

トレーニング・プログラム (ライフル・レベル2)


- 1 トレーニングの前にランニングやウォーキングで身体を暖める
(心肺持久力を強化するために、ランニング等の脈拍を上げる種目を多く行う)
- 2 ストレッチはトレーニング前と後に実施
- 3 1-3日目の後は1日休んでも良い。試合の前3日間はトレーニングを行わない。







	トレーニング種目	負荷
1日目	1 スクワット (ビーム使用) レギュラースタンス	5-10kg X 15rep X 3set
	2 スクワット (ビーム使用) ナロウスタンス	5-10kg X 15rep X 1set
	3 スクワット (ビーム使用) ワイドスタンス	5-10kg X 15rep X 1set
	4 フロント・ランジ (ビーム使用)	自重負荷 X 10rep X 各1set
	5 サイド・ランジ (ビーム使用)	自重負荷 X 10rep X 各3set
	6 シングル・レッグ・ステップアップ (2秒静止)	自重負荷 X 20rep X 各1set
	7 カーフ・レイズ (5秒静止) ナロウスタンス	自重負荷 X 10rep X 1set
	8 トウ・タッチ (2秒静止) 片手対角線	自重負荷 X 10rep X 各1set
	9 サイド・クランチ (2秒静止)	自重負荷 X 10rep X 各1set
	10 レッグ・イン・アウト (2秒静止)	自重負荷 X 15rep X 1set
	トレーニング種目	負荷
2日目	1 腰挙げ腹筋 (片足) 上で5秒静止・トリガー	自重負荷 X 10rep X 1set
	2 クランチ (5秒静止) トリガー	自重負荷 X 8rep X 1set
	3 クランチ・ツイスト (5秒静止) ・トリガー	自重負荷 X 8rep X 1set
	4 トランク・ツイスト (2秒静止)	自重負荷 X 16rep X 1set
	5 腕立て伏せ (5秒静止)	自重負荷 X 5rep X 1set
	6 バタフライ (半分で5秒静止)	1-2kg X 15rep X 1set
	7 キック・バック (上で5秒静止)	1-2kg X 15rep X 各1set
	8 サイド・チョップ・ライフルバージョン (5秒静止)	1-2kg X 15rep X 各1set
	9 アップライト・ローイング (上で5秒静止) 肩を意識	1-2kg X 15rep X 1set
	10 カーフ・レイズ (5秒静止) 片足	自重負荷 X 10rep X 1set
	トレーニング種目	負荷
3日目	1 ウルトラマン (5秒静止・トリガー動作)	自重負荷 X 10rep X 1set
	2 膝立の背筋 (5秒静止・トリガー動作) 同方向連続)	自重負荷 X 10rep X 各1set
	3 ベント・オーバー・ローイング (5秒静止)	1-2kg X 12rep X 各1set
	4 インバーテッド・フライ (5秒静止)	1-2kg X 12rep X 1set
	5 グッド・モーニング (両手伸ばし・トリガー)	自重負荷 X 12rep X 1set
	6 ダンベル・アーム・カール	1-2kg X 15rep X 各1set
	7 エクスターナル・ローテーション (外旋) 2秒静止	1-2kg X 10rep X 各1set
	8 インターナル・ローテーション (内旋) 2秒静止	1-2kg X 10rep X 各1set
	9 カーフ・レイズ (5秒静止) ワイドスタンス	自重負荷 X 10rep X 1set







射撃のためのストレッチ

- ・痛くない範囲で
- ・伸展反射を起こさないようにゆっくりと
- ・息を止めない

1	まず、自分の今の身体の硬さを確認する。 前屈して、指先がどの程度の高さであるかを見る。	
2	座位。両手で足を持ち、手前に引き起こすようにして、背筋を伸ばす。	
3	上体を前に倒し、背筋をストレッチする。	
4	一方の足を伸ばし、畳んだままの脚は太腿の内側に接するように引き付ける。 その状態で、両腕を伸ばして前屈する。	
5	伸ばした方の足首を持つようにして上体を倒す。 次は逆に畳んだ方に覆いかぶさるように、前屈する。 いずれも胸も近づける意識で。	

