

The RifleSports

照準は、定まった



ここに、ALways OK



ALSO

HOME *ALSO* Connect コネクト



新キャラクター
「ニャルソック」
メンバー：ある

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



今号の表紙

今年は今明けからミラノ・コルティナ2026オリンピック、WBCと、大きなスポーツ大会が開催されました。6月にはサッカーW杯北中米大会、9月にアジア競技大会と、ここからも楽しみなイベントが待っています。

射撃界も2028年ロス大会に向け、舵を切りました。一足早く、ロスを感じてください。

巻頭特集

照準はロスへ。

オリンピック・パラリンピックに向けたロードマップ …… P4
 Part 1 オリンピックに向けたロードマップ …… P5
 「チーム日本」の現在地と未来
 Part 2 パラリンピックに向けたロードマップ …… P9
 ロスへ向け、選手とスタッフ、総力戦で挑む
 Part 3 全日本強化の現場から
 トップを育てる、それぞれの指導哲学 …… P12

日本代表コーチがおくる
 あと0.1点上げるためのワンポイント 新連載 …… P14、P18
 射撃学 アスリートのための心理学講座 …… P20
 From shooting range
 File11 埼玉県、File 12 大阪府 …… P24、P25
 強化指定選手の紹介 …… P26
 未来のオリンピックたち 第11回 …… P30
 にしだあおいの栄養のあいうえお …… P33
 大会レポート …… P34
 ライスポ NEWS BOARD …… P41
 射撃人 田中僚一郎 副会長 …… P42

チームみらいステージ Presented by ENEOS …… P40
 オンラインとリアルをつなぎ、初心者から経験者まで誰でも挑戦できるチャレンジマッチ
 東京・大阪・高知・長崎をつないで、体験会No.1を競おう

The RifleSports

ライフルスポーツ 新緑 2026 472

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

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

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

次号は2026年8月15日発行予定です。



※ 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。

2028 Roadmap to Olympic & Paralympic

オリンピック・パラリンピックに
向けたロードマップ

ロスへ。 照準は

LOS ANGELES
MEMORIAL
COLISEUM



ロサンゼルス2028オリンピック・パラリンピックの開幕まで、あと2年と迫ってきた。今年からオリ・パラともに、出場権の配布が始まる。それにあわせ、国内の強化も土台づくりから本格的な強化体制へ、とシフトしている。

パート1では、出場権を獲得するところから、その先へ。現在、日本チームはどのような状況にあるのか。ロスへ向けてのロードマップを佐橋朋木・選手強化委員会委員長に、パート2では、ロス・パラリンピックへのロードマップを猪坂桂ナショナルコーチに解説していただく。

パート3では、強化の現場に立つ3人のコーチから、具体的な現場の声をお届けする。

ここから、オリ・パラに挑戦する「チーム日本」の現在地と未来を探ってみよう。



「チーム日本」の 現在地と未来

ロスでの目標ははっきりしている。オリンピック「メダル」だ。力強い専任コーチを得て、いま、強化は目標に向け、邁進している。(話：佐橋朋木・選手強化委員会委員長)

オリンピック出場権

獲得までの道のり

国際射撃スポーツ連盟(ISSF)では、オリンピック開催からちょうど2年前にあたる、2026年7月31日以降に行なわれる世界選手権から、2028年5月1日までに行なわれる世界選手権までの間の期間を「オリンピック出場権(クォータプレイス、略称QP)」を獲得できる期間」として設定している。

つまり、今年の8月1日からオリンピックレースがスタートすることを示している。

QPが配布される大会は、次のとおり。

世界選手権／今年11月のドーハ世界選手権から2027年までの間に開催される2大会

ワールドカップ／世界選手権の間に開催される4大会

大陸別選手権(アジア選手権)／2027年世界選手権後、2028年5月までの間に3回開催予定

「オリンピックに向けての強化とは、QPを獲得するためのものではありません。あくまで、オリンピックメダルを獲得するための強化です。そのためには、QPを早い段階で獲得

することが大切だと考えています。そうすることで、オリンピックに照準を絞り、強化していくという流れをつくることできるからです。

その意味で、今年度2026年は強化にとつて、ロスへ向けた非常に重要な1年となります。今年度中にいくつかのQPの確保を目指します」

強化の現在地

コロナの関係で、パリ・オリンピックに向けた強化には厳しいものがあつた。東京オリンピックから次のオリンピックまでの準備期間が、通常の大会よりも1年少ない3年間しかなかったからだ。強化に関しては準備不足のまま、パリでの本番を迎えることになってしまった。

「このときの反省を踏まえ、パリを終えてから2025年までを、ロスに向けた土台づくりの1年」と位置付け、強化を行なってきました。

ライフルの場合、NTC射撃場での集中した練習を中心としたもので、国内外での合宿に力を入れました。これができるようになったのは、NTC射撃場での、コーチの常駐体制が整ったからです。これまではキム・ウーヨンコーチ以外、海外

から招聘していたコーチは常駐ではなかったため、どうしてもコーチの不在時期が生じていました。そうした事情から、年間を通じた強化をしきれないところがあったのですが、パリ後にキム・ヨングンコーチが加わり、ウーヨンコーチ、ヨングンコーチ体制となり、ライフルは充実した指導を行なうことができるようになりました。

今年度からは、ピストルの松田知幸コーチがJOCナショナルコーチとして専従することになりました。これにより、ライフル・ピストルともに専任コーチが揃ったことになり、『射撃練習の拠点』が完成しました。

この練習環境の恩恵は、点数にも表れています。例えば、50m。一昨年と昨年では、平均点が明らかに違います。10mに関してもそうで、どちらも確実に数字が上がってきています。

もう一つの恩恵は、大学生を中心に、多くの選手がここNTC射場に集まってくるようになったことです。コーチと選手はコミュニケーションをとりあい、射場はいつも和やかない雰囲気になっています。これはまさに、私が強化委員長に就任して以来、目指してきた強化のあ

り方です。チームとして互いに尊重し、全員で強くなる。チーム日本として戦っていく環境が形になってきた、と感じています」

海外試合への適応、「意識」の変化

「遠征は人数を絞って出場し、海外合宿として、韓国で2回行ないました。これは選手たちに、海外での生活環境や、生活リズムを体験してもらおうことが目的の一つです。経



国内だけにとどまらず、海外にも目を向けた強化を行なってきた。

選手としての意識に変化があったというのです。

この4月から強化入りした八川綾佑選手（大分県）は、その代表的な選手です。さらなるレベルアップを、と自費で韓国合宿に参加してきました。韓国の選手たちと肩を並べ

て練習したことで刺激を受け、射手として大きく意識が変化。モチベーションが上がリ、先のアジア選手権で入賞するまでになりました。これからの活躍が楽しみな一人となりました。

こうした国際的な視点を強化選手選考会にも取り入れていき、ロスへ向け、もっとも勝てる布陣を整えていきます」

目指すのは「メダル獲得」

今年の11月から始まるオリンピッククレースに向け、まずはQPを獲得し、本格的な強化体制に入ること。それまでの一つひとつの大会が、選手にとって大事な経験値になっていく。

「現在、世界選手権で入賞できるレベルに達している選手が複数人います。この選手たちがQPを獲得してくれることが、オリンピックに向けた万全な準備期間を得るために、非常に重要なポイントとなります。

今年、愛知県で開催されるアジア競技大会。オリンピックに次ぐ国際総合競技大会ですが、残念ながらQPの配布大会には含まれません。とはいえ、11月に開催される世界選手権の前に行なわれる、大きな国際試合ですので、私たちはこの大会を前

オリンピック出場に関する 豆知識と、ルールの変更

■ **QPとは**
QPとは、クォータプレイス (Quota Place) のこと。オリンピックの出場権(出場枠)を指しています。これは、国際射撃スポーツ連盟 (ISSF) が定めた大会で配布されることになっています。

大会で成績を収めた選手が獲得しますが、その選手個人に与えられるものではなく、獲得した選手の国に与えられる、ということも注意する点の一つです。獲得したQPで誰を出場させるのかという点については、その国に一任されており、オリンピックの出場規定を満たしていれば、QPを獲得してきた選手でなくてもかまわない、ということになっています。

■ **主なルール変更**
ピストルグリップの変更
グリップの角度が従来の規定から変更される。

25mピストル(SP) / 試合時間の変更
精密射撃の本射時間が、5分から4分に変更となる。

ライフル3姿勢の試合時間の変更
屋外試合は現在の1時間30分

ら、1時間45分に変更。屋内試合は1時間30分。これは、ロサンゼルス・オリンピックの射撃会場が屋内射撃場のためによるもの。

ジャケット・パンツの硬さの制限
IOCから指摘を受けている「衣服のドーピング」を是正するための処置。2026年4月から、従来より厳格化されている。



哨戦と位置付けました。ここで、選手たちが結果を出し、経験値を上げる。それが次につながるからです。また、今回のアジア競技大会は、日本協会としても結果が求められる

大会です。ここで成功せずして、オリンピックでの成功はないと考え、総力をかけて臨みます。そして、確実にメダルを獲得して弾みをつけていきたいと思っています。

このように、明るい兆しが見え始めたチームですが、残念なことに不安材料が一つあります。世界情勢です。

射撃競技の大会は、ヨーロッパや中東で多く行なわれます。今秋の世界選手権の開催地もドーハ(カタール)。中東地域です。ご存じのとおり、この地域の情勢が不安定で、遠く離れた日本は、大きな影響を受け

ざるをえません。先日、予約していた飛行機が飛ばないということ、ルートの変更を余儀なくされました。ランキングポイントのことを考えると、飛行機が飛ばないからという理由で出場しない、という選択肢はとれないワールドカップなどもあります。このあたりが、悩ましいところ。

それはともかく現在、来年の世界選手権までのスケジュールは、しっかり組んでいます。合宿はライフル、ピストル、別々に行ないますが、ここでは基礎的な部分を見直して、もう1段階、技術をあげていきま

す。これを来年の前半までにしっかりと行ないたい。

1992年のバルセロナ・オリンピック以来となるメダルを、何としても獲得していきたい。これからの挑戦に、ぜひご期待ください」



2026 国際大会

日程	G	大会名	開催地
4月5-13日		ISSF World Cup Rifle/Pistol	スペイン/グラナダ
5月24-31日		ISSF World Cup Rifle/Pistol	ドイツ/ミュンヘン
6月16-26日		ISSF Junior World Championship Rifle/Pistol/Shotgun	ドイツ/ズール
7月20-29日		ISSF World Cup Rifle/Pistol/Shotgun	中国/杭州市
8月5-10日		東アジアユースエアガン大会	愛知県/豊田市
9月19-10月4日		第20回アジア競技大会	愛知県/豊田市
10月8-16日		ISSF World Cup Rifle/Pistol	エジプト/カイロ
10月27-31日		2026 FISU World University Championship Shooting Sport	台湾/新北市
11月1-15日		ISSF World Championship Rifle/Pistol/Shotgun	カタール/ドーハ
1月19-24日		H&N Cup	ドイツ/ミュンヘン

強化指定選手選考記録会

日程	G	大会名	開催地
4月18-22日	G 3	強化指定選手選考会 10m/25m/50m	自衛隊体育学校射撃場
7月1-8日	G 3	強化指定選手選考会 10m/25m/50m	自衛隊体育学校射撃場
12月10-16日	G 3	強化指定選手選考会 10m/25m/50m	NTC射撃場
2月4-10日	G 3	強化指定選手選考会 10m/25m/50m	NTC射撃場
7月9-12日	G 3	世界選手権最終記録選考会 10m/25m/50m	NTC射撃場

主催競技大会

日程	G	大会名	開催地
5月15-17日	G 1	第52回全日本スポーツ射撃競技選手権大会(300m) (男女混合オリパラ共生大会)	埼玉県長瀬町
6月5-7日	G 2	第30回日本学生選抜スポーツ射撃競技大会	神奈川県伊勢原市
6月19-21日	G 2	第56回東日本スポーツ射撃選手権大会	神奈川県伊勢原市
6月19-21日	G 2	第56回西日本スポーツ射撃選手権大会	大阪府能勢町
7月18-20日	G 1	2026年度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)	宮城県石巻市
8月1-4日	G 2	第4回全日本高校生スポーツ射撃選手権大会(BP/AP)	広島県安芸太田町
8月1-4日	G 2	第64回全国高等学校ライフル射撃選手権大会	広島県安芸太田町
8月8-9日	G 2	全国センター・ファイア・ピストル射撃競技会	宮崎県宮崎市
9月4-6日	G 2	JOCジュニアオリンピックカップ 兼 第36回ISSFジュニアスポーツ射撃競技選手権大会	埼玉県長瀬町
9月10-13日	G 1	第80回国民スポーツ大会(ライフル射撃)	青森県青森市/弘前市
10月2-4日	G 1	2026年度全日本スポーツ射撃競技選手権大会 (10mAR・AP/50mR)(男女混合オリパラ共生大会)	大阪府能勢町
10月22-25日	G 2	2026年度全日本学生スポーツ射撃選手権大会 第73回男子総合/第39回女子総合	大阪府能勢町
10月31-11月2日	G 2	2026年度全日本社会人スポーツ射撃競技選手権大会 全国ジュニアスポーツ射撃競技大会	宮崎県宮崎市
11月21-22日	G 2	第49回全日本前装銃射撃競技選手権大会	千葉県千葉市
11月21日	G 1	2026年度全日本スポーツ射撃競技選手権大会(50mFP/50mRFR) (男女混合オリパラ共生大会)	埼玉県長瀬町
11月21-23日	G 1	2026年度全日本スポーツ射撃競技選手権大会(25m) (男女混合オリパラ共生大会)兼 強化指定選手選考記録会	埼玉県朝霞市
12月11-13日	G 2	2026年度全日本スポーツ射撃競技選手権大会(センターファイアピストル)	愛知県豊田市
12月19-20日	G 2	第14回全日本小中学生スポーツ射撃選手権大会 (男女混合オリパラ共生大会)兼 強化指定選手選考記録会	東京都北区
2月11-14日	G 1	第10回全日本ミックス・チーム射撃競技選手権大会(10mAR・AP/50mR) (男女混合オリパラ共生大会)	栃木県宇都宮市
3月5-14日	G 1	3rd ALL JAPAN FINAL CUP(10mAR・AP/50mR3P・RPR/25mSP・RFP) (男女混合オリパラ共生大会)兼 強化指定選手選考記録会	東京都北区 埼玉県朝霞市
3月19-21日	G 2	第46回全国高等学校ライフル射撃競技選抜大会	宮城県石巻市

