

# 初心者講習会

平成 30 年 8 月 18 日

文責：豊森

## 1. 序章

### 1.1 安全

**安全は最重要課題**です。射撃という競技において安全は何よりも、高い点数を出すことよりも重要です。これはルールブックにも記載されていることです。

安全に競技をするための基本的な注意点は以下の通りです。

～銃器を扱う際の注意点～

1. 射撃をする場合のほか、銃器を手にしたときは必ず**抜弾**してあることを確認する。
2. ラッチは必要とき以外は解放しておくこと。競技中もラッチはギリギリまで閉めないようにし、一発撃ち終わったらすぐに開けること。
3. 銃口を人に向けないこと。これは競技中だけでなく、銃器の出し入れや持ち運び、銃検の際にもいえることである。
4. 「安全確認お願いします」と声がかかったときや、銃器を射撃台に置いたまま射座から離れる際には必ず銃器を**安全状態**にすること。

※安全状態とは

- a. 弾・エアが込められていないこと。
- b. ラッチが解放されていること。
- c. セーフティフラッグが装着されていること。（SCATT の場合は銃口カバー）
- d. 銃器に触れないこと。
- e. 的交換機の電源が切られていること。

～射撃場での注意点～

1. 射撃線より前に出ないこと。清掃や的交換機の調整などで射撃線より前に出る必要があるときは、必ず射座にいる人全員に聞こえるように「安全確認お願いします」と言い、全員が銃器を安全状態にし終えるまで前に出ないこと。また、前に出るときには「前出ます」とコールし、用事を終え射撃線の後ろに戻る際には**最後の一人が「ありがとうございました」と言う**こと。
2. 銃口の延長線に行かないようにすること。特に銃検の際に注意。
3. 射撃をしている人の後ろで大きな音をたてたり、大声で話したりしないこと。

安全は射撃という競技の前提にあたるので、絶対に怠らないようにしてください。

## 1.2 射撃とは

射撃とは、「10 点を撃ち続ける競技」です。決して、銃器に弾を込めて標的に向かって撃ち、どこに中ったのかを見て一喜一憂する競技ではありません。また、「10 点を狙い撃ちする競技」ではないということに注意してください。何が言いたいかというと、いわゆる「タイミング撃ち」の癖をつけないでほしいということです。理想は、自然に銃をかまえ、リラックスし、揺れがとまり安定したところでトリガーを引いたら 10 点に中る、という状態です。10 点に「中てる」のではなく、10 点に「中る」のです。

## 1.3 射撃の姿勢と種目

ライフル射撃には大きく分けて 3 つの種目があります。実弾を撃たないビームライフル (BR)、空気銃を用いるエアライフル (AR)、火薬銃を用いるスモールボアライフル (SB) の 3 種類です。AR、SB をするためには銃の所持許可を受けなければなりません。また、SB をするためには、段級審査を受け初段を取得する必要があるほか、火薬所持許可の取得も必要となります。

射撃姿勢は立射 (S:Standing)、伏射 (P:Prone)、膝射 (K:Kneeling) の 3 種類です (下図参照)



図 1 立射



図 2 膝射



図 3 伏射

AR では P と K は副種目となります。まずは S から極めましょう。

正式種目は以下の通りです。

～AR～

男子：10m AR S60M (紙的：1 時間 30 分、電的：1 時間 15 分)

女子：10m AR S40W (紙的：1 時間、電的：50 分)