6	次は畳んだ脚のひざを、反対側の手で持ち、畳んだ脚側の腕を伸ばした足先の方におおきく反らす。 ひねりのある伸展は射撃に有効なストレッチ。 一方が終わったら、3-6を左右を変えて行う。	
7	寝そべて脚を組んで倒し、背側の床に腕をつける伸展。 身体の左右差が明瞭に出る。腕が床につきにくい方について、腹式呼吸をしながらゆっくりストレッチして、左右同じように床につくようにする。	
8	足首-足裏のストレッチ。 座位で、一方の脚を引き付けてもう一方の脚の上に乗せる。 しっかり足首を押さえて回す。 このときに、足の指を、手指と組んで指を広げて行う。 はだしか五本指ソックスで行うこと。	
9	前回し・後ろ回し両方を行う。 足首を反らしたり、曲げたりしながらも行き、入念に。 立ったときの足裏の感覚が大きく変化する。	
10	腰のストレッチ。 仰向けに寝そべり、一脚ずつ膝を抱えて胸に引き付ける。 あごも引くとさらに伸びる。 左右を代えて行う。	
11	両膝を抱えて行う。 膝の上から抱えるよりも、下から抱える方が腰のストレッチは行いやすい。	

12	<p>腰を中から伸ばすストレッチ。 両膝を抱えた状態で、腹式呼吸をゆっくり行う。腹部のふくらみが膝に妨げられて、腹圧が両腰側に押し出される感覚。 あごを引いて頭を起こしながら行うと、より高い位置の背中を同様に内部からストレッチする効果がある。</p>	
13	<p>胸のストレッチ。 胡坐で、後ろ手を組み、胸を大きく広げる。</p>	
14	<p>背中ストレッチ。 今度は前て手を組んで、前に腕を伸ばして背中を伸ばす。</p>	
15	<p>伸ばした腕を左右にも遠くへ引っ張るようにして、肩を伸ばす。 15-16は、組んだ手を、外側に向けて行くと、また違うところをストレッチすることができる。</p>	
16	<p>腕の回旋を行うインナーマッスルのストレッチ。 両腕を左右に伸ばし、掌を左右で逆に天地に向け、交互に表裏を換える。</p>	
17	<p>さらには、掌を入れ替える時に、両肩も入れて大きくねじる。</p>	

18	<p>上腕のストレッチ。 頭の上でひじを抱えて、上腕をストレッチする。 肩が硬い場合は、ひじを頭の前で抱えてもよい。</p>	
19	<p>手首のストレッチ 指が身体側を向くように手をついて、軽く上体を前傾する。 無理な荷重が手首に掛からないように気をつける。</p>	
20	<p>頸のストレッチ。 両手を組んで、両親指で頸部を挟みながら、頭部を前傾して頸部の後ろをストレッチする。</p>	
21	<p>組んだ手の親指であごを軽く押し上げるようにして、頭部を後傾して頸部をストレッチする。</p>	
22	<p>頭頂部から耳の後ろに腕を回して、軽く引っ張るようにして頭部を傾けて、頸部の側面を左右交互にストレッチする。</p>	
23	<p>頭部を回転させ、反射で正面に戻ろうとする下顎骨を軽く押し戻すようにして、首をねじったストレッチをする。左右交互に行う。</p>	

24	<p>立ち上がって、ふくらはぎのストレッチ。 一步前に踏み出して、後ろの脚のふくらはぎを伸ばす。 足先の角度を向ける方向によって、伸びる箇所が変わる。基本的には、まっすぐで行えばよい。</p>	
25	<p>両膝を開いて腰を落とし、両手を膝について両肩を交互に大きく前に入れる。 背中を大きくねじって伸ばす、最も効果の大きなストレッチ。 このストレッチだけでも大きな効果がある。試合中にも疲労したり、不調な時に有効。</p>	
26	<p>再び自分の身体の硬さを確認する。 前屈して、指先がどの程度の高さであるかを見る。 ストレッチ前との変化・自分の身体の本来のパフォーマンスを確認する。 基本的に1時間はこの状態が持続する。</p>	

