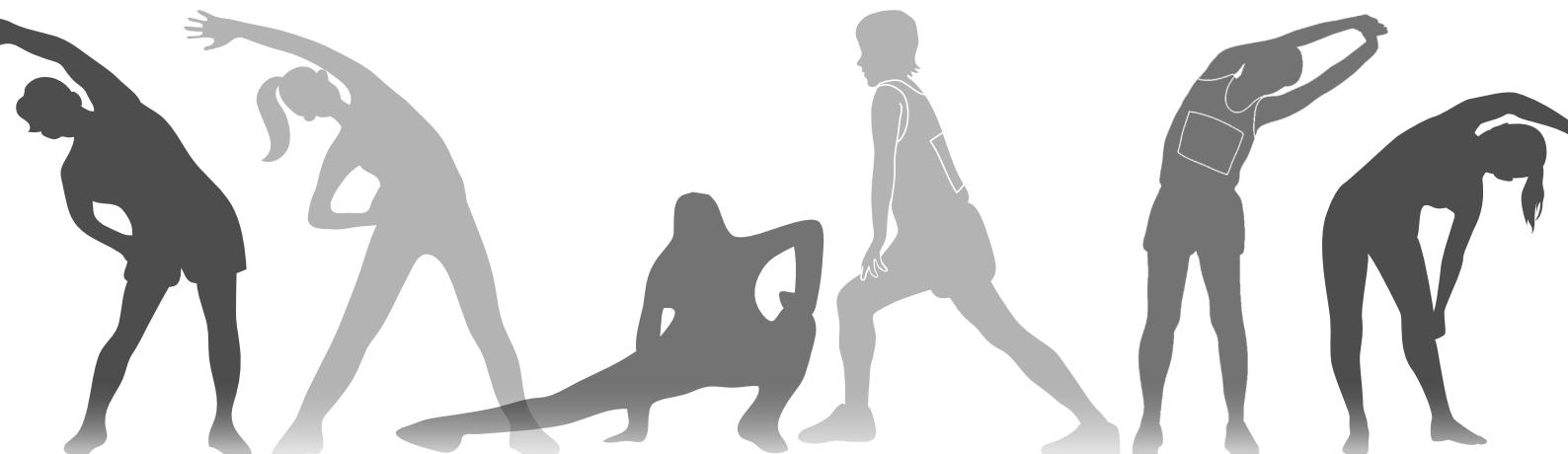
ナショナルチームの選手は別として、まず課題として優先して取り組んでいかなければと強く感じたのは、パフォーマンスアップのための筋力トレーニングよりも、射手のフィジカルトレーニングに対する意識改革が必要だということでした。当時は筋トレや有酸素運動、ストレッチは射手には不必要的ものと思っていたし、いる指導者、選手がかなりいました。大学や高校の射撃部でもアスリートとはほど遠い体力しかない方々が多くいたからです。射撃競技はさほど筋力を使わないし、ケガもしにくい。だから、そんなフィジカルトレーニングに時間を割くより、1発でも撃ったほうが上手になる、と考える指導者や選手が多かつたと思います。

そのため、トレーニングではストレッチ前と後の違いが明確になり、効果を実感できることを心がけました。一方、指導者の方々には、選手たちの現在の記録や栄光より、その後の人生に責任を持つくださいとお願いし、競技をすることでもケガや障害が発生しないよう、ストレッチを行なうことの大切さを伝えました。

射撃競技は他競技に比べて同じ姿勢をキープすることが多いため、特定部位に長い時間ストレスを与えるという競技特性があります。接触などによるわりやすいケガではなく、徐々に身体にダメージが溜まり、痛みや障害を引き起こす例が多いので、だからこそ日々ストレッチをし、リセットする意識や早く痛みに気づく必要性を理解していただきたいというのが私の思いです。

その後、選手強化や障害予防には先を見据えて早い年代から意識の改革に取り組む必要性があると感じ、高校や大学の合宿でレクチャーさせていただき、一度のフィジカルトレーニングの必要性が広まりつつあることは、実感できるようになつてきました。

