

The RifleSports

ねらうは
アジアの頂点

ここに、ALways OK



ALSOK

HOME *ALSOK* Connect コネクト



新キャラクター
「ニャルソック」
メンバー：あるる

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

まもなく2026アジア競技大会 愛知／名古屋が始まります。この号がみなさまのお手元に届く頃、カウントダウンが始まっていることでしょう。写真は、ファイナル会場を写した1枚です。このファイナルの射座に日本選手が立つ日が楽しみです。(写真：尾崎 和郎／愛知・名古屋アジア・アジア競技大会組織委員会テクニカルオペレーションマネージャー)

巻頭特集

やまとなでしこ 初めの一步

にっぽん女性射撃手 座談会・いまむかし語らい編

昭和から令和へ 時代を超えて受け継がれるもの P4

アジアへ挑む19人、その横顔 P11

Part 1 7人の選手の素顔に迫る P12

Part 2 12人のプロフィール P16

連載

新連載 未来への提言 第1回 P26

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 P20

射撃学 アスリートのための女性講座 その2 P22

From shooting range

File13 茨城県 P24

未来のオリンピックたち 第12回 P28

にしだあおいの栄養のあいうえお P31

大会レポート P32

パラ射撃 Information P38

ライスポ NEWS BOARD P40

射撃人 酒寄 貴瀬 常務理事 P42

The
RifleSports

ライフルスポーツ 夏 2026 473

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

※ 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。

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11月15日発行予定です。





やまとなでしこ 初めの一步

にっぽん女性射撃手 座談会・いまむかし語らい編

昭和から令和へ

時代を超えて受け継がれるもの

日本の射撃界の発展は、大学射撃の歩みと大きく重なっている。しかし、その歴史を振り返ると、男性中心に語られたものばかりである。

女性射撃がいなかったわけではない。決して多くなかったが、一歩ずつ道を切り開き、今日へとつながる礎を築いてきた先輩たちがいる。その昭和の射撃手たちに、自らが歩んできた道のりを、未来へつなぐ証言として後輩たちに語ってもらいたい。

『やまとなでしこ 初めの一步』第2弾となる今回は、大学女子射撃の黎明期にスポットを当てる。名門・明治大学で競技を始め、日本女子として初めて世界の舞台に立った猿渡秀子さん（現姓・若林）を迎え、大学の後輩にあたる現役選手の野畑美咲選手、泰地陽詩選手とともに、射撃部、そして競技生活について語り合っていたいた。

時代を超えて交わされた言葉から見えてきたのは、変わっていく競技環境と、世代を超えて受け継がれてきた射撃としての思いだった。

（※本文中は、「若林」で統一しています）

女子射手は珍しかった

―本日は昭和から令和まで、半世紀にわたる大学女子射撃のあゆみについて、語り合っていただければと思っています。まずは後輩のお二人から自己紹介をお願いします。

野畑 令和7年度卒業の野畑です。種目はエアライフルとSB（スモールボアライフル）どちらもやっております。射撃は高校から始めました。本日はよろしく願います。

泰地 明治大学3年の泰地です。私もエアとSB両方やっています。私も射撃は高校からです。

若林 先輩といっても、私は昭和48

年の入部（1973）なので、明大生だったのはもう50年以上前になりますね。射撃を始めたのもいまのみなさんのように高校からではなく、大学に入ってからです。

―明治大学射撃部の記念誌を拝見すると、昭和38年度（1963）卒業生のなかに女性と思われるお名前があり、若林さんが入学するまで、4名の女性のお名前がありました。

若林 1学年上に室田（孝子）さんがいらっしやいましたが、同期に女子はいなかったですね。正確には、一人いたんですが、短期大学の学生だったので、卒業時にはいませんでした。その前の世代の方はさすがに私もよく存じ上げないのですが、いらしたということは聞いたことがあります。私の二つ下に一人女子が入部してきて、そのあとからかな。女子選手が増えてきたように記憶しています。高校に射撃部が増え始めたことが関係しているのかもしれないですね。他大学にも女子選手が増えました。

―現在、女子は何人くらいいるのでしょうか？

泰地 男女合わせて25人くらいですね。男女のバランスは同じくらいに

なります。

若林 私の頃は40人くらいの部員で同期は13人。女子は私一人でした。

―当時、男女差で気になったことなどありましたか？

若林 そんなになかったように思います。ただ、狩猟などは男性がやるものだといわれましたから、女性射手は珍しがられていたとは思いますが。また、大学の体育会は厳しいところが多いと聞いていたのですが、射撃部はそんなことはなく、わりに自由な雰囲気でした。先輩後輩というところも他部に比べて厳しくなかったですね。ただ女子が少ないでしょう。大事にされているんだろうなと思っていました。ちよつと腫れ物に触るような感じのところがありませんでした。

野畑 どう接していいのかわからないという感じだったのでしょうか。練習環境はどんな感じだったのでしょうか。

若林 生田（神奈川県川崎市）に射場があったんですが、私は農学部の子生だったので、同じ敷地内だったんです。そのため、授業の合間に練習したり、授業が早く終わった日はずっと射場で練習していましたね。

空気銃での練習ですが、そういう意味では練習時間は多かったですね。ただ、SBをやるようになると、練習場がないので埼玉の朝霞射撃場まで通っていました。

泰地 生田の練習場というところは変わらないですね。

野畑 私たちは立ち入り禁止になっていたんですが、生田射場にSBの射場があったということです。

若林 私たちも使わなかったですね。というか、地下にあったトンネル射場で、排水が悪いのか水が溜まってしまっていたんです。しかも、実際の50mはオープン射場でしよう。コンディションが異なるから、せいぜいできるのは据銃くらいでした。ね。やっぱ、射場は試合と同じ環境のほうがいいわね。伊勢原とか、長瀬とか。

野畑 はい、私たちもSBの練習では伊勢原など利用しています。

若林 しかも、私たちの時代の標的は電子ではなく、紙標的。お二人は紙で撃つことはないでしょう？

泰地 ないです。地元・徳島の射撃場の一番端に置かれていたのが、たぶん紙標的だったんだと思います。が、撃つことはないです。



若林（猿渡）秀子



野畑 美咲

野畑 私もないです。紙標的って、自分の点数がわからないと思うんですが、どうやって点数を見るんですか？

若林 スコープで見るとですよ。離れているところからスコープをのぞいてピントを合わせ、何点に入ってたかって。いまはモニターが手元にあつてすぐに点数が出ますよね。でも、私はどうも疑ってしまつて。「これ、本当に私が撃った点数なのかな」って。紙だと必ず穴が開くから、自分が撃ったという実感があるんです。

—当時のリザルトを見ると、男女の区別がなく、男女合わせた順位がつけられていますね。

若林 そもそも当時は女子だけの大会はなく、新人戦と春秋の関東大会、全日本学生が主な大会でした。だから、男女一緒に試合をしていたんです。もともと道具を使うこと、大きく肉体を使うわけではないスポーツなので、あまり射撃に男女は関係ないですよ。

世界を初めて目指した時代

泰地 当時の女性射手は、どのような目標や夢を持っていたのでしょうか。

若林 オリンピックに女子の種目がなかった頃で、成績がよければ女性でもオリンピックへいきますよ、という時代でした。モスクワ・オリンピック（1980年）の際、ナショナルチームというものがつくられて、私はこのモスクワ大会を目標としてやっていました。最終選考まで残りましたが、残念ながら代表には届きませんでした。もともと、モスクワ大会はオリンピック自体を日本はボイコットしたので、代表になつていたとしてもオリンピックに出ることはありませんでした。

—若林さんは、日本女性が世界に出た最初の世代といえるかと思ひます。

若林 はい、世界選手権に3回、そしてアジア大会、中国、韓国との親善試合などに出場しました。でも、その後25歳で結婚したので、そこで日本代表としての活動は終了しました。当時は、25歳はクリスマスケーキといわれていた時代で、私はギリギリ間に合つたつていう感じでした。

野畑 クリスマスケーキってなんですか？

若林 12月25日を過ぎると、売れ残つたケーキは値引きされるでしょう。それを女性の年齢に重ねて、25歳を過ぎると結婚しにくくなると言われていたんですよ、昭和の時代（笑）。

泰地 えー。

野畑 知らなかった！ いまでは、その年齢だと早いくらいですよ。

若林 そうかもしれないですね。でも、旦那さんも射撃をやっている人で、射撃がなければ出会わなかつた人ですから。おかげでいまも射撃を続けています。大口徑もやっていますですよ。

野畑・泰地 すごい。

—射撃がご夫妻のコミュニケーションツールとなっているんですね。素

敵です。ところで、日の丸を背負うことについては、当時どのような意識を持っていたのでしょうか。

若林 日の丸を背負うという意識はまったくなかったですね。たぶん、それは射撃が個人競技だからではないかと思ひます。サッカーなど、チームスポーツだとそういうことはあるかもしれない。個人個人でよい成績を出せば、それがつながるというくらいにしか考えていなかったですね。

野畑 確かに、そうかもしれません。団体戦だったらもっと強く、代表という実感がわくのもかもしれませんね。

泰地 強化についてはどうですか？ 合宿は当時から行なわれていたんでしょうか？

若林 強化合宿はありましたが、大会前に集まつて試合にいくというくらいに感じでした。いまは日ラ（日本ライフル射撃協会）が外国人コーチを呼んで指導にあたっていますが、そういうことはあまりなかったですね。
泰地 具体的には、練習はどのようなにされていたんですか？

若林 先輩に教わつたり、自分で本を読んで勉強しました。例えば、ソ

連(現ロシア)の古い射撃の本で据銃について勉強したり、私はメンタルに興味があったので、『弓と禅』などで、射撃とは関係のない本を読んだりしていました。これらの書籍から狙って撃つということについての考え方の心持ち方など、内面的に影響を受けましたね。こうした書籍をスポーツの肝を記した内容だと、当時の私は考えていたんです。というのも、実は私、すごくあがり症なんです。あがると構えていても自分がわからなくなっちゃうくらい。でも、そういうときのほうが当たるんですよ。

これはどういうことなんだろうって思いました。すごく集中しているというか、気がつく時間が飛んでいる。それを知りたくて本を読み、勉強したんです。

野畑 私も同じ感覚です。気がついたら時間が経っていたというか。緊張しているときのパフォーマンスのほうがいいです。

泰地 私も緊張感を持ってやっていくほうが当たると思います。

—紙と電子、標的の種類は変わっても、人間の精神的な部分は変わらないうっていいことですね。

時代は変わっても変わらないもの

野畑 いまの射撃をどのようにご覧になっていますか？

若林 昔と違って、いまの選手のパフォーマンスはすごいと思ってみえます。学校内で競いあい、そこから他校の学生を見て、全日本を見て、世界を見て、と、どんどん基準値が上がっていくというか、自分ももっとできるのではないかという感覚になっていくのかな。私たちの時代にはなかったファイナルもありですね。私たちの時代は本選だけでした。経験がないので、ハラハラしながら見えています。観戦する側からすると、ファイナル形式は面白いですね。でも、自分がやるとなったらどうでしょう。ちょっと怖いな。必ず当てなければいけないってすごくプレッシャーですよ。

野畑 いまの母校を見てどんなふう to 思われますか？

若林 昔は男性が多かったし、私たちより上の世代になると、先輩の言うことは絶対というところがありました。が、いまは楽しそうだと思います。

野畑 上下関係はもう少し厳しいほうがいいと思っていらいっしょやるかと。

若林 いまやったらパワハラになってしまおうでしょう(苦笑)。ただいえることは、社会に出ると、体育会出身の人間はやはりしつかりしていると思われる。楽しい、いい雰囲気

のなかでも、きちんとあいさつができるとか、受け答えがはつきりしているとか、知らず知らずに身についているものが二人にはきつとあると思います。それが4年間の射撃部の生活で身についてくるもので、将来必ず役に立ちますよ。

野畑 女性射手に期待することはありますか？

若林 やはり、ぜひ楽しく続けてほしいということでしょうか。もう一つ、いま、オリンピックの人氣が高く、オリンピックが上のような感じがありますが、私は世界選手権のほうが射撃界では上なのではないかと思っています。いろいろな国の人が集まるなかで、日本という国を代表して戦うのがオリンピック。それに対して、真の勝者を決めるのが世界選手権だ、と私は考えています。だから、ぜひ世界選手権でも活躍してもらえと嬉しいですね。

野畑 私も同感です。オリンピックは国の代表なので出場者数が限られ

ますが、世界選手権には1カ国から何人も出場してきます。だから、点数も高くなる。そこに私も世界選手権ならではの魅力を感じています。

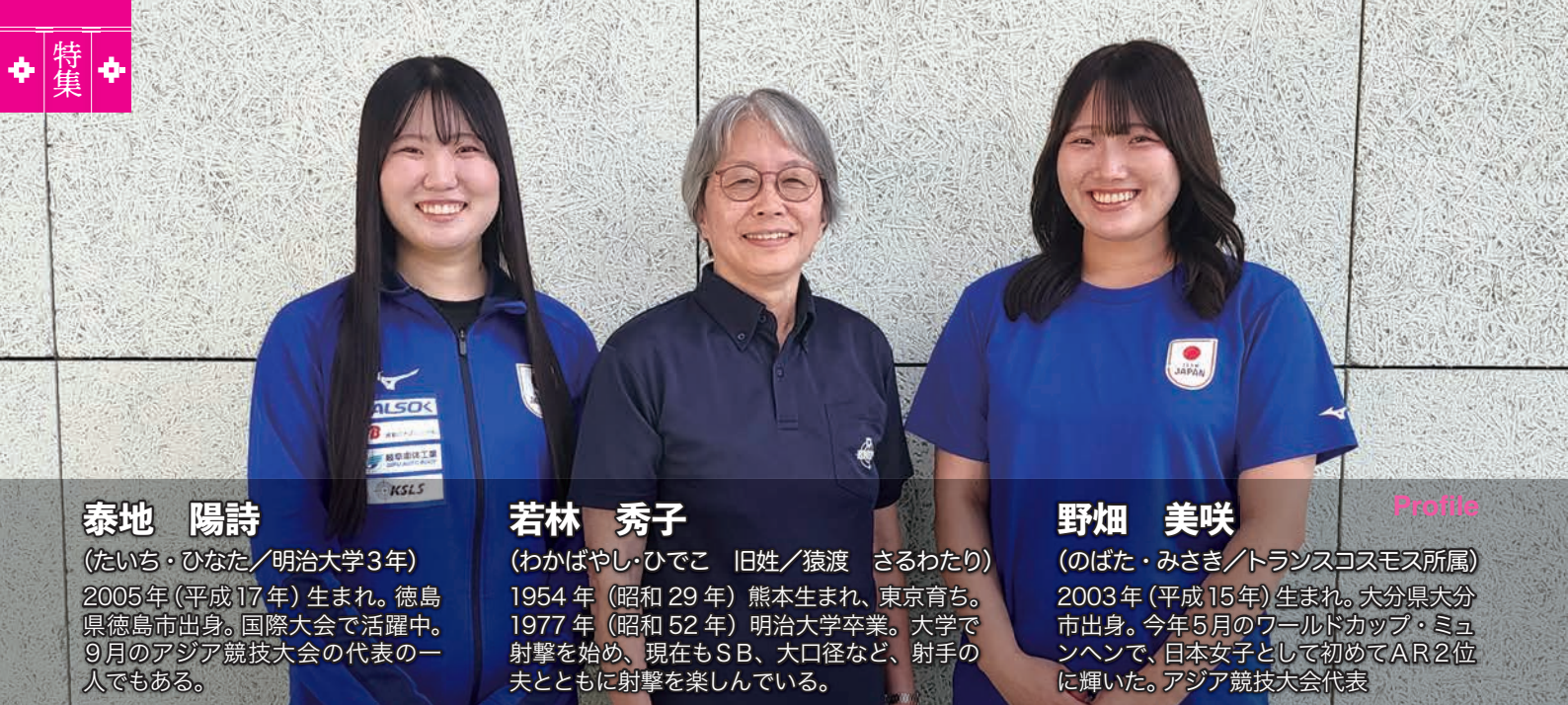
—話が尽きないところですが、最後に、後輩たちに伝えておきたいことはありますか？

若林 そうですね。仲間を大事にし、みなさんの世代からまた次の世代へ、いまの思いを伝えていってほしいなと思います。

—昭和世代の女性たちが射撃に第一歩を記し、平成を過ぎ、令和世代がその歩みを受け継いで、次につなげていくのだということがよくわかりました。本日はありがとうございました。