Part 2

ロスへ向け、 選手とスタッフ、 総力戦で挑む



前回大会でライフル女子初のメダルを獲得したパラ射撃。さらに高い地点を目指すため、取り組んでいること、とは。(話：猪坂桂・ナショナルコーチ)

パラリンピック出場権 獲得までの道のり

パラ射撃における出場権の名称が今年から、「ダイレクトクォータ」に変わった。

ロス・パラリンピックの出場権獲得に向けた道のりには、ダイレクトクォータの獲得と、MQSの獲得という二つのハードルがある。

「ダイレクトクォータは、世界選手権、ワールドカップといった指定された国際大会において、上位成績を取めた選手に与えられます。出場権（出場枠）は獲得した選手ではなく、その選手の国に与えられるものである、という点もオリンピックと同様です。

ロスまではこれらの大会が全部で6大会あります。しかし、現段階では、開催地や開催時期が未定になっている大会も多く、どの大会でいくつ配られるのか、その配布数も含めてまだ発表されていません。ただ今年9月、韓国・チャンウォンで開催される世界選手権、10月に愛知県で行なわれるアジアパラ競技大会でダイレクトクォータが配布されることはわかっています。

また、パラリンピックに出場する

には、このダイレクトクォータのほかに、MQSと呼ばれる最低基準スコアを2回、クリアしなければいけません。たとえば、国として出場権を獲得していても、この条件を満たした選手がいなければ出場できないということになります。つまり、パリに出るためには、二つを満たさなければならず、なかなか厳しいものがあるというのが正直なところです。

このほか、パラ射撃の特徴として、男女混合種目が多くあります。男女どちらでも出場できる「ジェンダーフリー」や「女子枠」といった出場権もあり、ダイレクトクォータの配分の仕組みは複雑になっています。

前回のパリ大会と比べ、このダイレクトクォータ自体の数が減少してきますので、出場権獲得は極めて厳しい戦いになると予想されます。

まずは今年をどう乗り切るか。9月に世界選手権、それが終わってすぐに国内でアジアパラと、重要な大会が続きます。この時期を、選手たちがしっかりとコンディションを整えて乗り切ることができるか。また、今年度中にワールドカップもあるはずですが、重要大会が目白押しこの年度は、私たち強化のスタッフにとつ

てはもろろん、選手たちにとつても勝負の年であることは間違いありません。最初から全力投球でやっています」

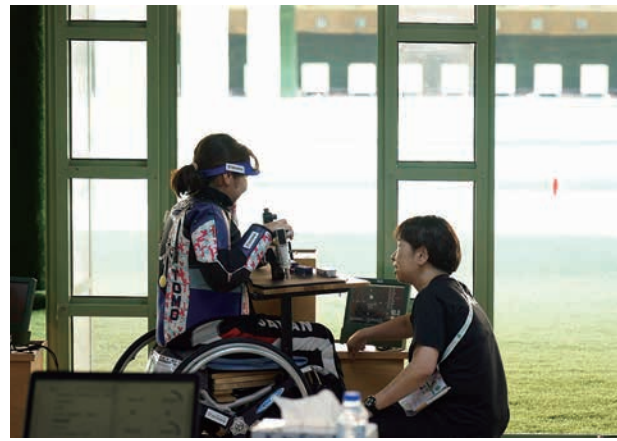
強化の現在地

強化指定選手は現在8名。パリ後に新しいメンバーも加わって、幅広い年代の選手が揃っているところが、日本チームの強みの一つでもある。

「パラ射撃では、障がいの異なる選手たちが一緒に戦えるよう、クラス分けがありますが、国際クラス分けをまだ取得していない選手もいます。まずはそこを早くクリアする必要があると思います。

そこから、本格的に、さらなるレベルアップを目指した強化を図っていきます。

合宿は、これまでもNTC射撃場で行なってきました。風もなく、気温も一定に保てるこの射場は、基礎的な技術を磨くには最適な射場です。ルールの変更などもあり、この春には、座学を中心とした合宿も開催。昨年、遠征直後にエコノミー症候群を発症してしまった選手がいましたので、その反省から、ドクターによる指導や、栄養指導を行ないました。



またこれまで、NTCでの合宿は3泊4日という短期日程が基本でした。これに加え、昨年から日程の前後に1週間程度の『任意で参加できる期間』を設けました。自費での参加になります。コーチ、スタッフから指導を受けられる時間を拡大することで、選手がより主体的に実力アップを図れる環境を整えています」

パラ選手ならではの事情と強化

パラ射撃において、高い技術を持つことはもちろん必要だが、それだけで世界で勝つことはできない。技術練習以上に、環境などへの「適応力」も求められる。パラ射撃は、競技を始めたばかりで、アスリートとしての意識を醸成中の選手もいるため、技術面と並行して、その部分のサポート

も必要になってくるという。

「遠征に行くとき、さまざまな場面で適応力が求められます。宿泊先から射場への距離や、道路事情、また相部屋になるとか、普段の生活とは異なる状況があるからです。例えば、相部屋になっても他人のペースに惑わされず、自分のルーティンを守る。こうした適応力がないと、おそらく、いくら射撃がうまくても、試合で勝利することはできないでしょう。」

こうした適応力といいますが、アスリートとしての自覚を持つてほしい、ということを選手たちに話しています」

ロス、そして

その先のブリスベンを見据えて

ライフルではパリで水田光夏選手が銅メダルを獲得した。一方で、ピストルはパラリンピック出場自体が厳しい状況にある。

「ピストルは現在、強化選手自体がいません。ロスでは14種目が行なわれる予定ですが、そのうちの4種目はピストルです。ロスは厳しくても、その先の2032年ブリスベンでは出場できる選手を育てていかなければいけない、とピストル担当の中重(勝)コーチと話しています。」

また、普段、選手たちは地元で練習しています。残念ながら、私たちに必要最低限で運営していますので、選手たちのもとへ出かけて行って指導する、といったことはできません。そのため、その選手たちの地域で見られるコーチ、お手伝いいただけるスタッフなど探しながら、やっているところ。パラ射撃は、多少構え方が異なるところはありますが、照準の仕方は同じ。みなさんのお近くで練習しているパラ選手でしたら、ぜひ、声をかけていただきたいなと思います」

これだけは押さえておきたい **ルールの変更**

WSPSのルールはISSFのルールに追従する。

「ここは選手たちだけではなく、スタッフがしっかり勉強していかなければいけないところです。3姿勢は変更があるようなので、そこに注意していかなければいけませんね。ジャケットに関しては、立射の選手は別ですが、車椅子の選手にとってはあまり大きな変更にはならないかと思います」

パラ射撃

日程	大会名	開催地
国際大会		
7月21-31日	2026 WSPS World Cup	セルビア/ノヴィサド
9月7-18日	2026 WSPS World Championships	韓国/チャンウォン
10月18-24日	第5回アジアパラ競技大会	愛知県豊田市
12月7-19日	Al Ain 2026 WSPS World Cup	UAE/アルアイン
国内大会		
4月11-12日	第7回春季パラ射撃競技会	静岡県藤枝市
未定	全日本パラスポーツライフル射撃競技選手権大会	未定

PRECISION ENGINEERING AG
BLEIKER+



BENCHMARK+

ベンチマーカ

究極の精度を定義する、新たなベンチマーク

トップシューターとの密接な協力により開発されたベンチマーカは、あらゆる競技者のニーズに応える高い汎用性と個性を備えています。特殊アルミ合金製のストックは、極めて高い安定性と完璧な重量配分を実現し、一貫した射撃パフォーマンスを保証します。

ストックサイズ3種

MASTER /
BALANCE / LADY

ストックカラー4色

黒 / 白 / 赤 / 青

ストライプカラーは2色(白/黒)



特許取得済 (Bionic Bedding)

バイオニック・ベディング

革新的なダンピングプレートがリコイルとバレルの挙動を最適に吸収。よりソフトな撃ち味と優れたコントロール性を実現し、さらなる高精度をもたらします



下からみた図▶

3Dメカニズム・ハンドグリップ

新開発の3Dボールメカニズムにより、あらゆる方向への立体的な調整が可能。立射時に不要な接触を避ける最適化された形状に加え、吸汗性に優れた新素材を採用しています

サイドシフト・ユニット

コントロールホイールを回すだけでグリップの横位置を簡単に微調整できます

自在なストックカスタマイズ

・フォアエンド

2種類の長さ(485mm / 415mm)と、サイドパーツ交換による2種類の幅(42mm / 48mm)を選択可能

・チークピース

ミリ単位で全方向への正確な調整ができ、コンツアーの異なる交換用パーツも用意されています

・トリガーガード

2軸のジョイントにより、個人の好みに合わせた柔軟な調整が可能です



銀座銃砲店
GINZA GUN LIMITED

〒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
Mail: sales@ginzagun.com



弊社公式LINEからご注文・お問合せなどが可能になりました☆
上記QRコードより友達登録を行い、お気軽にメッセージをお送りください

↑銀座銃砲店ホームページはこちらからご覧いただけます

トップを育てる、 それぞれの指導哲学

ライフル編



オリンピックに向けたロードマップの実現を担うのは、強化の現場だ。本パートでは、ライフル、ピストル、それぞれの最前線に立つ3人のコーチの視点から、日本代表強化の現場と未来を探ってみたい。

日本の射撃チームを、 世界に認められる強豪チームにする責任がある

キム・ウーヨン／10mエアライフルコーチ

私の考える試合とは

私は試合について、「満足した瞬間、その試合はもう終わっている」と考えています。結果は必ず過程から生まれ、成長は経験によって完成すると信じています。点数や順位だけで自分を評価し始めた瞬間、成長は止まってしまいます。試合から何を感じ、何を学び、次の試合にどうつなげるか。そこが大切だと思います。

ここからの強化目標

直近の目標は、オリンピック予選が始まるまでに、選手たちの感覚と競技力を最大限まで引き上げることです。それは調子を整えるというレベルではなく、8月1日から始まる予選の時点で、少なくとも『80%以上の試合感覚とパフォーマンスを安定して発揮できる状態』を目指しています。そのためには練習量だけではなく、練習の質、そして選手と共に過ごす時間の密度、これらがなによりも重要だと考えています。

最終的な目標は明確です。

りますが、そのなかでは確実に前向きな変化が起きています。

もう一つの強みは、選手選考のプロセスや国際大会への参加機会が、以前より柔軟になってきていることです。すべての選手に完全に開かれているとはいえませんが、国内上位の選手にとつて、実戦経験を積める場が明らかに増えていきます。こうした経験は短期的な成績以上に、将来に向けた大きな財産になります。

今後の課題

不足している点を挙げるとすれば、より多くの関心と支援、そして射撃を愛する人たちの継続的な応援が必要だということです。ただ、これは特定の競技だけの問題ではなく、日本のスポー

私が見た日本代表の現在地

現在のライフルチームの最大の強みは、選手と指導者の間のコミュニケーションが確実に深まっている点だと思っています。選手がどんな考えで射撃に向き合い、どんな感覚やリズムで練習しているのかを、言葉にしなくても感じることができるよう、相互理解が進んでいます。

これはまだ代表チーム（NT）を中心とした環境に限られている部分はあ



ッ全体に共通する課題だと思っています。
日本ライフル射撃協会が多くの努力
をしていることは十分理解しています

が、選手の成長を支えるためには、よ
り多くのスポンサーシップや企業チ
ーム、長期的な投資の仕組みが必要で

す。この部分がさらに充実すれば、理
想的だと感じています。
小さな関心と応援が集まり、やがて

大きな成果につながる——そんな土壌
のなかで、日本の射撃がさらに発展し
ていくことを期待しています。

日本の選手たちに足りないのは、刺激。 大勢で練習することで切磋琢磨させ、 モチベーションを上げていきたい

キム・ヨングン／50mライフルコーチ

私が見た日本代表の現在地

この1年間、日本の選手たちを見て
きてもっとも印象に残っているのは、
練習に取り組む積極的な姿勢です。

技術的に完成度の高い選手もいれ
ば、未熟な選手もいます。しかし、共
通して、みな学びへの意欲と誠実な練
習態度を持っています。そこに、今後

の成長の可能性を強く感じています。

技術的な特徴をまとめるとは難
しいですが、日本の選手は概ね長期間
にわたって自分自身で研究し、培った
独自の技術を持っている点が印象的
です。ある選手は迅速な判断をもとに大
胆に射撃を行ない、ある選手は余裕が
あり、精密で繊細なスタイルの射撃を
します。

私は、射撃に正解はないと考えてい
ます。それぞれの個性を基盤に技術を
発展させ、自分にもっとも適した完成
形の技術へとつくり上げていく。その過
程こそが重要だと考えています。

進行状況と成果

射撃動作について現在、選手一人ひと
りの技術パターンを理解し、問題の原
因を探るプロセスに重点を置いて指導
を進めています。特に、姿勢、照準、ト
リガーの接続性と一貫性を中心に分析

しているところです。これにより、選手
は自分の問題をより明確に認識できる
ようになり、一部の選手は試合中の揺
れの減少など、前向きな変化を示して
います。

まだ進行段階ではありませんが、徐々
に成果が現れていると考えています。

次の段階では、技術的な部分を超
え、試合での再現性の向上に力を注い
でいく予定です。練習時には試合に近
い環境を整え、選手が自分のルーティ
ンを確立し、緊張した状況でも同じパ
フォーマンスができるような強化を行
なっています。

私が考える日本チームの長所

日本チームの最大の長所は、選手一
人ひとりのはつきりした技術的な個性
と、それを共有する文化だと考えてい
ます。一貫した単一の技術に従うので
はなく、各自が持つ強みを基に技術を
発展させています。

特に、選手同士が自然に集まり、技
術について議論し意見を交換する様子
が印象的でした。このような過程で、
自分の長所に仲間の長所を加えること

で、技術をさらに発展させる好循環が
形成されると考えます。

ただ、日本は韓国に比べ、射撃人口
が少なく、練習はどうしても少人数に
なりがちです。これでは、受ける刺激
が小さいものになってしまいます。そ
こが、日本の選手たちに絶対的に足り
ていない点です。それを補うために、
もっと大人数と一緒に練習する機会を
増やしていきたい。一緒にやることで
高いモチベーション、切磋琢磨する雰
囲気がチームのなかに生まれます。合
宿という貴重な機会を、最大限に生か
すことができるよう、工夫していきたい
です。私の母国・韓国とも協力して、合
宿や試合の機会をつくりたいとも考え
ています。