すでにストレッチを各団体や指導者から指示され、あまり効能や効果について考えたりせずに実施している方もいるかと思います。今回はストレッチの種目はあえて掲載しておりませんが、ようやく射撃競技におけるフィジカルトレーニングの認識が変化してきましたので、ストレッチを通じ、ぜひ改めて自身の身体と向き合つていただきたいと思います。



日本代表となり、オリンピックの舞台で活躍してみたい。アスリートなら誰でも描く目標です。射撃でそこを目指すなら、まずは日本ライフル射撃協会が認定する「強化指定選手」に選ばれる必要があります。

強化指定選手になるためには、どんな行程があるのか。そもそも強化とはどんな段階があるのか。そんな気

になる育成強化の指針をまとめたものが『アスリート育成パスウェイ』です。

その2025年度版ができあがってきました。その1では、アスリートパスウェイの中心となっているFT-E

Mについて、その2では、その詳細な内容について、佐橋朋木・選手強化委員長にお話しいただきました。

その1

発掘・育成・強化の指針となる

FT-E M カテゴリー

選手強化委員会が作成している

「アスリート育成パスウェイ」(P30)。これは、選手強化委員会がJSC日本スポーツ振興センターの講習会を受け、細かな改良を重ねながら作成している、発掘・育成・強化の指針となるものです。

Elite (E1~E3 / 国際競技力の強化)

E1 国際競技大会に出場する。対象：国際競技大会に出場した選手。

E2 国際競技大会で入賞する。対象：強化指定A A選手。ワールドカップ・アジア選手権・世界選手権でファイナルに出場。

E3 オリンピック、世界選手権でメダルを獲得する。対象：強化指定 S選手。ワールドカップ・アジア選手権・世界選手権でメダルを獲得する選手。

Mastery (国際競技力の強化)

M 複数回のオリンピックでメダル獲得する。

対象：強化指定 S選手。

その2

佐橋朋木・選手強化委員長に聞く

強化選手への道のり

F1からT3は 発掘育成の基礎部分

アスリートパスウェイのFT-E M カテゴリーのF1からT3までを「発掘育成部門」、自銃が必要とされるT4からMを「強化部門」と育成強化を分けています。

F1からF3はいわゆる射撃への導入部分です。大学から射撃を始めた大学生もここに含まれますが、発掘育成の対象となるのは、主に小学生、中学生となります。的にあてる楽しさを味わってもらい、ビームライフル・ビームピストルへと移行していく段階ですね。F3で試合への参加とありますが、F カテゴリーから選手を認定することはありません。T2、T3から自己申告（申請）により、次の段階の

[日本代表選手になるためには] **強化指定選手への道**

アスリート育成パスウェ

FTEM カテゴリー

FTEM とは、F = Foundation (身体活動／活動的な生活習慣／スポーツへの参加)、T = Talent (国際競技力の強化)、E = Elite (国際競技力の強化)、M = Mastery (国際競技力の強化) というそれぞれの頭文字からとったもの。強化育成の段階を示すもので、段階ごとにそれぞれ必須とされる競技実績、対象者が決められています。

Foundation (F1・F2／身体活動、活動的な生活習慣、F3／スポーツへの参加)

- F1 的を狙ったゲームなどで射撃に触れることで、遊びのなかから射撃の楽しさを知る。
主な対象：小学生。
 - F2 ビームライフル・ビームピストルで射撃競技をスタートする。
主な対象：小学生・中学生。
 - F3 実際に試合に参加し、競技ルール、マナーを遵守することの大切さを学ぶ。
主な対象：小学生・中学生。

Talent (T1～T4／国際競技力の強化)

- T1** エアライフル・エアピストルを使用した競技をスタートする。
対象：13歳～21歳。レベルG4以上の中学生に3回以上出場した実績のある選手。

T2 エアライフル・エアピストルで競技会に出場し、入賞する。全国大会に出場する。
対象：13歳から21歳。強化指定選手選考対象試合でカテゴリー別基準点B（ARジュニア620点、ユース614点/APジュニア545点、ユース530点）を1回、記録している選手。

T3 エアライフル・エアピストルの所持許可を取得して、国内競技会で複数回入賞する(省庁銃で競技を行う選手も含む)。

- 対象：14歳から21歳。強化指定選手選考対象試合でカテゴリー別基準点A（ARジュニア625.0点、ユース620.0点／APジュニア563点、ユース560点）を1回、記録している選手。