泰地 陽詩



泰地 陽詩

(たいち・ひなた／明治大学3年)

2005年(平成17年)生まれ。徳島県徳島市出身。国際大会で活躍中。9月のアジア競技大会の代表の一人でもある。

若林 秀子

(わかばやし・ひでこ 旧姓／猿渡 さるわたり)

1954年(昭和29年)熊本生まれ、東京育ち。1977年(昭和52年)明治大学卒業。大学で射撃を始め、現在もSB、大口径など、射手の夫とともに射撃を楽しんでいる。

野畑 美咲

(のばた・みさき／トランスコスモス所属)

2003年(平成15年)生まれ。大分県大分市出身。今年5月のワールドカップ・ミュンヘンで、日本女子として初めてAR2位に輝いた。アジア競技大会代表

Profile

若林(猿渡) 秀子さん

現役時代の主な成績

<国内大会>

全日本学生スポーツ射撃大会(当時は男女混合)

1974年 第21回大会 和歌山海南
SB3P60 545点 5位

1975年 第22回大会 埼玉朝霞
SB3P60 547点 優勝

1976年 第23回大会 和歌山海南
SB3P60 554点 2位

<国際大会>

1974年 日中親善射撃競技大会
女子 SB3P60 547点 4位

1974年 第41回世界射撃選手権大会 ツーン
女子 SB3P60 550点 20位
女子 SBP60 557点 51位

1975年 第3回アジア選手権大会 クアラルンプール
女子 SB3P60 551点 4位

1977年 第1回アジアレディース・ジュニア大会 ソウル
女子 SB3P60 540点 4位

1980年 第2回アジアレディース・ジュニア大会 マニラ
女子 SB3P60 551点 7位
女子 SBP60 579点 8位

共感する部分が数多くあった

野畑 美咲(令和7年度卒業)

明治大学の先輩とお話しする機会はこれまであまりなかったため、今回の時間は私にとって非常に貴重な経験となりました。競技生活や射撃に向き合う姿勢について何うなかで、特にメンタル面において共感する場面が数多くありました。例えば、「緊張しているときのほうが集中力が高まり、よいパフォーマンスにつながることもある」という考え方や、「試合でしか得られない経験や学びがある」というお話は、私自身が日頃感じていることと重なる部分が多く、競技に取り組む年代や環境は異なっても、選手として共通する考え方があるのだと実感しました。

また、競技の話だけでなく、女性アスリートだからこそ抱える将来への不安やライフイベントとの向き合い方についても率直に相談することができました。競技だけでなく、その先の人生も見据えながらキャリアや人生設計について考えていくことの大切さを改めて感じました。今回の交流を通して得た学びを、今後の競技生活や将来に生かしていきたいと思います。

先輩たちが築いた努力の歴史が 恵まれた環境につながっている

泰地 陽詩(明治大学3年)

このたび、若林さんからたいへん貴重なお話を伺うことができました。女性として初めて世界大会に日本代表として出場された選手であり、その当時の射撃界の様子や競技環境について詳しくお話ししてくださいました。日本代表として日の丸を背負い、世界に挑戦された経験を通して、日本の女子射撃界の道を切り開いてこられたことを改めて感じました。また、競技に対する姿勢や、射撃を続けることへの強い思いなど、長年競技に携わり歴史を築いてこられた方だからこそ語ることのできる内容ばかりで、たいへん勉強になりました。先輩方が築き上げてくださった歴史や努力があったからこそ、いまの恵まれた環境で競技に取り組んでいることを改めて実感しました。今回のお話を通して、私自身も競技に対する思いをより一層強くするとともに、世界の舞台で活躍できる選手を目指して、これからも努力を積み重ねていきたいと思います。

座談会を終えて

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

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

PRECISION ENGINEERING AG
BLEIKER+



BENCHMARK+

ベンチマーカー

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ーは、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

20th Asian Games Aichi-Nagoya 2026

第20回アジア競技大会 (2026/愛知・名古屋)

アジアへ挑む19人、その横顔

Part 1 7人の選手の素顔に迫る

Part 2 12人のプロフィール

まもなく始まるアジア競技大会。1994年に広島で開催されて以来、32年ぶりに日本で開催される、注目の大会だ。今秋から始まる2028ロサンゼルス・オリンピック出場権獲得レースへ向けた、前哨戦となる大会でもある。

今回、アジアの頂点を目指す日本代表選手は19人。パート1では、代表19人のなかから、これまで小誌で詳しく紹介する機会がなかった7人の選手にインタビュー。射撃との出会い、これまでの道のりなど、選手の横顔に迫ってみる。パート2では、選手にお願いしたアンケートを紹介する。

射座に立つ姿からは見ええない、選手たちの素顔を知り、選手たちにたくさんの声援を送ってほしい。

日程: 9月19日(土)～10月4日(日)
ライフル射撃: 9月20日(日)～ 9月26日(土)
ピストル射撃: 9月23日(水)～10月 1日(木)
会場: 愛知県総合射撃場

ライフル

花川 直樹



はなかわ・なおき / 28歳 /
兵庫県出身 / 自衛隊体育学校

積極的に引き金を引く、
攻めの射撃を見せたい

— 高校から射撃を始めたとか。

「はい。珍しいクラブがあると友だちに誘われました。やってみたら面白かったことがきっかけです」

— 続けていこうと思ったのは？

「自分が日に日に成長していることを感じられたからだと思います。射撃は点数の出る競技じゃないですか。点数が出るから、今日の自分は昨日の自分を超えることができた」とはつきり実感することができします。そこから、もっと上に行きたいという気持ちが生まれたのかなと思います」

— 体育学校に進んだのは？

「実は、大学入学当初、まったく成績が伸びませんでした。大学で射撃も終わりにかなと思っていたんです。ところが、3年に上がる前の全日本で優勝することができ、この試合を見ていた自衛隊体育学校の監督から、自衛隊で続けないかというお話をいただきました。運がよかったですね。体育学校といえは、トップ選手が集まっている、オリンピックを目指す場所です。競技に打ち込める環境に進めるなら、と迷うことなく決めました」

遠藤 雅也



えんどう・まさや / 28歳 /
岐阜県出身 / 自衛隊体育学校

子どもたちが射撃をやりたいと思う
試合を見せたい

— 射撃を始めたきっかけは。

「僕の場合、親の存在が大きいですね。中学時代は卓球をやっていたのですが、これは祖母が趣味でやっていたことがきっかけでした。高校には射撃部があるということで、親から、珍しい競技だから体験してこい」と言われてまして（苦笑）。スポーツ熱心な親というわけではないんですが、口を出さないと帰宅部になることがわかっていたからではないかと思っています」

— あまり入りたくなかった？

「ちょっとめんどくさいかなと（笑）。でも、始めてからは楽しんでやっていました。とはいえ、ここまですると思っていまませんでした」

— 続けられたのは。

「それぞれの指導者がよかったからだと思います。全国大会に初めて出たのは、高校1年の春の選抜大会なんです。そこで結構上位の成績を出したんですね。実はそれまで試合に興味がなく、練習で先輩に負けないように頑張っていただけで出した結果でした。こんな点数しか出なかったな、と自分では思っ

小関 賢登



こせき・けん / 23歳 /
千葉県出身 / 自衛隊体育学校

ヘアブラシとハサミを銃に持ち替えて、
アジアの頂点を目指す

— 射撃を始めるきっかけは？

「小学生の頃は体操部、中学では卓球をやっていた。高校には射撃部があるということで、のぞきに行ってみたところ、撃っている姿がカッコよくて。もともとエアガンに興味があったこともあって、そのまま入部したことがそもそものきっかけです。実際にやってみると、チームスポーツではなく個人競技なので、負けたら敗因は自分自身にあるっていうことになりやすいですね。競技を突き詰めていくことができますという、そこに楽しさを感じるようになりました」

— 続けていこうと思ったのは？

「高校で自分の銃を購入するとき、卒業してもやり続けようと思いました」

— その後は？

「実は高校卒業後、美容の専門学校に通っていました。母が個人で美容室をやっているの、美容師資格をとるためです。この間はほとんど射撃はやっていませんでした」

— 射撃から離れていたんですか。

「はい、そうですね。所持するための更新時に少

「このところ世界選手権、アジア選手権で4位入賞と好調です。要因は？」

「ワールドカップに参加させていただくようになり、1試合ごとに何がよくて、何が悪かったのか、ウーヨンコーチと分析し、一緒に練習内容を考えるようになりました。その結果、昨年の滋賀国スポあたりから、自分のパフォーマンスが上がっていくことを実感できるようになっていきました。そこから、自分のいまのパフォーマンスを出せばいいのだ」と、頭のなかで切り替えができるようになったように感じています。それが、このところの成績につながる要因になっているのではないかと考えています」

「それまでは気負いがあったということですか？」

「そうですね。いい点数を出さないとファイナルに残れないし、自分の実力と世界には、明らかに壁があるなど感じながら練習していたところがありました。でも、ウーヨンコーチが見ている目標の景色が高いんです。一緒に過ごすうちに、高い意識へと引き上げられていっているように思います」

「花川選手にとっての射撃の魅力は。」

「体格や身体能力での優越がつきづらく、体格的なアドバンテージがなくても戦える部分です」

「最後に、アジア大会への抱負を。」

「今年の目標は、世界選手権でメダルを獲得すること。アジア大会は大きな緊張のかかる試合の一つなので、世界戦への前哨戦として臨みたいと思っています。自分の射撃スタイルは、積極的に引き金を引く、攻めの射撃。そこを見てもらえたら嬉しいです」

たのに、それが結構上位な点数だったことに驚きました」

「強豪・岐阜育ちなので、ふだんから高い点数が当たり前だった。」

「はい。全国に出て、先輩のほうがよく頑張っていると思いました。そこから、顧問の先生に大学進学を勧められて大学に入り、そこで日本代表になって、オリンピックを狙えない距離ではない、という気持ちで芽生えていったように思います」

「昨年、所属が自衛隊体育学校になりました。きっかけは？」

「いつ引退するかわからないですけど、それまでやるだけやろうと思って体育学校に入りました。それまでは仕事をしながら練習という日々でしたが、ここはNTC並みに練習環境が整っています。選手が射撃に専念できるよう、監督・コーチを含めたスタッフが、さまざまな面で動いてくれます。また、これまででは一人での練習が当たり前だったのに、一緒に練習する仲間もいます。環境が本当に大きく変わりました。おかげさまで、モチベーションも非常に上がりました」

「よい環境になったということは、それだけ責任も出てきます。」

「はい。結果を出さなければいけない、というプレッシャーは大きくなりました。今回のアジア大会は日本代表としての誇りと責任を胸に、自分の射撃を貫き通します。また、開催地の愛知は以前の所属があったところ。僕の結果はすぐにいろんな人に伝わると思うので、恥ずかしい結果を出したくないですね。近くの子どもたちが見にくると思うので、射撃を始めるきっかけになる試合を見せたいと思います」

しやった程度で、ほとんど練習していませんでした」

「そこから方向転換したのは？」

「美容学校を卒業するとき、母にその後について相談したところ、”やりたいことをやりなさい”と、背中を押してくれました。やりたいことは射撃だったので、現状で射撃をやることのできる仕事という自衛隊だ、と考えたんです。調べていくうちに体育学校の存在を知り、自衛隊に入ってから選抜を受け、体育学校に入りました」

「面白い経歴でいらつしやる。」

「美容師の資格をとって自衛隊というコースはなかなかないですよ(笑)」

「日本代表に選ばれた要因は？」

「体育学校に入ってから多くの人と交流が深くなったこと、そこが一番大きかったのではないかなと思います。やはり一人だったらここまでこれなかった。周囲の方々の力をいただきながら、成長してきました。また、高校の頃、実は世界一になりたいというマインドを持って射撃をやっていたんです。ところが、アジアユースに出場し、初めて世界を知って、そのメタルが崩壊しまして。その一瞬の挫折も含めて、成長を感じています」

「座右の銘は。」

「『道草を楽しめ、大いにな』。これは自分の好きなHUNTER×HUNTERという漫画のセリフですが、幼少期からずっと心に留めています」

「アジア大会への意気込みを。」

「射撃は静のスポーツといわれますが、僕自身、楽しむ心は忘れたくないし、選手は心のなかで試合を楽しんでいます。そこが試合から伝わったらいなと考えています」

ライフル

堀之内 愛



ほりのうち・あい / 26歳 / 徳島県出身 / 自衛隊体育学校

センターを撃ち抜く 爽快感に魅せられて

―射撃のきっかけはお兄さんとか。

「はい。4つ上の兄が高校でやっていたので、ちょこちょこ試合を見にいつていたんですが、その姿がかっこよくて。自分にもできるんじゃないかと思ったことがきっかけです」

―続けようと思ったのは？

「コーチから大学でやってみないかと声をかけられまして、それなら続けようかと大学に進学しました。でも、大学で射撃には区切りをつけようと思っていたんです。自衛隊に入りたくて」