今年の目標

アジア競技大会の団体戦と個人戦で
メダルを獲得し、さらに世界選手権大
会で男女ともに決勝に進出すること
です。選手が国際舞台でも安定して実力
を発揮できるよう、基盤を築くことに
重点を置いて準備していきます。



Rifle Method 1 | バランス練習

今号から、日本代表選手を支えている強化コーチによる、技術指導連載が始まります。ふだんトップアスリートに指導しているポイントをはじめ、これまで限られた選手だけが受けられたアドバイスのなかから、誰でもすぐに実践できるものをピックアップ。毎回一つのテーマにしぼってポイントをお伝えしていきます。ライフル第1回目のテーマは「バランス練習」です。強化コーチによるアドバイスを練習のなかで生かし、次の試合で0.1点アップを目指しましょう。

指導：キム・ウーヨンコーチ／キム・ヨングンコーチ

練習目的：銃を動かさないようにするための練習



やり方

2キログラム程度の重りを用意（少し軽いものから始めてもかまわない）。銃に重りを載せて据銃し、照準から目を離さない状態をできるだけ長く保つ。呼吸も実際の射撃のときのようにすること。

◆ここがポイント

据銃に重りをプラスすることで、基本的な姿勢づくりに役立ちます。学生のみなさんには特に取り入れてほしい練習で、エリートアカデミーの選手たちは毎日、練習のはじめに1時間から1時間半ほど行なっています。

ポイントは、照準をのぞいた据銃姿勢を崩さないこと。このとき、もっとも動きやすいのは腰なので、注意してください。腰の部分の筋肉が弱いため、長時間、同じ姿勢を維持することが難しくなるからです。

射撃は銃が揺れず、体もブレないことで点数が出る競技。点数を伸ばすためには、銃も体もピタッと止まった姿勢をより長く保つことが求められます。5分など短い時間から始めて、できるだけ長くできるように練習していきましょう。

今号のアドバイス たくさん練習しよう

日本のみなさんは、全体的に練習時間が不足しがちです。特に初心者は、技術的な細かいアドバイスよりも、まず射撃場に頻繁に足を運び、十分な練習量を確保することがもっとも重要だと私たちは考えています。

技術は次の段階で磨いても遅くはありません。

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、バランス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

トップを育てる、 それぞれの指導哲学

ピストル編



オリンピック出場は人生を180度変えるもの
そこへたどり着くためのロードマップを選手に示したい

松田知幸／ピストルコーチ

コーチになった経緯について

この4月から、これまで続けてきた職を辞し、ピストル射撃の専任コーチとして、本格的に活動をスタートする決断をしました。不安がなかったというならうそになります。昨年、兼務でコーチをしていたところ、遠征に帯同できない、連絡が遅れるといった事態が発生しました。こうしたことで、選手のモチベーションに影響してしまつては、コーチを引き受けた意味がありません。私自身がそうだったように、選手たちは人生をかけて競技に向き合っています。そんな彼らに対し、私も同じ覚悟で向き合わなければいけないと考え、専任になるという今回の決断に至りました。

現役時代、私は前任のエミール・ドシャノフ氏の指導を受け、世界の舞台でメダルを獲得することができました。選手としてさまざまな恩恵を受けてきたと思っています。エミールがきっかけくれた選手への道。今度は私が日本人として選手から全日本の指導者、という新たな道につなげるチャレンジをしてもいいのではないかという思い

もありました。もしも私がこの道づくりに失敗したとしても、それが一つの事例になるはずですし、成功すれば、後に続く後輩たちにとって希望になります。そう考えたとき、挑戦する意義があるのではないかと考えました。

コーチとして入った現場で気づいたこと

実際に専任コーチという立場になり、選手たちと向き合つてまず直面したのは、立ち位置の難しさです。

東京2020オリンピック直前まで現役選手だったことから、現在強化にいる多くの選手が共に戦つてきたメンバーです。そんな関係性からか、会話はできて、指導者として選手との信頼関係が築けているかという点、まだ十分ではないと感じています。どのように関わるのが選手たちにとって最善なのか、日々模索しているところです。

またコーチとして、選手たちは私に技術的な指導を求めているのかもしれませんが、感覚的な要素が非常に強い競技です。最終的には、技術よりも、選手自身がその



感覚をつかまなければ結果につながりません。私自身、エミール氏から受けてきた指導は、「いまのショットがいいか、悪いか」ということでした。もっとも、エミール氏とは言葉の問題がありましたが、私自身が理解しきれないところがあったのかもしれないが、いか、悪いかの後ろにあるものを、その都度考えながらやってきました。

だから、私にできることは、やはり感覚的な指導です。それを選手にはキャッチしてもらいたい。教えるよりも、選手に気づいてもらおう。ただ、どのようにしたら、それができるのか。悩みは尽きません。

ピストル競技の現在地

現在の強化は、素晴らしい選手たちが集まっています。ここから私がやる



ことは、この選手たち一人ひとりの能力を、大会の場で発揮させるだけだと考えています。

しかしながら、ピストル強化の現場は、環境の面で大きな課題を抱えています。選手たちの多くは警察や自衛隊に所属し、各地に分散しています。仕事と競技を両立しているため、ナショナルチームに選ばれたからといって、十分な練習時間の確保は難しい状況にあります。合宿の機会も大会期間中にかぎられるなど、全体での強化練習がままならないなかで、いかにコミュニケーションをとり、関係を築き上げていくか。この点にも苦心しています。

また、大学射撃には装薬銃の大会がありません。あるのはエアピストルの

み。そのため、オリンピックへ向けた強化という点で考えると、大学生世代はロスの次、2032年のブリスベン大会に向けた育成世代といえるでしょう。私のコーチとしての役割は、ロスで成果を上げることですが、やはり土台づくりは必要です。強化に軸足を置きながら、若手の育成にも目を向けていきたい、と考えています。

コーチとしてのモットー

私が目指しているコーチングは、先ほどこからお話しているように、選手たちが自ら発見できるよう導くこと。ピストル射撃においてもっとも重要なのは、自分自身で感覚をつかむことだからです。

ピストルは、動きや感覚を数値化したり、言語化することがとても難しい競技です。同じ動作で、例えば照準を見ることをとつても、選手によって感じ方が異なり、「こうすればできる」と言えるものではありません。だからこそ、細かな技術ではなく、ヒントを与える。そこから、選手自身に気づいてもらうことを大切にしています。

またコーチとしては、話しやすいフレンドリーな関係性でありながら、結果に責任を持つ、指導者としての立ち位置を確立させたいと考えています。

今後の目標

選手には、それぞれ所属に指導者がいます。また、現在のトップはエミール氏の指導も受けています。そうした状況のなかで、コーチとしてどこまで踏み込んでいいものか。その距離感も、いままさに手探りの状況です。

まず当面の目標は、9月のアジア競技大会でメダルを獲得させること。どの種目でも、何個でもかまいません。アジアメダルを獲得する。これがまず、私に課せられている重要事項です。

今後はフットワークを軽くし、全国の選手のもとへ私の方から足を運びます。選手のほうがこちらに来るのが難しいのであれば、北へ、西へ、どこにでも、出かけて行きます。そのために、定年後ではなく、体が動く現役のうち以前職を辞しました。

体が疲れるくらい、全国各地の射場へと動きまわり、選手との接点を増やしていく。直接見て、直接話す。その積み重ねが信頼関係を築き、強化の土台になっていく、と考えています。

オリンピックは人生を変える

オリンピックに出場することは、その選手の人生を大きく変える力を持っています。私自身がそうでした。オリン

ピックメダルの獲得はできませんでしたが、北京・ロンドン・リオデジャネイロと3大会に出場し、仕事で、社会で、さまざまな面で人生が180度大きく変わりました。

だからこそ、私は選手たちにぜひオリンピックに行くしてほしい。そこに辿り着く道のは私自身が経験してきていますので、知っています。選手に闇雲に頑張れ、というのではなく、オリンピックへの道筋を立ててあげること、選手たちがそこにたどりつける可能性が少しでも上がるかもしれません。スキルアップのための細かな技術指導は、専門スタッフと協力し、オリンピックへのロードマップづくりをすること。それがオリンピックを経験した私に課せられた役割だと思っています。



松田流 極意 其の一

心のトレーニング、行なっていますか？

今号から、日本代表選手を支えている強化コーチによる、技術指導連載が始まります。

ふだんトップアスリートに指導しているポイントをはじめ、これまで限られた選手だけが受けられたアドバイスのなかから、誰でもすぐに実践できるものをピックアップ。毎回1つのテーマにしぼってポイントをお伝えしていきます。

ピストルは、松田知幸 JOC ナショナルコーチが担当します。世界選手権2種目制覇している元世界チャンピオンに、ピストルの極意を伝授していただきます。

普段の練習のなかで生かし、次の試合で0.1点アップを目指しましょう。

目的：射撃競技全般を引き上げる

やり方：自分の心のなかをのぞき、自分の嫌いなこと、不得意なものなど、自分の心が拒否しがちなものを、率先して考え、実行する

今号のアドバイス 自分の心と向き合うことから始めよう

技術は日頃の練習で、体はトレーニングで鍛えられますが、意識、つまり心はみなさん、鍛えていますか？ コート、ズボンといった装備に頼らないピストル競技は、自分自身が頼りです。自分の体、意識がライフルのコート代わりとなり、プレーを支えています。まず、この点をベースに考えていくことが大切です。

『心技体』という言葉があります。心と体、技という3つの調和がとれることで、素晴らしい成果が生まれます。そして、それぞれ大きければ、成果が発揮される確率が上がります。技術だけ磨いても、心と体の力が弱ければ、成果が出る確率は低くなってしまいうわけです。JOC 選手強化本部が掲げているスローガン『人間力なくして競技力向上なし』がそれを表しています。

松田流の心を鍛えるもっとも簡単な方法は、自分の嫌いなこと、苦手なことをとことんやり切ることです。自分がやりたくないことを、自分自身に課してみる。苦手なことを一つ克服すれば、心は一つ、強くなる。そう考えているからです。

自分と向き合い、自分自身の心のなかをのぞき込んでみてください。食べ物の好き嫌いのように、嫌いなもの、嫌いなこと、辛いこと、避けてきたこと、いろいろとあることに気がつくことでしょう。この『自分自身で気づくこと』、これがまず、第一段階です。

次に、自分がどこを強化したいか、考えてみましょう。例えば、試合で緊張する心を強化したい、ということだとしたら、緊張しない心の強さを身につける必要があります。では、自分は何に対して緊張するのか。人前に出ること、大勢のなかで過ごすこと、いろいろと出てくるのではないのでしょうか。このように、どんどん自分のなかで掘り下げていく。つまり、階段の上に目標があるとしたら、上に駆け上がることを考えますが、階段をまず下まで駆け下りて、上階に上がるまでの一つひとつの不得意事項などの要因を回収していく。克服していく。このトレーニングを積みながら上がっていけば、きっと、いまの自分より強くなっているはずです。

私は現役時代、この方法で心を鍛えてきました。点数を0.1点上げるために、自分の弱さを受け止め、心を強くしていきましょう。





SIUS と共に 新たなステージへ

 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



射撃手学

アスリートのための心理学講座

実力発揮のための心理学

射撃はメンタルなスポーツと表現されることがあります。「練習では撃てるのに、本番でスコアが伸びない」など、大会でのメンタルがパフォーマンスに影響することを実感したことのある選手は少なくないでしょう。そこで、実力発揮に役立つ心理学の知識や技術について、長年トップアスリートのメンタルトレーニング指導に関わってきた土屋裕睦教授に解説していただきます。

第1回は、その基礎編として実力発揮のための心理学です。

はじめに

射撃は、ほかの競技と比べても特殊なスポーツといわれます。激しい身体のおつきり合いはなく、そこにあるのは静止した標的、1丁の銃、そして自分自身だけです。「静のスポーツ」の極致である射撃において、勝敗を分けるのは実力にほかなりませんが、その実力をいかに発揮できるかという心の持ちようが重要です。

本稿では、メンタルトレーニングの第一歩として、心の仕組みと射撃特有の心理、そして実力を引き出す

目標設定について解説します。

心を理解する

①メンタルが弱いという選手が多いのはなぜ？

「本番で緊張してしまう性格だからメンタルが弱い」と悩む選手は多いものです。しかしスポーツ心理学において、メンタルは性格の問題というより、トレーニング可能な「心理的スキル」として捉えます。

これを具体化したものが「心理的競技能力」です。図1のプロフィール

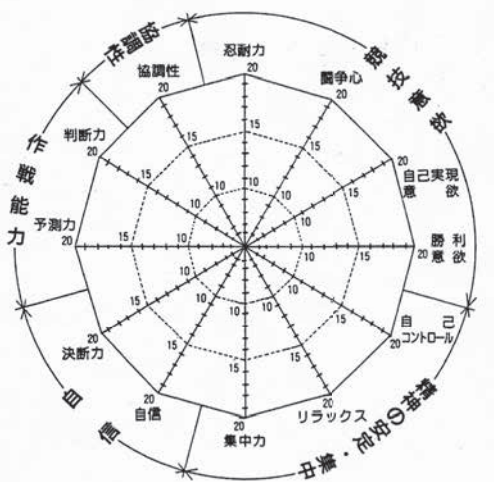


図1. 心理的競技能力診断検査のプロフィール

ルのように、競技意欲、集中力、自信など12の心理的スキルを可視化すると、自分の強みと課題が明確になります。スキルである以上、適切な練習によって向上させることができます。例えば、正しい目標設定を学ぶことで「やればできる」という自己効力感が生まれ、結果的に競技意欲が高まるのです。

②心とは？

行動科学の一分野であるスポーツ心理学では、目に見えない心を行動から推測します。例えば「やる気」は気分が左右されやすいものですが、行動の理由である「動機づけ」が明確であれば、たとえ気分が落ち込んでいても行動を継続できます。

東京2020大会の延期に直面したある選手は、当初は落胆し気分が落ち込んだものの、「メダル獲得」という強い動機づけがあったため、嫌々ながらも練習を始めました。すると、動いているうちに、「もっと上手になりたい」という内発的動機づけが再燃したといいます。気分は一時的なものです。明確な動機に基づく「行動」を先行させることで、結果的に心の状態も前向きに変えることができるのです。