T4 国内競技会で上位に入賞し、全国大会・強化指定選考会に出場。強化指定ランキング5位以内に入る(省庁銃で競技を行う選手も含む)。ユース(ユース区分で5位以上の高校生)・ジュニア(ジュニア区分で5位以上の選手)・強化指定U29(強化指定選手ランキングで6位以下の選手で、29歳以下の上位5名を指定)・強化指定選手(強化指定選手ランキング5位以上の選手)。



選抜を行ないます。申請については、ウエブ上で申請が行なえるようになっています。

T1からが本格的な競技のスタートと考えていただけるといいでしよう。G4レベル以上の大大会に3回以上出場した選手がこのT1に認定されます。そこからは、強化指定選手選考対象の試合でカテゴリー別基準点が必要になるといったように、試合の内容が求められるようになります。そして、T3からは、国際大会を目指すために自分の銃を持ちましょうということで所持許可書を得ることが必要とされ、国内大会での入賞が求められるよう

		Elite			Mastery
T3	T4	E1	E2	E3	M
がエアラ レ・エア ヘルの所 可を得て、 競技会で 回入賞す					
た選手を 。国内大会 を設定し、 向上させ	国内競技会で 上位入賞し、 全国大会・強 化指定選考会 に出場し、強 化指定ランキ ングの上位に に入る	国際競技大会 に出場する 国際競技大会 で海外の選手 と友人になる	国際競技大会 で入賞する メディアに取 り上げられ、 社会的責任を 理解し行動す る	オリンピック、 世界選手権で メダルを獲得す る	複数回のオリンピッ クでメダルを獲得す る 社会貢献を行う
県射撃協 一チ イフル射 コチ	国際競技大会出 場を目指す。 国内競技大会で 優勝する	国際競技大会入 賞を目指しスキ ル向上を図る 日本代表として 行動に責任を持 てる。	継続的な国際競 技大会入賞を目 指しスキル向上 を図る アスリートの ロールモデルと なる	オリンピック、 世界選手権での メダル獲得を目 標として、継続 的なトレーニン グを行う	オリンピックで安定 した実力を發揮し続ける ための、トレーニング を行う
家 都道府県射撃協 会のコーチ 行政 日本ライフル射 撃協会コーチ 国際射撃連盟 協会医科学部会	スponサー 家 族 所 属 團 體 日 本 ライ フル 射 撃 協 會 科 學 部 會	スponサー 家 族 所 属 團 體 日 本 ライ フル 射 撃 協 會 科 學 部 會	スponサー 家 族 所 属 團 體 日 本 ライ フル 射 撃 協 會 科 學 部 會	スponサー 家 族 所 属 團 體 日 本 ライ フル 射 撃 協 會 科 學 部 會	スponサー 家 族 所 属 團 體 日 本 ライ フル 射 撃 協 會 科 學 部 會

Athlete Development Pathway

アスリート育成パスウェイ

FTEM段階	Foundation			Talent	
	F1	F2	F3	T1	T2
FTEM段階のイメージ					
アスリートがどんな経験をするか	的を当てるゲームなどで、射撃に触れる	ビームライフル・ビームピストルで光線銃射撃競技をスタートする 集中して的を狙う楽しさを知る	試合に参加する 競技ルール、マナーを遵守することの大切さを学ぶ	指導者のエアライフル・エアピストルで、競技をスタートする	指導者のエアライフル・エアピストルで、競技会に出場し入賞する
どんなアスリートを目指すか	遊びの中から射撃の楽しさを知ることができる	家族の協力を得て他者をリスペクトしながら競うことができる	エアライフル・エアピストル競技へ進むために、行動する。	同じ目的を持つ友人ができる	全国大会に出場し友人ができる
どんな人が支えているか	家族	家族 都道府県射撃協会のコーチ	家族 都道府県射撃協会のコーチ 学校（部活動） 行政	練習を重ね、試合出場する	強い意志をもって、練習を重ね、国内大会へ出場する

になり、T4はユース・ジュニア・強化指定U29、強化指定選手という4つの区分がけて、各区分のなかで5位以内に入るなど、段階を追つて求められる内容があがっていく仕組みになっています。