―自衛隊に入りたかった。

「はい、うちは兄も父も自衛隊に所属しているんです。そう考えていたとき、大学のコーチが、このまま終わるのはもったいないよ」と言ってくれたこと、また自衛隊には体育学校というところで射撃を続ける選択肢があるということを知りまして、現在の状況に至っています」

―就きたかった職業と、射撃を続けられる環境の両方を手に入れた。

「はい。本当に運がよかったです。兄も父もこの環

ピストル

岩佐 正貴



いわさ・まさき / 24歳 / 徳島県出身 / 自衛隊体育学校

たどり着いた先で、 行けるところまでいってみたい

―高校進学の際に、先生から勧められたことがきっかけとか。

「高校から大学、大手企業入社という将来設計を抱いていたのですが、そうはいかず（笑）。剣道で県大会出場を果たした実績で高校に進学しました」

―剣道ではなく、射撃だったのは？

「剣道は高校生になると、中学では禁止されている『突き』（喉元を突く技）が解禁になります。それを絶対やりたくなかったので、珍しい競技だった射撃を選びました」

―続けていこうと思ったのは？

「先生からセンスがあるって言われ、これはいけるんじゃないかって思いました。とはいえ、剣道より楽だったのが一番だったかもしれません（笑）」

―ピストルに転向したのは？

「どちらかというとライフルをやりたいかったです。競技人口も多いので、友だちもできるんじゃないか

と思いました。でも、2年生になったときに、部員全員ピストルをやってみるように言われて撃ったら、僕の点数が高かったようなんです。そこから、ライ

武内 響



たけうち・ひびき / 29歳 / 北海道出身 / 自衛隊体育学校

ライフルにはない、 スピード感あふれる4秒射を見てほしい

―射撃のきっかけを。

「兄が通っていた高校に進学をしようと決めていました。そこにたまたま射撃部があったので、ちょつと見に行ってみようかなと思ったことがきっかけです。昔から映画が好きで、そのなかに出てくる銃に興味があったんです。でも、最初は弾が出ないビームピストル、ビームライフルだったのであまり面白くないなど。続けていくうちに本気になっていきま

―ピストルに転向したのは？

「平日は教室で練習し、週末は射撃場に行つて練習していたんですが、そこにはデジタルピストルがありました。顧問の先生からやってみると言われてやってみたところ、ライフルよりも当たったんです。それで、先生から『おまえはピストルをやれ』と言われ、以来ずっとピストルです」

―自衛隊体育学校に進むきっかけは。

「高校3年の途中からエアピストルを所持するようになりまして、ある大会に出たところ、関係者の方に声をかけていただきました。それまでは大学に

境を喜んでくれ、応援してくれています」

―掘之内選手にとって射撃の魅力は、真ん中を撃ち抜く爽快感にあるとか。

「最初はかっこよさそう、というのがきつかけでしたが、その後は試合の緊張感のなかでセンターを撃ち抜く爽快感に魅せられた感じです。その瞬間がすごく楽しいですね。うわーってなります（笑）。射撃を始めて10年になりますが、その魅力はまったく衰えないし、これからも変わらないと思います。だからなのか、自分は意外と点数にこだわらないタイプだと思っています。というのも、一番よかった試合の点数を教えてといわれても、出てこないんです。点数がよくても、自分のなかで納得がいっていない試合はよい試合ではなくて、点数が低くても納得のあった試合のほうがいいです」

―とはいえ、世界で戦うには点数が必要になります。「はい、大事です。でも、自分の気持ちがついていかないと点数もついてこないで、まずは気持ちを上げる必要があると考えています。実はここ最近、このアジア大会もそうですが、海外試合に出場できるようになり、自分ももっと上にいけるのではないかとという気持ちが芽生えてきました。ここから先の未来を、ロサンゼルス・オリンピックを見据えて、そこを意識して射撃に取り組もう、と気持ちは確実に切り替わってきています」

―では、アジア大会への抱負を。

「私のプレースタイルは、どんな環境でも真ん中を撃つこと。1点でも高い点数を撃ち、私を支えてくれるすべての人に成績で恩返しをしたいと思っています」

フルとピストル、両方やるようになりました」

―そこから、国体の選手になられた。

「2年生のときに福井国体、3年で茨城国体にピストルで出場したんですが、まさか自分が国体に出られるなんて思っていませんでした。当時は限界を知らなかったので、先生に言われるまま練習していたら、気がついたら大きな舞台に立っていたという感じでしたね」

―本格的にやることになったのは？

「高校卒業後は就職するつもりだったので、射撃をやめるつもりでした。でも、希望するような就職先がなくて。先生から自衛隊を紹介され、公務員に興味があったので、一般自衛官として受験し、自衛隊に入りました。当時は本当に、射撃をやろうと思っていなかったんです。ところが、一般隊員の訓練で射撃のセンスを発揮しちゃいました（笑）。体育学校入りを勧められ、自分の知らないところで手続きが進んでいて、気がついたら体育学校に入っていました」

―流されてたどり着いた先というわけですね。それでも続いているのは？

「僕は常に、行けるところまでいく」ということがモチベーションになっています。たどり着いた先で行けるところまでいってみる。そうしたところ、海外の試合に出るようになり、野畑（美咲）さんがファイナルに進出する姿を見て、僕も同じレベルに乗っているんだから、行けるところまでいってみようと思うようになりました」

―では、アジア大会への抱負を。

「初のアジア大会出場で、いまからワクワクしています。本番で自分の力をしっかり発揮できるように、最高のコンディションに仕上げていきます」

行って競技を続けてみたいという程度の気持ちだったんですが、体育学校に進むからには本気でやろうと考えるようになりました」

―体育学校に入ってから。

「最初の頃はエアピストルだけやっていたのですが、なかなか成績が伸びませんでした。そんなとき、コーチと先輩からラピッドファイアピストルを勧められました。エアピストルのレベルアップのために少しやってみたらどうだ、ということだったんです。やってみたところ、これが楽しくて、楽しくて。いまではラピッドだけに集中し、練習しています」

―エアとはかなり異なる種目です。

「はい、限られた時間のなかで60発撃つのではなく、指令を受けて撃つので、感覚はエアピストルとかなり違いますね。標的に向かって数秒以内に決められた弾数を撃つので、自分のペースをつくってあわせていくっていいですか…。少し難しいんですけど、そこが楽しいです」

―ラピッドの魅力は。

「試合では一瞬の結果に見えますが、そこに至るまでの準備が表れる競技であるところが射撃の魅力です。なかでもラピッドは、ライフルではあまり見られない、ダイナミックな動きやスピード感のある4秒射が見どころです」

―アジア大会への抱負を。

「年末にある世界選手権からQPがかかってきますので、そこに向けて、アジア大会には自分のやるべきことに集中したいですね。ここから本番までにさらに練度を高めて、最高のパフォーマンスを発揮することができるよう全力を尽くします」

中川 花論

ピストル



なかがわ・かるん / 21歳 /
高知県出身 / 自衛隊体育学校

後悔するくらいなら、やりきる

—お父さんがきつかけだったとか。

「はい。父もピストルの国体選手でした。中学生のとき、興味があるならやってみるか、と父に言われ、試しにやってみるのもいいなと射場に連れて行ってもらったんです。そうしたら、その翌週にはビームピストルとターゲットが自宅に届いていました（苦笑）。軽い気持ちだったのに、父のなかでは私はやるものとすっかり脳内変換されていて、逃げられなくなりました（笑）」

—本気でやろうと思ったのは？

「実は私、これまで2度ほど本気でやめようと悩んだことがありました。1回目は中学3年で右手首の手術をしたとき。ガングリオンという腫瘍でした。悪化して、銃はもちろんペンも握れない状態になったんです。このとき、銃を見たくないと思ったくらい苦しくて、このまま射撃を続けるかどうか、考えました。でも、やめてしまうと射撃でできた友だちとのつながりが切れてしまう。ここまでやってきたからこそ、もう少し頑張ってみようと思い直しました。2度目は高校を卒業するとき。自分の将来に對

Part 2

12人のプロフィール

8つの質問

- ①射撃を始めたきっかけを教えてください
 - ②日頃の練習で大切にしていることを教えてください
 - ③試合でのルーティーンを教えてください
 - ④射座に必ず持ち込むものを教えてください
 - ⑤座右の銘を教えてください
 - ⑥あなたにとっての射撃の魅力を教えてください
 - ⑦あなたのプレーの注目ポイントを教えてください
 - ⑧アジア大会に向け、意気込みをお願いします
- ※回答のあったもののみ掲載。

ライフフル

岡田直也

(おかだ・なおや／36歳／岡山県出身／ALSOK)

①高校時代までやっていたので、大学でも水泳をやるつもりでした。ところが、入学した大学には水泳部がなく、射撃部があったので、合わなかったら他競技にいけないという軽い気持ちで始めました。

④リップクリーム。水分を持っていられるような乾燥を一番感じるのが唇。いつも変わらない状態でいたいので、水分とリップクリームは欠かせません。

野畑美咲

(のばた・みさき／22歳／大分県出身／トランスコスモス)

①父が部活の顧問をしていて、姉も射撃をしていますからです。

②たくさん練習することです。1日10mの練習だ

平田しおり

(ひらた・しおり／26歳／石川県出身／ALSOK)

⑦ 競技時間の短さ、判断の早さ、あきらめない気持ちだと思っています！

⑧ 射撃の知名度アップに貢献できるように、メダル獲得を狙います。これまでとは違う、パワーアップした姿をお見せできるように全力で努力します！

と400発以上撃つようにしています。たくさん撃てば、1試合がかんたんに思えるからです。

③試合開始の2時間前に食事、20分間のドライファ
イア、入場開始の20分前に射座後ろに移動。

④目薬。父からもらったお守り。

⑤『努力に勝る天才なし』

⑥ 0.1点で順位が大きく変わるところ。

⑦競技時間の短さ、判断の早さ、あきらめない気持ちだと思っています！

⑧射撃の知名度アップに貢献できるように、メダ

アップした姿をお見せできるように全力で努力します！

- ① 父がクレール射撃をしていてその姿に憧れた。年齢制限があるので、まずはライフル射撃を始めた。
- ② 試合と同じように準備をして行なう。調整期間はいしっかり姿勢に向き合う。

③ 一発一発に集中する。一発に集中できるよう暑さや寒さなど環境に対してもしつかり準備する。

④ぬいぐるみ、タオルや飲み物。

⑤『百折不撓』

⑥狙いを定めてよい点数が出たときの達成感！
自分と向き合い射撃と向き合い、向上心が止まる
ことはありません！

⑦ 試合を楽しみながら淡々と射撃します。応援よろしくお願いします！

⑧ これまでたくさんの人に支えてもらい、競技を

し、射撃をどのような位置付けにするか考える必要があると思ったんです。大きな分岐点になるので考えに考え、答えが出なくて母に1年猶予をもらい、フリーターをしながら考えました。妥協するのも、自分に言い訳するのも嫌ということから、やらなくて後悔するぐらいなら、やりきろうという考えにたどり着きました。一番苦しかった頃の自分に對し、やれるところまで頑張ったよ、と言えるようになってからやめようと思ったんです。ちょうどその頃、全日本大会で優勝し、自衛隊体育学校のお話をいただきました」

「笑顔の下で、そんな覚悟を持って射座に立っていらしたとは。考えるために、大学に行く選択肢はなかった？」

「先生にも勧められましたが、考えるために大学に行かせてもらうのは違うかなと。私は子どもの頃から自立心が強く、課題に対して自分で解決策を考えるところを日常的にやっていました。自分が出した結論があっているのか、間違っているのか、そういうことを突き詰める性格なんです（笑）」

「そういう意味では、射撃は結論でない競技ですね。性格に合っていた。」

「はい、射撃に完璧はないですよ。わからないことばかりだし、人によって考え方も捉え方も違う。そこは私にとって、射撃の魅力になっていると思います」

「アジア大会へ向けて。」

「がむしゃらに射撃ができる環境に身を置くことができ、ここまで精いっぱいやってきました。その結果、アジア大会につながったと思っています。自己ベストを更新できるよう頑張ります」

続けてこられたことに感謝を忘れず、自分を信じて頑張ります！

泰地 陽詩

（たいち・ひなた／21歳／徳島県出身／明治大学3年）

- ① 高校の部活動。
- ② 集中すること。
- ③ イメージトレーニング。
- ④ 好きなマスコットのキーホルダー
- ⑤ 『背負う荷物を軽くしてほしいなどと願ってはならない。背負えるだけの強い背中にしてほしいと願いなさい』
- ⑥ 自身と常に向き合わなければならない、自分との戦いであるところ。
- ⑦ 集中力。
- ⑧ 日本代表選手の一員として、精いっぱい頑張ります。

ピストル

中山 惇之丞

（なかやま・じゅんのすけ／21歳／岡山県出身／岡山商科大学3年）

- ① 中学校の授業で進学先の高校を調べているとき、部活動にライフル射撃とあり、興味が出たため。
- ② 姿勢の確認、グルーピングの集まりなど。
- ③ 試合の前日、寝る前にヤクルト1000を飲み、ホットアイマスクをして寝る。試合前にinゼリーのラムネ味を飲み、ブドウ糖をとる。試射時間が

始まってから5回ほど空撃ちをする。

④ ポカリスエット。

⑤ 『全的必中』

⑥ 練習の成果が点数として残るので、成長した実績を感じやすく、モチベーションを得やすい。ファインナルで本選8位だった選手が優勝するなど、最後の最後まで何があるかわからないところ。

⑦ 高い点数をテンポよく撃ち続けるところ。特殊な装備を用いていない、無課金装備での射撃など。

⑧ アジアは射撃の強豪が多いため、この大会で入賞を果たし、オリンピック出場権がかかる世界選手権に向けて、よいスタートを切れるようにベストを尽くしたい。

森川 清司

（もりかわ・せいじ／42歳／広島県出身／広島県警察）

- ① 警察学校の拳銃の授業で興味を持った。
- ② テーマを持って練習する。
- ③ 試合前に自分のよい射撃のイメージを思い浮かべる。
- ④ 特にありません。
- ⑤ 『千里の道も一歩から』
- ⑥ 努力がそのまま点数として返ってくるところ。
- ⑦ 最後まであきらめない。
- ⑧ 自分のベストを尽くして頑張ります。