③ 心技体の関係は？

このような心理学における心の定義を踏まえ、射撃における「心技体」の関係を整理しましょう。

技術(技)と体力(体)は、あなたが持っている「実力の最大値」を表します。一方で、心はその実力をどれだけ引き出せるかという「発揮度」に関わります。

世界のトップアスリートを対象とした調査でも、大舞台で自己ベストを更新するのは容易ではないことが示されています。実力が発揮できないのは「弱さ」ゆえではなく、そこに「課題」や「伸び代」があるからです。心を「実力を発揮するための調整役」と捉えることで、課題を意識した質の高い練習が可能になり、結果として技術や体力の向上(実力アップ)にもつながります。

射撃の心理特性を理解する

① どうして射撃は

メンタルなスポーツなのか？

最大の理由は「静のスポーツ」である点です。静止しようと過剰に意

識すると、心の動揺が銃口の揺れに直結します。さらに、揺れを抑え込もうと意識するほど筋肉が硬直してよけいに揺れるという、「皮肉的過程理論 (Ironic Process Theory)」に陥りやすい特性があります。

また、射撃は自分のタイミングで動作を開始する「クローズド・スキル」です。自分で引き金を引く瞬間を決めなければならぬため、その直前に心理的ストレスが最大化します。「サイトを覗くと銃が止まらないう」「ガク引きが起きる」といった悩みは、この静のスポーツ特有の心理特性によるものです。

② 緊張するのは悪いことか？

「緊張＝悪」という考えは誤解です。図2の「逆U字曲線」が示すとおり、パフォーマンスを最大化するのは、低すぎず高すぎない「中程度の緊張・興奮状態」です。この状態のことを「ゾーン」や「フロー状態」と呼ぶ選手もいるようです。

緊張は、身体が大切な場面に備え、血流を増やしている準備状態です。射撃選手に必要なのは緊張をゼロにすることではなく、いまの自分の状態を把握し、仮に高すぎるなら深呼吸などで下げ(リラクセーション)

ン)、逆に低すぎるなら気合を入れるなど、サイキングアップで高める「調整」です。緊張を「戦うためのエネルギーが溜まってきた」と前向きに捉える(リフレーミング)習慣を身につけましょう。

③ 実力発揮に役立つ心構えとは？

ミスをした際に自分を責めるのは非生産的です。優れた選手は、「いま、この状況で、次にできる最善は何か？」に集中する「生産的思考」を持っています。



Profile

土屋 裕睦
つちや ひろのぶ

大阪体育大学教授。博士(体育科学)。公認心理師、スポーツメンタルトレーニング上級指導士として、プロスポーツチームや日本代表チームにてスポーツカウンセリングを約30年にわたり担当。パリ2024オリンピックには日本選手団の安全・安心を守るウェルフェアオフィサーとして帯同。日本スポーツ心理学会会長、文部科学省「スポーツ指導者の資質能力向上のための有識者会議」委員、日本オリンピック委員会アントラージュ部会員・科学サポート部門員。日本スポーツ協会コーチデベロッパー(コーチのコーチ)として公認コーチ養成にも尽力

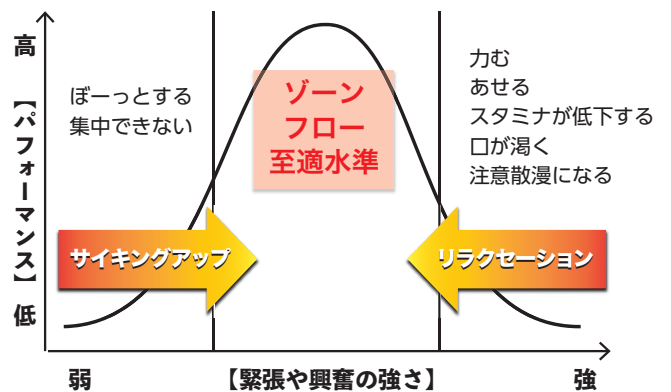


図2. 緊張とパフォーマンスの関係(逆U字曲線)

かつては一律の「前向き思考」が推奨されましたが、現代では個性を重視します。あえて不安を想定して徹底的に準備する、「防衛的悲観主義」の選手もいます。無理に楽観的になる必要はありません。自分の個性を認めつつ、常に「プロセス（次の1発の動作）」に思考を向けることが、実力発揮のカギとなります。

目標設定

① 夢と目標の違いは？

目標設定はメンタル強化の土台です。ここで「夢（憧れ）」と「目標（道標）」を区別しましょう。

「オリンピック出場」は夢であり、原動力です。一方、「目標」はその夢へ続く具体的な階段（ステップ）です。夢は抽象的でも構いませんが、目標が曖昧だと心は何に集中すべきか判断できず、不安が生じやすくなります。

効果的な目標の立て方は？

目標設定の方法にはさまざまなものがあり、例えば、短期目標・中期目標・長期目標などに分けて立てるのがよいでしょう。その際、表1に示す5つの原則を意識することで、やるべきことがより明確になることから、スマートな（賢い）原則として知られています。

表1. スマート (SMART) な目標設定の原則

目標設定の5原則		目標設定の仕方や具体例
S	具体的 (Specific)	メンバー一人ひとりが、目標達成場面を具体的にイメージできる内容を目標として設定する
M	測定可能 (Measurable)	「一生懸命がんばる」のような抽象的な目標ではなく、定量的な測定や評価が可能となるよう、頻度や回数を設定する
A	責任の明確さ (Accountable)	勝敗目標など外的要因 (対戦相手や審判) の影響を強く受ける目標よりも、自分たちの努力次第で達成可能な目標を設定する
R	現実的 (Realistic)	精一杯取り組みれば達成可能と思わせる、現実的かつ挑戦的な内容を設定する
T	達成期限 (Time-bound)	いつまでに、何をどのような過程で達成するかを、はっきりと設定する

ほかに、プロ野球の大谷翔平選手が活用していたことで知られる「マンタラート(目標達成シート)」も有効です。

中心に「自己ベスト更新」などの大きな目標を置き、周囲の8マスに「体幹」「トリガーワーク」「メンタル」「道具の整備」など必要な要素を書き込み、さらに取り組みべき具体的な行動を書き出していきます。これにより、自分がいま取り組むべきことが可視化され、動機づけが高まります。

③ 目標達成のコツは？

目標は立てるだけでは絵に描いた餅にすぎず、達成のためには「振り返り」が欠かせません。射撃ノートを活用し、「計画 (Plan) ↓ 実行 (Do) ↓ 省察 (Reflect) ↓ 調整 (Adjust)」という自己調整学習のサイクルを回しましょう。他者から与えられた目標ではなく、自分で設定し、修正していくプロセスが、試合での揺るぎない自信(自己効力感)を育みます。

まとめ

第1回では、メンタルは鍛えられるスキルであること、射撃特有の「静」のプレッシャーとの向き合い方、そして目標設定の重要性を学びました。メンタルトレーニングとは、自分自身との対話を論理的に行う技術です。次回は、実力発揮に効果の期待できる「リラクゼーション」と「イメージトレーニング」を解説します。



参考文献
 徳永幹雄・他(2000) 心理的競技能力診断検査(DIPCA3)。トーヨーフィジカル社
 土屋裕陸(2025) アスリートのための「こころ」の強化書：メンタルトレーニングの理論と実践。草思社

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

埼玉県ライフル射撃協会

長く競技に親しんでくれる
人たちを育てたい

理事長

松田 信義

DATA

埼玉県ライフル射撃協会
http://saira.jp
創立：昭和37年4月1日

自衛隊体育学校が県内にある埼玉県は、射撃環境に恵まれ、会員数も多い地域です。

しかし、かつてはジュニアの受け皿となる学校が、西武学園文理高校1校しかない時期もありました。その数では、高等学校体育連盟に加盟することができません。

そこで27年前、県内3校に射撃部を設立しました。そのうちの2校が栄北高校と国際学院高校です。1校は残念ながら廃部となってしまいました。

指導者には、自衛隊体育学校からロサンゼルス・オリンピック（1984年）に出場された中條公行氏（ライフル／栄北高）と、モントリオール・オリンピック（1976年）に出場された細川幸雄氏（ライフル／国際学院高）を派遣していただきました。お二人がジュニア育成に携わってくださったことにより、埼玉県全体で強くなったという雰囲気が高まりました。各学校の強化にとどまらず、互いに協力し合って強化を進め、高校レベルの大会などで選手たちが活躍する土壌ができていきました。

現在、高校生の会員は毎年80名程度。パラ射撃でコーチをしている野口優太、トップ選手として活躍している高田敦や千葉海らは、この強化育成

システムから育っていった選手です。

また、新たな年齢層を開拓するため、10年ほど前から「プラチナキッズジュニア」という試みを行なっています。

子どもたちに射撃を体験してもらおうと体験教室を開催していましたが、その後、継続して練習できる場所がありませんでした。そこで、週末に高校に呼び、射撃部の高校生と一緒に練習するという活動を行なっていました。それが発展し、小学生は「プラチナキッズ」として、中学生は「プラチナジュニア」として、上尾市にあるスポーツセンターで練習するという現在のシステムができました。昨年、夏の高校大会で活躍した菅波美結（国際学院高3年）は、ここから活躍していった選手ということになります。

私たちの願いは、長く競技に親しんでもらうこと。一人のオリンピック選手を輩出するより、射撃の魅力を普及し、射撃愛好家を増やし、射撃のために貢献してもらおう、そんな人たちに多く出てきてもらいたいと考えています。そうなってもらうための導線、小学生の体験会から入り、中学、高校と環境を整え、その後、大学、社会人と継続するという流れができました。

おかげさまで、長瀬射場を中心に埼玉県では大会が多く行なわれますが、



選手として出るばかりではなく、サポートする立場として関わってくださる人もたくさんいます。そういう意味では、横のつながりは、どこ地域よりも強いものがあるかもしれません。

今後の課題は、これら育成や大会運営を引き継いでくれる、若い世代が出てきてもらうこと。ここまで築いた埼玉県の射撃文化をぜひ引き継いでいただきたい。私たちも一歩引いて、見守っていききたいと思います。

大阪府ライフル射撃協会

市街地の練習拠点の確保が喫緊の課題

理事長

荒本 俊明

DATA

大阪府ライフル射撃協会

<http://sites.google.com/view/osakarifle>

昨年開催された、滋賀国民スポーツ大会ライフル射撃競技。会場となった大阪府の能勢ライフル射撃場は、関西地区の拠点となっている射撃場です。前回の大阪国体の際、常時使える施設として整備されました。

近畿で大会として50m・10m・BR・BP種目のすべてを同じ会場でできる射撃場は、ここしかありません。そのため、全国大会、西日本大会、学生大会などの大会会場として、広く活用されています。ただ、大阪といっても市内からはかなり距離があるうえに、最寄りに公共交通の手段がないため、車が必要となるところが少し残念なところ です。

現在、会員数は約2000人から300人といったところ。会員の数自体には大きな変動はなく、維持できているといえるでしょう。しかし、これは裏を返せば、年齢の高い会員が引退されていき、活動の中心となる、高校や大学の競技者は毎年入れ替わりに入ってくるからにほかなりません。そのジュニア層の受け皿となる高校射撃部も、近年、あまり多くないところが喫緊の課題となっています。この層がしっかりしていないと、これ以上の会員の拡大は見込めません。

普及活動として、各地で体験会は開

催しています。たとえば、大阪明星学園高校を会場に、しばしば体験教室を開催していますが、ここでは安定的に人数が集まってきます。また、新聞社が開催しているカルチャースクールと連携し、2ヶ月に1回、ビームライフル・ビームピストル教室も開いています。これは広く一般の方を対象としたもので、子どもから年配の方までさまざまな年代の方が参加してくれます。ただ、能勢の射撃場がその会場となっているため、継続がむずかしい。射撃を体験したい、続けたいという人はたくさんいらっしやるのですが、定期的に通える場所が現状ではありません。その点が、広報活動を難しくしているというのが正直なところ です。

また、一昨年のバリ・オリンピックで「無課金おじさん」として有名になったユスフ・ディケチ選手の影響で、ピストルをやりたいという声もあります。ライフル中心のところが多く、残念ながら対応できていません。

私自身は、昨年まで関西大学体育会射撃部の総監督をやっていました。毎春、新入生を対象に体験会を開き、だいたい10人から15人程度の部員を獲得していました。他大学、近畿大学、大阪大学などもこうして会員を集めています。

課題は、やはり練習拠点の確保。高校や大学の射場では規模が小さいですし、大阪市内など、交通の便のいいところに練習場がほしい。しかしながら、資金面の壁などあり、簡単に解決できる問題ではありません。

他競技などからは、大学と地域の交流ということで、子どもたちを集めた体験会を行なっているという話も聞かれます。そうしたやり方も視野に入れながら、会員みなへの知恵を集め、改善策を見出していきたいと思います。