ここであげているユース、ジュニアの区分についてですが、ユースが19歳以下、ジュニアが21歳以下となります。その年の12月31日までの年齢で区切られるもので、18歳など、重なつて年齢の部分はどちらのカテゴリーで出場するかは個人に委ねられます。ただ、一つの大会には1カテゴリーでしか出られないので、ユース、ジュニアどちらにも出場するということはできません。

続くEカテゴリーになると、エリートとしてさまざまな国際大会で成果を出さなければならなくなり、最終段階のMカテゴリーは世界最高峰の戦いの場、オリンピック、世界選手権などでの複数回のメダル獲得した選手とあり、国内はもちろん世界のトップ選手ということになります。

これらの認定についてですが、T1と同様、T2、T3は指定必須条件をすべて満たしたら、選手自身で申請を行なう必要があります。T4からは4月と10月の年2回、入れ替えを含めた認定が行なわれます。

また、強化指定選手とひとくくりにしていますが、ここにもランクがあります。E2は強化指定A A選手、E3・Mが強化指定S選手です。強化指定選手はイコールナショナルチーム選手ではなく、強化指定選手はあくまで「ナショナルチーム選手を目指すための国内強化選手」。強化指定

選手となつて選考会で勝ち上がり、国際大会に出席するナショナルチーム選手となります。

海外派遣につきましても、強化指定選手になつたら誰でもいけるというわけではありません。これは二つの道があり、一つは今年度から設けられた「海外派遣基準点」をクリアし、1位になつた選手。もう一つはナショナルコーチの推薦があつた選手です。

こうしたいくつもの段階を経て、オリンピック出場獲得枠を獲得した選手が晴れてオリンピック代表選手となつていくのです。

大学生オリンピアン

野畠美咲選手に続け

これまでのアスリートパスウェイの代表的な成功例は、パリオリンピックに出場した野畠美咲選手です。野畠選手は高校1年生で競技をスタート。2年生でエアライフルを所持、3年生で初めてシニアのワールドカップに出場し、競技

を始めて6年目の大学3年生でオリンピック代表となりました。現在、エアライフルとライフル3姿勢の二つのカテゴリーで強化指定選手となつています。

パリを終え、現在のアスリートパス

ウェイが着実に実を結んでいると感じさせる選手が誕生し始めました。その一例が現在、高校3年生の石田紬葵選手です。これまで高校から競技を始めるというのがスタンダードなやり方でした



にするには、やはり時間的に厳しいものがあります。そんなことから現在のアスリートパスウェイになつていつたのですが、石田選手はまさにそのコースを歩んできている一人だからです。小学生でビームライフルを始めて、高校2年生の昨年は全国高校選手権、佐賀国スポのビームライフルで優勝。2年生後半からエアライフルに戦場を移し、2年生終わりのオールジャパンファイナルでいきなり3位となつて頭角を現しました。現在、強化指定選手の一人となつて国際大会で活躍する手は現在の2025アスリート育成パスウェイのモデルケースといえるでしょう。

野畠選手、石田選手に続く若い選手に活躍していただきたい。選手のみなさんには現在、自分がどの位置にいるのか、FTTEMで確認していくだけ、さらに上を目指してください。強化指定選手の道は誰にでも開かれています。