北海道の試合では電的を使うことはありません。遠征などで埼玉県の高瀬射撃場や大阪府の能勢射撃場に行くと電的を使えます。

～SB～

男子：50m P60M, 50m 3X40M

女子：50m P60W, 50m 3X20W

## 2. 装備

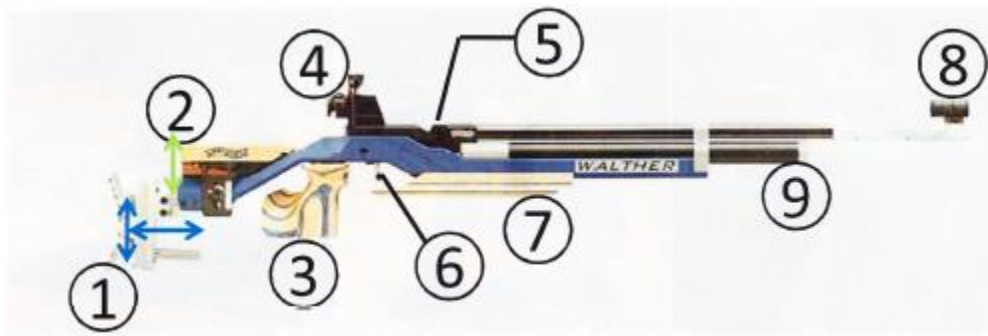
### 2.1 銃

銃のセッティングは、安全に射撃をするためにも、自然な据銃姿勢をつくるためにも、非常に重要です。銃の形に合わせて姿勢をつくるのではなく、自分の体格・姿勢に合わせて銃をセッティングするという意識を持ってください。ただし、銃のセッティングにも様々な規定があり、規定外のセッティングをして試合に参加すると失格（DSQ）となってしまうます。しっかりとルールを確認したうえでセッティングをおこないましょう。

わからなければ、先輩や学連員に遠慮なくきいてください。また、学連練習会や大会中は用具検査場を設置しているので、試合前に自分の銃や装備が規定外でないか確認することも可能です。積極的に活用してください。

SCATT など共用の銃の場合、バップレとチークの位置をメモしておくとう回の調整がスムーズになります。

銃の各部位の名称や調整方法は以下の通りです。



#### ①バットプレート（通称バップレ）

肩につける部分の高さや長さ、角度を変えることができます（SCATT は高さのみ）。バップレを上にあげると銃口が上がり、バップレを下げると銃口も下がります。角度は肩にフィットしやすいように調整しましょう。

#### ②チークピース（チーク）

頬づけをする部分。高さを変えることができる。銃の種類によっては傾きを変えたり、チークピースを体に近づけたりもできる。頬づけをしたときに首がリラックスできるような高さに調整する。

#### ③グリップ

右射手の場合は右手で握る。強く握りすぎないように注意。

#### ④リアサイト

照準と着弾位置を調整する。精密機器なので慎重に扱うこと。首が長い人はリアサイト

の下にハイサイトブロックをつけると覗きやすくなる。上部と右側についているねじで着弾位置を調整できる。ねじを回す方向と着弾の方向は「右ねじの法則」。上部のねじを反時計回りに動かすと着弾は上に移動し、右側のねじを奥から手前へと回すと着弾は右に移動する（図参照）。1クリックで弾1つ分動く。

#### ⑤ ラッチ

弾を込めたあとにするふたのようなもの。閉めるとエア・弾が出るようになり、解放していればエアも弾も出てこない。撃つとき以外は常に解放しておくこと。

#### ⑥ トリガー

引き金。最初に遊びがあり、遊びを引ききると一度止まる。そこからさらに引くと撃発となる。トリガーに指をかけるのは据銃姿勢を作ってから、最後の最後にやること。銃を持ち上げるときにトリガーに指をかけることのないように（暴発の事例あり）。

#### ⑦ フォアエンド

ここに左手をあてて銃を支える。

#### ⑧ フロントサイト

リアサイトと合わせて照準をおこなう。中にフロントリングが入っている。最初は大きめのリング（4.5mm以上）を使うとよい。

## 2.2 服装

### 2.2.1 射撃コート

ジャケット・ズボンともに自分のサイズに合ったものを着用する。本当はオーダーメイドで作るのが理想的（上下7万円ぐらいで作れる）。ジャケットに関しては、サイズが合っていると思っていても前合わせ規定に引っかかる場合があるので、一度学連員に確認しておいた方が安心。また、ズボンはウエストを締めすぎないように注意（骨盤が固定されすぎてしまい、腰をつき出しにくくなるため）。片手もしくは両手が入るぐらいでよい。射撃コートには固さの規定があり、これで失格になる射手が多い。コートは季節や湿度によって固さが変化するため、大会の前は毎回固さを確認しておいた方が安心。撃つ前よりも撃ったあとに固くなる傾向にあるので注意すること。

