

Kyoto Univ. Rifle Shooting Team

Guide for Beginners and Instructors

since 1993, the 2nd Edition

京都大学ライフル射撃部 初心者と教習者のためのてびき

第2版



Written by Y. Tomimoto & O. Sato

富本 佳照・佐藤 理

はじめに

射撃とは 10 点を撃ち続ける競技である。

いいですか。

決して、「銃に弾を込めて標的に向かって撃ち、どこに当たったのかを一喜一憂する」スポーツではありません。9 点や 8 点は比較的程度のましな失敗にすぎないのであってそれ以上には評価されないのです。

射撃とは、自分の狙っている所（10 点センターですね）に撃った弾が当たる、当てることができるようになること、そしてそれが出来たことを喜び、楽しむ、そういうスポーツです。

さて、それではどうすれば 10 点を撃ち続けられるのでしょうか。「真中でトリガーをひいてやりゃ、弾はそこへとんでく。」というわけにはいきません。一見、銃の機能に頼った容易なスポーツに見えますが、単に弾を出すのではなく、10 点を撃つには（しかもそれを 60 回正確に続けるには）相応の技術というものがが必要です。見た目が容易であるために、かえって学びとりにくく、難しいとも言えます。

また、射撃は（10m も先にある 0.5mm の点を狙うことからわかるでしょうが）非常にデリケートなスポーツです。悪い練習、悪い考え方（考え方さえです！）は即、射撃の上達に悪い影響を及ぼします。

上達するには、正しい技術を覚えそれを自由にいつでも使えるようにすること。そして練習を（何のための、どういう技術のためのものなのかを自覚しつつ）楽しんで積む必要があります。（しかしその一方、こういったことを守れば必ず上達するスポーツでもあります。）

次章から、正しい技術について詳しく触れていきます。教習が始まると、細かな技術の話に終始しがちになりますが、この最初の部分は常に心に留めておいてください。

目 次

—京都大学ライフル射撃部 初心者と教習者のためのてびき 第2版—

はじめに

Introduction	「教習に入る前に」		4
Lesson 1	「据銃(外的姿勢)」その1	第1日	8
lecture 1	「自動化について」		10
Lesson 2	「据銃(外的姿勢)」その2	第2日	14
lecture 2	「下意識について」		16
Lesson 3	「据銃練習の方法」	第3日	18
lecture 3	「射撃ノートについて」		20
Lesson 4	「腹式呼吸」	第4日	22
Lesson 5	「頬付け」	第5, 6日	24
Lesson 6	「内的姿勢」	第7日	26
lecture 4	「内的姿勢について」		26
Lesson 7	「サイト搭載」	第8日	29
Lesson 8	「脱力方法について」	第9日	30
Lesson 9	「サイトを通して見る映像について」	第10, 11日	32
Lesson 10	「空撃ち」	第12日	34

lecture 5	「照準時の呼吸と揺れ」		35
Lesson 11	「トリガーの引き方」	第 13, 14 日	37
lecture 6	「フォロースルーとフリンチング」		38
Lesson 12	「白紙撃ち」	第 15, 16 日	40
lecture 7	「フィードバック法」		41
Lesson 13	「縦（横）線撃ち」	第 17 日	44
lecture 8	「補強の原則」について		45
Lesson 14	「射線合わせ」	第 18, 19 日	48
lecture 9	「イメージが良くなる」「イメージが悪くなる」について		49
Lesson 15	「グルーピングとレベル射撃」	第 20 日	51
Lesson 16	「グルーピングの分析」	第 21 日	53
Lesson 17	「トータルな練習法について」	第 22 日以降	56
あとがき			58

Introduction 「教習に入る前に」

●銃を使用するにあたって

これから銃を使って練習するわけですが、銃はご存知の通り、使用法を誤れば大事故につながる危険な道具です。大学の射場だけでなく、どこの射場でも以下の原則は銃を扱う者の最低限のマナーとして頭にいれておきましょう。

◎ 危害予防の根本原則

1. 射撃をする場合のほか、銃を手にした時は必ず「抜弾してあること」を確認する。
2. 銃はたとえ「抜弾してあること」を確認しても絶対に人または人のいる方向へ銃口を向けてはいけない。
3. 銃を置く場合は必ず銃を「安全な状態」（ボルト式の銃にあつてはボルトを開き自動式の銃にあつては安全装置を施し、弾倉式の銃にあつては弾倉を取り外すか、または弾倉を開く）にしなければならない。
4. 銃を他人に手渡すときは必ず抜弾してあることを確認し前項による「安全な状態」にして手渡さなくてはならない。
5. 許可なく他人の銃には絶対に手を触れてはならない。

そして実際に銃を手にするうえで、知っておかないといけないルールがあります。

◎ 射場内のルール

1. 教習銃は必ずワイヤーとロックで台と繋いでおくこと。
2. 銃から離れる時には必ず誰かに銃番を頼むこと。放置は論外。
3. 射座を離れるときは必ず銃口カバー(ミトンでよい)をし、ラッチを開ける事。そして「射座離れます」と一言必ず言うこと。
4. 射撃線より前に出る際は、射手全員に「射撃中止」をかけ、全員が弾を出し銃口カバー、ラッチオープンを終えたことを確認したうえで、「出ます」とコールして射場内へ出ること。

安全は、全ての土台となるものですから、上回生にも守っていない人があれば注意するよう心掛けてください。

● 銃の各部の名称

教習が始まれば自然と頭に入るでしょうが、会話中に飛び交うカタカナ言葉の中心である各部の名称を前もって紹介しておきます。

1. 競技に使用されるエアールライフルの主な条件

1.形式：ポンプ式、ガス式。

- ポンプ式のファインベルクバウ社の M601 から M603 が主流である。
- 他に、同じくポンプ式ではワルサー社の LG シリーズ、アンシュッツ社の SuperAir シリーズ、ヘンメリー450 など。
- ガス式ではファインベルクバウ社の C60,70 あたりがよく見られる。

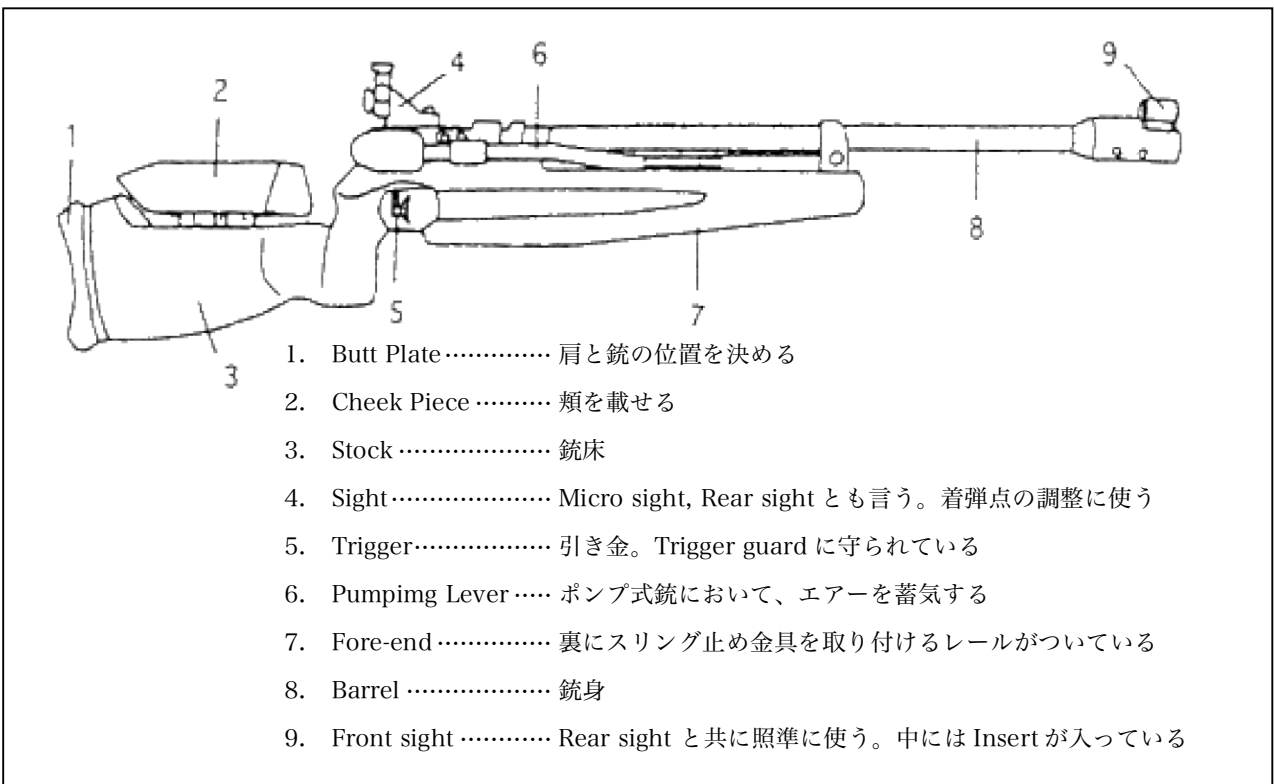
2.重量：5.5kg 以下

3.引金：シングルトリガー

4.口径：4.5mm

5.サイト・フィルターの使用はよいが、レンズの装着は不可。

2. 各部の名称（ファインベルクバウ M601）



● 射撃の服装

射撃は他のスポーツと違い、“究極の静止”を追求するスポーツです。そのため服装もおのずと特異なものになります。一般に固く厚い物を着ると重さを分散し、心拍を伝えない傾向がありますが、かといって鎧のような物を着てもいいかというと、厳格なルールがあつてそうもいきません。一般的な例を紹介しておきましょう。