強化指定選手の紹介

2025年4月1日付

ジュニア

※ 2005年度アスリートパスウェイ「T3」指定選手

APM

内田 翼

ウチダ・ツバサ



生年月日 2005/10/17
出身地 長崎県
所 属 志同社大学

ピストル Pistol

ARM

吉田 陸矢

ヨシダ・リクヤ



生年月日 2004/2/14
出身地 佐賀県
所 属 中央大学

ARM

大山 誠道

オオヤマ・モトミチ



生年月日 2005/9/23
出身地 埼玉県
所 属 明治大学

ライフル Rifle

APM

横田 大和

ヨコタ・ヤマト



生年月日 2007/1/15
出身地 埼玉県
所 属 埼玉県ライフル射撃協会

APM

関川 颯太

セキカワ・ソウタ



生年月日 2004/1/15
出身地 東京都
所 属 国士館大学

ARW

瀬川 桜

セガワ・サクラ



生年月日 2007/3/17
出身地 埼玉県
所 属 日本大学

ARM

長屋 光珀

ナガヤ・コハク



生年月日 2006/3/6
出身地 岐阜県
所 属 明治大学

ARM
R3PM

松浦 悠斗

マツウラ・ユウト



生年月日 2004/3/7
出身地 岐阜県
所 属 関西大学

APW

山崎 一葉

ヤマザキ・カズハ



生年月日 2005/8/8
出身地 高知県
所 属 高知リハビリテーション専門職大学

APW

三浦 寿花

ミウラ・ジュナ



生年月日 2007/5/20
出身地 秋田県
所 属 秋田高校

R3PW

岡田 美月

オカダ・ミツキ



生年月日 2004/6/3
出身地 岐阜県
所 属 立命館大学

R3PM

河本 弦希

カワモト・ゲンキ



生年月日 2004/6/15
出身地 岐阜県
所 属 明治大学

ARW

川村 悠夏

カワムラ・ユウカ



生年月日 2008/7/23
出身地 高知県
所 属 JOC エリートアカデミー・成立学園高校

APW

草場 胡美

クサバ・ケルミ



生年月日 2007/4/12
出身地 福岡県
所 属 立正大学附属中学校

APW

井下 紗彩也

イノシタ・サアヤ



生年月日 2005/4/7
出身地 香川県
所 属 岡山商科大学

R3PW

山田 咲来

ヤマダ・サラ



生年月日 2005/5/27
出身地 高知県
所 属 立命館大学

R3PW

尾原 里彩

オバラ・リサ



生年月日 2004/1/23
出身地 東京都
所 属 慶應義塾大学

R3PW

村田 薫美

ムラタ・ケルミ



生年月日 2004/11/20
出身地 滋賀県
所 属 志同社大学

今号の未来のオリンピアンは、今春、エリートアカデミーに入校した岐阜県出身の高橋悠里選手、宮城県出身の佐藤美優選手、そして大学生活2年目を迎えた森田馨介選手です。

高橋・佐藤両選手は新しい環境で身近なところに目標を見つけ、森田選手は同期のライバルたちと切磋琢磨しながら、それぞれ「世界で勝つ」という大きな夢に向け、頑張っています。

同期のライバルと切磋琢磨し、オリンピックでの優勝を目指す

森田
馨介

(ピストル／関西学院大学2年／茨城県出身)



5月にドイツ・ズールで開催されたジュニアワールドカップは、世界における自分の立ち位置を知ることができる重要な大会です。練習では結構感覚もよく、自分の射撃ができるというイメージがあつたのですが、本番になり、さまざまな国の選手と一緒に射場に入つたとたん、それまで味わったことがないほどの緊張が込み上げてきて、自分の射撃をすることができませんでした。今回の出来を点数にすると40点くらい。点数をしつかり出していかなければ世界で戦えない、ということを痛感しました。

僕が射撃を始めたのは高校1年の夏を過ぎた頃で、それまでは水泳をやっていました。僕が通っていた取手第一高校は射撃部が活躍していたので、高校に入つてから気になっていました。コロナ

の影響で水泳を続けられなくなつたところ、結構点数が出て楽しかったので入部を決めました。ピストルにしたのは、ピストルの選手たちのグループが楽しそうだったからです。始めて1ヶ月くらいで茨城県の新人戦があり、出場目指して頑張ったところ4位になつたのですが、1位が別の高校の同学年ということで火がついて、射撃にのめり込むようになりました。

ピストルでは現在、同学年に中山惇之丞（岡山商科大学）、内田翼（同志社大学）という強いライバルがいます。中山君は本番が、内田君はファイナルが強いイメージがあるんですが、自分には特に秀でたところあまりないかと思うのでも強い森田」と言われるようになりたいと考えています。大学生の間にジュニア世界選手権やワールドカップで優勝しての次のブリスベンでは金メダルがどれ



地元の先輩の活躍が大きな刺激に

高橋
悠里

(18期ライフル／成立学園高校1年／岐阜県出身)