強化指定選手の紹介

2026年4月1日付

ライフル Rifle

AR 10m エアライフル

R3P 50m ライフル 3姿勢



島田 敦

SHIMADA Atsushi
 生年月日 1998年7月20日
 出身地 埼玉県 上尾市
 所属 自衛隊体育学校



岡田 直也

OKADA Naoya
 生年月日 1990年10月10日
 出身地 岡山県 津山市
 所属 ALSOK



花川 直樹

HANAKAWA Naoki
 生年月日 1998年7月8日
 出身地 兵庫県 伊丹市
 所属 自衛隊体育学校



平田 しおり

HIRATA Shiori
 生年月日 1999年11月6日
 出身地 石川県 能美市
 所属 ALSOK



鈴木 志佳

SUZUKI Yukika
 生年月日 1999年11月29日
 出身地 東京都 目黒区
 所属 自衛隊体育学校



泰地 陽詩

TAICHI Hinata
 生年月日 2005年7月13日
 出身地 徳島県 徳島市
 所属 明治大学3年



野畑 美咲

NOBATA Misaki
 生年月日 2003年8月25日
 出身地 大分県 大分市
 所属 トランスコスモス



八川 綾佑

YATSUKAWA Ryosuke
 生年月日 1996年5月2日
 出身地 大分県 由布市
 所属 デンケン



堀之内 愛

HORINOUCHI Ai
 生年月日 2000年6月19日
 出身地 徳島県 小松島市
 所属 自衛隊体育学校



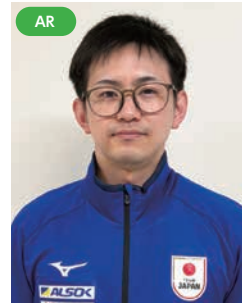
小関 賢登

KOSEKI Kento
 生年月日 2002年10月14日
 出身地 千葉県 長生郡
 所属 自衛隊体育学校



三浦 莉桜

MIURA Rio
 生年月日 2002年4月3日
 出身地 福井県 越前市
 所属 鯖江村田製作所



遠藤 雅也

ENDOHO Masaya
 生年月日 1998年2月16日
 出身地 岐阜県 美濃市
 所属 自衛隊体育学校

ピストル コーチ



松田 知幸

MATSUDA Tomoyuki
 生年月日 1975年12月12日
 出身地 神奈川県

ライフル コーチ



キム・ヨングン

KIM Young Geun
 生年月日 1981年2月16日
 所属 韓国

ライフル コーチ



キム・ウーヨン

KIM Woo Young
 生年月日 1981年11月10日
 所属 韓国





森川 清司

MORIKAWA Seiji

生年月日 1984年4月20日
出身地 広島県 東広島市
所属 広島県警察



岩佐 正貴

IWASA Masaki

生年月日 2002年2月8日
出身地 徳島県 阿南市
所属 自衛隊体育学校



中山 惇之丞

NAKAYAMA Junnosuke

生年月日 2005年8月1日
出身地 岡山県 高梁市
所属 岡山商科大学 3年

ピストル Pistol

AP 10m エアピストル

RFP 25m ラピッドファイアピストル 男子

SP 25m ピストル 女子



陸 未来

KUGA Miki

生年月日 1994年11月12日
出身地 新潟県 南魚沼市
所属 新潟県警察



佐々木 千鶴

SASAKI Chizuru

生年月日 1985年12月2日
出身地 岩手県 盛岡市
所属 岩手県警察



相澤 ひかる

AIZAWA Hikaru

生年月日 1990年6月11日
出身地 北海道 勇払郡
所属 警視庁



宮脇 正人

MIYAWAKI Masato

生年月日 1997年3月23日
出身地 大阪府 羽曳野市
所属 宮脇ヤスコ歯科クリニック



森田 馨介

MORITA Keisuke

生年月日 2005年7月14日
出身地 茨城県 つくば市
所属 関西学院大学3年



岩田 泰輝

IWATA Hiroki

生年月日 1997年11月5日
出身地 兵庫県 神戸市
所属 兵庫県警察



武内 響

TAKEUCHI Hibiki

生年月日 1997年4月11日
出身地 北海道 札幌市
所属 自衛隊体育学校



吉岡 大

YOSHIOKA Dai

生年月日 1985年12月14日
出身地 京都府 長岡京市
所属 京都府警察



山田 聡子

YAMADA Satoko

生年月日 1995年2月26日
出身地 滋賀県 甲賀市
所属 自衛隊体育学校



財津 美加

ZAITSU Mika

生年月日 1992年5月24日
出身地 大分県 日田市
所属 大分県警察



小西 ゆかり

KONISHI Yukari

生年月日 1979年1月11日
出身地 北海道 二世帯
所属 埼玉県ライフル射撃協会



木村 唯乃

KIMURA Yuino

生年月日 2000年10月6日
出身地 福岡県 遠賀郡
所属 福岡県警察



松澤 考祐

MATSUZAWA Kosuke

生年月日 1994年10月15日
出身地 埼玉県 上尾市
所属 埼玉県警察



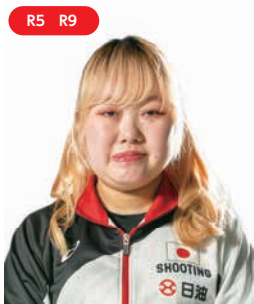
久松 慶太

HISAMATSU Keita

生年月日 1990年7月25日
出身地 神奈川県 横須賀市
所属 神奈川県警察

パラ射撃 ParaShooting

- R1 エアライフル男子立射 SH1
- R2 エアライフル男子立射 SH2
- R3 エアライフル伏射混合 SH1
- R4 エアライフル伏射混合 SH2
- R5 エアライフル伏射混合 SH2
- R6 ライフル伏射混合 SH1
- R7 ライフル3姿勢男子 SH1



水田 光夏
MIZUTA Mika
生年月日 1997年8月27日
出身地 東京都町田市
所属 白寿生科学研究所



岡田 和也
OKADA Kazuya
生年月日 1969年10月30日
出身地 三重県津市
所属 サイオネス・ヘルス・ジャパン



金尾 克
KANA O Masaru
生年月日 1976年3月12日
出身地 富山県
所属 YKK ライフル射撃部



渡邊 裕介
WATANABE Yusuke
生年月日 1975年8月14日
出身地 広島県府中市
所属 渡辺石灰



片山 友子
KATAYAMA Tomoko
生年月日 1977年9月3日
出身地 大阪府
所属 ベリサーブ



鈴木 努
SUZUKI Tsutomu
生年月日 1984年11月24日
出身地 北海道札幌市
所属 EY Japan



瀬賀 亜希子
SEGA Akiko
生年月日 1965年10月12日
出身地 東京都三鷹市
所属 日成ビルド工業



望月 貴裕
MOCHIZUKI Takahiro
生年月日 1987年6月18日
出身地 三重県
所属 中部電力ミライズ



中重 勝
NAKASHIGE Masaru
生年月日 1963年9月28日
出身地 広島県三次市



野口 優太
NOGUCHI Yuta
生年月日 1996年12月27日
出身地 埼玉県上尾市



猪坂 桂
ISAKA Katsura
生年月日 1971年7月15日
出身地 東京都あきる野市



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

ワルサー社日本総代理店

株式会社 **國友銃砲火薬店**

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

〒600-8032 京都市下京区寺町通仏光寺東入 國友ビル 3F

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

未来の OLYMPIAN オリリンピアンたち

〜射撃競技の明日を担う〜

連載 第11回

16期生として、この春、エリートアカデミーを卒業した阿部 曉梨沙選手。彼女の3年間に關する思いと、その姿を見ながら歩いてきた後輩たちのこの1年を語ってもらいました

さとう みゆ
佐藤 美優

(18期生ライフル／成立学園高校2年／宮城県出身)



見つけた、上達への新視点

この1年で、自分自身とても成長していると感じています。

もともと変わった点は、射撃との向き合いです。地元にいた頃は好きなように練習し、少しでもいい点数が出たらいいなという感覚でした。ところが、ここに来てトップ選手と一緒に練習するようになり、「どうやれば上達できるか。追いつけるか」という視点で考え、練習するようになりました。

たかはし ゆり
高橋 悠里

(18期生ライフル／成立学園高校2年／岐阜県出身)



自立への一歩と基礎を積み重ねた1年

初めて親元を離れる不安を抱え、始まった1年。環境が大きく変わったなかでいろいろありましたが、無事に過ごすことができてほっとしています。エリートアカデミー入寮まで、毎日の栄養管理はもちろん、洗濯や掃除など、いかに母に甘えていたか、気がつきませんでした。

振り返ってみると、自分で決めてこころへ来たものの、思うような結果が出ず、焦りを感じることもありました。特に、国スポ

かわむら ゆうか
川村 悠夏

(17期生ライフル／成立学園高校3年／高知県出身)



最高学年として、さらなる進化に挑む

去年は「模索の1年」だったように思います。ほんとうに悩みました。

1年生の頃は新しい生活に慣れること、撃つことに集中し、練習量を増やして頑張ってきました。そこから一歩進み、去年は練習の量よりも質を考えるようになりました。またアスリートとして、射撃以外の日常生活、たとえば睡眠時間や睡眠の質など意識するようになった点も、成長の一つだと思います。



もう一点は、自ら運動するようになったこと。もともとスポーツ自体は好きですが、自分から進んで体を鍛えるタイプではありませんでした。ここでは、みんな日々鍛えています。その姿を目の当たりにし、私もそれに倣い、トレーニングするようにになりました。ここに来なければ、そんな自分には絶対に出会わなかったと思います。

ただ、環境の変化に体が追いつかず、昨年の初夏に、ヒザを痛めてしまいました。以前は週末に練習するくらいだったので、急激に練習量が増えたことが原因の一つかもしれません。念願だった国スポには、完治しないままでの出場となり、宮城県代表として出られた喜びよりも、いい点数を出せなかったらどうしよう、という不安に押しつぶされそうでした。

そんな私を救ってくれたのはウーヨンコーチの言葉です。「まだ1年生。よけいなことは考えずにやってみなさい」というアドバイスに、いまでできることをやろうと開き直って臨むことができました。

今年度の一番の目標は、東アジアユースに出場することです。一生懸命、頑張ります。

はきつかったですね。アカデミー生はみな、県代表として出場。私一人、射場に残ったの練習となったからです。悔しい気持ちがやはりありました。

でも、1年目は基礎づくりが私の課題。姿勢の確認など、少しずつ積み重ねていくことが大切だと考え、練習に取り組みました。私はどちらかというと、一人で黙々と練習するタイプなのですが、恵まれた練習環境はしっかり活用しようと、コーチはもちろん、先輩にも積極的に質問するようになりました。

また、これまで何を書いたらいいかわからず、つけていなかった射撃ノートもすっかり書くようになりました。さまざまアドバイスを受けるようになり、「これは残しておきたい」ということがたくさん増えたからです。ノートはときどき読み返し、自分を安心させる一つの材料になっています。

1年間、姿勢の見直しを頑張ってきて、高い点数をねらえる準備は整いました。今年はまだもう一步、自分のレベルをあげ、国スポ出場や、インターハイ入賞をねらいたいと思っています。今年度も頑張っていきたいと思います。

その一方で、私自身がイメージする射撃のレベルと、現実がかみあわないことに苦しみました。

私が描いているのは、国内トップとして常に安定した点数を出し、海外で通用する選手。調子が悪くても、全体の上位には必ずいるレベルの選手です。そのイメージの完成に向けて日々練習し、出したい点数を出せることも増えました。ところが、点数をトータルで見ると浅かったり、深かったりと波がでてしまうんです。その原因がようやくわかってきました。すべてのシリーズで完璧を目指し、点数を意識しすぎるからでした。

あれこれ模索してきましたが、解決の道筋は見えてきました。いま私がやらなければいけないことは、点数を意識しすぎず、必ず出せる点数を上げていくこと。その数字を、少しずつ上げていくことです。

今年私は私もアカデミー生として、最終学年となります。後輩たち、美優さんはケガでたいへんな思いをしながら頑張っているし、悠里さんも練習量がすごく増え、姿勢も安定してきました。そんな頑張っている後輩たちを見ると刺激を受けますし、かわいい後輩たちとはいえ、負けたくありません。私も頑張っていきたいと思います。

エリートアカデミーを旅立つ16期生と、ともに歩んだ後輩たちの1年

阿部 暁梨沙

(16期生ライフル/明治大学1年/山形県出身)



次のステージへの 土台づくりができた3年間

エリートアカデミー最後の1年は、副キャプテンとして集団をまとめ、引つ張る役割を任せていただきました。ここには異なる競技の選手たちが集まってきています。性格もそれぞれ違います。そんな集団を一つにまとめるのはやはり難しく、振り返ればいろいろとありました。でも、ここに来るまで、人前で話すことがあまり得意ではなかった私が、自分から声をあげたり、大勢の前で話すことができるようになったところは、ここにきたから得られた大きな成長ではないかと感じています。

また、競技役員のお手伝いをする機会もあり、選手を支える運営側のみなさんのたいへんさ、大切さも知ることができました。競技の面では、据銃練習に時間をかけ、

未来の OLYMPIAN オリリンピアンたち

あの頃のわたし ライスポ初登場

(2023年春号 No.460 / 成立学園高校1年)

「小学4年生のときにYAMAGATA ドリームキッズという、スポーツタレント発掘事業に近所の友だちと一緒に応募しました。



ここではいろんなスポーツを体験していくんですけど、ライフル射撃が一番楽しく、うまくなりたいと思ったので、続けていくことに決めました。(中略)いまの課題は、いつでも自分のルーティーンで撃てるようにすること。高校で全国優勝し、最終的にはオリンピックで金メダルをとることが目標です」

次のステージに行くための土台づくりができた3年間だったと思います。

射撃はメンタルスポーツといわれていますが、私のこの部分にも課題があり、緊張で自分に負けてしまっていたところがありました。この部分もエリートアカデミーのメンタルサポートでかなり改善され、少しずつ、平常心を保って試合に臨めるようになってきていると感じています。

本当に充実した3年間でした。エリートアカデミーは競技者にとって、すばらしい環境です。食事のサポート、トレーナーによるトレーニングなど、さまざまな面からのサポートが受けられます。後輩たちには、そういう部分を存分に使い、自分が強くなるためにはどうしたらいいか考えながら日々を送ってほしいと願っています。

春からは大学生。身近に同年代のトップ選手が揃っている環境に進みます。新しい環境でたくさん刺激を受けながら、2032年のプリズベン・オリンピック出場を目標に、成長を続けていきます。

後輩たちから 旅立つ暁梨沙先輩へ

規則正しい生活、時間を守ること、あいさつなど、たくさんのことを教わりました。ありがとうございました。頼りすぎていた自覚があるので、これからの自分が心配です。(佐藤)

日々、暁梨沙先輩には、見習わなければならないところがたくさんありました。行動の一つひとつが勉強になりました。たくさんを教えていただき、感謝の気持ちでいっぱいです。(高橋)

アカデミーではどのように生活していったらいいのか、すべて教えてくれました。射場で何をしたらいいか、わからなかったときも、適切なアドバイスをくれました。すごく感謝しています。2年間、ありがとうございました。(川村)



海外遠征とは異なる、知るための海外滞在



のしだあおい

栄養の
みいうえみ

VOL.5

2月に大学のアメリカ研修があり、サンフランシスコに1週間滞在しました。

あ アメリカ研修では、とにかくよく食べました。体感では2、3時間に1回は何かを口にしており、「これが海外の食生活か…」と実感しました。その結果、わずか1週間で5kg増加。1か月いたらどうなっていたのか、少し怖いです。

い 一番驚いたのは、私たちに提供された食事のスケールです。サンフランシスコでは、サワードウボウルにラムチャウダーを入れて食べるのが伝統的で、本来は一つを2、3人で分けるものだと教わりました。ところがその日の夕食では、なぜか私たちには一人1個ずつ提供され、「これは本当に一人分なのか」と戸惑いました。文化的にはシェアするはずなのにしっかり一人分として出てきたことに驚きつつ、最終的には完食してしまっただけにも驚きました。

う うまくできなかったのが、チップ文化です。日本にはない習慣なので、「いくら払うのが正解なのか」と友人と毎回相談していました。また、英語も完璧ではありませんでしたが、中学英語でいいからとにかく伝えようとするので、「コミュニケーションは意外ととれるのだと実感しました。」