① 射撃コート

銃は 0.1mm のレベルで静止させるには決して軽い物体ではありません。その銃の重量を分散させ、摩擦の利用で確実に支える働きをするのが射撃コートです。

体のサイズにピッタリすることが何より大切で、教習期間中はクラブコートの中から体に合うものを使いますがいずれ自分用のものを購入してください。

② アンダーウェア

射撃コート、射撃ズボン(後述)は、ハードキャンパスや皮革でできていて、銃のホールドの役割は果たしますが、身体とのフィットや心拍の遮断は、下に着る物でカバーする必要があります。

競技規則により、ウェアの厚さが合計 2.5mm まで認められているので、下着(ランニング,T シャツ) + トレーナー 2、あるいは下着 + トレーナー + ジャージといった着方が普通です。下半身は射撃ズボンの下にジャージを着ます。練習、試合を問わずいつも同じものを着られる様、専用のものを用意しておくこと。

③ 射撃ズボン

射撃コートとセットで銃の重量分散、ホールドに大きな役割を果たします。腰と太腿を固定します。いずれコートと一緒に自分専用のものを購入してもらいますが、それまではジーンズで代用します。用意しておいてください。

④ 靴

静止が目的で履く靴ですから、専用の射撃シューズというのは実に歩きにくいデザインをしています。はじめは底の平らなテニスシューズがいいでしょう。

(バスケットシューズは理想的なのですが、ルールに抵触する形状をしているものがほとんどなので避けた方が無難です。) 底がふかふかしたジョギングシューズ等でなければ構いません。

いずれは射撃シューズを手に入れた方がいいのはいうまでもありません。

⑤ グローブ（ミトン）

右射手なら左手、左射手なら右手にミトンをします。クラブミトンがありますが、その下に軍手あるいは白手袋をする場合は各自で用意してください（総グローブ厚にも規定があります。軍手を使うと大抵オーバーします。教習者と相談すること）。

安上がりなスポーツでないことは確かですが、消耗品は割合に少なく、一度買えば永く使えるものばかりです。経済的な問題は、少しでも良い点を撃とうという意欲があるかぎり頑張って乗り切ってください。

● その他

射撃は、内面、外面ともにイメージの強化が成績の向上に大きな意味を持ちます。そのため「射撃ノート」というものをつけます。つけ方は後の章で示します。一回目の教習までに手帳なりノートなりを一冊、射撃ノートとして用意しておいてください。

◇ 教習者の方へ(1)

いよいよ教習が始まります。技術の伝授に目が向きがちですが、教習は部のシステム（試合の参加・ミーティングの参加義務、私用ノート・公用ノートについて、試合やコンパの大まかなスケジュール、その他一回生の仕事、学連、体育会役員、京ラ役員等々）を、一回生に伝えるという役割もあることを忘れずによりしくお願いします。

Lesson 1 (第1日) 「据銃 (外的姿勢)」 その1

Program [1] マスターアイチェック
[2] コート、ミトン選び
[3] 準備運動
[4] 据銃 -- 銃口カバーをかけて行うこと。
[5] 射撃ノートに記録メモする。

とりあえず外見から姿勢づくりに入ります。慣れない恰好なので異和感があったり、身体が痛くなったり、と苦勞するかもしれませんが、始めはちょっと我慢してください。

(必ず準備運動をするように。特に腰の周辺は入念に伸ばしておくこと。痛めると厄介です。)

◎ 姿勢を作るうえでの原則

銃は原則として骨格のみで支える。身体と銃のバランスをとり、最小の筋肉の使用で支えられる姿勢を追求すべし。

経験的にすぐわかるでしょうが、銃を力を使って支えようとする、微動が生じてゆれが止まらない上、たとえ一度や二度うまく止まったとしてもその再現は難しく、しかも疲労が早い。この原則を頭に入れて、具体的に見ていくことにしましょう。

[1] スタンス (立ち方)

弾の飛んでいく方向を「射線」といいますが、まずこの射線に対して 90°右向きにおおよそ肩幅程度の足幅をとって立ちます。

- 足幅はリラックスして立てる幅であれば肩幅でなくても良いが、一般に広くしすぎると射線に対して垂直方向、狭くしすぎると射線方向にゆれやバランスの欠如を引き起こしやすい。
- つま先の向きは自然な向き (多少開き加減) で良い。つま先の向きは個人の感覚に応じて多少なら開いたり閉じたりしてよいが、恣意的な向きの変更は足の筋肉を多少なりとも捻じっていることを意味し、銃の縦微

動の直接的原因になる可能性があることを知っておくこと。

- 左右の足の位置は下の3種類あるが、クローズトは腰の締まりが固く安定する反面腰への負担が大きく、あまりすすめられない。基本的にはスクエアから始めるべきです。オープンはやや腰が楽だが極端にやると、つい右腰が開き上体が回転してしまう原因になります。



- 全身の感じとしては「休め」の姿勢をとるように、上体の力をぬいて、へそのあたりをつき出してボサーッと立っている感じがよろしい。

[2] 握り

手と銃の間に空気が入らないようにするつもりで、びちゃっと密着させる。うしろ側のくぼみに親指の付け根の腹を押しつける感じで小指、薬指の二本を中心にしっかりと握る。

人指し指から上は触れているだけで力はいれない。中指はほどほどの強さで。全体として、ジュースの1リットルボトルを持ち上げる程度の強さがよいと言われる。

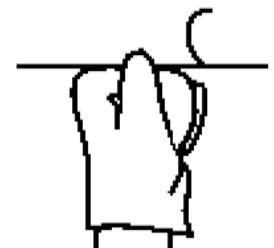
[3] 肩付けと右腕

構えるときにバットプレートを腕の付け根にグッと強く押しつけます。その後、バットプレートのカーブに右腕の重さをあずけてやるような気持ちで力を抜いてみてください。据銃練習を始める段階では、毎回同じ位置にしっかりと肩付けできるようなことが一番大事なことです。

- 右腕（肘）全体は、脱力して自然に止まる高さにすればよい。無理にあげたり、バットプレートをはさむように下げたりしてはいけない。
- 「手首ー腕」は一直線になるようにするのが望ましい。

[4] 左手（銃をのせる手）

手首が曲がらないことがまず最低限必要。これさえ守られていれば、どんな形でもいいのですが、一般には拳を作る方法が楽でしょう。第3関節を大きく曲げ、第2～第3関節間の部分に銃を



載せます。

- 拳の位置は銃口の高さを見て調整しますが、一般的にはトリガーガードの前方に来ます。

[5] 左肘

銃の重さは、左手のわきから肘先までの内側全面（コートは、ちょうどこの部分がラバーかバックスキンになっている）と胸の左側面との摩擦で受け、そのまま左腰から両足に真っ直ぐ抜きます。（肩から肘までの腕の体側の面全体を、少し上からコートにこすりつける気持ちで構えるといいでしょう。）

左腕をいかに脱力させるかが、銃を静止させる上で最大の鍵を握っています。銃の方向を決める目的で付ける位置を左右に変えるわけではないので、注意すること。

- 体形に恵まれている人（なで肩でしかも腕が長いとか、胴が短いとか、骨盤が大きいとか）は肘を骨盤のでっぱりの上に乗せて銃の重さを楽に支えられるかも知れません。そうでない人もサスペンダーの金具をつけるなどいった工夫をしてみてください。

顔はまだ射線に対して垂直に向けたままで構いません。Lesson 2 の記述も同時に読んでください。なによりもまず、外的姿勢をしっかりとたたきこむことが大切です。

lecture1 「自動化について」

射撃のプロセスは、大きくわけて

据銃→照準→撃発→フォロースルー

の四つからなっています。皆さんは一つ目のしかも外から見える（外的姿勢）部分の練習を始めたばかりですが、ただ言われるままに地味な練習をやらされる

のではつまらないでしょうし、それではせっかく頑張ってもあまり身につかないかも知れません。

そこで、今の練習はどんな目標に向かって行っているのか、どんな意味があるのか、どうやればいいのか、等をちょっとでも自分で考えられるように、これから 2 Lesson ごとに 1 つくらいのペースで理論的な部分を話していくことにします。

さて、試合では少なくとも 60 回据銃をせねばなりません、その一回一回が同じ力の抜け具合で同じ方向を向き、1 回目も 60 回目も同様にリラックスした構えであることが必要です。