射撃のための筋力トレーニング：メニュー1

射撃に必要なのは、最大筋力ではなく筋持久力。
筋持久力のトレーニングは、最大筋力の50%~60%で20回を1セットに、3~4セットを行うのが基本。
このメニューはそれよりも軽く、どんな筋力の人でもスキルトレーニングに影響を及ぼさずに取り組めるものになっている。

1	スクワット：レギュラースタンス (ビーム使用)	幅10cm高さ1.5cm程度のビーム(板)の上です。 不安定にすることで、バランス筋肉も同時に鍛える。 壁に向いて、両掌と顔面と胸が壁から離れないように、背を伸展してゆっくりと上下にスクワットする。 つま先より前に膝が出ないのがポイントで、肩に担いだ荷物が鉛直に上下する。	
2	スクワット：ナロウスタンス (ビーム使用)	スタンスとは、ここではつま先の角度を指す。それぞれの足の向きで鍛えられる筋肉が変わる。 ナロウでは、太腿の外側が鍛えられる。	
3	スクワット：ワイドスタンス (ビーム使用)	はじめは、ビームなしで行うと良い。 足幅は、射撃の立射のスタンスと同じにして取り組むと良い。 ワイドでは、太腿の内側が鍛えられる。	
4	フロント・ランジ (ビーム使用)	ビームを縦に使うか、2本横にして踏み出すところを決めるかして行う。 踏み出して身体を沈めたところで一度必ず静止する。 筋力の強さに応じて踏み出す幅を大きくする。膝に手をつくようにすると負荷を軽くすることができる。 1方向で1セット繰り返す。交互にすると負荷を減らすことができる。	
5	サイド・ランジ (ビーム使用)	ビームを横にして使う。 両手の位置によって負荷が変わる。頭上に組むと最も負荷が大きく、腰に当てると中程度、太腿に置くと軽くすることができる。 筋力に応じて踏み出す幅も調整する。 方向の組み合わせについては4と同じ。	
6	シングルレッグ・ステップアップ (2秒静止)	いすの上に、片足で身体を持ち上げて立位で静止する。 ざっと持ち上げて、ゆっくり下りる。 クッションなどを踏んで上がり、いす上で不安定なものの上で片足立ちするようにするとさらに効果が高い。	

7	カーフ・レイズ：ナロウスタンス (5秒静止)	ビームや段を使って、かかとがつま先の水平面よりも低くなるようにして行う。 爪先立った状態で静止する。 上下動はゆっくりと。	
8	トウ・タッチ：片手対角線 (2秒静止)	対角線に、手でつま先を触るようにして腹斜筋を鍛える。 触った状態で静止する。 触らない方の腕は床にリラックスして置く。	
9	サイド・クランチ (2秒静止)	足を組んで、身体をねじる方向に起き上がって、腹斜筋を鍛える。 組んだ側の腕は床にリラックスして置く。	
10	レッグ・イン・アウト (2秒静止)	脚上げ腹筋の変化型。 仰向けに寝て、かかとが床につかないように脚を曲げ伸ばしする。 伸ばした状態で静止する。 臀部の下に両手を敷けば、腰に痛みがあるときでも行うことができる。	

射撃のための筋力トレーニング：メニュー2

射撃に必要なのは、最大筋力ではなく筋持久力。
筋持久力のトレーニングは、最大筋力の50%~60%で20回を1セットに、3~4セットを行うのが基本。
このメニューはそれよりも軽く、どんな筋力の人でもスキルトレーニングに影響を及ぼさずに取り組めるものになっている。

1	腰挙げ腹筋 (5秒静止・トリガー)		床を両手で押さえながら、脚を天に直立させた状態で腰を上下させる。上で静止。その時に床についている右手で、指でトリガーを引く動きを実際と同じように繊細に行う。筋力に余裕があれば、左右の脚を交互に高くなるように挙げる。	
2	クランチ (5秒静止・トリガー)		両膝を軽く立てて、両腕を伸ばし、上体から60度を保って、上体を少し起こす。背を丸める程度で、上体全体を起こさない。起こした状態で静止し、右手指でトリガー	
3	クランチ・ツイスト (5秒静止・トリガー)		仰向けで膝を横に倒した状態で、クランチする。両手先で耳の前を軽く挟んで行う。2と同様に、背を丸める程度。	
4	トランク・ツイスト (2秒静止)		脚上げ腹筋を左右に脚をローリングして行う。膝を胸に近づけすぎると、負荷がなくなってしまう。足を伸ばして行うと負荷が大きい。倒した状態でも床には脚をつけず、その状態で静止する。	
5	腕立て伏せ (5秒静止)		手をつく位置で鍛えられる部分が変わる。広げてつければ胸、脇を締めれば腕が鍛えられるが、両手をハの字型に行うと良い。両膝を床について、腰を伸ばして行う・さらに腰を曲げて行うなど、負荷を軽減する方法がある。	
6	バタフライ (半分で5秒静止)		背にクッションなどを入れて、両肩の水平面より肘が下がるようにして行う。胸の筋肉を鍛える。射撃では必須。	