吉岡 大

（よしおか・だい／40歳／京都府出身／京都府警察）

- ① 警察官を拝命してから。

- ② 日々進歩、もしくは新しい発見を実感する。
- ③ 射場に着けば機動隊体操を実施する。
- ④ 目薬、ドライアイのため。
- ⑤ 『継続は衰退の始まり。常に新しいことを実践する』
- ⑥ ラピッドファイアピストル競技自体が面白く、研究し甲斐があるため。
- ⑧ 前回の国内開催から約30年ぶりのアジア大会のため、気合いを入れて頑張ります。

岩田 泰輝

(いわた・ひろき／28歳／兵庫県出身／兵庫県警察)

- ① 兵庫県警察拳銃特別訓練員への配属。
- ② 一喜一憂せず10点への執着心を持ち、大事なことを突き詰める。
- ③ 射座入り前の一礼。
- ④ 大切な人からもらったキーホルダーなどが付いたポーチ。
- ⑤ 『泰然自若』
- ⑥ 自分自身が勝負相手になる場所。
- ⑦ 崩さないルーティン化した動作。
- ⑧ 自分のなかで大きな飛躍の試合となるよう精いっぱい頑張ります。

相澤 ひかる

(あいざわ・ひかる／36歳／北海道出身／警視庁)

- ① 警察官拝命後、部内の大会で好成績を出したと。
- ② やると決めたことは最後までやる。

プレッシャーがかかる訓練をする。

- ③ 撃発時のイメージを欠かさずに行ないます。
- ④ 愛用の射撃道具。
- ⑤ 『克己』
- ⑥ 自分自身の「欲」に打ち勝ったときの達成感。
- ⑦ 最後まであきらめない姿勢を見てほしいです。
- ⑧ アジア大会初出場になります。いままでの試合の空気感・緊張感とはまた違うものを感じています。そのなかで、最大限のパフォーマンスが出せるよう精いっぱい頑張つてまいります。応援よろしくお願いいたします。

佐々木 千鶴

(ささき・ちづる／40歳／岩手県出身／岩手県警察)

- ① 父の影響。
- ② 日頃の生活でも大切にしていることですが、すべての物事が射撃に通ずると考えて生活しています。
- ③ 特に動作は決まっていますが、自然と同じ動作を流れるようにしていると思います。
- ④ 私の射撃ノートです。
- ⑤ 『人事を尽くして天命を待つ』
- ⑥ 誰にでもチャンピオンになれるチャンスがある種目であること。
- ⑦ 一発にかける思いを感じてもらえたらと思います。
- ⑧ メダル獲得！ チームジャパンで挑みます！

財津 美加

(ざいつ・みか／34歳／大分県出身／大分県警)

- ① 上司の勧め。
- ② 目標を立てて達成できるよう努力すること。
- ③ 呼吸。
- ④ 練習で培ってきたことへの自信、友人からもらったハンカチ。
- ⑤ 『不撓不屈』
- ⑥ 緊張に打ち勝ち、自分の射撃ができたときの達成感。
- ⑦ 大胆かつ繊細な引き。
- ⑧ 個人、団体ともにメダル獲得できるように頑張ります。

山田 聡子

(やまだ・さとこ／31歳／滋賀県出身／自衛隊体育学校)

- ① 高校生のとき、友人に誘われたことを機に始めました。
- ② イメージした動作と実際の射撃が連動しているかを確認することです。
- ③ 朝、メデイテーションを行なうことです。
- ④ レモン水です。
- ⑤ 『挑戦』
- ⑥ 目には見えない精神面のコントロールが、勝負を左右するところです。
- ⑦ どんな状況でも最後まであきらめることなく、最後の一発まで集中し続ける姿勢です。
- ⑧ チームジャパンの一員として、個人戦・団体戦ともにメダル獲得を目指します。

環境を守る スポーツを守る 未来を守る TEAM JAPAN!

来たときよりもきれいに！



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

Rifle Method 2 | 体幹を鍛える練習

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 2 回目の今回、体の軸を正確に保つことを目的とした練習をキム・ヨングンコーチが教えてくれました。やり方は、難しくありません。誰にでもできる簡単な方法です。違いは、やるかやらないか。続けられるか、続けられないか。そんなところから出てくるかもしれません。ぜひ、日頃の練習に取り入れ、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：安定した射撃姿勢をつくるための練習

やり方：①平らな床に楽な姿勢で立つ

②両腕を左右に自然に広げて一方の足を持ち上げ、片足でバランスを保つ

③上半身が揺れないように視線は正面を向き、自然に呼吸する

④最初は片足で 30 秒間姿勢を維持。

その後、反対側の足も同様に行なう

⑤バランスの維持に慣れたら、

1 分→2 分→5 分と段階的に時間を伸ばしていく

⑥5 分間安定して姿勢を維持できるようになったら、

目を閉じて同じ方法で練習し、

バランス感覚をさらに向上させる

◆ここがポイント

この練習による効果は次のとおりです。

『体の中心の感覚の向上』

『姿勢の安定性を強化』

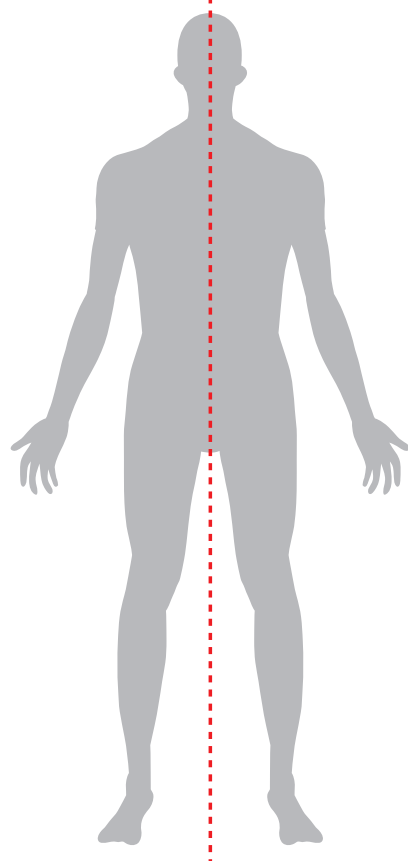
『左右バランスの向上』

『不要な体の揺れを減少』

『射撃姿勢維持能力の向上』

この練習は長時間続けることが目的ではありません。体によい力を使わず、自然にバランスを保つことが重要です。両腕は肩の高さくらいにリラックスして広げ、肩に力が入らないようにしましょう。バランスが崩れたら、ムリに耐えるより、再び姿勢を整えて繰り返すことが効果的です。時間を延ばすより、正しい姿勢を維持することを優先してください。

体の軸
(重心線)



今号のアドバイス バランス感覚を向上させよう

射撃で安定した姿勢を保つためには、優れた筋力よりも体の軸を正確に保つ能力が重要です。この練習はバランス感覚を向上させ、揺れを減らし、安定した射撃姿勢をつくるもっとも基本的な練習です。どうぞみなさん、たくさん練習して、バランス感覚を磨いてください。

松田流 極意 其の二

『自分の感覚』を持っていますか？

ピストルの日本代表選手を支えている松田知幸コーチによる、連載「あと0.1点上げるためのワンポイント 松田流 極意」2回目となる今回は、『自分の感覚』を身につけることがテーマです。松田コーチは、「ピストルは感覚が非常に重要になる競技」だといいます。これを身につけたことが、世界チャンピオンへの重要なポイントだったようです。

それはどのようにしたら身につけられるのか。松田コーチに教えていただきましょう。

目的：よいショットの感覚を身につける

やり方：ひたすら繰り返し練習する

「よかったショット」と「悪かったショット」を区別する

ショットの良し悪しを点数だけで判断しない

今号のアドバイス 『自分の感覚』を発見しよう

いま振り返ると、私の師であり、パリ・オリンピックまで日本代表チームのコーチを務めていたエミール・ドシャノフ氏は、極端に射撃の技術指導をしないコーチでした。言葉の問題はもちろんありましたが、それを差し引いても、細かな指導を受けた記憶が私にはありません。

私がエミールから受けとったものは、技術ではありません。「いまのショットはよかった」「いまのショットは悪かった」という、ショットの良し悪しでした。私が練習しているとき、彼はいつも後ろから見ていました。そして、「よかった」「悪かった」というのです。それは点数とは関係なく、たとえ10点に当たっても、「いまのはダメ」とダメだしをされることがしばしばありました。こうした指導のなかで、「よし」と言われたときの感覚を再現しようと練習を続けました。その結果、自分なりの感覚をつかむことができました。

その影響もあるのでしょう。私は選手に対し、「このようにやりなさい」というコーチングはあまりやりたくないと考えています。選手には「こんな感じのことだよ」とヒントを伝え、その感覚的な部分を選手自身に感じとってもらい、というのが現在の私のコーチングです。自分で発見し、つかみとること。それが『自分の感覚』『自分だけの感覚』になるのだと思います。

ピストル射撃という競技は、感覚的な部分による

ところが大きい競技だと考えています。的を狙い、引き金を引くという動作の繰り返しで、動かすところは引き金を引く指ぐらいです。このとき脳には「動け」と指令を出しません。動けと命じると体が反応し、その結果、銃自体が動いてしまうからです。脳には指令を出さず、的に当てるイメージをしながら、無意識のうちに引き金を引く。これが理想的です。そのために必要となってくるのが「感覚」なのです。『自分の感覚』は人から教えてもらえるものではないため、練習のなかから自分自身で発見していくしかないのです。

そのためには、エミール曰く「マシーン」のようにただひたすら練習すること。毎日繰り返し、繰り返し練習していくうちに、きっと『自分の感覚』を発見することができるでしょう。



ライフル射撃女子選手における

更年期障害と競技パフォーマンス

—産婦人科医の立場から—

ハイパフォーマンススポーツセンター・国立スポーツ科学センタースポーツ医学研究部門産婦人科医の能瀬さやかドクターによる、女性アスリートのための講座第2回目。今回は、更年期障害と競技パフォーマンスの関係がテーマです。

年齢を問わずにできるライフル射撃競技ですが、前回の月経同様、ある程度の年齢になると更年期と呼ばれる時期にさしかかります。アスリートの場合、更年期による症状がパフォーマンスにどのように影響するのか。また、どのような方法で軽減させるのか。知っておきたい更年期の女性の体に起きることを解説していただきます。

更年期障害に対する適切な医学的評価と治療介入は重要

近年、女性アスリートの競技継続年齢は延長し、国際レベルで活躍する選手も増えている。ライフル射撃競技は、他競技と比較して競技寿命が長い種目の一つであり、更年期を迎えながら競技を継続する選手も少なくない。

しかし、更年期にともなう身体的・精神的変化が競技パフォーマンス

スに及ぼす影響や、その対応については、これまで十分に認識されてきたとは言いがたい。更年期にみられるさまざまな症状に対し、適切な医学的評価と治療介入を行なうことは、女性アスリートのコンディショニングの一環として重要となる。

更年期は一般に45～55歳頃にみられ、卵巣機能の低下にともなない、エストロゲン分泌が大きく変動・低下する時期のことである。このホルモン変化により、多彩な精神的・身体

的な症状が出現する。これらは日常生活だけでなく、競技における集中力や判断力、安定した動作の維持にも影響する可能性がある。

射撃の女性アスリートは自律神経機能の変化が重要な要素となる

ライフル射撃は、姿勢制御、微細な身体動揺の制御、呼吸、心拍、集中力などを極めて高いレベルで統合する競技である。そのため、更年期症状のなかでも特に自律神経機能の変化はコンディショニングを把握するうえで重要な要素となる。自律神経に関連する症状として、のぼせ、心悸亢進、発汗、不眠、めまい等の症状が中心で、精神神経症状としては、いらいら感、不安感、抑うつ気分、情緒不安定、頭重感等がみられる。加齢とともに分泌量が低下するエストロゲンは、中枢神経や自律神

経系にも作用し、交感神経活動を抑制し、副交感神経活動を維持する働きを有している。このため更年期では、エストロゲンの低下によってこのバランスが崩れ、交感神経活動が相対的に亢進しやすくなり、さまざまな自律神経に関連する症状の出現につながる可能性がある。

心拍変動の低下、更年期症状による睡眠障害も競技に影響を及ぼす要因となる

更年期には、エストロゲンの低下により、自律神経機能を反映する指標となる心拍変動(Heart Rate Variability: HRV)も低下することが報告されている。HRVとは、心拍と心拍の間隔(RR間隔)が拍動ごとにわずかに変動する現象のこと。HRVの低下は、副交感神経活動の低下や交感神経優位の状態を反映し、睡眠障害や疲労感、ストレス

図1 簡略更年期指数

SMI チェック表					SMI の評価	
	強	中	弱	無	0～25点	異常なし
1. 顔がほてる	10	6	3	0	26～50点	食事、運動に気を付け、注意を
2. 汗をかきやすい	10	6	3	0	51～65点	更年期・閉経外来を受診しましょう
3. 腰や手足が冷えやすい	14	9	5	0	66～80点	長期間にわたる計画的な治療が必要
4. 息切れ、動悸がする	12	8	4	0	81～100点	各科の精密検査にもとづいた長期の計画的な治療が必要
5. 寝つきが悪い、または寝りが浅い	14	9	5	0		
6. 怒りやすく、すぐイライラする	12	8	4	0		
7. くよくよしたり、憂うつになることがある	7	5	3	0		
8. 頭痛、めまい、吐き気がよくある	7	5	3	0		
9. 疲れやすい	7	4	2	0		
10. 肩こり、腰痛、手足の痛みがある	7	5	3	0		
合計点						

小山嵩夫ら、産婦人科漢方研究の歩み、9：30-34、1992

応答の変化と関連する可能性がある。ただし、H R V は睡眠、疲労、精神的ストレスなど多くの要因の影響を受けるため、単独で判断するのではなく、症状やコンディションを総合的に評価することが重要である。

しかしながら、更年期の女性ライフル射撃選手において、H R V と競技パフォーマンスとの関連を直接検討したエビデンスは乏しく、その臨床的意義については今後の検討が必要である。

また更年期では、睡眠障害も高頻度に認められる。夜間のホットフラッシュや発汗により睡眠が分断されることで、翌日の疲労感や注意力低下、反応時間の遅延を招き、睡眠の質の低下は競技力へ直接的な影響を及ぼす要因となる。また、不安感や抑うつ傾向が出現することもあり、試合時の精神状態やプレッシャーへの対処能力にも影響する可能性がある。

更年期症状には、 ホルモン補充療法が有効

更年期症状は、適切な診断と治療により改善が期待できる。症状が日常生活や競技生活に支障を来してい

る場合には、更年期障害を疑い、婦人科受診で相談していただきたい。更年期障害が疑われる際は、図1を用いて自己評価を行ない、受診の目安とするといよい。

治療としては、パッチやジェル、テープなどの経皮吸収型エストラジオール製剤によるホルモン補充療法（Hormone Replacement Therapy：HRT）が選択される。HRT がもっとも有効で、血管運動神経症状や睡眠障害、QOL 改善に高い効果を示す。

