

秘技講習資料

平成 28 年 8 月 20 日

文責：西村

鉄板撃ち

- 【方法】 的を送らず、バックレストの鉄板を撃つ。
- 【目的】 フォームの確認、トリガーのタイミング・感覚・重さを掴む。
- 【注意】 体の揺れが止まってから撃つことに専念する。

白的撃ち

- 【方法】 裏返しにして白い面を撃つ。
- 【目的】 フォーム・据銃・集弾・ゼロポイントの確認、トリガーのタイミング・感覚・重さを掴む。
- 【注意】 体の揺れが止まってから撃つことに専念する。
集弾する位置は気にしない。的に空いた穴を狙わない。

フロントリング外し

- 【方法】 フロントリングを外して撃つ。
- 【目的】 据銃・集弾・ゼロポイント・銃のブレの確認、タイミング撃ちの防止、同心円のチェック。
- 【注意】 体の揺れが止まってから撃つことに専念する。
集弾位置は気にしない。的に空いた穴を狙わない。

横棒撃ち・縦棒撃ち

- 【方法】 8 点圏・9 点圏ラインなどで設定し、その範囲を横あるいは縦に棒状に塗りつぶす。
- 【目的】 横棒であれば縦、縦棒であれば横にどのような揺れ方をしているか確認する。集弾性の向上。

ビッグテン

- 【方法】 自分が満射できる範囲(9 点圏、8 点圏等)で的をくりぬく。
- 【目的】 セルフイメージ、コンフォートゾーンの向上。
- 【注意】 くりぬいた圏内を撃ちぬけば、それが全て 10 点だったと信じる。

応用版ビッグテン

- 【方法】 ビッグテンを本当の 10 点圏で行う。
一圏的 5 発撃ち込みで、成功した的を 2 枚作る(1 シリーズ分)。
- 【目的】 緊張感を持った練習、集中力の維持、セルフイメージの強化。
- 【注意】 10 点を撃ったという確信があった射撃のみを採用し、それ以外の場合は的を交換してやり直す。
1 発ごとに的を戻して行う。
- 【補足】 自分の点数を鑑みて、ビッグテンを行うか応用版ビッグテンを行うか決める。
5 発撃ち込みが出来たら、10 発撃ち込みや X 圏 5 発撃ち込みに変える。

協射

【方法】数人でグループを組み、10 発あたりの目標点を設定する。

ファイナルのように 1 人ずつ射撃を行い、グループの合計点が目標点を超えるかを試す。

グループ同士で競わせるのも面白い。

【目的】プレッシャーへの体制を養う、緊張感を持った練習、技能の全般的な引き上げ。

【注意】1 人が撃っているときは、グループの他のメンバーは撃たずにその人の射撃を見る。

目標が達成できたら、「10 発で 90 点」から「9 発で 82 点」のように発数を減らし、1 点分ずつハードルを上げる。

明らかに目標を達成できないようなら、途中で止めて最初からやり直す。

予告射撃(コール)

【方法】数人でグループを組み、互いに競って射撃をする。

撃ったら、的を戻す前に「〇時方向〇点」というように、自分が撃ち抜いた位置と点数を予測して宣言する。

【目的】自分が撃った位置を意識する。フォロースルーの癖をつける。

【注意】点数より「〇時方向」が合っているか否かを重視する。

「〇時方向」が合っている射手同士の勝敗を決めるときは、点数で判断する。

【本日のゲーム】

<テニスゲーム>

～ルール～

十数名程度で行います。射場長のコールに合わせて 50 秒間で 1 発撃ち、最も得点の高かった射手に 1 ポイントが与えられます。これを繰り返し、3 ポイント先取した射手の勝利となります。時間内に 3 ポイント獲得した選手がいなかった場合は、その時点で最も多くのポイントを獲得した射手を勝者とします。複数の射手が得点で並んだ場合は、それまでに撃った合計点数で順位を決定します。勝者には景品を用意しておりますので頑張ってください。