

# 学連練習会資料

令和4年7月20日

作成：遠藤

## 自然狙点（ゼロ・ポイント）の確認

【方法】体の力を抜き、黒点に入ったら目を閉じ10秒後に目を開ける。

【目的】自分の自然狙点を知る。

【注意】的は狙わない。毎回同じ居銃で行う。

## 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。

## ビックテン

【方法】自分が満射できる範囲（8点圏、7点圏等）で的をくりぬく。

くりぬいた圏内を撃ちぬけば、それが全て10点だったと思こむ。

【目的】セルフイメージ、コンフォートゾーンの向上。

【注意】自然狙点の時のような安定感をもって撃発、フォロースルーを行う。

## 入りの練習

【方法】1 seriesのみ行う。試合の時と同じく準備から試射、本射までのコールをかける。本射は15分。これを数回繰り返す。

【目的】本射前の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。本射に向けての気持ちの作り方を考える。