「ちょっとくらいズレたってその度に力を加減して合わせれば.....」と思うかもしれませんが、それは絶対にダメです。少しやってみれば分かるでしょうが、力を入れれば必ずどこかの筋肉が緊張してゆれます。それでは力を入れないことにだけ細心の注意を払い、20 回くらい構え直してみて、ごくたまにうまくいったときを見計らって撃てばいいか、という（練習ではもちろんこうやって丁寧に行うのが絶対に正しいのですが）試合でこれをやっているのは、制限時間内に撃ち終わられません。

はじめにも書きましたが 10m 先の 0.5mm の点を撃ち続けるのが射撃です。

しかも、据銃は射撃全体の 1/4 でしかありません。1 発 1 発の 10 点に（それも据銃の部分だけに）いちいち工夫や努力や運が必要なうちは、10 点センターを撃ち続けることはできません。「うーん、うりゃ！当たったか！？」と 1 発 1 発エキサイトしているうちは射的ではあっても射撃ではないのです。

射撃は、究極的には

1. 全ての動作を（心理的なものまで）自動化させる（何気なく体が勝手に同じ行為を反復すること）
2. そして、その「自動化された自分」を冷静に見守る心の目が機能しているか、という点だけに注意を集められるようになる

のが目標です。

自動化自体は何ら難しいことではありません。あなた方は日頃から、知らず知

らずのうちにいろいろな行為を「自動化」させて行っています。例えば階段を上る場面を考えてみましょうか。

あなたは階段を上るとき

「さあ階段だ！右足から上ることにしよう。左足に重心を移動させて左手を前に振り上げつつ腰を左に軽くひねり右の太腿を持ち上げる。おっと右手を後ろに振って前傾をとってと.....段の高さより右つま先が上になったら右膝を下ろして.....」

なあんてやらないでしょう。こんなことをしては1つ階を上がるのに1分も2分もかかってヘトヘトになってしまいますし、危なっかしくってやってられません。荷物を持ってしゃべりながら.....なんてとても無理でしょうね。

でもあなたが初めて立ち上がったとき（言語化はされてなかったでしょうが）同じようなことを全身を（もちろん頭も）使ってやっていたはずです。そして苦勞の結果「自動化」されて、荷物を手によそ見しながらでも自然にタッタタとかけ上がれるようになったのです。

今のあなたの据銃は、残念ながら「さあ階段だ！右足から.....」のレベルにあります。何だか身体に異和感はあるし、フォーム自体が奇異で苦痛なものに感じられるでしょう。

はじめのうちは、理論にかなっているとされる1つのフォームに「あわせる」努力が必要です。今は「とても覚えきれない」「一度に注意しきれない」ように思えても、きちんと毎回ポイントを意識して反復練習すれば、やがて（このてびきを終える頃には）完全に「自動化」されて、息でもするようにさっと正しいフォームで据銃できるようになります。

「体に覚え込ますんだ」という意気で、しっかり練習してください。

◇ 教習者の方へ(2)

耐久性、快適性、安定性などの据銃能力は練習によって漸次習得されていくものですが、この点、特に快適性については誤解されることが多いようです。

初心者の姿勢作りを指導する際「楽に構えなさい」と指示するのは誤りです。

射撃姿勢というのは通常の生活ではとることのあまりない不自然な捻じれを身体に強います。例えば、立射姿勢のウエストの捻じれは初心者にとっては苦痛を

伴うかもしれませんが、この種の苦痛は比較的短時間の据銃練習で除かれるものです。

射撃を始めたばかりの初心者が達成すべき第一の課題は「これまで経験したことのない不自然な恰好」である射撃姿勢に「身体を馴らす」ことであり、「楽に構えなさい」という指示はこれに全く反したものです。

射手が好調な時の感覚を「今日は楽に構えられた」と表現することがよくありますが、これは射撃の練習で身につけた外的、内的姿勢をスムーズに再現できたことを示すのであって、故意に“楽に”構えようとした結果ではないことを頭に置いておいてください。

Lesson 2 (第2日) 「据銃（外的姿勢）」その2

Program [1] 前回の射撃ノートを見ながら姿勢を1部分1部分思い出す
 [2] 準備運動
 [3] 据銃練習（銃口カバーをしたまま）
 [4] 射撃ノートに記録

今回は姿勢の各部分について説明しました。今回は静止の大枠を決める、下半身と重心におけるポイントに触れていきます。

[1] 脚

両足は真っ直ぐに伸ばします。ぐっと踏ん張って伸ばすとひざが少し逆方向にシなって固定されます（これを“ひざをロックさせる”という）が、これは脚が疲労するので避けるべきです。また、逆に少し曲げた方がリラックスできるんじゃないかと思うかも知れませんがこれは毎々姿勢をとるのが難しく、本来脱力させるべき太腿に強い緊張が残るので、良くありません。

[2] 腰（ヒップウエスト）

フォームの要になります。

射線に垂直に立っているのに銃が的の方を向いているのは、上体が腰のところで捻じられるからですが、この捻じれは2つの部分から出来ています。

1. ウエストによる水平回転の捻じれ

ヒップの部分は原則としてあくまで射線に対して垂直方向を向いてます。捻じるのはウエストです。

「本来は上体も射線に対して垂直なのだけど、銃の荷重が腰の左半分にかかるから、ちょっと捻じって重さを分散させるのだ」くらいに思って下さい。

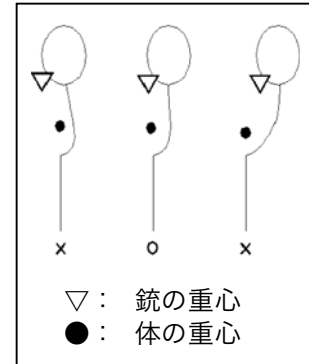
- 決して銃の上下方向の調節のためにヒップを前に突き出したりしません。あくまで水平方向に捻じるのだということを頭に入れておくこと。
- この捻じれは撃発時に上体が左右に回転しないかどうかという鍵を握ります。ヒップまでつかって右太腿が前に出てしまうような甘い捻じり方をすると、即、悪い影響がでます。腰が弱い、痛めそうだ、

というのならスタンスをオープンにしても「捻じるのはウエスト」というのは守るべきです。

2. 背骨と背筋のバランスによる前後左右への反り

1. でフォームの基本構成は出来ませんが、それだけではバランスが良くありません。銃の重心と身体の重心を近づけ、全体の重心が両足の土踏まずに5：5にふり分けられるように、後方にわずかに反ります。

射線上から見ると、良い姿勢では銃の重心と身体の重心が同一直線上にあり、銃が土踏まずのほぼ真上に位置します。



- 「本来銃なんか載ってなければずっと真っ直ぐなんだけど左手の方
に銃なんか載せるから、上半身が右後方にぐっと押しつぶされてしま
った」くらいに思ってください。
- 「後方に反ってバランスをとってやるんだ」なんて意気込んでやると大抵反りすぎます。後方から見て、弓なりの「見た目が華麗なフォーム」をとっている射手が実際には大勢いますが、腹筋、背筋の発達していない人にとっては腰痛の原因でしかありません。見た目にこだわらず、とにかく背筋の使用、腰への不必要な負担が最小になるフォームを追求してください。
- 銃を構えた時にかかる両足の荷重は5：5に近づけるのが原則ですが、もちろん厳密でなくてよい。現実にはどちらかの足に70%以上の荷重がかからないよう均等にふりわければ良い（どちらに偏りやすいという傾向も射手によって様々です）。
- 一般に片足荷重では、安定した姿勢を作るのが難しい。
- 足の裏の前後の荷重のかかり具合も5：5が原則。「土踏まずに荷重が抜ける」という表現はこれを表しています。前にかかれば太腿後部の筋肉に力が入り、後ろにかかればふくらはぎの筋肉に力が入ります。どちらも力が入らないようにして下さい。
かなり上達した後でもこの前後の荷重は、体全体の動きの原因となることが多いので据銃時に常に注意すべきです。

具体的な据銃練習法は Lesson 3 に譲ることにします。次の分もあわせて読んでおいてください。

lecture2 「下意識について」

どうですか？

銃の重みを“骨格”で受け止められるようになってきましたか？

今回は、前回の「自動化」についてもう少し詳しく話します。

今、あなた方が身につけようとしているのは据銃の自動化です。後々は、照準や撃発、フォロースルーも自動化してゆくことになります。

この「自動化」はタイミングを確実にとらえ、完璧な反復を行う上で不可欠なものです。間違った方法や癖を自動化すると取り返しがつかなくなる、という一面ももっています。



動作を形作る筋肉と、その筋肉に指令を出す脳との関係は、左のモデルのようになっています。初めてする動作や、創造的な動作は「意識」から指令を発信します。「意識」からの指令は那场その場で臨機応変の修正がきくかわり、1つ1つの指令に時間がかかり、反復性がありません。（意識だけに頼って動作するのはとても大変であることは前回の例で分かるでしょう）ところが、何度も一定の「意識－筋肉」の連動が

繰り返されると、その動作は「下意識」に蓄積され、意識が“START”の指令を出すだけで意識の手を煩わせることなくその動作が行えるようになります。

「下意識」は1秒に2000から3000の判断処理力を持ち、しかも修正を受けずに決まったルーティンを突き進むため、これにゆだねられるようになった動作は、どんなに複雑なものでも、「意識」に困難さを感じさせることなく（何気なく）しかも正確に反復させることができます。（考えごとをしながらでもヒョイヒョイ階段を上がれるのは、この動作が下意識に委ねられているからです。）