漢方薬や非ホルモン療法なども選択肢となるが、アスリートにおいては、アンチ・ドーピングの観点から漢方薬は使用しない。可能であれば、睡眠や栄養、ストレスマネジメントなどを組み合わせた包括的なアプローチが望ましい。

ライフステージの変化に左右 されることのない環境づくりを

今後は、更年期女性アスリートを対象としたエビデンスの蓄積を進めるとともに、更年期症状が競技パフォーマンスや競技継続に及ぼす影響を科学的に明らかにしていくことが必要である。また、客観的指標を活用したコンディショニング方法の

確立や、競技特性に応じたサポート体制の構築も期待される。更年期に関する正しい知識の普及と相談しやすい医療環境の整備を進めることで、女性アスリートがライフステージの変化に左右されることなく、安心して競技を継続できる環境づくりが求められる。

Profile

能瀬 さやか

のせ さやか

ハイパフォーマンススポーツセンター 国立スポーツ科学センター

スポーツ医学研究部門 婦人科。浜田病院産婦人科 女性アスリート外来 非常勤。日本産科婦人科学会専門医、日本産科婦人科学会指導医、日本生殖医学会生殖医療専門医、日本スポーツ協会公認スポーツドクター、日本パラスポーツ協会公認パラスポーツ医、日本女性医学学会女性ヘルスケア専門医、医学博士。

日本ライフル射撃協会 医科学情報部会員



茨城県ライフル射撃協会

先人の熱い想いが
茨城の競技力を支えてきた

理事長

鴨志田 勝次

DATA

茨城県桜川市真壁町桜井 1074 番地2 気付
<http://www.ibaraki-rifle.jp>
 設立：昭和 30 年

記録によりますと、協会が発足したのは昭和30年（1955）となります。当時は県内出身の大学射撃部、社会人のライフル射撃愛好者で構成されていたようです。私は設立から20年以上経った頃に会員となりました。当時は150名近い会員数だったように記憶しています。

現在につながる協会の土台がつけられたのは、昭和49年（1974）に開催された地元・茨城国体がきっかけです。育成強化として、竜ヶ崎第一高校を強化校に指定し、校内に5射座のライフル射撃場を設置。ここからジュニア強化が本格的に始まりました。いまでは県内10校に射撃部があります。

茨城県協会の歴史を振り返るうえで、この人を抜きにしては語れないという人物がいます。のちに協会副会長となつていく多田信一氏です。

現在の茨城県営ライフル射撃場は、かつて多田氏が個人で整備した射場でした。ご自身の土地に12射座のエア射撃場をつくり、ジュニア世代の指導育成にあたっていたのです。先ほどお話しした茨城国体が近づいた頃。県として、当初は別の場所に射撃場を考えていたようですが、地元・真壁町の後押しがあったこと、また多田氏が50m射場の増設を計画していたことなど

からこの地が候補にあがり、多田氏等が土地を提供する形で、県営射撃場となりました。また、多田氏の義弟・尚克氏も競技に尽力された方で、ビーム機材を持つて各小学校を回り、子どもたちに向けた射撃教室を行なっていました。こうした熱い想いが県協会を築き、そして支えてきました。その積み重ねが、国民体育大会（現・国民スポーツ大会）で上位の成績を収めることができた要因だと思っています。

協会設立から70年以上経った現在、会員数は200名を超えています。高校生もたくさんいますが、年代的にもっとも多いのは高校生を除くと30代。大学で他県に出てから戻つてきて、後進の指導にあたられている方が結構います。

茨城県スポーツ協会から話があり、今年から世界に羽ばたくアスリート発掘事業に参加することとなりました。今年の11月14日にこの射撃場で、ビームライフル射撃の体験会を開催する予定です。

課題はさまざまありますが、大きく二つの問題があります。一つは、県内の大学に射撃部がないこと。このため、高校で優秀な成績を取めた選手の受け皿が県内にはありません。もう一つは、学校以外で選手育成を

するシステムづくりです。ご存知のとおり、文部科学省では教職員の働き方改革を進めています。射撃の場合、学校体育に頼っている部分がかなり大きいため、この影響をかなり受けることになるでしょう。

民間クラブへの移行など、まだ具体的な話には落とし込めていない状況ですが、みなさんの声を聞きながら、先人が築いてくれた礎を次の世代へしっかりとつなげていくため、道筋をつくっていかねければ、と思っています。



ビームライフルで射撃スポーツを始めましょう！

BEAM・RIFLE SHOOTING SYSTEM

ビーム・ライフルの特徴

- ビーム・ライフルの光源はキセノン管発光で、人体には影響のない安全な光です。
- 標的装置の設置は水銀灯、白熱灯、蛍光灯などを使用する体育館や教室で利用できます。



ビームライフル ジュニア用 型式 MBR-203J

この銃は 3.0 kg と軽量で、全長も小中学生などに合わせた入門者向けのモデルです。
バットプレートは体格に合わせて、前後に調整できます。
専用バッテリー、サイトセット、ハードケースが付属します。



ビーム・ライフル 型式 MBR-201

この銃はチークピースの調整を容易にした、バルンサー付の競技者向けのモデルです。

ビームライフル・システム



ターゲット装置
型式 MT-201



ディスプレイ装置
型式 MD-201L



プリンター装置
型式 MP-216

〔 製造・発売元 〕

=KOTO= 興 東 電 子 株 式 会 社

本 社 〒306-0232 茨城県古河市東牛谷 603-2
電話 0280-98-3387 FAX 0280-98-1180
<http://www.kohto.co.jp> E-mail: info@kohto.co.jp

求められているのは、意識の転換

未来への提言

第一印象は、敷居の高いスポーツ

——昨年6月に外部から日本ライフル射撃協会（日ラ）の理事に加わりました。射撃競技についてどんな印象を持っていますか？

射撃競技はこれからどう変わっていくのだろう。厳しい銃規制が避けられない状況でスポーツとして持続的に発展するためには、どんな意識や取り組みが必要なのか。スポーツ射撃の未来をテーマに、日本ライフル射撃協会の役員や外部の有識者のインタビューを随時連載します。

第1回は、日本経済新聞で長くオリンピック競技の取材を担当してきた北川和徳理事です。

「敷居が高いスポーツということですね。国内でライフルや拳銃を実際に手にすることなど、大学や高校の射撃部に所属するか、警察官、自衛官でなければなかなかありません。昔、ハワイに旅行したときに実弾を撃った経験が一度だけありますが、殺傷能力のある武器の重量感にすごく緊張して、怖さを感じました。競技人口が少ないマイナー競技であることはしかたないと思います。一方で、子どもの頃に何かを狙って小石やボール、輪などを投げた経験は誰もが持っています。的を狙って当てるという行為は、狩猟で食料を確保してきた記憶につながるのでしょうか。日本人は農耕民族とはされま

が、人間の本能に根差して始まったスポーツだと考えています。

日経新聞のスポーツ記者として主にオリンピック競技を中心に取材してきましたが、射撃競技を現場で取材したことは一度もありません。世間の関心はその程度のもんです。ただ、日ラの取り組みについて、自分のコラムで数回取り上げたことはあります。それは障害や性別などにかかわらず、一緒に競い合う共生スポーツ（ユニバーサルスポーツ）としての大会の開催と、eスポーツと連携して競技の裾野拡大を目指すという取り組みでした」

変わらなければ、先細りの未来が待っている

——射撃競技はこれからどう変わるかと予測しますか？

「国内の銃刀法による厳しい規制が



北川 和徳

きたがわ かずのり

元日本経済新聞記者。約40年間の記者生活の大半を、スポーツ記者として活動。オリンピックを中心に幅広く競技を取材するとともに、2011年の東日本大震災以降は、日本のスポーツ行政やスポーツの産業化、スポーツによる地域活性化などを主なテーマに執筆した。日経新聞退社後の現在も月に1回のペースで日経朝刊と電子版にコラム「スポーツの力」を連載している。

緩まることはないし、世界的に分断、対立が深まる時代といっても、殺傷能力を持つ武器を個人が持つ風潮が広がるような社会が来るとは思えません。オリンピックの伝統競技である近代五種の射撃は、実弾を使用しないレーザーピストルで実施されています。安全性の確保に加え、選手が取り組みやすく、より多彩な場所で開催できるようにするためです。射撃競技全般も実銃の伝統を維持しながらも、将来は安全で手軽なビームライフル、ビームピストルの導入が進むのではないのでしょうか。

eスポーツとの連携も興味深いです。シューティングゲームの人気を考えれば、それを楽しんでいる層に働きかけることで、競技の裾野が飛躍的に広がるのが期待できます。そうなれば一転して敷居の低いスポーツとなる可能性もあります。とはいえ、eスポーツのシュー

ティンクゲームを射撃競技といえるのかどうか。ビーム銃も、実銃での射撃競技の醍醐味を知っているトップ選手が、それで満足できるとは思えません。本物を扱う緊張感、弾道の変化や温度や湿度への対応など、素人の自分でもビーム銃とはまったく違うのはわかります。ただ、その意識の切り替えができれば、射撃競技にはスポーツとして先細りの未来しか想像できません」

未来へつなぐために、すべきこと

——曰ラの取り組みについてはどう思いますか？

「ここまで話した程度のことは、みなさん承知されています。理事となつて勉強して、射撃をスポーツとして存続させるための取り組みでは、日本は世界でもっとも進んでい

るのではと感じました。国内の銃規制が厳しいという事情もあるのですが、ビーム銃で競技するというアイデアは日本発のもの。eスポーツへの取り組み、『オリパラ共生』や『男女混合』大会の開催も世界をリードしています。ただ、そうした先進的な取り組みの必要性や、その背景にある危機感を、組織全体や会員個々が理解して共有することについては不十分だと感じます。

世界的にはやはり実弾を使う大会が当たり前のため、日本だけがビームライフルやビームピストルの大会の導入を進めてもドン・キホーテになつてしまうリスクがあります。日本が主導して、安全で手軽な射撃を世界に普及させることができれば理想ですが、現状では夢物語でしょう。日本人は用意された枠組みのなかでルールを守って役割を果たすの

は優等生ですが、新しい枠組みをつくってそこに他者を巻き込んでいく作業は苦手です」

——最後に、曰ラはどうあるべきだと考えますか？

「射撃に限らずオリンピックスポーツの競技団体はメダル獲得を最大の目標と考えがちです。でも、本来はスポーツを通じて、社会に新たな価値をもたらすこと、社会に貢献することを使命と考えるべきです。メダルをとって国民に感動を届けて社会を明るくしたいという言葉をよく聞きますが、それは自己満足にすぎません。マイナー競技では金メダルをとつても、すぐに忘れられます。競技団体には少くない額の税金が投入されますが、射撃競技の普及や強化に税金が使われることをどれだけ国民が賛成してくれるかを想像してみてください。

射撃競技の社会的な価値を考えれば、まずは多様性を受容する共生社会にふさわしいスポーツであるのは間違いないです。身体的優位性が結果に大きく影響しないという特徴から、障害の有無や性別や年齢を問わずに同じ舞台で楽しめます。高い集中力が必要な競技であり、ストレスフルな社会において、心をトレーニングして精神の最適化をもたらす技術を磨くこともできます。教育的効果も高いでしょう。

ただ、いずれにしても実銃を使った競技である限り裾野は広がりません。その価値がもたらす効果も限定的で、社会的な影響力は微々たるものにとどまります。ということでは、個人的には、安全で手軽に楽しめるビーム銃を社会に認知させて広げていくことと、eスポーツとの連携に注力すべきだと考えています」



未来のオリンピックたち

射撃競技の明日を担う

連載 第12回

何気ないきっかけで競技と出会い、負けた悔しさ、仲間との出会いなどを経て、さらに上へ、もっと高いところへ、と成長を続けている未来のオリンピックたち。今回は、エリートアカデミーに新しく入った選手と、ステップアップ中の二人の選手を紹介します。

わたなべ

凛

(19期生/ライフル/成立学園高校1年/岐阜県出身)

高校生で『世界』に出ることが目標



私が射撃を始めたのは最近で、中学2年生のときです。県内のアスリート育てるプロジェクトがきっかけでした。さまざまな競技を体験しましたが、射撃は自分の競技力が点数という形でわかるので、面白いなと思ったことが射撃を選んだ一番の理由です。そこから、エリートアカデミーという、すばらしい環境で練習できるところが

あると聞き、やってみたいと思って決めました。ここに来て、4ヶ月。最初はさまざまなルールがよくわからなくて、戸惑うことばかりでした。最近、ようやく先輩に聞かなくても自分からやれるようになってきました。部屋は二人部屋で、(佐藤)美優さんと同部屋です。先輩と一緒にいうことで教わることはたくさんありますが、まだまだ緊張します(笑)。

学校生活はだいぶ慣れてきて、友だちもたくさんできました。ただ競技との両立がなかなかたいへんです。射撃の練習



はこれまで週に2、3回程度で、1日の練習時間もあまり長いものではなかったからです。でも、こんなにいい環境で練習できるので、疲労よりも喜びのほうが大きいです。周囲はトップの選手ばかり。い

仲間との出会いが本気で向き合うきっかけに

東 ひがし
潤 じゅん

(ライフル／興南高校3年／沖縄県出身)

ま、自分がこの場にいること自体、奇跡だ
なっていると思います。地元には、本当に
なにも考えず、ただ撃っているだけでした
が、ここへ来てそれではいけないと思うよ



僕が射撃を始めたのは、小学校4年生の
ときです。小さい頃から一つのことに集中
するのが得意だったらしく、父から「射撃
をやってみたらどうだろう」と勧められた
ことがきっかけでした。

射撃が本当に面白くなってきたのは、高
校生になってからです。部活で同期や先輩
といった仲間ができ、個人競技だと思って
やっていた射撃には、団体競技としての側
面もあることを知り、楽しくなってきました。
チームには、さまざまな選手がいま

うになりました。

目標は野畑美咲さんです。練習中、ちらっと野畑
さんのモニターを見ることがあるんですが、弾着が
しつかり中心にまとまっていて、本当にすごい。コー

す。いろいろな考え方をシェアすることができま
すし、なにより互いに高め合っていくことができます。
この練習環境が僕はとても好きで、射撃を本格的に
やっていきたい、と考えるようになりました。

射撃をやるようになって、つくづくメンタルが軸
になるスポーツなのだと思います。自分自身との勝
負に徹することによって、精神が鍛えられていると
日々感じるからです。もちろん、集中力も鍛えられ
ます。そんな深くの