これまで何度もタレント合宿に参加してきましたので、エリートアカデミーの存在は知っていました。そこに入つてみたいという気持ちはありませんが、親元を離れることが想像できず、決断できませんでした。決めたのは昨年夏、中学3年生のときです。強くなりたい、高いレベルを目指して頑張ってみたいという思いが強くなり、合格を目指して頑張ったところ入校が叶いました。

最初の頃は新しい環境に慣れず、毎日なんだか疲れて、練習も先輩のように行なうことはできませんでしたが、こここのところ先輩と同じメニューができるようになってきて、楽しくなつてきました。本格的なフィジカルトレーニングも初めてやるようになり、練習に疲れたときのいいリフレッシュに

未来のOLYMPIANたち

～射撃競技の明日を担う～

今年の目標は同世代が出場する高校大会での上位入賞

佐藤 美優

(18期ライフル/成立学園高校1年/宮城県出身)



エアライフルを始めたのは中学2年のときです。もともとシューティングゲームが好きだったので、ショーティングの体験会があると聞いて参加したところ、とても面白かったので始めました。大会に出るようになると、優勝したい、という気持ちが強くなり、長年スポーツをしていた両親に相談したら、「練習環境のよいところで練習したほうがいい」というアドバイスをもらい、エリートアカデミーの存在を知つてオーディションを受けました。だから、射撃歴というと浅く、まだ1年と少しといったところです。

最初のうちは決められた時間に食事をし、決められた時間に就寝するという規則正しい生活に慣れていなかつた

ので、少したいへんでした。でも、規則がある環境にきたからこそ強くなれるのだと思っていますし、このような立派な環境のなかで思う存分練習できるようになって、毎日がとても楽しいです。

射撃の魅力は、対人ではなく、自分と向き合う競技であるということ。自分自身と戦えるところがいいと思ってます。

エリートアカデミーの先輩・阿部曉

梨沙先輩、川村悠夏先輩をとても尊敬しています。過去の自分の点数を乗り越えようと日々努力している先輩の姿勢を間近に見て、先輩のようにさまざまな大会で優勝し、誰もが知っている

ところです。

大きな大会で結果を出せるようになるため、今年はしっかりと基礎づくりをしていきたいと考えています。将来的な目標はもちろんオリンピック。地元出身でタレント合宿にも一緒に参加したことがある、二つ上の石田紬葵さんが強化選手として活躍しています。石田さんのようになれるよう頑張ります。

オリンピック出場です。

なっています。

ナショナルコーチに悩みを相談すると、かんたんに解決してくれるのです。環境のすばらしさを改めて感じています。例えば、姿勢について悩んでいたのですが、指導を受けて修正したところ、銃の安定感が変わって、とても撃ちやすくなりました。これまで自分の

感覚で撃っているようなところがありましたが、いまは一つひとつの動作を確認しながら、毎回同じように高い点数が出し続けられるよう、努力しているところです。

大きな大会で結果を出せるようになるため、今年はしっかりと基礎づくりをしていきたいと考えています。将来的な目標はもちろんオリンピック。地元出身でタレント合宿にも一緒に参加したことがある、二つ上の石田紬葵さんが強化選手として活躍しています。石田さんのようになれるよう頑張ります。



NEWS BOARD

2025

JULY

アスリート委員長に、 吉岡大選手が決定

鹿児島県と佐賀県が 合同練習会を実施

2年後の国スポへ向け、 宮崎県ライフル射撃競 技場を全面改修

重要
事務局からのお知らせ

会員のみなさま、 一チラネットへの登録はお済みですか？

日本ライフル射撃協会では、前号
でお伝えしました新たな会員管理シ
ステムの導入が始まります。

新システムは協会の業務効率化と
会員サービスの充実を図るだけでな
く、ライフルスポーツの裾野を広げ
ることを目的としています。選手や
関係者のみならず、家族やファンを
含む「射撃ファミリー」のみなさまに、
より便利で統一された環境を提供す
るものでです。

特に、会員のみなさまにとつては
新規会員向け登録開始
はすでに始まっています
が、全会員向けリリースは
8月1日（金）からとなり
ます。

ぶ選挙が5月17日（土）からの3日間、
電子投票によって実施されました。
当選者はライフル男子／岡田直也
氏、松本崇志氏、ライフル女子／清
水綾乃氏、野畠美咲氏、ピストル男子
／森栄太氏、吉岡大氏、ピストル女
子／相澤ひかる氏、山田聰子氏です。
なお、委員長には吉岡氏が決定し
ました。