60回以上に上る「据銃－照準－撃発－フォロースルー」を正確に繰り返すには、これを利用するほかありません。

さて、恐ろしいことに下意識に蓄積されるのは正しいことだけではありません。もし、疲れていたり気が入っていなかったりしてダラダラといい加減な据銃練

習をすると、それも下意識に蓄積してしまいます。（特にまだ射撃について白紙に近いあなた方はそうです。）

例えば、右腰の締めが甘いフォームを何度も気付かずに繰り返していたりすると、それが下意識に蓄積されます。練習を重ね、撃発・フォーススルーまで一通り自動化が完成され、いざ弾出しをしてみると、どうも左の方に弾がとぶ。この段階でたとえ原因が右腰にあるとわかっていても、かなり手遅れです。

「原因が分かったら、そこに注意して撃てばいいじゃないか」と思うかもしれませんがそれは違います。なるほど、右腰に注意すれば左にはとばなくなるかもしれませんが、しかし、一連の自動化されたプロセスに「意識」を必要とする部分が挟まっていると、他の「下意識に委ねられた一連の動作の流れ」は遮られてしまいます（特に撃発はデリケートです）。こういったことを放置して練習を続けてしまうと、思わぬ異常がいろいろなかたちでぼつりぼつりと現れてくるようになります。「今日は A が悪かった、明日は気を付けよう」「今日 A は直ったけど B が悪くなってしまった、明日は気を付けよう」を延々と繰り返す「なんだかよく分からない」恒久的なスランプに陥っている人をよく見かけます。ひどくなると、抜け出そうという努力がかえって徒になり、それまで積み上げてきた物を、すっかり無駄にしてしまうことさえあります。

これを直すには、据銃から先の練習メニュー（空撃ち、白紙撃ち、.....）をいったん完全に絶って、原因である右腰に注意しながらの地道な据銃練習をしばらく続けて矯正するしかありません（新しく右腰が正しく自動化されるまで）。

ですから、まだ当分地味な練習が続きますが決して無理をせず、決して気を抜くことなく常にフォームのチェックをしながら据銃練習を積み重ねていってください。

◇ 教習者の方へ(3)

ないとは思いますが、この段階で練習の合間に「ハダカ据銃」とか「一発勝負」とかいった遊びは絶対させないように。

据銃練習はつまらなかりょう、などという気遣いは無用です。弟子の射撃のためにならぬことはさせないことです。射撃をただ「撃って気持ちいい」だけの道楽にするか、「スポーツ」にするかは一人立ちしたあとの弟子自身が決めることです。それまでは“「射手」を育てる”ことを肝に命じておいてください。

Lesson 3 (第3日) 「据銃練習の方法」

- Program [1] 射撃ノートによる前回までのチェック準備運動
[2] 据銃練習（銃口カバーをしたまま）
■自然に無理なく立つ練習
■姿勢の各部分のチェック
■バランスと再現性を意識した練習
[3] 射撃ノートに記録

今回は実際の据銃練習の組立てについてです。

漠然と構えて下ろし、「つまんねーな。弾、撃ちたいなあ」では全然上達しないことは lecture で見た通りです。具体的に「こうすればよい」という方法を示しますので、まずはこの通りやってみてください。

3段階の練習の組み合わせで行います。

I. 自然に無理なく立つ

ちょっとダラしない姿勢ですが、右図のようにストンと息を吐ききり、肩の力を抜ききって腰のあたりに体重をあずける気持ちで立ちます。

足裏や肩は、普通に（銃を持たずに）リラックスしたときはどんな感じなのか、“普通に立つ”フィーリングを覚えるのが目的です。

【発展】 銃の重さが加わるとリラックスできない、というのでは話になりません。銃の重さを身体で覚え、一体感を養うために、「構える」のではなく、左手に銃を「持って」あるいは「抱いて」同様の立ち方をするのも意味があります。



II. 据銃姿勢の各部分をマスターするのに主眼をおく練習

身体の各部分の形、状態、感覚を出来るだけ確実に覚えるよう心掛けながらの据銃練習です。

この時は銃の方向は気にしなくても構いません。もちろん銃口カバーはしたまま、銃口の方へ顔を向ける必要もありません。

目を閉じ、息を吐きながら体の余分な力を抜いて落ち着いた感じになったら、

もう一度姿勢がきちんと出来ているか確認して銃を下ろす。（うまくいかないことに途中で気付いたら、そこで即座に銃を下ろしてやり直すこと）うまく出来たら 30 秒ぐらい休息し、再び行います。

10 回程度構えたら 5 分～10 分腰を下ろして休んでください。この間に射撃ノートのメモを増やすことを勧めます。

■ 休んでいる間は目を閉じ、頭の中で自分がどう構えたのかイメージします。この間椅子の背に体重をあずけておいても構いません。

■ 一回の据銃は 30 秒以上にならないようにすること。一回に長く構えてしまうと 不必要な力が入り、揺れが大きくなるばかりでなく、良い姿勢さえも崩すことになって きます。時間は教習者にチェックを入れてもらうこと。

Ⅲ. 全体のバランスと、毎回同じ姿勢を再現することに主眼をおく練習

大まかな銃の方向、足の裏の感じなどを頼りに全体の姿勢が同じように構えられているかを確かめる据銃練習です。（この時は銃口カバーはついていてもはずしてあっても構いません。）

大体構えられた、と思ったら顔を的の方へ向け、同じ所へ構えられたかを確認してください（ダメなら下ろす）。

同じ所へ構えられたら銃の揺れと身体の揺れが 1 つになるように心掛けること。

一回の据銃の中で、揺れの幅が大きくなったり小さくなったりすることや、揺れのスピードが速くなったり遅くなったりする様子を体得してください。Ⅱ. と同様に 30 秒の休憩を入れながら、10 回 1 セットで取り組んでみることに。

流れとしては、Ⅰ→Ⅱ×5→Ⅲ×5、が基本になります。

Ⅰ は Ⅱ, Ⅲ の合間にも取り入れてみるべきでしょう。Ⅱ で調子が悪ければ Ⅰ へ、Ⅲ で調子が悪ければ Ⅱ へ戻ること。

銃を毎回同じように構えられるようになり、どんな時、どんな感じになれば揺れが小さくなるのかを予測できるようになることを目指して頑張ってください。

lecture3 「射撃ノートについて」

「はじめに」で、射撃用のノートを一冊作っておけと書きましたが、すでに2回の教習を終えてその度ごとに教習者に「射撃ノートを書け」と言われたことと思います。きっとみなさんは「何のために」とか思いながらも姿勢についてメモしてみたことでしょう。

さて、この射撃ノート、何のために書くのか、どう書けば効果があるのか、今回はその話です。

lecture2 で下意識へのインプットについてちらっと話しました。理論的な裏付けについては lecture7,8,9 に譲りますが、ここでは射撃ノートの効果的な使い方について示したいと思います。

「見る」「聞く」「言う」「書く」という行為は、必ず頭の中に映像を伴っています。この「映像」を浮かべているのは lecture2 の説明に従って言うと、「意識」にあたります。

意識で扱われる情報はいつも下意識と接触しています。そして、「情報」はこの接触の機会に少しずつ確実に下意識に蓄えられていきます。微細かつ単純な動きを求められるスポーツである射撃は、この時の仕組みを積極的に利用することで、はじめて上達していくことが出来るのです。この仕組みを要約すれば、次の2点になります。

1. 下意識は、その情報が正しい情報であるか誤った情報であるか、全然お構いなしにどんどん蓄積する。(lecture2 で話したとおりです)
2. 意識から下意識への蓄積は「意識的に映像化する」機会がないと、ほんの少ししか行われない。

みなさんが練習前後に書いたり読んだりする「射撃ノート」には、この2つの性質を巧く利用してやる工夫が必要です。

具体的にはまず、以下の4つのことに注意を払って書くように心掛けてみてください。

1. 毎日練習出来ているわけではないでしょうから、自動化が出来るまではどうしても練習と練習の間にいろいろな感覚、細かな position を忘れがちです。
(これは上達してからでもそうです。) ですから気の付いたこと、教えてもらったこと、試してみてもうまくいったこと等をできるだけ具体的に事細かに自分の言葉で書いておくこと。
2. ただし、何でも書けばいい、というわけにはいきません。誤った情報、起こってほしくないことが下意識に定着しては大変です。そうならないためには書き方に工夫が必要です。
■ 「～しないようにしよう。」とか「～してはいけない」といった否定文は映像化が出来ません。例えば、「8点を撃ちしまった。もう8点は撃たないようにしよう。」と考えたとしますと、その時の頭の中の映像は「8点を撃ったときの姿勢、感覚、標的」になっており、それが下意識に蓄えられてしまう……といった具合です。文体は肯定文で、そして修正点は、対策や解決法とセットにして「～しよう」「してみよう」という語尾にするべきです。
3. 意識的に映像化する機会が多いほど良いわけですから、前回書いたことでも「良い」と思ったことは何度でも書くべきです。
4. そして、映像化の機会を増やし、下意識を良い方向へリードするためにも練習前や、練習のないときに「良いこと、細かいポイント、自分の発見」が書いてあるその射撃ノート出来るだけ何度も見て、頭に映像を浮かべてみることです。