めり込んでいくこと
ができる、とこ
ろ、といひますか。
うまく言葉で表現す
ることが難しいので
すが、そんなところ
が僕にとって、射撃
の大きな魅力になっ
ているのではないか
と思います。

昨年の国スポに初

チから教わることはもちろん、先輩たちの練習を見
て、学んで、自分を高めたいと思います。現在の目
標はエアで630点出すこと。高校3年間のうちに
世界選手権に出ることが目標です。

出場し、優勝しました。でも、ここで浮かれてい
てはダメだ。この先勝てないと思つて練習に励み、
全国高校選抜で優勝。さらに、欲が出てきました。
いまはまだ『オリンピックが目標』とはいえませ
んが、そこに近づいていけるよう、頑張っていこうと
強く思っています。そのためには、まずは僕自身初
の国際大会となる東アジアユース大会で、満足でき
る結果を出すことを目指します。



0.1点で負けた悔しさが道を開いた

やまだ
ねお
山田音緒

(ライフル／明治大学2年／徳島県出身)



中学時代はオーケストラ部で活動していました。吹奏楽部はよくありますが、オーケストラってとても珍しいのと、毎年全国大会で活躍しているところにひかれました。担当していたのはファゴットという木管楽器です。

高校から射撃を始めたのも、珍しいという同じ理由です。体験入部にいったところ、「基準点を突破したらインターハイに出られるよ」と言われ、体験の時点で突破できたので入部しました。スポーツのインター

ハイというと、すごく才能がある、小さな頃からやっている、ということがないとなかなか勝てないし、勝てなければ面白くありません。でも、射撃はみんな同じスタートと聞き、自分にもチャンスがあるかなと思いました。

本気で向き合うようになったのは、高校1年で出場した全国選抜大会がきっかけです。このとき、8位と0.1点差で9位となり、ファイナルに上がれませんでした。それが悔しくて。ここまで悔しいと思ったことはないっていうくらい悔しくて、「そろそろ泣き止んだら」と言われるくらい大泣きして、そこから頑張るようになりました。

といっても、自分が大学で続けられるとは思って

いませんでした。翌年の選抜大会で優勝し、そこから大学という道が見えてきました。

大学に入って2年目。日常生活と学校生活、射撃の練習、この3つをがむしゃらにやっているという感じで、毎日必死です。最近はSBも始め、3姿勢あるのでたいへんですが、楽しくなってきました。大学での目標は国際大会に出ること。これは叶ったので、次のステップとして結果を求めたいと思っていますが、大きなことを口にする、逃げてしまいたい（苦笑）。まずは足元を見て、着実に進んでいきたいと思っています。





にの
あおい

栄養の
みいうえみ
VOL.6

あ

新たな発見の連続

先日、学校給食センターで臨地実習を行いました。実習前、給食は決められた献立を大量につくる仕事というイメージを持っていました。しかし実際に現場へ行ってみると、食材の受け入れから調理、配缶、洗浄まで多くの工程があり、それぞれに大切な役割があることを知りました。普段何気なく食べている給食の裏側には、たくさんの工夫や努力が詰まっていました！

い

命を守る衛生管理

実習のなかで特に印象に残ったのは衛生管理の徹底ぶりです。手洗いや消毒はもちろん、作業区域の分けや温度管理、器具の使い分けなどが細かく決められていました。「ここまでやるのか！」と思うこともありましたが、それだけ食の安全を守ることが大切なのだと実感しました。

う

裏側を支えるチームワーク

給食センターでは、多くの調理員



え

栄養士の仕事の奥深さ

さんが協力しながら作業を進めていました。大きな釜での調理、時間とおりの配缶を行なうためには、一人ひとりの役割がとても重要です。声を掛け合いながら作業する様子を見て、チームワークの大切さを改めて感じました。実習中の私も、周囲を見ながら行動することを意識するようになりました。

お

大きな学びをこれからに

今回の実習では、学校で学んでいる知識が現場でどのように生かされているのかを知ることができました。NTCの厨房でも同様の作業が行なわれています。食事を食べる際には、ぜひその裏側にも思いを巡らせてみてください！

■ Meyton(マイトン) 電子標的システム



測定精度1/10mmを実現した

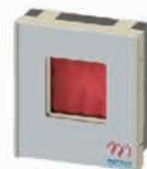
世界最高精度のシステム

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：国友銃砲火薬店様）：大阪府能勢町ライフル射撃場(10m,50m)、同志社大学(10m,50m)

国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



ARMIXメダリスト：左から 野田朋花、野口雄吏、長屋光珀、泰地陽詩、大山誠道、石田絢葵

3PMメダリスト：左から 大月柊人、滝川琥舜、河本弦希

3PMファイナル：左から 大月柊人、河本弦希、滝川琥舜、大山誠道、並木ハジメ、長屋光珀、椎名理人、荒井陽文

第28回 日本学生選抜スポーツ射撃競技大会

開催地 神奈川県立伊勢原市射撃場（神奈川県）
開催日 6月5日（金）～6月7日（日）

報告者 丸山 実紗／慶應義塾大学

RESULTS

男子総合団体

1位	明治大学	3554.1
2位	慶應義塾大学	3538.5
3位	日本大学	3520.7

ARM団体

1位	明治大学	1859.1
2位	立命館大学	1849.1
3位	慶應義塾大学	1842.5

ARM

1位	大山 誠道（明治大学）	620.9	245.9
2位	長屋 光珀（明治大学）	620.5	243.4
3位	中村 至誠（慶應義塾大学）	619.4	223.2

本選通過点数 1位：622.1、8位：618.2

R3PM団体

1位	慶應義塾大学	1696
2位	明治大学	1695
3位	日本大学	1679

R3PM

1位	滝川 琥舜（日本大学）	571	347.9
2位	大月 柊人（東洋大学）	578	343.3
3位	河本 弦希（明治大学）	568	331.2

本選通過点数 1位：578、8位：564

女子総合団体

1位	明治大学	3591.8
2位	日本大学	3560.8
3位	立命館大学	3555.6

ARW団体

1位	明治大学	1871.8
2位	立命館大学	1860.6
3位	日本大学	1851.8

ARW

1位	泰地 陽詩（明治大学）	629.7	250.1
2位	村田 薫美（同志社大学）	625.1	248.2
3位	野田 朋花（立命館大学）	621.8	223.0

本選通過点数 1位：629.7、8位：620.4

ARMIX

1位	明治2（長屋／泰地）	495.4
2位	立命館（野口／野田）	486.9
3位	明治1（大山／石田）	423.1

R3PW団体

1位	明治大学	1720
2位	日本大学	1709
3位	立命館大学	1695

R3PW

1位	泰地 陽詩（明治大学）	585	352.6
2位	長坂 夢（日本大学）	576	351.8
3位	郡 夢衣（日本大学）	569	333.8

本選通過点数 1位：585、8位：568

R60PRMW

1位	泰地 陽詩（明治大学）	621.0
2位	山田 音緒（明治大学）	617.9
3位	山ノ井碧音（日本大学）	617.1
4位	河本 弦希（明治大学）	614.5
5位	山田 崇太（関西大学）	613.2
6位	安達 芹香（明治大学）	612.5
7位	木暮 裕菜（日本大学）	611.7
8位	齊藤 鈴乃（早稲田大学）	611.4

APMW

1位	中山惇之丞（岡山商科大学）	578	234.0
2位	内田 翼（同志社大学）	563	232.4
3位	尾形 証治（四国大学）	553	211.3
4位	森岡 俊充（立命館大学）	550	193.8
5位	江川 志（中央大学）	563	166.9
6位	森田 馨介（関西学院大学）	561	148.0
7位	牧野 帆華（関西大学）	550	124.8
8位	田上 華羽（同志社大学）	553	104.7

本選通過点数 1位：578、8位：550

大会記録

ファイナル日本新記録／ファイナルジュニア日本新記録／ファイナル大会新記録		
R3PM	滝川 琥舜（日本大学）	571 347.9
ファイナル日本新記録／ファイナルジュニア日本新記録／ファイナル大会新記録／本選ジュニア日本新記録／本選大会新記録		
R3PW	泰地 陽詩（明治大学）	585 352.6
ファイナル日本新記録・ファイナルジュニア日本新記録・ファイナル大会新記録		
AR MIX	明治2（長屋／泰地）	495.4

本選大会新記録

R60PRMW	泰地 陽詩（明治大学）	621
R60PRMW	山田 音緒（明治大学）	617.9
R60PRMW	山ノ井碧音（日本大学）	617.1
AP	中山惇之丞（岡山商科大学）	578

Athlete Voice

AR ^{なかむら}中村 ^{しせい}至誠 選手（慶應義塾大学）

今大会ではARMで3位という結果を残すことができました。私が入部して以来、慶應の選手が学生の全国大会のAR種目でメダルを獲得する場面を目にしたことがなく、順位以上に何かを残せたという手応えがあり、素直に嬉しく思っています。

今後はインカレでの優勝を目標に、技術・メンタルの両面で今大会以上に成長した姿で臨みたいです。

総評

今大会は、6月5日から7日までの3日間、神奈川県立伊勢原射撃場にて開催されました。全国各支部の予選を勝ち抜いてきた精鋭たちが一堂に会し、各射群では一射ごとに張り詰める緊張感と、的を射抜く音が響くたびに小さなどよめきが上がり、会場全体を熱気に包み込みました。なかでも泰地陽詩選手は出場した全種目を制し、頂点に立つ姿は会場の視線を一身に集めていました。

大会全体では8個の大会新記録が誕生し、学生射界全体の競技力が着実に向上していることを示す結果となり、たいへん喜ばしく思います。運営面では、競技進行から記録管理、審判間の連絡に至るまで関係者間の緊密な連携が機能し、3日間を通じて大きな混乱なく進行することができました。射座に立った選手たち一人ひとりの粘り強さと集中力は、学生スポーツ射撃界全体の確かな未来をより明るく映し出しており、今後の活躍に期待大です。



BP60MW

前列左から栗屋陽南子、大信田光琉、西葵生
後列左から矢作真鈴、中司利穂那、前山公秀、藤原恒介、木川正登



BRS60MW

前列左から阿部有紗、渡辺凜、知賀汐音
後列左から佐々木碧巳、茂木希心葉、松本結菜、陸鵬宇、菅波美結

2026年度 第51回全日本スポーツ射撃競技選手権大会 (BR/ BP)

(男女混合オリパラ共生大会)

開催地 宮城県ライフル射撃場 (宮城県)

開催日 7月18日(土)～20日(月)

報告者 向山 貴史/宮城県ライフル射撃協会

RESULTS

BR60MW

1位	阿部 有紗(徳島)	639.3	255.1
2位	渡辺 凜(岐阜)	631.7	253.8
3位	知賀 汐音(徳島)	632.8	231.4

本選通過点数 1位:639.3、8位:628.7

BR MIX

1位	阿部 有紗/知賀 汐音(城西A)	634.4	509.0
2位	佐々木碧巳/菅波 美結(国際学院C)	630.0	501.8
3位	佐藤 美優/渡辺 凜(JOCエリートアカデミー)	629.4	437.5

本選通過点数 1位:634.4、8位:626.3

BR 団体

1位	阿部 有紗/知賀 汐音/松本 結菜(徳島城西)	1904.1
2位	茂木希心葉/菅波 美結/杉山 怜(国際学院B)	1893.6
3位	大澤 陸月/竹内 大樹/佐々木 碧巳(国際学院A)	1880.6

BP60MW

1位	栗屋陽南子(山口)	547-3x	232.8
2位	大信田光琉(秋田)	546-3x	232.5
3位	西 葵生(岡山)	546-6x	212.3

本選通過点数 1位:547-3x、8位:542-6x

BP MIX

1位	上原 琉煌/大浅 結夢(北科大K)	537-6x	444.4
2位	下天広美月/青柳 樹玖(取手一高)	543-8x	441.6
3位	前山 公秀/矢作 真鈴(国際学院A)	543-8x	378.6

本選通過点数 1位:543-8x、5位:514-5x

BP 団体

1位	小野 稜平/上原 琉煌/藤原 恒介(湊)	1617-15x
2位	山田 啓永/大浅 結夢/平尾 和奏(射撃お嬢)	1498-12x

本選通過点数 1位:1617-15x、2位:1498-12x

Athlete Voice

BR 阿部 有紗 選手

今大会がビームライフルの最後の試合でしたが、高い集中力で試合に臨むことができて、本選・決勝とも新記録で優勝することができました。ファイナル前はとても緊張しましたが、母から応援の言葉をもらい、落ち着いてできました。団体や次の日に行なわれたミックス競技でもずっと一緒に練習してきた知賀汐音さんと優勝することができ、よかったです。

総評

昨年度に引き続き宮城県ライフル射撃場で開催された本大会は、北は北海道、南は大阪府まで、17都道府県から選手119名の参加があり、文字どおりの全日本選手権大会となりました。外気温が30℃を超え、今年の石巻市の最高気温を更新する難しいコンディションでしたが、複数の日本新記録が生まれるなど、レベルの高い大会となりました。

本大会は、4月から適用された新ルールで運用されました。ジャケット、ズボンの硬さやピストルのグリップ形状の変更に伴い、装備のレギュレーションチェックのため自主検査に通う選手が多くみられました。

BRの本選得点レベルは日々上がっており、今後、世界に羽ばたく新たな選手が出てくることを期待します。





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





2026 ISSF ワールドカップ(ミュンヘン)

JOC 競技力向上事業

開催地 ドイツ・ミュンヘン

開催日 5月24日(日)～31日(日)

報告者 佐橋 朋木/選手強化委員長

RESULTS

ARM

1位	チャン・チャンホン (CHN)	636.3	253.7
2位	シン・ミンギ (KOR)	633.5	252.7
3位	ピクトル・リンドグレン (SWE)	633.9	231.0
本選通過点数 1位: 636.3 8位: 632.5			
62位	岡田 直也 (ALSOK)	627.5	
76位	花川 直樹 (自衛隊体育学校)	626.0	
101位	大塩 勇斗 (福井村田製作所)	621.9	RPO
107位	八川 綾佑 (デンケン)	620.7	

R3PM

1位	ヨン＝ヘルマン・ヘグ (NOR)	592-41x	360.1
2位	リュカ・BD・クリス (FRA)	594-39x	359.1
3位	ディミトリ・デュタントス (FRA)	592-26x	346.5
本選通過点数 1位: 594 - 42x 8位: 591-39x			
44位	岡田 直也 (ALSOK)	586-31x	
51位	花川 直樹 (自衛隊体育学校)	585-31x	
予選敗退 大塩 勇斗 (福井村田製作所)			
予選敗退 八川 綾佑 (デンケン)			