射撃コートの中の服装はジャージなどで問題ないが、コートの中でジャージがたごまるのが気になる人は射撃ウェアや長袖のランニングウェア（ぴっちりしたもの）を着用するとよい。半袖だと左ひじが痛くなることがあるのであまりおすすめしない。ルール上、着衣は2枚まで。練習・試合の度に着衣の厚みが変わると銃をかまえたときの感覚も変わってしまうので、できれば毎回同じジャージやウェアを着用するようにしたい。

### 2.2.2 射撃シューズ

自分のサイズにあったものを着用する。射撃中に靴ひもがほどけないようにしっかりと結ぶこと。

### 2.2.3 グローブ

サイズにあったものを着用する。中にインナー手袋を着用したほうが衛生的。インナー手袋の有無にかかわらず、射撃を終え家に帰ったらすぐに陰干しすること。これを怠るとカビが生えることがあります。また、グローブは消耗品です。撃っていて手がひどく痛むようであれば新しいものを買きましょう。

## 3. 基本技術

### 3.1 ボーンサポート

銃は筋肉で支えるものではありません。骨で支えるものです。立射では原則的に左ひじが骨盤左上部に接していなければなりません。重さのかかるところは骨と骨がダイレクトに接いてボーンサポートが達成され则认为ましょう。感覚としては、銃の重さが骨を伝って地面に達するというイメージです。

銃の重量を腰に抜くには前腕の骨にまっすぐ重さがかかる必要がありますので、左手首の関節をまっすぐにすることが大切です。手首が折れ曲がっていると、銃口の上下調節に筋肉を使用せざるを得なくなるほか、疲労によって自然狙点や傾斜角度も変化してしまいます。



図8 ボーンサポート



図9 左手

### 3.2 バランス

ボーンサポートをある程度マスターし、リラックスして据銃ができるようになったら、次に重要なのはバランスです。重量物（立射の場合は銃と頭）がポジションの中で全身の重心点の垂線上の近くにあるとバランスが安定しやすいです（次ページ図参照）。

バランスのチェック方法としては、姿勢をつくり、目を閉じて全身の力を抜いたときに体が前にも後ろにも傾かなければバランスがとれているといえます。



図 10 立射 全体像

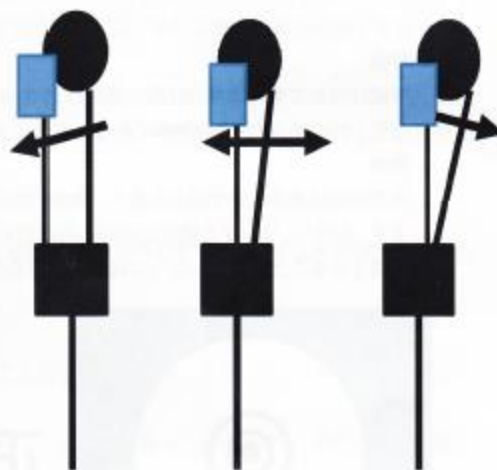


図 11 上体

### 3.3 自然狙点（ゼロポイント）

銃を構えて、リラックスして、体が前にも後ろにも傾かない状態で銃口が指向するところをゼロポイントといいます。究極的なことを言えば、ゼロポイントを 10 点のところに持ってきて、そこで銃をホールドし、そのままトリガーを引けば 600 点（400 点）を超えられます。

これは現実的に難しいことですが、ゼロポイントを 10 点近くにもっていき、トリガーを上手く引くことができれば、ミスショットをする確率が減少し、高得点を狙えます。そのためには地道な銃のセッティング調整と、毎回同じ姿勢をつくれるように据銃練習を繰り返すことが必要となります。

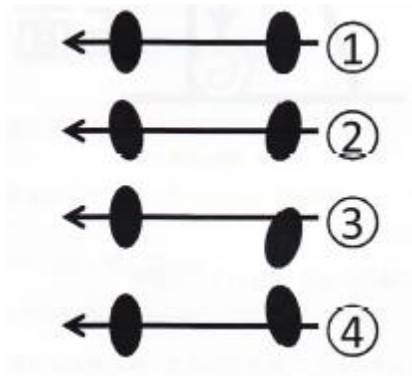
## 4. フォーム作り

### 4.1 立ち位置とスタンス

立ち位置やスタンスはてきとうに決めてしまう人も多いですが、安定したフォームを作る土台となるものであり、かなり重要なものです。基本的には、標的の延長線上に自分の足の真ん中、くるぶしあたりがくるように立ちましょう。その位置でかまえやすいようにスタンスをとってリラックスして据銃し、ゼロポイントが標的より右側にあったら後ろに、左側にあったら前に少し足を動かして微調整しましょう。足幅は始めは肩幅ぐらいに開いてかまえてみて、その後かまえやすさやゼロポイントの位置を考えながら調整しましょう。