また近い将来、試合や記録会に参加したら、その成績をノートの後ろのページにまとめて記録しておくことを薦めます。後でノートを見直して、どの発見や改良がどう点数と結びついたかを分析する上で、必ず必要になります。

各シリーズごとに 10 点の枚数と合計点を記録し、寸評を加えておく和良好的しょう。

◇ 教習者の方へ(4)

以上のような線に沿って射撃ノートをつける習慣をつけさせるために、練習後にはノートをつけさせて、必ず教習者自身でチェックするようにしてください。自分がつけていた、つけていなかったにかかわらず、よろしく。

Lesson 4 (第4日) 「腹式呼吸」

Program [1] 射撃ノートによる前回までのチェック準備運動
[2] 据銃練習（銃口カバーをしたまま）
■Lesson 3 の I を呼吸に注意して脱力して行う。
■同様に II, III, へ
[3] 射撃ノートに記録

今回は、脱力とリズム作りの鍵を握る「呼吸」についてです。

今、あなたが大きく息を吸ったとき、どこが膨らみますか？

胸が膨らみ、肩が動くなればそれは"肩で息をしている"ことになります。

この呼吸は全力疾走など、激しく酸素を消費した時に大量に酸素を取り込んで心拍数を上げ、全身に酸素を送るのに適しています。

射撃は、冷徹な闘争心と究極の静止を追求するスポーツですから、心拍数を上げるようなこの呼吸法は適さないばかりか、はっきりいって害です。

大きく息を吸っても上半身は動かず、下腹（このへソの下あたりのことを丹田といいます）だけが膨らむ呼吸法、これを腹式呼吸といいます。

ちょっとやってみてください。基本的には息を鼻からスッと吸い（この時へその近くが膨らむのを確かめて）ゆっくりと口から吐きます。上手く出来たら、

1. 吸う時間と吐く時間をそれぞれ5秒程度にしてゆっくりと繰り返すようにしてください。自然に続けられたら、
2. 吸う時間をだんだん短くスッと吸いきるようにして、ハーッとゆっくり時間をかけて吐く（普段の呼吸のリズムくらいまで）ようにしていきます。

目を閉じてスッと吸い、ゆっくりと息を吐ききりながら全身の力を抜いていく。どうですか？丹田が何だか温かくなる感じがして気持ちが落ち着いてくるでしょう？

新しい練習に取り組もうとするときや、試合の開始直前などには、知らず知ら

ず緊張してドキドキすることがありますが、こういった場合呼吸が必ず腹（丹田）から胸へ上がってきています。

意識的な腹式呼吸はリラックスする上で不可欠です。今の段階から、肩付けをして銃を持ち上げた後には、目を閉じて腹式呼吸を繰り返し、力を抜くように習慣づけてください。

上達した時、この呼吸がリズム作りの鍵になるはずです。

◇ 教習者の方へ(5)

体の力が抜けているかどうかは外から指でつついてみればすぐわかります。外見はまともでも実際には想像も出来ないところに力を入れて頑張っていたりすることがありますので太腿や左腕、首の下、右肩、肩付けをしている側の背筋などを中心に力が抜けているかどうかよくみてやってください。肩付けがピタッと出来ているかどうかはチークの上から、手で押し込んでみると良く分かります。

確かめてあげてください。

Lesson 5 (第5,6日) 「頬付け」

- Program [1] チェック — 準備運動
[2] 銃口カバーをしたまま Lesson 3 の I～III
[3] 銃の傾き、チークピース、バットプレートの調整
→頬付けへ
[4] 射撃ノートに記録メモする。

今までは、的の方向に顔を向けず、銃の揺れよりも全身の脱力を意識した練習をしてきましたが、今日からは顔を標的方向に向け、頬付けをすることにします。

顔の下にある高さを変えられる木の部分を「チークピース」といいますが、ここに頬をあてるわけです。順を追ってその方法を示します。

- ① まず、これまで通りに据銃してみてください。首はこれまで通り壁の方を向いていて構いません。腹式呼吸できちんと脱力します。
- ② フォームが出来たら水平に首を捻じって顔を銃口の方に向ける。
 - ウェストで体を銃口方向に既に捻じってありますから、この時肩が動くほど捻じる 必要はないはずです。ずっと自然に前を向く感じで首を動かしてください。決してヒップが動くことのないように。
- ③ そして、そのままうなずくようにして頭を下ろす。
 - この時、頬の真下にチークピースがなくてはいけないのですが、今まで頬付けのことを考えずにフォームを作ってきたでしょうから、チークピースが頬から遠いかもしれません。
 - しかし決してチークピースの方へ首を傾けてはいけません。
 - 銃の方を体側に倒して、顔の真下にチークピースが来るように調節すること。
- ④ チークピースに頭の重さをあずけるようにする。
 - 決して首の力で押さえついたりはしない。首の後ろの筋がリラックスできているかどうか確かめる。
 - 前を見るのに上目づかいにしなければならないならチークピースが

低すぎます。

- 首をいったん伸ばさないと頬が乗らないならチークピースが高すぎます。
- チークピースだけでなく肩付けの位置やバートプレートの下げ方なども調節する必要がある出てくるかもしれません。教習者と相談し、指導を仰ぐこと。

今の段階では、これまでのフォームのバランスを崩すことなく、首をリラックスさせた頬付けが出来るようになることが目標です。具合のいいあて方を見つけてそれが毎回繰り返せるようになってください。

もし、頬付けをすることでバランスを崩したり、揺れがひどくなったりするようなら、むきになってその練習を続けず、いったん頬付けなしの練習に戻って前回までの勘を取り戻してから取り組み直すこと。

Lesson 6 (第7日) 「内的姿勢について」

- Program [1] チェック — 準備運動
[2] 銃口カバーをしたまま Lesson 3 の I ~ III (頬付けなし)
[3] 頬付けを取り入れて Lesson 3 II, III
■銃口カバーはしたままの方が良い
[4] 射撃ノートに記録する

今日は、Lesson 5 までのことを十分に身につけるように入念に反復してみること。特に、腹式呼吸による脱力を心掛けること。

lecture4 「“ 内的姿勢” について」

調子はどうですか。頬付けもするようになったし、見た目がかなり射手らしくなってきたことと思います。

今回は、今皆さんのやっている据銃練習全般について述べます。

据銃練習は射撃のプロセスの1つである据銃を正確に反復できるよう自動化させるための練習である。

ということは、lecture 1 や 2 で書いた通りです。

内容に立ち入って考えると、この据銃練習は大きく2段階に分けることができます。

I. 外的姿勢を組み立てる据銃練習

今までとったことのない据銃の姿勢というのは、それまでにあまり使ったことのない筋肉を動員するので疲労しやすいものです。

今ではもう大丈夫だろうと思いますが、教習の始まった頃は、背中や腰、足の裏や左手の指などがつらかったのではないですか？

この「外的姿勢を組み立てる練習」はまず、試合で最低限必要な 40 回なり 60

回なりの据銃を、疲れることなく1回目も60回目も同様に行えるように、専門の筋肉を目覚めさせることが最大の目的です。

内容としては、長くとも1分以内の据銃動作を繰り返し、その中で体の各部分の位置や脱力状態を細かい点までチェックして覚え込ませる、というものになります。完成にはまだ遠いでしょうが、外から見て判断できる姿勢（外的姿勢）が一応きちんと出来て、それがおおよそ正確に反復できるなら、とりあえずこのステップは一段落ついたと言えるのではないかと思います。

今回からは、次のステップに入っていくことにします。

II. 内的姿勢のチェックを重視した据銃練習

何だそれは？と思うかもしれませんが、一言でいうと「外から見ても分からない内的な筋感覚に注意する練習」です。

外から見ると美しく、まともなフォームだからといって、その人にとってそのフォームが最適であるとは限りません。必要最小量の筋力で銃を支え、自然と銃口が標的の方を向く最適なフォーム、それはその人自身にしか分からないのです。

体格や筋力や平衡感覚には微妙に個人差があります。全員が全く同じフォームでうまくいくはずがありません。

例えば、「つま先の向きは射線に垂直なのがスタンダードだ」、というから今までそうしてきたけれど、どうも左足が余っているような感じで落ち着かない。少し左足のつま先を開くと、よりリラックスできる、というような場合は、スタンダードから外れてもフォームを変えてみるべきです。

「外的姿勢を組み立てる練習」で、ある程度銃を構えた時の筋感覚が養われていれば、「[銃+身体]のバランスがとれた不必要な力が入っていないフォーム」と「単に楽に構えられるフォーム」の違いが分かってきているでしょう。