ARW

1位	アンジャリア・ステパノビッチ (SRB)	634.2	252.3
2位	野畑 美咲 (トランスコスモス)	634.2	252.0
3位	ワン・ズーフェイ (CHN)	637.1	231.1
本選通過点数 1位: 637.1 8位: 633.8			
103位	三浦 莉桜 (鯖江村田製作所)	623.3	
127位	田邊 伶奈 (岐阜車体工業)	619.5	

R3PW

1位	ヤネット・ヘグ・ドゥエスタッド (NOR)	595-43x	358.4
2位	ショーナイド・マッキントッシュ (GBR)	592-34x	358.3
3位	アンナ・ヤンセン (GBR)	591-33x	347.4
本選通過点数 1位: 595 - 43x 8位: 590-35x			
13位	野畑 美咲 (トランスコスモス)	589-31x	
予選敗退 田邊 伶奈 (岐阜車体工業)			
予選敗退 三浦 莉桜 (鯖江村田製作所)			

AR MIX

1位	中国1 (ワン/リーハオ)	635.3	505.5
2位	ノルウェー1 (ドゥエスタッド/ヘグ)	634.1	503.5
3位	中国2 (ハン/マ)	633.7	439.9
本選通過点数 1位: 635.3 4位: 632.8			
6位	日本2 (野畑/岡田)	631.8	
31位	日本1 (三浦/花川)	627.7	

APM

1位	ホン・スヒョン (KOR)	585-20x	241.4
2位	ジェイソン・ソラリ (SUI)	586-28x	239.3
3位	シエ・シャンチェン (TPE)	585-22x	218.5
本選通過点数 1位: 586-28x 8位: 583-23x			
18位	関川 颯太 (東京都)	567-14x	

APW

1位	スルチ・インデル・シン (IND)	578-20x	242.1
2位	エンシャ・シン (IND)	578-17x	241.2
3位	チュ・ガウン (KOR)	583-19x	220.2
本選通過点数 1位: 583-19x 8位: 578-17x			
54位	財津 美加 (大分県警)	569-13x	
106位	佐藤 琳 (太平電業)	554-9x	

APMIX

1位	中国1 (ヤオ/フー)	483.9	251.3
2位	インド2 (パカー/ラナ)	483.6	251.3
3位	中国2 (シェン/ブ)	418.0	251.3
本選通過点数 1位: 584-24x 4位: 579-19x			

RFP

1位	スー・リエンポーファン (CHN)	588-25x	35
2位	クレマン・ベサゲ (FRA)	592-27x	34
3位	フローリアン・ペーター (GER)	583-21x	28
本選通過点数 1位: 592-27x 8位: 583-21x			
16位	吉岡 大 (京都府警)	581-11x	

SP

1位	エンシャ・シン (IND)	587-19x	43
2位	ドリーン・フェネカンブ (GER)	591-24x	38
3位	ミロスラバ・ミンチェバ (BUL)	586-21x	31
本選通過点数 1位: 592 - 28x 8位: 583-22x			
65位	財津 美加 (大分県警)	569-16x	
88位	佐藤 琳 (太平電業)	555-9x	

Athlete Voice

AR ^{のばた} 野畑 ^{みさき} 美咲 選手

念願だったワールドカップでメダルを獲得することができました。

5年間挑戦を続けてきたなかでつかんだ結果であり、たいへん嬉しく感じています。

しかし、この結果に満足することなく、喜びは試合後3日間だけに留め、次の目標へ気持ちを切り替えたいと思います。今回の結果はあくまでも通過点として捉え、世界のトップ選手と戦い続けられるよう、これまで以上に努力を重ねてまいります。

総評

ミュンヘンワールドカップ直前合宿では、土屋裕睦先生のメンタル講習を受講し、気持ちを新たに試合へ臨んだ。

この大会は、ワールドカップのなかでも最大の参加者を誇る試合であり、85か国延べ1229人の選手が参加した。各銃器メーカーや弾・ジャケットなどの多くのショップが並び、新商品発表も行なわれ非常ににぎやかな試合である。

このなかで、野畑美咲選手がミュンヘンで開催されるワールドカップで、2017年の松田知幸選手の銀メダル以来、9年ぶりに日本チームにメダルをもたらした。途中までトップを独走し、金メダルが見えた試合であった。次回に預ける形となったが、ワールドカップに出場して5年目の野畑選手がミュンヘンでメダルを獲得したことは、非常に嬉しい結果であった。野畑選手はミックスでも318.8点で全選手のなかで1位の点数を獲得し、今後の活躍が楽しみである。他の選手もかなり高いレベルでの戦いができる選手が増えてきている。チームとしてアジア大会、世界選手権でのメダル獲得に向けより一層努力していきたい。



Athlete Voice

AP/SP なかがわ 中川 かるん 花論 選手

今回は初めて2種目に出場する国際大会で、「身体の疲労感を一定にできるか」が課題でした。Unofficial Trainingの時点ではうまく調整できておらず、試合運びが思うようにいきませんでした。これから2種目出場する大会が増えてくると思うので、今回の経験を生かして、過密なスケジュールのなかでも自分の射撃が全力でできるように鍛えていきます。

AR/R3P たいち 泰地 ひなた 陽詩 選手

昨年から多くの国際大会に出場する機会をいただき、その経験を生かして今大会に臨みました。今回は4種目に出場し、結果には悔しさが残る部分もありましたが、自分の射撃と向き合い、一発一発を精いっぱい撃つことの大切さを改めて学ぶことができました。また、他国のジュニア選手の高いレベルを目の当たりにし、自分もこのレベルを超えていかなければならないと強く感じました。同時に、自分が目指すべき場所と、そこに到達するために取り組むべき課題も明確になりました。今回得た経験を今後につなげ、さらに成長できるよう努力していきます。

AR おおかわ 大川 れん 蓮 選手

私は初めて海外の大会に出場しました。大会に出場する前は緊張、不安などがありましたが、他の選手やコーチに支えられながら自分の力を出し切ることができました。今回の大会で課題も多く見つかり、もっと世界で活躍できるような努力をし、オリンピックに出場できる選手になりたいと思いました。

総評

今大会は、66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、多くの本選通過点数は昨年のジュニアWCを超えるスコアであった。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、多くの経験を積むことができた。また、銃器の不具合などいくつかのトラブルも発生したが、メーカーのサポートを受け、不安なく試合に臨めた。国際大会が初めての選手も多く慣れない環境であったが、選手が互いをサポートし、よいチームワークを形成していた。外国選手とも積極的に交流を深め、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。





2026年ジュニア世界選手権大会

JOC 競技力向上事業

開催地 ズール射撃場 (ドイツ)

開催日 6月16日(火)～26日(金)

報告者 松本 崇志

RESULTS

ARMJr.

1位	ブリダム・ケンドレ (IND)	628.2	251.3
2位	テモフェイ・アレニコフ (AIN)	628.8	250.9
3位	イェンス・エストリ (NOR)	633.0	228.4
本選通過点数 1位:633.0点 8位:627.9点			
25位	大川 蓮 (中央大学)	625.7	
70位	大澤 睦月 (国際学院高校)	617.7	
71位	森岡 俊充 (立命館大学)	617.6	

ARMTEAMJr.

1位	ドイツ (アイベンゼーア 628.2 / ベール 626.1 / アッシャー 625.1)	1879.4
2位	アメリカ (ウィー 627.9 / ペイザー 626.3 / レイク 624.6)	1878.8
3位	オーストリア (エントナー 630.2 / ゲーゲル 623.6 / ヴァイヘル 623.4)	1877.2
14位	日本 (大川 625.7 / 大澤 617.7 / 森岡 617.6)	1861.0

本選順位にて決定

ARWJr.

1位	シュウ・シキ (CHN)	633.6	252.5
2位	アンセリーヌ・ブラックマン (FRA)	630.5	251.5
3位	アンヴィ・ラトード (IND)	631.7	230.6
本選通過点数 1位:634.1 8位:630.5			
62位	石田 紬葵 (明治大学)	623.3	
87位	泰地 陽詩 (明治大学)	619.3	
108位	河田 マイ (立命館大学)	615.0	

ARW TEAM Jr.

1位	フランス (ボメ 631.2 / ブラックマン 630.5 / エルピュロ 628.4)	1890.1
2位	中国 (シーチー 633.6 / コーシン 628.0 / ユーシン 627.2)	1888.8
3位	ノルウェー (ベルグ 631.5 / ノール＝ヴァル 627.6 / プレストグヴェルン 624.6)	1883.7
20位	日本 (石田 623.3 / 泰地 619.3 / 河田 615.8)	1858.4

本選順位にて決定

ARMIXJr.

1位	インド 2 (ケルサガル 318.4 251.3 / ショー 316.2 254.5)	634.6	505.8
2位	ドイツ 1 (ロッター 314.9 248.3 / アッシャー 313.8 250.7)	628.7	499.0
3位	ノルウェー 2 (ノール＝ヴァル 311.3 214.2 / エストリ 316.6 218.5)	627.9	432.7
本選通過点数 1位:634.6 4位:627.8			
36位	日本 1 (泰地 314.2 / 森岡 306.5)	620.7	
40位	日本 2 (石田 310.2 / 大川 308.5)	618.7	

APMJr.

1位	イヴァン・ラキツキ (POL)	581	239.6
2位	シヴァ・ナルワル (IND)	576	239.1
3位	ユグ・P・S・ラトール (IND)	576	217.5
本選通過点数 1位:583 8位:576			
40位	中山 惇之丞 (岡山商科大学)	566	
70位	森田 馨介 (関西学院大学)	562	
86位	横田 大和 (自衛隊体育学校)	558	

APM TEAM Jr.

1位	ポーランド (ラキツキ 581 / コピヴォダ 573 / プイエヴィチ 564)	1718
2位	インド (ナルワル 576 / ビシュノイ 575 / シャルマ 566)	1717
3位	韓国 (キム 577 / カン 569 / イ 568)	1714
18位	日本 (中山 566 / 森田 564 / 横田 558)	1686

本選順位にて決定

APWJr.

1位	セジャル・カンブレ (IND)	573	240.2
2位	マリア・E・アタナソヴァ (BUL)	571	235.8
3位	ヒマンシ・ヒマンシ (IND)	574	217.6
本選通過点数 1位:576 8位:570			
55位	中川 花論 (自衛隊体育学校)	557	

APMIXJr.

1位	ポーランド 1 (タブロフスカ 288 234.0 / ラキツキ 289 237.9)	577	471.9
----	---	-----	-------

2位	インド 2 (チョードリー 291 236.0 / ナルワル 286 233.7)	577	469.7
3位	台湾 1	578	410.0
	チェン・イェンチン	285	201.5
	シェ・シャンチェン	293	208.5

本選通過点数 1位:578 4位:577

23位	日本 (中川 281 / 中山 285)	569	
-----	----------------------	-----	--

R3PMJr.

1位	ロヒト・カニヤン (IND)	587	335.9
2位	リナト・カザチェンコ (KAZ)	588	335.2
3位	パトリック・エントナー (AUT)	586	344.0

本選通過点数 1位:593 8位:586

予選敗退	藤原 圭太 (明治大学)	565	
------	--------------	-----	--

予選敗退	山田 陸斗 (明治大学)	544	
------	--------------	-----	--

R3PWJr.

1位	タイシア・ティホミロヴァ (FRA)	589	357.2
2位	ブラーチ・ガイクロド (IND)	586	354.7
3位	エメリー・イエギ (SUI)	591	344.2

本選通過点数 1位:594 8位:586

43位	泰地 陽詩 (明治大学)	577	
-----	--------------	-----	--

予選敗退	山田 音緒 (明治大学)	566	
------	--------------	-----	--

予選敗退	阿部 暁梨沙 (明治大学)	565	
------	---------------	-----	--

R3PWTEAMJr.

1位	スイス (ヘルリ 589 / E イエギ 585 / V イエギ 588)	1762
2位	ノルウェー (ノール＝ヴァル 本選 594 / プレストグヴェルン 580 / ヘルグ 587)	1761
3位	チェコ (カツツ / 589 / ドゥプスカ 583 / ビノソヴァ 585)	1757
18位	日本 (泰地 585 / 山田 566 / 阿部 565)	1716

本選順位にて決定

RPRWJr.

1位	イエスベル・ヨハンソン (POL)	627.0
2位	アドリヤン・カルマカル (NOR)	626.7
3位	グリフィン・レイク (SUI)	624.6
23位	泰地 陽詩 (明治大学)	620.3
予選敗退	山田 音緒 (明治大学)	566

本選順位にて決定



前列左から
山田音緒選手、阿部選手、泰地選手、石田選手、中川選手、河田選手
後列左から
森岡選手、藤原選手、山田陸斗選手、大澤選手、大川選手、中山選手、
森田選手、横田選手

選手の隣でともに世界を狙う

SH2を支える『ローダー制度』が動き出した！

2025年12月に開催されたワールドカップ・アルアイン大会の様子

ローダーの認定制度が新たにスタート

ローダーとは

パラ射撃ライフルのSH2は、自らの力だけでは銃を保持し、装填することが難しい選手たちのクラスです。この競技の選手を隣で支えているのが「ローダー(loader)」という人たちです。担うのは、装填と、照準器の調整。世界パラ射撃連盟(WSPS)の規則が認めた、限られた役割です。

しかし、ローダーという存在そのものが、新しいわけではありません。SH2の競技に補助者は欠かせないからです。東京2020パラリンピックの頃には、それを認める枠組みがすでにありました。その根拠は、2021年の警察庁通達にさかのぼります。変わったのは、2026年と今年のこと。通達があためて改定され、日本パラ射撃連盟はローダーの養成講習と認定の仕組みを立ち上げました。そして、国内の選手とローダーが、資格をとり、届

け出て、登録する——その道すじが、このたび、制度として形を得ることとなりました。

その仕組みを紹介します。

二人でくぐる、3つの関門

ローダーになるまでの道のりは、決して短くありません。他人の銃に触れることになる以上、日本では厳しい銃刀法の管理下に入るからです。しかも、ローダー一人で越えられる関門ではないというところがこの仕組みの特徴です。

まずは、養成講習です。ローダーを志す人は銃刀法の基本から競技規則まで、座学と実技を学び、筆記考査を経て、連盟の認定を受けます。その認定証を携えて、今度は選手が警察の窓口に向かいます。警察では、所持許可証に補助者の名が書き加えられます。そして最後が、連盟へのローダー登録です。ここで手渡されるのが、担当する選手のための