7	キック・バック (5秒静止)		いす等に、一方の膝と手をつき、肘の位置が動かないように気をつけながらウェイトを後方に持ち上げる。持ち上げた状態で静止。	
8	サイド・チョップ・ライフルバーション (5秒静止)		胸の前をウェイトをゆっくり交差させてライフルを構える姿勢を左右対称に繰り返すことがポイント。最終的には、これは銃と同じくらいの重さでトレーニングする。	
9	アップライト・ローイング (5秒静止)		肩を意識して行う。首をすくめるように両肩を持ち上げてから、ゆっくり両肘を肩まで持ち上げる。腕が身体から離れてしまわないように気をつけて行う。	
10	カーフ・レイズ：片足 (5秒静止)		ビームや段を使って、かかとがつま先の水平面よりも低くなるようにして行う。爪先立った状態で静止する。上下動はゆっくりと。	

射撃のための筋力トレーニング：メニュー3

射撃に必要なのは、最大筋力ではなく筋持久力。
筋持久力のトレーニングは、最大筋力の50%~60%で20回を1セットに、3~4セットを行うのが基本。
このメニューはそれよりも軽く、どんな筋力の人でもスキルトレーニングに影響を及ぼさずに取り組めるものになっている。

1	ウルトラマン (5秒静止・トリガー)	背筋のトレーニング。 反るよりも、伸びる意識で。 伸びた状態で静止し、右手指でトリガー。	
2	膝立ての腹筋：同方向連続 (5秒静止・トリガー)	対角線に腕と脚を伸ばして静止する。 床についた脚は、膝だけで床に接するよう にして、バランスを保つ筋肉も鍛える。 静止した状態でトリガー動作。	
3	ベント・オーバー・ローイング (5秒静止)	軽く膝を曲げて、上体を前に倒した姿勢で、肘が肩と同じ高さになるところまでウェイトをゆっくり上下させる。 膝がつま先より前に出ないように注意。 持ち上げたところで静止。	
4	インバーテッド・フライ (5秒静止)	立って行うバタフライ。 3と同じ立ち方で、腕を伸ばした状態でウェイトを大きくゆっくり肩の高さまで持ち上げる。 持ち上げたところで静止。	
5	グッド・モーニング (両手を前に伸ばしてトリガー)	胸を張って、腰周りに力を入れておき、下半身と腰を固定したまま腰を折る。 背中をまっすぐに、胸を張った状態でゆっくり上体を下げ、上体が床と平行になるぐらいまで下ろして元に戻す。 終始背中を丸めない。腰に疲れがあるときは、膝を少し曲げて行うとよい。	
6	ダンベル・アーム・カール	一般的な、ダンベルトレーニング。	

7	エクスターナル・ローテーション (2秒静止)	膝を軽く曲げて横に寝て、下になる前腕をしっかりと床につけて、上になる腕の肘を体側にしっかりとつけて行う。 持ち上げた状態で静止。	
8	インターナル・ローテーション (2秒静止)	膝を軽く曲げて横に寝て、しっかり胸の前に手をつけて、上になる腕で身体を支える。下になる腕の肘をしっかりと床につけて、ウェイトを持ち上げる。 持ち上げた状態で静止。	
9	カーフ・レイズ：ワイドスタンス (5秒静止)	ビームや段を使って、かかとがつま先の水平面よりも低くなるようにして行う。 爪先立った状態で静止する。 上下動はゆっくりと。	