そっと目を閉じて身体のあちこちの筋肉の状態を順番に感じとって試してみてください。

「おっ。右肩はもっと脱力できそうだな。」

「いかんいかん。気を抜くと左の背筋にはつい力が入ってしまう傾向があるな。」

などといったことに気が付いたら、何度かそこだけに注意した練習を繰り返します。こうして部分的に改良を積み重ねていくことがこの段階の主な狙いです。

こういった身体の各所の声に耳を澄ますような練習を経て、フォームは各個人に合った合理的なものに洗練されてゆきます。

ただ、「何年も様々な試行錯誤を経て、すっかり独自のフォームになったような気がしていたら、それが外見的にはスタンダードなフォームそのものだった」、というようなことはよく耳にします。

“各個人に合った”とは言っても、基本的な身体づくりは同じともいえるわけですから、そうおいそれと“新奇的な”フォームになってしまうことはないはずです。

(もう一度念を押しておきますが)「バランスのとれた、不必要な力の入っていないフォーム」と「単に楽に構えられるフォーム」は違います。これだけは気を付けておいてください。

Lesson 1 や 2 で学んだ理論をおろそかにせず、教習者の指導を仰ぎながらフォームの微調節を行って行ってください。

Lesson 7 (第8日) 「サイト搭載」

- Program [1] チェック — 準備運動
[2] 頬付けなしで Lesson 3 I ~ III
■銃口カバーあり→なし
[3] 頬付けを取り入れ Lesson 3 II, III
■揺れを確かめる
[4] サイト搭載、銃の傾きやセッティング微調整。
[5] [3]をもう一度。
■揺れるようならサイトをはずす
[6] 射撃ノートに記録。

頬付けをした据銃で揺れが少なくなったり脱力も出来てきたら、今回あたりからサイトを搭載した練習も取り入れていくといいでしょう。

Lesson 5 でやった通り、水平に頭を回して「すっ」とうなずいてみてください。目を閉じて脱力して「そっ」と目を開ける——。

どうですか。右目の前にピープディスクがありますか？

サイトなしで頬付けをしたときと同じように、リラックスした構えでのぞけるように、もう一度バットプレートや肩付けの位置やチークの高さ、銃の傾け具合を調節し直してみること。

一般的には立射は首が垂直に近く、目から頬の距離が大きくなるのでハイサイトブロックを用いることが多いようです。顔の形や首の長さには個人差があるので、ハイサイトにするかローサイトにするかは、教習者と相談して決めてください。

サイトをのせたとたん、目の方に注意がいった姿勢を崩すことがよくあります。サイトをのせたり、おろしたりして、フォームに変化がないかどうかしっかり確かめながら練習を積んでいってください。

Lesson 9 で、サイトから見える映像や、サイトを搭載してからの練習について述べていますので、あわせて読んでみてください。

Lesson 8 (第9日) 「脱力方法について」

- Program [1] チェック -- 準備運動
[2] 頬付けなしで Lesson 3 I ~ III
 ■銃口カバーあり→なし
[3] サイトなしで頬付けをして Lesson 3 II, III
 ■脱力方法と腹式呼吸を入念に確かめる。
[4] サイトをのせて Lesson 3 II, III
 ■上手くいかなかったら[3]に戻る
[5] 射撃ノートに記録

前回あたりから銃口カバーをはずした練習が始まりましたが、いかがですか？

まだ、**銃口がどこを向いているかは気にしてはいけません**。首や肩に力が入っていないかをしっかりチェックし、カバーがついていた時よりよく見える銃の動きに気持ちを集中させてみてください。

腹式呼吸をして、力を抜いたときとそうでないときとくらべてみてどうですか？

力が残っていると止まらない、ということがよく分かります。

さて、今回は試合などでも一発ごとに使える、基本的な脱力方法の話です。

Lesson 5 で書いた内的な筋肉の感覚の養成を試行錯誤しながら積み重ねてゆくと、

「あ、右肩はこのくらい力を抜けばいいんだな。」

「首はこの程度、力を抜いてチークピースに頭の重さをあずけてしまえばいいんだな。」

「右膝はこの程度の伸ばし方で、右の足の裏はこの辺にこの位の体重がかかっていればいいんだな.....。」

といった、あなたのフォームなりの内的なデータがそろってきます。（もちろん、発見するたび「あなたなりの言葉」で射撃ノートに蓄積してきましたよね）

頭の先から足の先まで、これらのポイントを拾い上げ直して新しいページに整理してみます。（もっとも今ではまだデータ不足であることは否めませんがそれでも相当あるでしょう）

このチェックポイントを頭に入れて（最初は射撃ノートを見ながらでも構いません）据銃をします。

頬付けはしません。顔は壁側を向いたままです。

さらに、目を閉じ、腹式呼吸をしながら上から順に、頭―首―左肩―左腕―左手首―左手指―右肩―右腕―右手指―背中―ウエスト―ヒップ―太腿―膝―ふくらはぎ―足首―足の裏、とそれぞれの体の部分を頭に思い浮かべながら、その力を抜いてはチェック、抜いてはチェック、を繰り返します。

最初は一カ所の脱力に一呼吸が必要かもしれませんが、全然構いません。

「頭よーし、首よーし、左肩よーし・・・」とやっていって全身の力が抜け、「よし、フォーム完成！」となって、初めて頬付けに入るのです。

■ 途中でどこか一カ所でも力が入ってきたり、グラリときたりしたら、そこで中止して休みをとること。決して無理をしてはいけません。

この脱力とチェックは、うまく、早く出来る所から自然と自動化され、練習するたびに意識的に「脱力―チェック」をしなくてはならない箇所が減っていくはずです。

きちんと練習を積みば（もちろん時間はかかりますし、これから射撃を続けるかぎり、永遠に改良し続けていくべきテーマですが）夏が終わる頃には気を付けて脱力しないといけない所は2～3か所に減り、腹式呼吸3回前後で「フォーム完成！」といえるレベルまでいけるだろうと思います。

頭の前からつま先まで、力が順々に抜けてスッと地面に吸い寄せられるような気がしたかと思うと、やがてピタッと静止する。そんな感覚を味わいながらよく練習してください。

新しいチェックポイントの発見も怠らないように。

Lesson 9 (第10,11日) 「サイトを通して見る映像について」

- Program [1] チェック — 準備運動
[2] 頬付けなしで Lesson 3 I～III
■銃口カバーあり→なし
[3] サイトなしで頬付けをし Lesson 3 II, III
■脱力方法と腹式呼吸を入念に確かめる。
[4] サイトをのせて Lesson 3 II, III
■上手くいかなかったら[3]に戻る
[5] 射撃ノートに記録

前回の脱力方法はどうですか？

今回は練習の後半で取り組んでいると思われる「サイトをのせての据銃練習」に深い関係のある話です。

サイトを通して銃口を見たとき、どんなふうに見えているでしょう。右下図のようになっていますか？

一番外の漠然とした円は、リアサイト（ピープディスク）の円。中央の二重丸はフロントグローブとフロントサイトです。

まだ当分黒点をのぞくことはありませんが黒点を狙うとちょうどフロントサイト（フロントリングとも言う）の中央に黒点が見えます。



- もし、一番外の漠然とした円が円と分からないくらいに大きいときは、目がピープに近づきすぎです。逆に図よりもフロントグローブの円との間隔がずっと小さいときは目とピープが離れすぎです。
- 目とピープの間隔（これをアイ・リリーフといいます）は、5～8 cm 位ある時が一番見やすいでしょう（一般的にもそう言われています）。サイトの取付け位置をスライドさせて調節してください。

今の段階で気を付けるべきことは、フロントリングとリアサイトの円が自然と

同心円になるような頬付けを完成させることです。

始めは、何回も頬付けをやり直さないとうまくいかないかも知れませんが、試行錯誤を厭わずに頑張ってください。

据銃動作全般においては毎回同様に反復できるようになることが求められていますが、頬付けも当然そうです。「毎回同じ角度で、同じ圧力で、チークピースの一定の場所に当てられる」ことを目指してください。

ただ、他の挙動に比べると（たとえ映像は同じ同心円だったとしても）毎回の頬付けが同じに出来ているか、がはっきりとは分かりにくいのは確かです。

「これが私の頬付けだ！」と言い切れるようになるまでは時間がかかるでしょうが、誤差による影響はそれほど大きくありませんから、神経質になりすぎず、気長に取り組んでみてください。

Lesson 10 (第12日) 「空撃ち」

- Program
- [1] チェック — 準備運動
 - [2] サイトなしで Lesson 3 I ~ III
 - [3] サイトをのせて Lesson 3 II, III
 - [4] バックレストへむけて空撃ち
 - [5] ノートに記録

これまで通りの据銃練習で、ある程度銃が静止するようになってきたら（弾は発射しませんが）撃発の練習に取り組むことにします。

- 撃発は
- [1] トリガーを引く直前に銃が静止している。
 - [2] その時、銃口が的の中心に来ている。
 - [3] 撃発（トリガーをひく）時に“引きブレ”を起こさない。
 - [4] 撃発後もしっかりと標的を見据え、静止を維持する。（フォロースルー）

ことを必要とされますが、まず、[1], [3], [4]（特に[3]）を身につけることを目指します。

「え、標的（黒点）撃たせてくれないの？」と思うかもしれませんが、まだです。黒点を使う練習は[1]~[4]のすべてが各々には一応完成した射手がそのバランスを整え、さらに高度な技術を身につけるためのもので、未熟な人には単に悪い癖をつける遊びになってしまう恐れが多い、危険なものです。