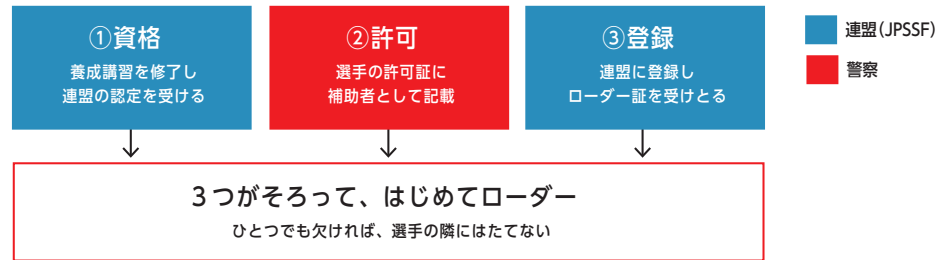
「ローダー証」、つまりどの選手のローダーであるかを詳らかにする証です。射撃場では、これを着けていることが、登録されたローダーである証になります。証があつて、はじめて、ローダーとして選手の隣に立つことができるのです。

そして、この道のりは、すでに動き出しています。7月12日と8月30日、ナショナルトレーニングセンターで開かれた養成講習には、のべ12名が集まりました。岸高清会長をはじめとする指導陣のもと、6時間にわたって銃刀法の基礎から模擬銃での実技までを学んだローダーたち。関門を越える一歩を、すでに踏み出しています。

制度の概要、養成講習の日程、届出の手続きについては連盟までお問い合わせください。
SH2クラスの選手・候補者と、そのローダーを目指す方が対象です。

必要な3つ——資格 許可 登録

ローダーになるには、越えるべき関門が3つあります。連盟の資格、警察の許可、そして連盟への登録です。最終的に、この3つが同時にそろっていなければ、ローダーとして選手の隣に立つことはできません。



- ①資格／養成講習を修了し、連盟の認定を受けること。
- ②許可／選手本人が警察に届け出て、所持許可証に「補助者」として名前を記してもらうこと。
- ③登録／連盟にローダーとして登録し、ローダー証の交付を受けること。

資格を出すのは連盟、許可を出すのは警察、と窓口が分かれているのも、この制度の特徴です。選手とローダーは、何度も書類を携え、いくつもの窓口を行き来します。一つでも欠ければ、ローダー行為をすることはできません。

資格を取ってから実務に就くまでは、およそ次の順序です。



はじめてのローダー Q & A

制度は、2026年に走りだしたばかりです。ローダーを志す人や、支えられる選手が、はじめに抱くと思われる疑問をQ & Aの形で整理してみましょう。

Q1 そもそもローダーは、何をする人？

SH2——自力で銃を保持・装填しにくい選手に代わり、装填と照準器の調整を担う人のこと。世界パラ射撃連盟の規則で認められた範囲の、限られた補助役で、引き金を引くのは、あくまで選手本人。ローダーが代わることはできません。

Q2 なぜ、これほど手続きが要るの？

他人の銃に直接触れて補助操作を行なうからです。日本では銃の管理が銃刀法で厳しく定められており、ローダーは選手の所持許可証に「補助者」として警察に登録される必要があります。連盟の資格だけではローダーはできません。

Q3 誰でもなれる？

なれません。

パラ射撃連盟会員であること、養成講習の修了が必要です。日本ライフル射撃協会指導者資格D以上、JPC指導者資格（競技歴不要のランク）以上、および射撃指導員など、いずれかの資格を保有していることが望ましいですが、資格がなくても受講することはできません（認定証の発行は資格取得後）。

上、JPC指導者資格（競技歴不要のランク）以上、および射撃指導員など、いずれかの資格を保有していることが望ましいですが、資格がなくても受講することはできません（認定証の発行は資格取得後）。

Q4 「SH2」って？

パラ射撃のクラス分けの一つで、主に上肢に障害があるクラス。銃の重さを自力で支えにくい選手のカテゴリー。WSPSのクラス分け認定を受けた、エアライフル・ライフルの選手が対象です。

Q5 資格をとれば、すぐ射撃場に立てる？

立てません。①資格（認定）②許可（許可証への記載）③登録（ローダー証）——この3つがそろって、はじめてローダーになることができます。一つでも欠けてしまうと、選手の隣には立てません。

Q6 一人で複数の選手を見られる？

補助者は選手ごとに許可証へ記載されるため、対応は選手単位となります。そのため、追記された選手以外の補助者として従事することはできません。複数の選手を担当する場合、個別の手続きが必要となります。





NEWS BOARD

2026

August

2026年度 公益財団法人 ミズノスポーツ振興財団、 助成金授与式

6月13日(土)に開催されました2026年度定時社員総会におきまして、公益財団法人ミズノスポーツ振興財団の古川様より、今年度も本会のジュニア育成に対する助成として、引き続き300万円の助成金が横山副会長に授与されました。

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。



2026年度 会長表彰

2026年度定時社員総会におきまして、会長表彰が行なわれました。表彰された方々は次のとおりです。

◆ 会長特別表彰

田賀 時夫(石川県ライフル射撃協会)

表彰理由／昭和60年に会員となり、41年にわたり選手・指導者・射場管理者・協会役員の全方位で卓越した活動を展開。競技面では国体優勝4回、通算13回出場。指導面では国体監督として16回出場中7回の団体入賞に導き、東京2020オリンピック出場への平田しおり選手を育成するなど、その功績は極めて顕著である。

岡田 榮三(群馬県ライフル射撃協会)

表彰理由／1973年度に群ラの理事・事務局長に就任し、1986年度から理事長、2009年度から副会長、2018年度から昨年度まで会長職をつとめ、今年度から顧問となり現在に至る。この間、1983年度の「あかぎ国体」を無事終了させ、選手育成にも尽力。群馬県ライフル射撃場の指定管理者として、射撃場の管理を行なうとともに、2029年度の「湯けむり国スポ」

の準備を進めている。

◆ 会長表彰

茅場 日夫(千葉県ライフル射撃協会)

表彰理由／長年にわたり競技団体の意思決定に参画するなかで経験を積み、組織の健全なガバナンス構築と円滑な運営に大きく寄与した。選手として競技力向上に励むだけでなく、役員としても大会運営の要職を歴任している。また、前装銃射撃の開設、身障者射撃の開設・普及に取り組んだ過去を持ち、歴史的・文化的な側面を持つ射撃競技の保存と振興・共生社会実現に先駆けて取り組んでいる。

藤平 敏(千葉県ライフル射撃協会)

表彰理由／本部公認審判員として、30年以上競技の規範維持に努めるとともに、高校射撃部や国体チームにおいては競技者としての出場だけでなく、指導を通じて数多くの選手を育成。県協会の要職を歴任しながら、ライフル射撃に邁進したその姿勢はスポーツ振興の模範であり、その功績は顕著である。

浜田 博行(福井県ライフル射撃協会)

表彰理由／第44回国体から第78回国スポまで、福井県選手として25回ならびに監督として1回、そして競技役

員としても4回、合計30回参加している。また、平成20年からは福井県立科学技術高校監督として選手育成にあたり、自身が指導した選手が活躍をするなど優れた成績を収めており、多年にわたりスポーツ射撃の向上に貢献している。

◆ 年間活動賞

花川 直樹(自衛隊体育学校)

受賞理由／2025年世界選手権カイロ大会10mエアライフル男子において、ファイナルに進出し、4位の成績となった。これは1990年世界選手権モスクワ大会での柳田勝選手の銅メダル以来35年ぶりのエアライフルでのファイナル進出となる活躍である。

野畑 美咲(トランスコスモス)

受賞理由／2025年世界選手権カイロ大会50m女子3姿勢において、ファイナルに進出し8位の成績となった。同種目での世界選手権ファイナル出場は初となる。また、アジア選手権シムケントでは同種目で銅メダル獲得、アジア選手権ニューデリーでは同種目で7位、10mエアライフル女子で銀メダルを獲得した。

デフリンピックで活躍したデフラが日ラの加盟団体に

一般社団法人日本ろう者ライフル射撃協会（デフラ）が、今年度より、正式に当協会の加盟団体となりました。

これを受け、桂玲子会長より届きましたごあいさつを紹介します。

*

『はじめに、昨年開催された東京2025デフリンピックにおきまして、多大なるご支援とご協力を賜りましたこと、こころより御礼申し上げます。みなさまのお力添えにより、大会を成功へと導くことができました。』

当協会は、2023年4月に任意団体として設立いたしました。当初は日本ライフル射撃協会への加盟について、まずは協会の基盤を固めるべきではないかと考えた時期もありました。しかし、デフリンピック後も多くの方々のご入会とご支援、ご助言をいただき、法人化を実現。このたびの加盟団体入りに至りました。

現在は、ガバナンスコードへの対応や各種規程の整備など、健全な組織運営に向けた取り組みを進めております。

私たちの使命は、ライフル射撃を通じてデフスポーツの魅力と価値を広く伝え、聴覚障がい者が抱えるさまざま

な心のバリアを軽減し、共生社会の実現に貢献することです。この理念は、今後も変わることなく、活動の中心に据えてまいります。

今後は、日本ライフル射撃協会の大いなる機会を共有するとともに、次世代の選手の発掘・育成にも力を注いでまいります。引き続き、一般社団法人日本ろう者ライフル射撃協会へのご支援、ご指導、ご鞭撻を賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

*

なお、今回のデフリンピックは、2029年ギリシャ・アテネ。デフ世界射撃大会は2027年5月4日からインド・ニューデリーで開催される予定です。

デフラ ホームページ

<https://jdrhp.jimdofree.com/>



本会関係者の逮捕事案に関するお詫びとご報告

本会関係者が、迷惑防止条例違反（盗撮未遂）により逮捕される事案が発生いたしました。会員ならびに関係のみなさまに多大なるご心配をおかけしておりますことを、深くお詫び申し上げます。

事案の経緯は次のとおりです。

2026年6月19日（金）から神奈川県内で開催された第56回東日本スポーツ射撃競技選手権大会において、本会選手強化委員会ライフル部会員が勤務先選手のコーチとして帯同し、個人的な商業活動を行っていた過程で発生したもので、同月20日（土）に逮捕されました。本会はその事実を同月23日（火）に確認しました。

本会では、速やかに状況を確認する

とともに関係者間で情報を共有し、当該者を6月23日付で選手強化委員会ライフル部会員から解任いたしました。

あわせて関係諸官庁等への報告を行い、6月24日（水）には会長コメントを含むプレスリリースを公表。選手・関係者の相談に対応するため、ホームページ上に臨時相談窓口を設置しています。

7月11日（土）開催の理事会では本件を報告。再発防止および信頼回復に向けて協会の挙げて取り組むことを確認いたしました。今後は、関係者の活動実態の確認、注意喚起の徹底、相談窓口を通じた支援、コンプライアンス研修の実施等を進め、選手・関係者が安心して活動できる安全な競技環境の確保に努めてまいります。

World Link 世界の「いま」

ロサンゼルス・オリンピックへの道が今月末スタート 出場枠獲得レース開幕へ

ロサンゼルス2028オリンピック射撃競技の出場枠獲得システム（Qualification System）が正式に確定し、7月にASC（アジア射撃連合）を通じて各国連盟に通知されました。射撃競技には前回パリ大会と同じ340の出場枠（男女各170）が割り当てられ、ライフル・ピストル・ショットガンの15種目（男女各6種目、混合3種目）

で争われます。このうちアジア大陸のアジア選手権に配分される枠は54で、ヨーロッパの60に次ぐ規模です。

出場枠の獲得期間は2026年7月31日から2028年5月1日まで。つまり、今月末からいよいよ「ロスへの道」が始まります。出場枠は世界選手権、ワールドカップ、アジア選手権などの指定大会で各国・地域のオリンピック委員会(NOC)に付与され、一つのNOCが獲得できるのは最大24名(男女各12名、1種目につき最大2名)です。選手には、指定大会でMQS(最低資格点数)を達成することも求められます。

最初の関門はISSF世界選手権ドーハ大会 (11月1日~14日)

出場枠がかかる最初の大会は、11月1日から14日までカタール・ドーハで開催されるISSF世界選手権(ライフル・ピストル・ショットガン)です。この大会では個人12種目それぞれに3枠、合計36の出場枠が配分されます。1大会あたりの配分数としては獲得期間中で最大です。なお、世界選手権では一つのNOCが同一種目で獲得できる枠は一つまでと定められています。日本代表選手の戦いに注目ください。

ISSFルールブック2026年版の第2刷が公表

ISSF(国際射撃スポーツ連盟)は7月2日、競技規則2026年版の第2刷(2nd Print 07/2026)を各国連盟に通知しました。現在、協会にて修正内容を精査しています。

東アジアユースエアガン大会、8月に愛知で開催

アジア競技大会(9月~10月、愛知・名古屋)のテストイベントとして、東アジアユースエアガン大会(EAYAC2026)が8月5日(水)から9日(日)まで、愛知県総合射撃場(豊田市)で開催されます。海外から若い選手たちを迎え、本大会と同じ会場で競技運営のリハーサルを行なう大切な大会です。日本の次世代を担う選手たちの活躍にもご期待ください。

射撃人

酒寄 貴瀬 さかより たかせ
常務理事

射撃がくれたビームを、未来へそっと手渡す (前編)

まるで運命にそっと肩を押されたような瞬間でした。20分の1という狭き門をくぐって入職した病院で、院長がクレール射撃の元代表選手で、オリンピックの監督やチームドクターを務めた方だったことが、私の人生を静かに動かし始めました。「射撃をやってみないか」と声がかかったとき、手を挙げたのは私だけ。その小さな「やりたいです」が、思いがけない未来への扉を開いたのです。

白衣のまま射撃場へ向かい、練習を終えると急いで病院に戻る日々を続けました。その積み重ねは翌年、国体選手という形で花を咲かせました。千葉で合宿していたナショナルチームの選手たちから「何者?」と驚かれながらも、私はただ夢中で前へ進んでいました。



そんななか、ある選手がこぼした「海外遠征では男性スタッフが多く、特に体調のことを相談しづらい。知っている顔があるだけで安心できるのに」。その一言が、私を国際審判員という新たな道へ導き、日本人女性として初めてオリンピックのライフル射撃ジュリイを務めるという、かけがえのない経験へとつながりました。パラ射撃では15年以上選手とともに時間を重ね、リオ・パラリンピックでは監督という大役を任せられましたが、周囲の支えが私を前へ進ませてくれました。

振り返れば、私はいつも「人との出会い」に導かれてきました。自分で道を切り開いたというより、差し伸べられた手に素直に依って来た結果が、いまの私をつくっています。そして気づいたのです。導かれてきた私だからこそ、今度は誰かの背中をそっと押せる存在になりたい。その思いが芽生えたとき、競技の現場では、射撃を続けたくても続けられない人たちの現実が、静かに私の前に立ち上がってきました。

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。