え え？ と感じるほど、日本との違いが大きかったのが街並みです。お隣同士がとても近い住宅や、道路にずらっと並ぶ縦列駐車、さらには無人タクシーなど、日本ではあまり見ない光景に驚かされました。朝日や夕焼けも美しく、もつといるいろいろな場所を見てみたいと感じました。

お おかげで今回の研修は、とても印象深いものになりました。海外遠征とは違う「知るための滞在」を経験し、食文化だけでなく価値観や視野も大きく広がりました。将来は留学にも挑戦してみたいと感じています。

驚きのサンフランシスコの伝統食・サワードウボウルに入ったラムチャウダー



驚きのサンフランシスコの伝統食・サワードウボウルに入ったラムチャウダー

■Meyton(マイトン)電子標的システム



測定精度1/10mmを実現した

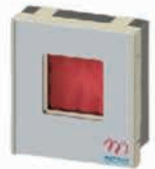
世界最高精度のシステム

192本の赤外線レーザーが交差することで全ての測定範囲において

1/10 mmの測定精度と

1/100mmの分解能を実現

し比類なき精度を実現。



Meyton(マイトン)電子標的 導入射撃場 (順不同) :

新潟県立胎内ライフル射撃場(10m,50m)、福井県立ライフル射撃場(10m,50m)、宮城県ライフル射撃場(10m,50m)、神奈川県立伊勢原射撃場(10m,50m)、くりはま花の国エアライフル場(10m)、茨城県営ライフル射撃場(10m,50m)、長野県中尾山射撃場(10m,50m)、沖縄県ライフル射撃場(10m,50m)、荒川区総合スポーツセンター(10m)、慶應義塾大学(50m)、中央大学(10m,50m)、日本大学(10m,50m)、明治大学(10m)、その他高校・大学多数導入

※メンテナンス (導入：國友銃砲火薬店様)：大阪府能勢町ライフル射撃場(10m,50m)、同志社大学(10m,50m)

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

有限会社 三和管財

〒277-0862 千葉県柏市篠籠田1326 TEL: 04-7143-6122 Fax: 04-7147-0745

Meyton社 / Noptel社 / Mantis社 / HoRa社 輸入代理店



ARW 野畑美咲

2026 アジア選手権ニューデリー大会

Athlete Voice

RFP 吉岡 だい 選手

初日の立ち上がりは決してよい内容ではありませんでした。大会前から射撃の組み立てが完全には定まっていない感覚があり、不安を抱えたままのスタートでした。それでもファーストステージ1日目は粘ることができ、思うような感覚ではないなかでもスコアをまとめられたことは、自分にとって大きな自信になりました。

2日目については正直なところ、なぜあのような内容になったのかはまだ明確に整理できていません。最後のラストシリーズでは「ここだけはしっかり撃ち切る」と気持ちを切り替え、集中してまとめることができました。いまはそのイメージを大切にしています。

ファイナルでは、新ルールを意識しながらの戦いとなり、常に状況判断を求められました。本戦では大きな手応えがあったわけではありませんが、予選最後のシリーズのよい感覚を思い出しながら撃ち続けました。結果として優勝することができましたが、新ルールにより他選手にも影響した部分はあると思います。それでも、勝ち切れたことは素直に評価したいです。

2025年度は優勝こそあったものの、ファイナルで競り負ける場面も多く、自分自身に自信を持ち切れない時期が続いていました。今回の優勝は、その不安を取り戻す大きなきっかけになったと感じています。

今後ワールドカップ、アジア大会など重要な国際大会が続きます。結果だけでなく内容も伴ったパフォーマンスを意識し自信を持って練習に取り組める状態をつくらせていきたいと思います。

読者のみなさん、筋トレはしていますか？ 射撃は静のスポーツと思われがちですが、安定したパフォーマンスの土台はフィジカルにあります。日々の積み重ねが、最後の1発を支えてくれます。ぜひ一緒に、基礎から積み上げていきましょう。

AR/R3P のばた みさき 選手

10m種目では、本選・個人・MIXともに自分の力を100%発揮することができませんでした。特に、試合中にスコアを意識し過ぎてしまい、自分のリズムやプロセスに集中しきれなかったことが課題として残りました。点数への意識をコントロールする力は、今後さらに高めていかなければならないと感じています。

一方で、決勝では自信を持ってトリガーを引くことができました。自分の射撃に集中できた時間もあり、とてもよい経験になりました。この感覚は今後につながる大きな収穫です。

50mについては、まだ完全に自分のものにできていないという感覚があります。今大会から新ルールが適用され、特に決勝の形式が大きく変更されました。ルールへの順応やペース配分の作り方など、実戦のなかで見えた課題も多く、今後さらに練習を重ねていく必要があると感じました。

まもなくロサンゼルス五輪に向けたクオータプレイス（QP）の配布が始まります。前回は出場権獲得まで長い戦いとなりました。だからこそ、今回はできるだけ早い段階で出場権を獲得し、余裕を持って五輪本番に向けた強化に取り組みたいと考えています。一戦一戦を大切に、自分の射撃を積み重ねていきます。

AR/R3P 岡田 なおや 選手

大満足といえる結果ではありませんが、多くのメダルを獲得できたことは素直に嬉しく思っています。一方で、3姿勢ではアジア圏の大会において久しぶりに決勝進出を逃し、非常に悔しさが残る結果となりました。自分自身の課題を改めて認識する大会になったと感じています。

団体戦では、八川選手が参加してくれたことでメダルを獲得することができました。彼は国際大会で3姿勢を撃つのが初めてにもかかわらず、堂々とした内容で決勝に進出しました。現地での事前練習の段階からコーチ陣の評価も高く、その実力を本番で発揮した姿は非常に頼もしく感じました。仲間の活躍を心から嬉しく思うと同時に、自分自身もさらに成長しなければならないと強く感じています。

総評

本大会はインド・ニューデリーで開催され、気候や大気環境、食事、生活リズムなど、いわゆる「インド特有の環境」への適応力が問われる大会となった。日本チームにとっても決して容易な条件ではなかったが、そのなかで選手たちは冷静に状況を受け止め、準備してきた力を発揮した。

その成果として、金メダル「1」、銀メダル「3」、銅メダル「4」を獲得。厳しい国際舞台において着実に表彰台を重ねたことは、現在の強化・育成の方向性が確かなものであることを示している。特に、とるべき場面で確実にとりきる姿は、チームとしての成熟と勝負強さの向上を感じさせた。「強い日本チーム」が着実に育ってきている手応えを得られた大会であったといえる。

また本大会は、自国開催となる今後のアジア大会に向けた重要な指標ともなった。現状の実力確認だけでなく、国際大会特有の緊張感や環境変化への対応力を再認識できたことは、次なる飛躍への大きな財産である。今回の成果が、日本射撃界全体のさらなる盛り上がりへとつながり、次世代選手の育成や競技力向上への機運を高める契機となることを強く願っている。



R3PM 八川綾佑



2026アジア選手権ニューデリー大会

開催地 ニューデリー (インド)
開催日 2月2日(月)～2月14日(日)

報告者 ピストル強化委員/森 栄太

RESULTS

ARM

1位	ルドラミッシュ・バラサハブ・パティル (IND)	632.1	251.9
2位	アルジュン・バプタ (IND)	628	250.7
3位	岡田 直也 (ALSOK)	627.8	229.3
4位	花川 直樹 (自衛隊体育学校)	628.7	208.5
本選通過点数 1位:632.1 8位:624.6			
16位	八川 綾佑 (デンケン)	620.7	

ARM団体

1位	インド (パティル/バプタ/シン)	1884.7
2位	カザフスタン (シャフトリン/マリノフスキー/サトバエフ)	1879.4
3位	日本 (岡田・花川・八川)	1877.2
本選通過点数 1位:1884.7 5位:1837.4		

ARW

1位	エラベニル・バラリバン (IND)	633.7	252
2位	野畑 美咲 (明治大学4年)	632.8	251.5
3位	メグナ・サジャナル (IND)	628.6	229.5
本選通過点数本選 1位(633.7) 8位(627.7)			
11位	三浦 莉桜 (鯖江村田製作所)	626.6	
19位	田邊 伶奈 (岐阜車体工業)	620.3	

ARW団体

1位	インド (バラリバン/ボルセ/サジャナル)	1892.6
2位	日本 (野畑・三浦・田邊)	1879.7
3位	カザフスタン (ベズルコフ/シュリジェンコ/マリノフスカ)	1875.6
本選通過点数 1位:1892.6 6位:1800.5		

ARMIX

1位	インド1 (バラリバン/バプタ)	632.8	505
2位	韓国 (クォン/キム)	629.5	501
3位	日本2 (野畑・岡田)	627.9	437.1
8位	日本1 (三浦・花川)	624.4	
本選通過点数 1位:632.8 4位:627.6			

R3PM

1位	アイシュワリー・P・シン・トマル (IND)	588-40x	362
2位	ニラジ・クマール (IND)	593-34x	361.8
3位	アキル・シェオラン (IND)	588-32x	343.5
4位	花川 直樹 (自衛隊体育学校)	588-29x	334.5
8位	八川 綾佑 (デンケン)	585-29x	297.4
本選通過点数 1位:587-30x 8位:581-27x			
11位	岡田 直也 (ALSOK)	581-28x	

R3PM団体

1位	インド (クマール/トマル/シェオラン)	1769-106x
2位	日本 (岡田/花川/八川)	1754-86x
3位	カザフスタン (サトバエフ/マリノフスキー/シャフトリン)	1748-87x
本選通過点数 1位:1750-83x 8位:1714-59x		

R3PW

1位	ソフィア・シュリジェンコ (KAZ)	587-26x	358.2
2位	アクリティ・ダヒヤ (IND)	583-24x	354.2
3位	アンジュム・ムドギル (IND)	587-30x	340.4
7位	野畑 美咲 (明治大学4年)	580-28x	299.3
本選通過点数 1位:587-30x 8位:580-28x			
15位	田邊 伶奈 (岐阜車体工業)	575-24x	
16位	三浦 莉桜 (鯖江村田製作所)	575-17x	

R3PW団体

1位	カザフスタン (マリノフスカ/シュリジェンコ/ベズルコフ)	1760-90x
2位	インド (ムドギル/チョークセー/ダヒヤ)	1756-86x
3位	野畑・三浦・田邊	1730-69x
本選通過点数 1位:1760-90x 3位:1730-69x		

APM

1位	ウラジミール・スヴェチニコフ (UZB)	579-21x	242
2位	バレリー・ラヒムジャン (KAZ)	581-16x	241
3位	サムラット・ラナ (IND)	581-20x	220.3
本選通過点数 1位:582-19x 8位:577-14x			
25位	関川 颯太 (国士館大学4年)	565-11x	

APW

1位	イーシャ・シン (IND)	575-18x	239.8
2位	チェン・イェンチェン (TPE)	578-22x	235.4
3位	ユー・アイウェン (TPE)	572-17x	217.7
本選通過点数 1位:578-22x 8位:572-17x			
17位	相澤ひかる (警視庁)	567-12x	
21位	財津 美加 (大分県警察)	561-13x	
22位	山田 聡子 (自衛隊体育学校)	559-7x	
23位	佐藤 琳 (太平電業)	557-10x	RPO

SP

1位	スルチ・インダー・シン (IND)	584-13x	35
2位	マヌ・バカー (IND)	584-18x	35
3位	イーシャ・シン (IND)	589-24x	30
7位	財津 美加 (大分県警察)	577-19x	9
本選通過点数 1位:589-24x 8位:577-19x			
14位	山田 聡子 (自衛隊体育学校)	576-15x	
18位	佐藤 琳 (太平電業)	555-6x	

SP団体

1位	インド (シン/バカー/サングワン)	1751-64x
2位	台湾 (チェン/ティエン/ウー)	1735-41x
3位	ベトナム (グエンT/チン/グエンD)	1729-51x
4位	日本 (財津/山田/佐藤)	1708-40x

RFP

1位	吉岡 大 (京都府警察)	574-20x	31
2位	ニキータ・チュリキン (KAZ)	582-17x	28
3位	アニッシュ・アニッシュ (IND)	574-16x	23
本選通過点数 1位:582-17x 8位:569-15x			
11位	久松 慶太 (神奈川県警察)	566-12x	



RFP 吉岡大



ARW 銀メダル

AR MIX 銀メダル

APM 中山惇之丞

H&N CUP 2026

開催地 ミュンヘン (ドイツ)
開催日 1月21日(水) ~ 25日(日)

報告者 ナショナルコーチ (ピストル) / 松田 知幸

RESULTS

1日目

ARM

1位	ペタル・ゴルシャ (CRO)	635	231.6
2位	ザラン・ペクラ (HUN)	633.1	231.2
3位	デビッド・ケンダース (BAY)	632.9	231.1

本選通過点数 1位:635.0 8位:632.3

14位	花川 直樹 (自衛隊体育学校)	631.2	
57位	大塩 勇斗 (福井村田製作所)	625.1	

ARW

1位	ジャネットH・ドゥエスタッド (NOR)	635.7	255
2位	オルガ・タシュチエフ (ISR)	632.5	253.7
3位	クォン・ウンジ (KOR)	634.7	231.7

本選通過点数 1位:635.7 8位:632.5

13位	野畑 美咲 (明治大学4年)	630.5	
90位	三浦 莉桜 (鯖江村田製作所)	620.6	

APM

1位	インドジフ・ドボビー (CZE)	583-25x	242.9
2位	ミハエル・シュヴァルト (GER)	584-22x	239.9
3位	フェデリコ・ニロ・マルディーニ (ITA)	583-22x	219.1

本選通過点数 1位:585-21x 8位:580-18x

19位	岩佐 正貴 (自衛隊体育学校)	575-18x	
31位	中山惇之丞 (岡山商科大学2年)	572-20x	
58位	関川 颯太 (国士舘大学4年)	566-16x	

APW

1位	ゾラナ・アルノヴィチ (SRB)	580-19x	243.7
2位	アガテ・ラスマニ (LAT)	575-18x	241.5
3位	マリアミ・マルシャヴァ (GEO)	579-23x	220.8

本選通過点数 1位:583-24x 8位:573-19x

48位	佐藤 琳 (太平電業)	559-7x	
-----	-------------	--------	--

2日目

ARM

1位	アレクサ・ラコニャツツ (SRB)	633.5	253.5
2位	イルジー・プリブラツキー (CZE)	636.5	252.6
3位	パトリック・ヤニー (SVK)	633.3	231