（国民体育大会）の最後の開催地と
して行なわれた鹿児島県（2023
年開催）と、新しい名称「国スポ（国
民スポーツ大会）」最初の開催地・佐
賀県（2024年開催）。九州の地で
射撃の普及・育成に励む両県が昨年
の佐賀国スポをきっかけに「鹿児島
県・佐賀県エールプロジェクト」を

スタート。その一環として、さる6
月7日（土）、鹿児島県の射撃場に両
県の選手、高校生、約40名が集まり、
合同練習が行なわれました。競技力
アップはもちろんですが、「競技を通
じて人との付き合い方を学び、人と
して成長することが目的」と帖佐徳
人・鹿児島実業高校監督。

切磋琢磨していく選手たちの成長
ができるようになるというメリットが
が楽しみです。

新システムにより推薦申請機能に加
え、会費の支払い・試合の申し込み・
受講料の支払いなど、オンラインで
できるようになるというメリットが
あります。

お詫びと訂正

ライスボ春号（no

468）P.26、「強化
指定選手の紹介／パ
ラ射撃」におきまして、
金尾克選手が抜けて
おりました。

金尾克選手ならびに関係者のみな
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。

金尾選手のプロフィールは下記の
とおりです。



金尾 克

カナオ・マサル

AR60 SH2, AR60PR SH2

生年月日 1976/3/12

出身地 富山県

所 属 YKK ライフル射撃部

ミズノスポーツ振興財団 の助成金贈呈式、開催

公益財団法人ミズノスポーツ振興財団事務局長・薦澤智之様から、当協会『ジュニア育成に対する助成』として、昨年度に引き続き、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るとともに、いただいた助成金を有意義に活用していきます。



“なんとなく疲れやすい”は食事で変わるかも？



栄養のまいうえ VOL.2

足するど、しっかりと食べても「力が出ない」「疲れやすい」と感じることがあります。ビタミンB₁は、豚肉、玄米、大豆製品、枝豆、うなぎなどに多く含まれています。白米のおにぎりやパンだけで済ませてしまっていると、気付かぬうちにビタミンB₁が不足していることがあります。

このビタミンB₁の欠乏症として、江戸時代に多かった「脚気」(注1)や、正常時には中性に保たれている体が酸性に傾いてしまう「アシドーシス」(注2)などがあります。このアシドーシスはエネルギー代謝量が多い見えますが、集中を持続させたり、長時間同じ姿勢を保ったりするため、思っている以上に体や頭にエネルギーを使っています。恐らく日々の練習や試合のなかでそう感じている人は多いことでしょう。

最近、「なんとなく疲れがとれない」と感じることはありますか？

射撃は動きの少ない静かな競技に見えますが、集中を持続させたり、

長時間同じ姿勢を保ったりするため、思っている以上に体や頭にエネルギーを使っています。恐らく日々の練習や試合のなかでそう感じている人は多いことでしょう。

そうしたパフォーマンスを支えるために、日々の食事からきちんと栄養をとることがとても大切なこと、私自身、大学に入つてから学びや経験のなかで実感しています。

炭水化物やたんぱく質など、栄養素を意識して食事をとっている人もいると思いますが、特に大事なのが、エネルギー代謝に関わる栄養素です。そこで、今回はビタミンB₁を紹介したいと思います。

ビタミンB₁は、ごはんやパンなどの糖質を体のなかでエネルギーに変えて、今回はビタミンB₁を紹介したいと思います。

“なんとなく不調だな”と感じたときは、コンディションの一因として食事も振り返ってみてください。



写真はわざめどお味噌汁ですが、アスリートにオススメの食材としてあげたいのは白米です。タンパク質が豊富でビタミンB₁と一緒に摂取すると吸収がよくなります。しかも低脂肪で調理も簡単。このほか、にんじん、大根もビタミン、食物繊維がとれる、彩りのいい食材です。根菜には体を温める効果もあります。