バックレストへの空撃ちは[3]を身につけるのに最も適した練習です。

この練習で身につけるべきなのは、[1], [3], [4]ですから、銃口がどこを向くかは、気にしてはいけません。銃口が静止したときに勝手に右人指し指がトリガーを引いてしまう（撃発の自動化）ようになることを目標に頑張ってください。

この練習のチェックポイントは次の4つです。

- 静止したときに撃てたか。

- それは、ファーストチャンス（lecture5 参照）だったか。
- 撃発時や撃発後も目が銃口から離れなかったか。
- 銃の反動をきちんと体で受け止められたか。

うまくいったら、きちんとその時のことを詳細に射撃ノートに書き留めるように。

具体的なトリガーの引き方は、次の Lesson11 に譲ります。それも併せて読むこと。

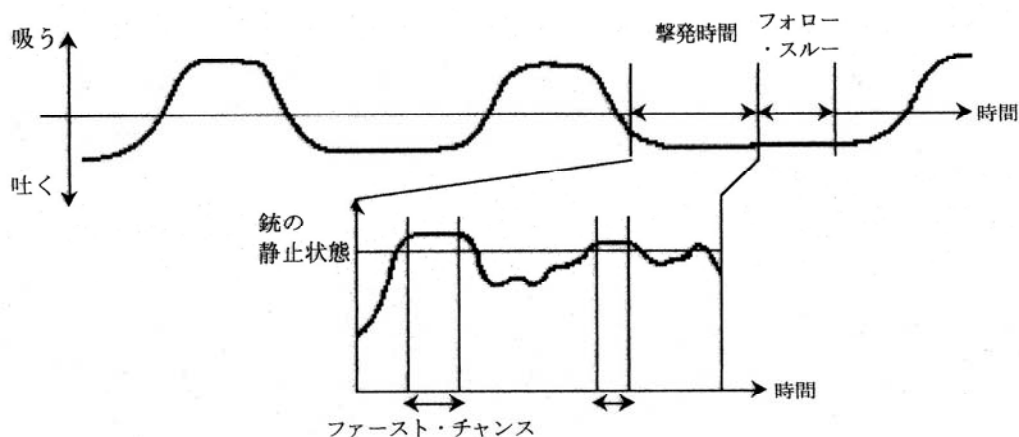
lecture5 「照準時の呼吸と揺れ」

Lesson4 で腹式呼吸について書きましたが、きちんと身についていますか？
呼吸のコントロールは撃発と深いつながりがあります。

体が一番よく静止するのは「息をある程度吐いて、呼吸を止めたとき」です。

しかし、長く息を止めると心拍でドキドキしますね。しかも、体内の酸素量と密接な関係をもつ視神経は、すぐに能力を低下させてしまいます。（目が微妙にかすんでくるわけです。）

こういったことを考え合わせると、呼吸と撃発の関係は次のようになります。



腹式呼吸は、吸う時間を短く、吐く時間を長くするので、上図のような曲線です。撃発できるのは、吐ききって呼吸を停止した後、3～8秒の間です。あわて

ず、しかし、できるだけ早い方がいいでしょう。

さて、この撃発可能な時間の間、銃の動きがどうなっているかを示したのが下方の拡大図です。息を止めた後も、心拍や筋肉の微動で銃は周期的に静止と微動を繰り返します。初めに来る静止状態が一番安定し、目もよく見えています。この初めて来た「10 点の取れる静止状態」をファーストチャンスと呼びます。初心者が第一に訓練すべきことはここで撃発できるようになることです。

もしこれを逃したときは、即座に最初の据銃動作からやり直すこと。

目は意識的に物を見始めて 2 ～ 3 秒が照準の限度で、それ以上は当てにできないことを頭に入れておいてください。

◇ 教習者の方へ(6)

この練習の時はよく弟子を見ていてください。うまくいったように見えたら「どうだった？」と聞いて、その時のことをできるだけ具体的に説明させてみてください。ノートに書く以上に効果があるはずです。

馬鹿馬鹿しいとか思わずによろしくお願いします。

Lesson 11 (第 13, 14 日) 「トリガーの引き方」

Program [1] チェック — 準備運動
 [2] サイトなしで Lesson 3 I ~ III
 [3] サイトをのせて Lesson 3 II, III
 [4] バックレストへむけて空撃ち
 [5] ノートに記録

トリガーを引く動作自体はそれほど難しくありません。

I. まず、右手の握りをチェックします。

親指の腹から掌にかけてが密着し、人指し指と親指を除く 3 指でしっかりと、しかし必要最小限の力でグリップが握られていますか？手首は曲がっていませんか？腕はリ ラックスしていますか？

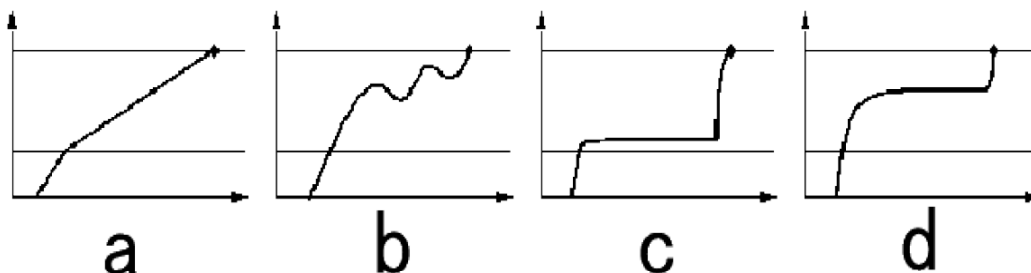
II. トリガーに指をかけるのは、大まかな脱力を終え頬付けに入るとき、あるいは頬付けをした直後です。

つまり照準に入る直前ですが、このときにスッと“あそび”を引きます。(トリガーが遠くありませんか？あそびを引いたとき、右手が拳を作る途中のリラックスした形になるようにトリガーの位置を調節すること。)

III. 息を整え、照準が「よし」になれば自動的に撃発する。

トリガーは、ジワジワとゆっくり引きしぼる、とか、ゆるめてはまた引き……といった引き方はしません。

下意識が自動化した技術として、照準での良い映像そのものが「命令」になってトリガーを引くのですから、トリガーは「しぼり切る」のではなく「なるべく引きしぼっておいて、10 点を取れる映像でポンと引く」のです。



- a：あそびを引いた後だんだん引きしぼっていく方法。これはダメ。
- b：照準が良いと引きしぼってゆき、悪くなるともどす、という方法。これもファーストチャンスを逃してしまうダメな方法。
- c：あそびを引いた後、良い照準で一気に引き落とす方法。初心者はこれをマスターすべし。
- d：あそびを引いた後、ある程度しぼっておき良い照準が来たら残りを一気に引き落とす方法。cのやり方ではつい引き方が乱暴になって「引きブレ」をおこす人にはこの方法が勧められるが、難しい。

IV. トリガーは、指の一番敏感な部分で丁寧に真後ろに引くこと。

第一関節より先の柔らかい部分で引くのが一般的です。トリガーは射線に対して決して斜めに引いてはいけません。

以上で説明は終わりです。次の lecture も大切ですから、よく読むように。

lecture6 「フォロースルーとフリンチング」

Lesson10 で撃発の要件をまとめました。そこに、

[4]撃発後もしっかりと標的を見据え、静止を維持する。

というのがありました。これはフォロースルー (FollowThrough) と言われ、その人の、あるいはその日の射撃の内容、出来を決めるとも言われるほど大切な要素です。

フォロースルーとは「撃発前から撃発後まで姿勢と集中力を持続させておく」事です。その理由は次の2つです。

1. 撃発した後、弾丸は銃身を通して銃口を出てゆきますが、それまである程度時間がかかります。この間に銃が動けば、その方向に弾着がズレてしまいます。つまりその間、銃を安定させる必要があるのです。
2. フリンチングを防止するため。

フリンチングとは、トリガーを引く直前、あるいは引くと同時に筋肉バランスが急激に崩れてしまうことを指します。

これは不用意にトリガーを引くとよく生じる現象で、据銃を通じて「静止」を追求してきた体全体が「トリガーを引く」という1つの動きを契機に「動」に転じてしまうためです。フォロースルーで集中力を持続させることで防止できるはずです。

試合などで最も留意すべきことの1つでしょう。

Lesson 12 (第 15, 16 日) 「白紙撃ち」

- Program
- [1] チェック — 準備運動
 - [2] サイトなしで Lesson 3 I ~ III
 - [3] サイトをのせて Lesson 3 II, III
 - [4] バックレストへむけて空撃ち
 - [5] バックレストへむけて弾丸出し (白紙でもよい)
 - [6] ノートに記録

空撃ちまで順調に練習をこなしたら、今日からいよいよ弾丸を出す練習です。

実弾の反動による銃の動きを知る、という点を除けば空撃ちと全く同じで、Lesson10 で示した撃発のポイントの中の[1], [3], [4]の技術を磨くことに専念します。