スタンスには以下の 4 種類があります。まずは①をためてみましょう。





なお、③の開き方については、リラックスしてバランスをとりやすいという射手がいる一方で、腰椎に大きな負担がかかるようです。腰を痛めやすい人にはおすすりできません。また、④の開き方もおすすりできません。

足幅とスタンスについては個人に合うか否かが人それぞれかなり異なっていて、絶対的な正解があるものではないので、いろいろと試しながら自分に合った足の位置を探してみましょう。

また、一度足の位置を決めたら、その日の練習（あるいは試合）が終わるまで足を動かさないようにしましょう。休憩などで足を動かす際には目印などを置き、射座に戻ったときに再び同じ位置に足を置けるようにしましょう。

## 4.2 腰

腰はまっすぐに標的方向につき出すようにしましょう。ねじったり、回転したり、必要以上に反ったりしないように注意してください。姿勢が安定しないだけでなく、腰に負担がかかり腰痛になる可能性があります。

## 4.3 肩・手

左ひじを骨盤の上にしっかりと乗せ、左手首はまっすぐ伸ばしましょう。右手はグリップを強く握りすぎないように気をつけましょう。また、右肩にバップレをしっかりとめましょう。バップレが調整できていないと右肩に力が入りやすくなるので、事前にしっかりと調整しておくこと。

## 4.4 頭

頬づけの際、チークピースに近づけるように頭を横に傾けるのではなく、頭をまっすぐ前に倒すようにしましょう。うなづくようなイメージです。必要に応じて銃を体の方に少し傾けましょう。頭を横に倒すと重心がずれ、バランスが崩れやすくなります。

## 5. 内的姿勢

全身の力の入り具合や筋肉の緊張度、重心の位置、バランス感覚など、姿勢を作るうえ

で重要であり且つ見た目ではわかりにくいものを総合的に内的姿勢と呼んでいます。腰のつき出し方や頭の位置などの外的姿勢、つまり見た目のフォームがきれいでも、内的姿勢が不安定だとフォームが安定しません。据銃する度、内的姿勢がしっかりできているかをチェックする癖をつけましょう。

チェックの仕方は簡単なものです。まず、据銃したら一度息を吐いて力を抜き、体が前後に倒れないか確認します（バランス・重心のチェック）。その後、足の裏、ふくらはぎ、膝、ふともも、おしり、おなか、背中、両肩、両手、首、頭と下から順に力を抜いていくイメージをしていきます。極度に力が入っている部位があったら、一度そこに思いっきり力を込めてからすっと力を抜いてみましょう。

イメージするだけで力が本当に抜けるのか？と疑いたくなると思います。始めのうちはあまりうまくいかないかもしれません。しかし、毎回繰り返していくうちに、脳のイメージは実際に生体反応にあらわれるようになります。ただし、力が抜けるイメージを本気で、本当に力が抜けると信じてやらなければいつまでたっても効果は現れないので注意してください。

また、内的姿勢のチェックは、フォームの安定だけでなく、集中力の持続効果も期待できます。据銃姿勢を作ってから内的姿勢の意識をすることで、余計なことを考える暇がなくなるためです。

このように、内的姿勢は見た目ではわかりませんが射撃をするうえでかなり重要な役割を担っています。しっかりコントロールできるようにトレーニングしましょう。

## **6. 参考資料**

### **1. Ways of rifle**

射撃の基本的なことから応用編まで、とにかくたくさんの情報がつまっています。一人で練習をしていて何かうまくいかないことがあったら開いてみると何か解決につながるヒントが見つかるはずです。

### **2. ぐうたららいふるまん (Web サイト)**

Q&A のページがかなり役立ちます。自分と同じ悩みを持っている人が同じ質問をしていることも多いので参考になります。