本選通過点数 1位:626.5 8位:633.0

15位	花川 直樹 (自衛隊体育学校)	631.6	
68位	大塩 勇斗 (福井村田製作所)	623.8	

ARW

1位	ジャネットH・ドゥエスタッド (NOR)	634	253.7
2位	野畑 美咲 (明治大学4年)	636.5	253.4
3位	ハンナ・ビュールマイヤー (GER)	634.1	229.8

本選通過点数 1位:636.5 8位:632.2

67位	三浦 莉桜 (鯖江村田製作所)	625.4	
-----	-----------------	-------	--

APM

1位	ダイル・ミケツ (SRB)	588-28x	244.9
2位	パウル・フレリッヒ (BAY)	584-21x	243.4
3位	ロビン・ヴァルター (GER)	586-23x	219.9
6位	中山惇之丞 (岡山商科大学2年)	580-23x	157.6

本選通過点数 1位:588-28x 8位:580-19x

30位	岩佐 正貴 (自衛隊体育学校)	574-21x	
47位	関川 颯太 (国士舘大学4年)	570-17x	

APW

1位	ゾラナ・アルノヴィッチ (SRB)	577-20x	243.3
2位	アガテ・ラスマニ (LAT)	584-30x	239.7
3位	オリハ・レプスカ (UKR)	581-14x	219.5

本選通過点数 1位:584-30x 8位:575-14x

43位	佐藤 琳 (太平電業)	563-15x	
-----	-------------	---------	--

AR Mix

1位	NOR1(ドゥエスタッド/ヘッグ)	635.4	504.1
2位	JPN1(野畑/花川)	631.3	503.0
3位	CZE1(シュテファンゴバ/プリブラツキー)	632.1	440.6
35位	JPN2(三浦/大塩)	624.9	

AR Mix

1位	GER1(ヴェネカンパ/ライツ)	577-20x	479.4
2位	CZE1(シェイパロヴァ/ドボビー)	578-17x	470
3位	GER2(ベルゲ/ヴァルター)	580-24x	410
29位	JPN(佐藤/岩佐)	561-11x	

総評

1月23日から25日まで、ドイツ・ミュンヘンでH&Nカップが行なわれ、日本からは8名が参加しました。H&Nカップは、毎年1月に10mエア競技のみで行なわれますが、ヨーロッパを中心に多くの国が参加するハイレベルな大会となっております。

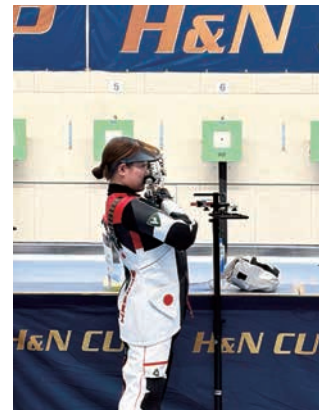
試合は各競技2試合出場することができ、各選手1試合目での対策を経て、2試合目ではよい試合内容となりました。まず、ARWで出場した野畑美咲選手は2試合目で、日本記録に迫るハイスコア636.5点を撃ち、本選1位でファイナルに進出。最後の1発まで激戦を繰り広げ、銀メダルを獲得しました。

APMでは、中山惇之丞選手が2試合目で580点x23を撃ち、本選7位でファイナルに進み、順位を一つ上げて6位入賞を果たしました。

ハイレベルな試合を経験し、各選手は自信と課題を持ち帰ることができたと思います。これからも代表選手の活躍を楽しみにしていきましょう。



ARM 花川直樹



ARW 野畑美咲



R3P

AP
左から、金坂春杜、相澤ひかる、森田馨介

SP
左から、財津美加、山田聡子、佐々木千鶴

2nd ALL JAPAN FINAL CUP

開催地 自衛隊体育学校 射撃場（東京都練馬区）
NTC イースト射撃場（東京都北区）

開催日 2026年1月16日（金）～2月1日（日）
報告者 競技運営委員会競技企画部会／深澤 佑樹

RESULTS

AR

1位	野畑 美咲	(明治大学4年)	630.8	251.6
2位	平田しおり	(ALSOK)	628.0	250.4
3位	遠藤 雅也	(自衛隊体育学校)	631.3	229.4
4位	鈴木 志佳	(自衛隊体育学校)	629.6	208.1
5位	村田 薫美	(同志社大学3年)	626.8	186.8
6位	花川 直樹	(自衛隊体育学校)	630.1	165.7
7位	泰地 陽詩	(明治大2年)	632.5	144.8
8位	三浦 莉桜	(鯖江村田製作所)	628.5	122.9

R3P

1位	岡田 直也	(ALSOK)	582x29	463.2
2位	野畑 美咲	(明治大学4年)	588x30	460.4
3位	堀之内 愛	(自衛隊体育学校)	584x23	447.0
4位	平田しおり	(ALSOK)	582x29	436.8
5位	泰地 陽詩	(明治大学2年)	580x25	426.8
6位	清水 綾乃	(自衛隊体育学校)	579x24	414.1
7位	小関 賢登	(自衛隊体育学校)	585x25	403.1
8位	毎田 晴彦	(メットライフ生命)	584x25	397.8

RPR

1位	平田しおり	(ALSOK)	620.1	249.0
2位	中村 優汰	(新進)	620.5	248.6
3位	篠原 章宏	(フクビ化学工業)	622.0	225.1
4位	浅井 優汰	(セキショウグループ)	616.3	203.7
5位	山本 拓生	(三重県スポーツ協会)	617.8	183.6
6位	井浦 一希	(如水会今村病院)	619.2	163.2
7位	柳 あさこ	(28CLINIC)	616.3	131.8
8位	高木 葵	(仲本雅総合商事)	617.0	120.8

AP

1位	相澤ひかる	(警視庁)	565x14	239.7
2位	金坂 春杜	(自衛隊体育学校)	566x13	233.0
3位	森田 馨介	(関西学院大学2年)	566x14	212.4
4位	佐々木千鶴	(岩手県ラ)	573x16	193.8
5位	陸 未来	(新潟県警察)	573x17	173.7
6位	森川 清司	(広島県警察)	579x20	153.8
7位	山口 航輝	(福井県警察)	567x12	132.8
8位	内田 翼	(同志社大学2年)	565x18	111.9

RFP

1位	久松 慶太	(神奈川県警察)	566x13	29
2位	吉岡 大	(京都府警察)	577x18	28
3位	小柳 勇生	(自衛隊体育学校)	561x9	22
4位	岩田 泰輝	(兵庫県警察)	574x17	17
5位	武内 響	(自衛隊体育学校)	578x18	14
6位	松澤 考祐	(埼玉県警察)	560x9	8

SP

1位	山田 聡子	(自衛隊体育学校)	579x13	30
2位	財津 美加	(大分県警察)	577x22	30
3位	佐々木千鶴	(岩手県ラ)	580x20	24
4位	北嶋那美子	(RICPLUS)	559x17	17
5位	坪谷 紀佳	(兵庫県警察)	554x12	12
6位	佐々木唯乃	(福岡県警察)	546x5	11
7位	隈井 光砂	(岡山県警察)	559x7	6
8位	村上 香穂	(奈良県警察)	557x5	5

日本新記録

R3P	岡田 直也	(ALSOK)	463.2
-----	-------	---------	-------

Athlete Voice

AR 野畑 美咲 選手

50m種目では、優勝することができず、準優勝という形で終わりました。10m種目こそ優勝するぞ！という気持ちで臨み、目標達成することができてよかったです。来年の今大会では両種目とも優勝を目指して頑張ります。2026年の目標は2種目とも国際試合で金メダルを獲得することです。2種目両立、競技力向上を目指し努力いたします。

R3P 岡田 直也 選手

年末年始の長いお休み明けのなか、この大きい大会があるということで、短い時間でしっかりと調子を合わせてこられたかなと思います。そして『おまけ』として『日本記録』がついてきて、非常に嬉しく名前を刻めて嬉しいです。

RPR 平田 しおり 選手

昨年のR3Pに続き、今年はRPR60で初代チャンピオンをとれたのは、とても光栄で嬉しいです。本戦もファイナルも点数としてはまだまだだと思いますが、結果として残せてよかったです。RPR60の試合は少ないですが、今回の試合の反省を活かして、次につなげていこうと思います。

AP 相澤 ひかる 選手

今回優勝できてとても嬉しく思っております。本選の結果が悪かったので、ファイナルでは是が非にでも優勝しようという強い決意で臨み、結果を残すことができて本当に嬉しいです。これからも頑張っていきたいと思っております。

RFP 久松 慶太 選手

今年の全日本と続き、オールジャパンでも優勝できて、素直に嬉しく思っております。ただ少し本選得点が低かったので、今後は本選得点を上げ、本選で1位、ファイナルでも1位と、さらに上を目指して精進していきます。

SP 山田 聡子 選手

優勝することができてよかったです。去年は耐える時期かなり長かったなと思うので、今年、一発目の試合からしっかりと結果を残すことができてよかったです。またコーチのみなさんにとっても感謝しています。ありがとうございました。

総評

ALL JAPAN FINAL CUPは、日本における最高峰の試合として位置づけられ、今回が2回目の開催となりました。通常、決勝戦は男女別々に行なわれますが、男女混合で実施し、年間の真の日本一を決定する大会となります。今回から国内で根強い人気を誇る50m伏射種目を追加し、全6種目にて開催しました。

競技結果では、R3P種目において岡田直也選手(ALSOK)が日本新記録を樹立し、優勝を果たしました。AP種目ファイナルでは目まぐるしく順位が変動する展開となりました。試合の様子は、日本ライフル射撃協会の公式YouTubeチャンネルでご覧いただけますので、ぜひご視聴ください。



BPM 左から伊智岩紋、神池凌羽、野村一生



BRW 左から茂木希心葉、桐山絢渚、馬場真奈佳

2025年度 第45回全国高等学校ライフル射撃競技選抜大会

開催地 県立春野総合運動公園ライフル射撃場（高知県）

報告者 全国選抜大会事務局／小川 直人

開催日 3月20日（金）～22日（日）

RESULTS

ARM

1位	東 潤（興南／沖縄）	617.5	244.7
2位	鈴木 隼人（栄北／埼玉）	609.9	242.7
3位	入澤 知樹（国際学院／埼玉）	613.2	221.1

ARW

1位	浅野 海空（関有知／岐阜）	619.9	245.7
2位	川村 悠夏（成立学園／東京）	623.2	244.6
3位	阿部 有紗（城西／徳島）	622.8	223.7

BRM

1位	野津 雄成（立正大淞南／島根）	621.7	250.0
2位	秦 鳳真路（由布／大分）	623.6	249.5
3位	佐々木碧巳（国際学院／埼玉）	627.2	227.0

BRW

1位	桐山 絢渚（中大附属／東京）	633.9	253.0
2位	茂木希心葉（国際学院／埼玉）	633.8	252.6
3位	馬場真奈佳（佐賀学園／佐賀）	631.4	229.1

BPM

1位	野村 一生（別府翔青／大分）	551	234.9
2位	神池 凌羽（野田学園／山口）	555	233.3
3位	伊智 岩紋（興南／沖縄）	543	210.7

BPW

1位	松尾蒔乃葉（長崎南／長崎）	545	229.1
2位	西田 桃葉（氷上西／兵庫）	535	222.9
3位	下天広美月（取手第一／茨城）	527	201.6

大会新記録

桐山 絢渚 253.0
 （中大附属／東京）BR60JW ファイナル大会新

Athlete Voice

BR 野津 雄成 選手（立正大淞南／島根）

射撃を始めたきっかけは、父が国スポ監督をやっていたこと。小学生のときに何回か体験して興味が湧きました。本格的に射撃を始めたのは、高校入学後となりますので、競技歴は1年足らずです。また、今回が初めての全国大会で、本選では緊張や普段とは違う環境での試合で調子の波に翻弄されました。

ファイナルでは、周りの歓声などに動揺しましたが、自分のペースを守りメンタルコントロールを行ない、最終盤でいままで以上に集中力を高めて高得点をマークすることができました。

今後は2030年の島根かみあり国スポに向けてエアライフルを所持し、上を目指して頑張ります。

BR 桐山 絢渚 選手（中央大附属／東京）

大会新記録で優勝することができ、たいへん嬉しく思います。ファイナルでは残り1発で同点に追いつき、ラスト1発で優勝をつかむことができました。先生方や他校の選手のみなさんの声援が大きき力となり、楽しく射撃ができました！ 勝負の行方にも注目していたが、会場が盛り上がっていたことも励みになりました。これからも感謝の気持ちを忘れず、射撃を楽しみつつ、「今日よりちょっとうまく」を目指していきます！

BP 野村 一生 選手（別府翔青／大分）

ファイナルに進んだ時点で、自分の力を出し切れば結果はついてくると信じていました。優勝できたことで、基本練習を積み重ねることの大切さを改めて実感しています。まだ自分の理想の射撃には程遠いので、これからも基本練習を積み重ねて、一歩ずつ成長していきたいと思っています。

BP 松尾 蒔乃葉 選手（長崎南／長崎）

優勝できて本当に嬉しいです。これまでの練習や大会での経験の積み重ねが、今回の優勝につながったと思います。これまで、結果がふるわなかったときもありましたが、応援や支えてくださった方々のおかげで優勝することができました。これからも感謝の気持ちを忘れず、よりよい成績を残せるよう頑張ります。

総評

会場のある高知市は大会に先立ち、全国でもっとも早く桜の開花を宣言し、春の訪れを感じさせるなかでの開催となりました。

大会期間中は各種目で白熱した熱戦が繰り広げられましたが、なかでもBR60JWは大きな注目を集めました。中大附属の桐山選手は、ファイナル23発目で国際学院の茂木選手に追いつき同点とすると、最終24発目で0.4点差の劇的な逆転優勝を果たしました。なお、桐山選手は同種目ファイナルにおいて大会新記録も樹立しています。

今大会で健闘した選手たちが、今後さらなる成長を遂げ、次なる舞台上で活躍することが期待されます。

Athlete Voice

AR 東 潤 選手（興南／沖縄）

この優勝は自分一人のものではなく、周りの方々に支えていただいた結果だと思っています。両親には毎日の射撃場への送迎や、遅く帰宅した日でも温かい食事を用意してもらったりなど、生活面で支えてもらいました。部員のみならず常によりきライバルとして、常に高い意識で共に練習に取り組んでくれました。監督、コーチには、自分の射撃に対する疑問に真剣に向き合っていただき、的確なアドバイスをしていただきました。応援してくれる方々の存在が日々の原動力になっていました。自分の点数を出すため、と言うより誰のために頑張るのかを意識しながら練習に取り組んできたことが、今回の結果につながったと思います。