るために必要なビタミンです。不足するど、しっかりと食べても「力が出ない」「疲れやすい」と感じる

射撃という繊細な競技だからこそ、体のなかから整える意識が、よりよいパフォーマンスにつながるかもしれません。

注1) 脚気 (かっけ) …ビタミンB₁が欠乏することで起こる病気です。主な症状は手足のしびれ、筋力の低下、むくみ、歩行困難さらには心不全など。江戸時代には白米ばかりを食べていたことが原因で多くの人が脚気になつたといわれています。現代でも、偏った食生活が続くと起る可能性があります。

注2) アシドーシス…体のなかが酸性になると、乳酸などの酸性物質がたまり、体液が酸性に傾くことがあります。特に代謝が活発なアスリートや運動量の多い人は、体内で多くのエネルギーを必要とするため、ビタミンB₁が不足するとアシドーシスのリスクが高くなるといわれています。症状としては、倦怠感、息切れ、頭痛、吐き気などが見られることがあります。射撃競技で特に話題になる病気ではありませんが、ビタミンB₁不足の影響を広く理解するための一例として紹介しています。

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



友達追加はこちら!!
>>>>>>>



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



ホームページより
カタログをダウンロード
できます。





巻頭特集

2025年度～2026年度

日本ライフル射撃協会 新体制で、出陣P3

特集

デフリンピック100周年

記念大会で日本デフ射撃が初めて世界に挑む！P8

東京2025デフリンピック

大分県ライフル射撃協会の挑戦P22

韓国代表チーム招聘事業、その裏側を語る

日本代表選手になるためには

強化指定選手への道P28

アスリート育成パスウェイ

連載

大会レポートP13

From Shooting Range File.9P21

千葉県ライフル射撃協会

射撃学 アスリートのためのトレーニング講座～その1P26

強化指定選手の紹介 ジュニアP33

射撃競技の明日を担う

未来のOlympianたち 連載第9回P34

にしだあおいの栄養のあいうえおP37

ライスボNEWS BOARDP36

射撃人 松島 愛 常務理事P39

今月の表紙

今月は全日本スポーツ射撃選手権大会(300m)、いわゆる大口径の大会で使用される正式標的とスタンダードな弾308 ウィンチエスターが表紙です。標的の10点圏は直径10cmとなります。(写真:谷川 謙)

ライフルスポーツ 夏 2025 469
 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/](http://www.riflesports.jp/)

Email : rifle@riflesports.jp

発行 人: 橋本 聖子

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。

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

次号は 2025年10月15日発行予定です。

射撃人

～Shooting for All, All for Shooting～

父の背中

松島 愛 常務理事

私の人生には、「射撃のない生活」というものが存在しません。人との出会いや価値観、人生の歩みそのものが射撃によって形づくられてきたと強く感じています。振り返れば、射撃を通じて得た経験のすべてが、いまの私を支えています。

父は、「日本の射撃が世界のトップとして戦うには、クラブチームの活性化が必要だ」との信念を持ち、「全国クラブ対抗戦」を運営してきました。

私は、「日本の射撃が世界のトップとして戦うには、クラブチームの活性化が必要だ」との信念を持ち、「全国クラブ対抗戦」を運営してきました。

私が歩んできた射撃の道を、自分なりに追いかけながら歩み始めた瞬間でした。その後、学生時代から社会人となつた現在に至るまで、どのような環境にあっても射撃とかかわり続けてきました。

私が歩んできた射撃の道を、自分なりに追いかけながら歩み始めた瞬間でした。その後、学生時代から社会人となつた現在に至るまで、どのような環境にあっても射撃とかかわり続けてきました。

私が歩んできた射撃の道を、自分なりに追いかけながら歩み始めた瞬間でした。その後、学生時代から社会人となつた現在に至るまで、どのような環境にあっても射撃とかかわり続けてきました。

私が歩んできた射撃の道を、自分なりに追いかけながら歩み始めた瞬間でした。その後、学生時代から社会人となつた現在に至るまで、どのような環境にあっても射撃とかかわり続けてきました。



MIZUNO
TRAINING



なりたいジブンへ

着るだけで、スイッチが入る。

心に火がついで、

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。



REACH BEYOND