これからも「今」に集中し、自分自身との勝負に徹しながら、日々精進して参ります。

AR 浅野 海空 選手（関有知／岐阜）

本選もファイナル序盤も自分が思っているような点数が出せなかったけど、中盤から立て直すことができ、いつも通りの射撃をすることができました。

今後の試合も練習では味わえない雰囲気全部楽しめるように、自分の射撃を貫きたいです。



R9 鈴木努

R5 金雄克

手前から、武樋いづみ、齋藤康弘、八木紀秀、辻尾玲奈、片山友子、望月貴裕

第7回 春季パラ射撃競技会(全日本選抜パラ射撃競技大会)

開催地 スポーツ・バル高根の郷(静岡県)
開催日 4月11日(土)～12日(日)

報告者 パラ射連盟事務局/天野 愛理

RESULTS

R1 エアライフル立射男子 SH1	
1位 望月 貴裕(中部電力ミライズ)	600.4
R2 エアライフル立射女子 SH1	
1位 辻尾 玲奈(辻尾税理士事務所)	605.9
2位 片山 友子(ペリサーブ)	523.3
R3 エアライフル伏射混合 SH1	
1位 岡田 和也(サイネオス・ヘルス・ジャパン)	627.5
2位 片山 友子(ペリサーブ)	620.3
3位 渡邊 裕介(渡辺石灰)	620.1
R4 エアライフル立射混合 SH2	
1位 金尾 克(YKKライフル射撃部)	622.2
2位 木下裕季子(オフィス木下)	615.4
3位 田中亜紀子(アイ工務店)	613.1
R5 エアライフル伏射混合 SH2	
1位 金尾 克(YKKライフル射撃部)	633.0
2位 瀬賀亜希子(日成ビルド工業)	632.2
3位 水田 光夏(白寿生科学研究所)	631.5
R6 ライフル伏射混合 SH1	
1位 岡田 和也(サイネオス・ヘルス・ジャパン)	620.1
2位 大滝健太郎(楽天ソシオビジネス)	606.1
3位 渡邊 裕介(渡辺石灰)	604.8
R7 ライフル三姿勢男子 SH1	
1位 望月 貴裕(中部電力ミライズ)	558
2位 大滝健太郎(楽天ソシオビジネス)	523
R8 ライフル三姿勢女子 SH1	
1位 辻尾 玲奈(辻尾税理士事務所)	548
R9 ライフル伏射混合 SH2	
1位 鈴木 努(EY JAPAN)	617.3
2位 水田 光夏(白寿生科学研究所)	614.9
3位 古賀 貴裕(アイ工務店)	587.0
P1 エアピストル男子 SH1	
1位 齋藤 康弘(埼障ラ)	542
2位 八木 紀秀(神戸市障射協)	511
P1 エアピストル女子 SH1	
1位 武樋いづみ(高知県障射協)	505
BP60 MW SH1	
1位 植村 光晴(山口県パラ射協)	486

日本新記録

R9 鈴木 努(EY JAPAN) 617.3

Athlete Voice

R4/R5 かなお まさる 金尾 克 選手

春季パラ射撃競技会で優勝することができました。日頃から支えてくださるコーチ、トレーナー、会社のみなさまに感謝しています。今後も感謝の気持ちを忘れず、さらに成長できるよう努力していきます。

R3/R6 おかだ かずや 岡田 和也 選手

R6は優勝を目標としていたため、結果には満足しています。一方で、目標スコアの625点に届かず、後半に失速した点は課題です。練習の成果を実感しつつ、見えた新課題を克服し、次戦のワールドカップに向けて日々精進します。

総評

今年度の春季パラ競技会は、スポーツ・バル高根の郷にて開催いたしました。参加人数も多く、R5では11名の出場がありました。新たな種目に挑戦する選手や、今回の春季パラが初めての公式試合となる選手も多く見受けられ、1種目にとどまらず、複数種目へ積極的にチャレンジする姿が印象的でした。今後のさらなる活躍が大いに期待される大会となりました。

また、本大会はアジアパラ競技大会の選考も兼ねた重要な試合であったことから、会場全体が緊張感に包まれ、選手たちの表情にもいつも以上の真剣さを感じられました。



R6 前から大滝健太郎、岡田和也、辻尾玲奈、望月貴裕、渡邊裕介



オンラインとリアルをつなぎ、 初心者から経験者まで 誰でも挑戦できるチャレンジマッチ

東京・大阪・高知・長崎をつないで体験会・教室No.1を競おう

体験会・教室を経験したけれど、そのあと、射撃をやる機会がない！
こんな声を受け、初の試みとなる、オンラインとリアルをつないだ、
チャレンジマッチを開催しました。その模様を紹介します。

開催日/3月8日(日) 場所/NTCイースト射撃場(東京都北区)



日ラ主催の体験会・教室はこれまで、簡単なレクチャーを受け、数分間練習してゲームを体験して終了、というものでした。

体験した方からは、「射撃練習できるところを探しているけれど、通えるところがない」「試合を経験してみたい」など、さまざまな声をいただきました。

みなさまの声を受け、体験会・教室をより進化させたものではないか、とスタッフが企画を出し合い、今回、オンライン接続システム「Beam Lake」の協力のもと、初の試みとなるトップ選手たちの練習場・NTCイースト射撃場と、大阪・高知・長崎の会場を結んで、リアルとオンラインによるチャレンジマッチを開催しました。

当日は、初の試みに挑戦できるというワクワクと、普段はなかなか入ることができないナショナルトレーニングセンターに入れる期待で、9時の受付開始前から多くの人たちが集まっていました。

午前はライフル、午後はピストルの2種目。試射10分、本射20分の計30分とし、4か所同時に試合がスタート。

初めてビームを体験する人、ベテランのように撃っている人、小学生、中学生からシニア、障がいのある方まで、参加者はさまざま。まさに、男女混合オリパラ共生大会です。

「支援学校でパラ射撃の経験がありますが、今日は場所が違つので少し緊張しました。10点が出るとやっぱり嬉しい。これからもやっていきたいです」というのは高校生の小長井心愛さん。笑顔が弾けていました。また、ミドル世代の高石香織さんは、「こんなに面白いスポーツがあるなんて、知らなかった。ようやく、趣味として続けられるものを見つけました」と大興奮。「いつかホンモノの試合に出てみたい」とも語っていました。

試合終了後は各会場、そして総合の成績が発表され、1位から3位には賞状のほか、トロフィーも贈られました。

選手の気分が味わえる「ビームみらいステージ」。体験会の新たな可能性が感じられたイベントとなりました。

Beam Lakeの開発者に聞く

Beam Lakeの新たな可能性を感じた体験会

田上 諒 (技術サポート/True Tech Works代表)

半年ほど前から、Beam Lakeを使用して、オンラインとリアルを結んだ試合形式の体験会をできないか、という相談を受けていました。仕組みは整っているのでやれるだろうと考えていましたが、実際にやるとなると、やはりたいへんでした。使用するBeam Lakeは基本的に、一つの会場で運営に使用する場合がほとんど。これを本会場の東京と大阪、高知、長崎の全40標的とつなげるというので、体験会が終了するまで気が抜けませんでした。会場ごとに通信の環境も異なるからです。無事に終了してホッとしました。また、複数会場をつないだ実績やノウハウも蓄積され、Beam Lakeに新しい可能性の広がりを感じています。



2位の成績を収めたマッサンこと、門脇正天さん。今季から猟友会に入り、狩猟をしているという。ピストルもやってみたくて、今回参加されたそう。「ライフルとはやはりまったく違いますね。今回、固定して撃ったのですが、それでも難しい。これを立射で撃つ方は本当にすごいなと思いました」

公益財団法人 ミズノスポーツ 振興財団助成金事業で ジュニア選手たちの 意識が向上

2025年度公益財団法人ミズノスポーツ振興財団からいただいた300万円の助成金を、次のとおり事業として活用させていただきました。

事業① 全国高校指導者研修会

日程 2026年1月24日、25日
活動場所 NTCイースト、
明治大学付属中野高校

〈内容〉

研修会①「JOCエリートアカデミーの取り組みから考える指導のヒントに」

講師 高木 葵氏

(JOCエリートアカデミー卒業生)

研修会②「令和の部活動指導〜成長し続ける指導者になるために〜」

講師 栗田 嘉昭氏
(箕面自由学園高校教諭)



事業② 韓国仁川合宿

日程 4月18日〜28日
活動場所 韓国仁川国際射撃場
〈内容〉

ナショナル強化選手とともにジュニア選手を韓国に派遣。現地の学生と合同合宿を実施。現地の高校生・大学生・社会人と交流記録会、練習を行なう。

事業③ 全日本小中学生大会

韓国仁川小学生チーム招聘

日程 12月18日〜22日
活動場所 NTCイースト
〈内容〉

4月に訪韓した際、仁川協会と小学

生の交流試合を検討し、NTCで開催する小中学生大会に招聘することを決定。日本の小学生・中学生との交流試合を開催した。

これら3つの事業を行ない、特に、アジアの強豪国・韓国との交流により、「モチベーションが上がる」「国内から国際レベルに意識が上がる」「より高いレベルの競技力につながる」などの効果が見られました。

新宿区ふるさと納税の活動報告

会員のみなさま、ふるさと納税へのご協力ありがとうございます。

2025年度は支援交付金として、260万円がありました。それら新宿区ふるさと応援寄附金団体支援金活動事業として、「新宿のビジョンセンター

にて、体験会を実施」「加盟団体への普及支援」「競技運営関係費」に活用させていただきます。

会員のみなさまにおかれましては、引き続き、ご支援いただけますよう、よろしくお願いいたします。

パラ射撃の運営が、ISSFへ

国際射撃スポーツ連盟(ISSF)と国際パラリンピック委員会(IPC)は、2026年4月24日、パラ射撃競技の運営をIPCからISSFに移管する協定を締結したと発表しました。2027年から2028年にかけての2年間を移行期間と位置づけ、ロサンゼルス2028パラリンピック大会に

向けた競技日程、競技会構成、出場資格システムへの影響を最小限に抑える方針を示しています。なお、協定の発効は、2026年後半に開催予定のISSF総会における加盟連盟の承認を経て決定されます。詳細はISSF公式発表をご参照ください。





NEWS BOARD

2026

MAY

2025 年度スポーツ振興くじ助成事業実績

事業名	場所	回数	人数(選手/スタッフ)
埼玉 TID 事業	埼玉県川口市	7	32
山梨 TID 事業	山梨県笛吹市	3	40
長野 TID 事業	長野県長野市	6	37
愛知 TID 事業	愛知県刈谷市	4	19
香川 TID 事業	香川県高松市	6	35
高知 TID 事業	高知県高知市	10	64
愛媛 TID 事業	愛媛県伊予市	9	26
福岡 TID 事業	福岡県筑紫野市	10	47
長崎 TID 事業	長崎県長崎市	7	115
東京 TID 事業トライアウト	東京都世田谷区	1	4
埼玉 TID 事業トライアウト	埼玉県上尾市	1	9
山梨 TID 事業トライアウト	山梨県甲府市	1	14
長野 TID 事業トライアウト	長野県長野市	1	2
石川 TID 事業トライアウト	石川県金沢市	1	11
香川 TID 事業トライアウト	香川県高松市	1	3
高知 TID 事業トライアウト	高知県高知市	1	5
福岡 TID 事業トライアウト	福岡県筑紫野市	1	7
佐賀 TID 事業トライアウト	佐賀県佐賀市	1	16
長崎 TID 事業トライアウト	長崎県長崎市	1	16
関西ブロックタレントハブ	大阪府能勢町	10	100
東北ブロック合宿	宮城県石巻市	1	13
東海ブロック合宿	静岡県藤枝市	1	9
北信越ブロック合宿	福井県福井市	1	18
中国ブロック合宿	広島県安芸太田町	1	17
四国ブロック	高知県高知市	1	17
九州ブロック合宿	熊本県益城市	1	29
NTC 合宿	東京都北区	1	31
合計		89	736

スポーツ振興くじ助成事業開催報告

2025年度、スポーツ振興くじ助成事業(TOTO)による補助金で、射撃競技の裾野を広げるタレント発掘を中心に活動を行いました。詳細は次のとおりです。

射撃人

田中 僚一郎 たなか りょういちろう 副会長

受け継ぎ、次世代へつなぐ

私が射撃競技に関わるなかで、いま強く意識しているのは「次世代の育成」です。

競技は今の選手だけで成り立つものではなく、これから担う若い世代の存在によって、その価値が未来へとつながっていくと思っています。

どれほど優れた実績も、受け継がれてこそ意味を持つ。だからこそ育成は、避けて通ることのできない重要な使命であると感じています。

射撃は決して派手な競技ではありません。しかし、その一発一発には選手の状態が如実に表れます。呼吸や姿勢、そして心のわずかな揺らぎが結果に直結するからこそ、選手は自分自身と向き合い続けることになり、この過程こそが、射撃としての成長にもつながっていくものだと思います。

現場では、初めて銃を手にする子どもたちが、不安や戸惑いを抱えながらも一歩ずつ前に進んでいく姿を見ることが出来ます。思うように結

果が出ず、悔しさを感じることもあります。それでも継続するなかで、少しずつの中心に近づいていく。その積み重ねが自信となり、次の挑戦へとつながっていくのです。

私の役割は、そうした成長の機会を支え続けること。安全な環境の整備や指導体制の充実、継続しやすい仕組みづくりは、いずれも地道な取り組みではありますが、未来の選手を育てるためには欠かせないことだと思います。

射撃という競技を、次の世代へ確実につなげていく。その責任を自覚しながら、これからも育成の現場に丁寧に向き合い、さらに次の世代に引き継いでいきたいと思っています。

~ Shooting for All, All for Shooting ~

~ Shooting for All, All for Shooting ~



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。

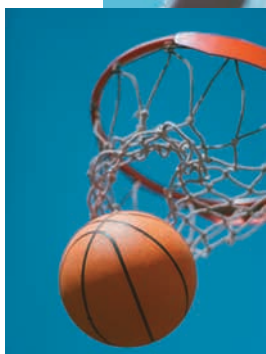
卓球の200倍もの重さがあるボールは、
なかなか言うことを聞いてくれない。

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。



MIZUNO TRAINING

もっと、
動きたくなる。