白紙 (あるいはバックレスト) への弾丸出しは、特に[4]、つまりフォロースルーを身につけるのに適した練習といえます。

やはり空撃ちと同じで、銃口がどの方向で静止するかは気にしてはいけません。自然に静止した所で撃発を行うこと。ですから、仮にもし白紙を使って撃ったとしてもその的の穴のあき方は気にしてはいけません。バラバラに散っていても不思議ではないのです。

この練習で白紙の中心を意識的に狙ったりしては全然この練習法の意味がありません。

白紙撃ちや空撃ちの狙いは Lesson11 に書いた通り

良い照準の映像そのものが「命令」になってトリガーをおとす、という下意識の自動化を身につける。

ことにあることを頭に入れておいてください。

この練習のチェックポイントは空撃ちのときの4つに加えて

■撃発後の銃の動きをしっかりと観察すること です。

どうですか？もし“引きブレ”のない良いトリガーの引き方が出来ても、反動で銃はいろんなハネ方をしているのではないのでしょうか。

これはその度ごとに銃の反動の受け方が違うからです。

微妙で分かりにくいでしょうが、フォームの細かい点に注意しながら、うまくいったときにはこまめにメモをとるようにして、良いパフォーマンスが下意識に蓄積されるように努力してください。

lecture7 「フィードバック法」

lecture もいよいよ今回から理論の核心に入っていきます。

いよいよ練習が射撃らしいものになってきましたね。これは何も弾丸を使うようになった、というだけではなくサイトを搭載するようになってから、それまで身体感覚だけを頼りにパフォーマンスをチェックしてきたのが、

映像 $\longleftrightarrow$ フォームその他パフォーマンス

という“フィードバック”を経てチェックするようになったからです。

銃口カバーをしながら据銃をしていたころなら、

「よし。上から下まで脱力OK。思いどおりのフォームになったぞ。」でよかったし、またそのレベルなりに毎回同じように静止したでしょう。

しかし、銃口カバーをはずしたり、サイトを載せたりするようになると、それまでならOKだった据銃の何割かが実は全然止まっていないことに気付いて動揺したりしませんでしたか？

つまり「映像」を介することで、それまでよりも自分のフォームがよく「見える」ようになったわけです。

これに応じてより細かなフォームの工夫や試行錯誤をしながら感覚を一層研ぎ澄ましていかなければなりません。

さて、映像を通してでしか分からない程の揺れを解消するのに必要な姿勢の変更は当然のことながら見た目にもほとんど分からない程度のものになってきます。「外的姿勢」というよりは、より細かな脱力とか息の抜け具合とかの「内的姿勢」による部分が多いはずです。

この辺まで来ると意識上で「こうしたらあなり、ああするとこうなって静止できる」とやるのがほとんど不可能になってきます。

つまり、どういうことかというと、意識の上ではさっきと同じようにやっているつもりなのにさっきは「ピタッ」と静止して今回はどうも小さな揺れが止まらない、なんてことがしょっちゅう出てくるわけです。

「あれれ？このフォームは毎回静止させるのに向かないフォームなのかな」とフォーム自体疑いたくなったりすることがあるかもしれませんが、それは違います。恐らく大枠でそのフォームは正しいはずです。（だってピタッと静止することもあるんでしょ？）

原因は、意識でコントロールしきれないほどの細かな脱力や重心移動、呼吸の加減が一回一回微妙に違っていることにあります。

「え？じゃ意識でどうしようもないものを一体どうすればいいんだ？」と思うでしょうが、きちんとそれを克服する方法があります。

lecture2で「下意識」について話をしましたがおぼえていますよね？

意識では overflow してしまうような微細で大量のデータも下意識ならなんなくこなせるのでしたね。

映像によるフィードバックに頼る以前の大まかな据銃の自動化では、「意識の世界で反復を行い、意識を経由して下意識にその動作についての情報を定着させる」方法をとってきました。が、今回は「意識ではどうにも.....」という訳ですから、直接下意識にデータを蓄積させる方法に切り換えれば良いわけです。

その方法は？次の lecture でその方法と理論を話すことにしましょう。

◇ 教習者の方へ(7)

もうそろそろ、この段階に来ると「手とり足とり」という感じではなくなってきていると思います。

現時点で教習者がすべきことは、次々新しいことを教えるよりも、その新しい練習が出来る調子かどうかを見極め、無理をさせないことです。揺れが止まっていなのに撃発してしまったりすることが続けば、その練習をやめさせて据銃練習に戻させる、というのがその一つです。Lesson ごとに出てくる新しい練習法は、別にあせって消化していかなければならないわけではありません。「あ。消化不良を起こしているな」と思ったら、新しい練習には進まないでおくなど柔軟に対応してあげてください。

Lesson 13 (第17日) 「縦(横) 線撃ち」

- Program
- [1] チェッカー準備運動
 - [2] サイトなしで Lesson 3 I ~ III
 - [3] サイトをのせて Lesson 3 II, III
 - [4] 空撃ち
 - [5] 白紙撃ち
 - [6] 横線撃ち (6 → 7 点圏)
 - [7] 縦線撃ち (5 → 7 点圏)
 - [8] ノートに記録

空撃ち、白紙撃ち、とトリガーのタイミングやコントロールに限定した練習をして来ましたが、いよいよ今回は銃口の向きを意識した練習に入ります。

今回から始めるのは「線撃ち」という練習方法です。この練習法は、縦あるいは横の一方について銃口の向きを一定にし、その上で Lesson10 で示したポイントの[1], [3], [4]をこなせるようにするものです。

応用範囲が非常に広く、上達した後でも重要な練習方法です。

自然狙点について

銃口の方向が問題になってくると、この言葉を解説しなくてはなりません。

レベルの高い射手は、銃を構え脱力を終えふっとサイトをのぞくと、銃口がいつも標的のどいた中央を向いています。これはその射手が、そうなるようにいろいろ小細工しているからではなく、据銃の完成度が高く精密に反復できるからです。こういう状態を「その射撃姿勢は、完璧な自然狙点を持っている」と言います。

この域に達するのは大変で、「補強の原則」(lecture8 参照)を活用した反復練習が必要です。

今の皆さんは自然と銃口が静止する方向はまだ一回一回バラバラだと思います

が、今はそれで全然構いません。正しく練習を積み重ねれば一步一步近づいていきます。

そのために心掛けるべきことはただ一つ、**線撃ちや黒点撃ちを行うときに、銃口が思った方向で静止したときだけ、を選んで撃発すること**、です。

決して違う方向で静止したときに無理やり真ん中へ向けさせて撃ったりしてはいけません。すぐ銃を下ろしてもう一度構え直すこと。思った方向を向いて静止するまで何度もやり直し、うまくいったときだけ撃発する。そしてそのことはきちんとメモをする。これを繰り返すしか自然狙点完成への道はありません。

小手先で絶対狙わないことです。

揺れが比較的大きいのは横方向であることが多いので、自然と縦線撃ちの方がふえてくるとは思いますが、とりあえず両方やってみて下さい。6点圏くらいから始めるのが良いでしょう。

黒の帯の中に弾痕が収まってさえいればOKです。上達に伴って幅をせばめていくと良いでしょう。

無理をして幅をせまくすることよりも、ある幅で一発もはずさず何発も撃てることの方が大事だということを頭に入れて練習すること。

次回の「射線合わせ」についての項も併せて読んでおいて下さい。

lecture 8 「『補強の原則』について」

さて前回、下意識に直接に働きかける練習が必要だ、という話で終わったわけですが、今回はその続きです。

下意識を絶対的に支配する法則として「補強の原則」という重要な法則があります。

補強の原則

ある動作、行為について話したり、考えたり、見たり聞いたりする機会が増えれば増えるほど下意識がその動作、行為を再現、実行する確率（可能性）が大きくなる。

「えー、実際にしなくても話したり考えたりするだけでいいの？そんなんで出来るようになるの？」と思われるかも知れませんが、これは本当です。出来るようになります。

意識で処理出来ないほど微細なことだからこそ、ですがこれは事実です。

この原則が言っているのはどういうことかという、
「ただその動作をやった。」

という場合と、

「その動作をした後で、その動作についてメモをとり（つまり言語化し）口に出して何度も思い出してみたり、人に説明してみたりした。」

という場合とでは、下意識がその動作について記憶してくれる度合いが全く違う、ということです。（こう書くと、何だか当たり前のような気がしませんか？）

これを利用すれば、意識だけではうまく再現出来ないような細かな動作を下意識に直接覚えさせることが出来る（！）のです。

具体的にどうすればいいか？簡単なことです。

まずはこれまでどおり「これで万全」と思える方法で据銃し、目を閉じて腹式呼吸をしつつ頭の先からつま先まで脱力をする。フォームのチェックをしてみてOKなら頬付けをしサイトを見ればよろしい。

ここから先は意識ではどうしようもないのですから運まかせです。さて、サイトをのぞいてみて.....

■どうも銃がいま一つピタッと止まらない.....。

⇒さっさと銃を下ろして今回の据銃のことは口にせずメモもせずあっさり忘れてしまいなさい。気を取り直してもう一度構えに入ることです。

■おっ！ピタッと銃が止まりそうだ！

⇒この時が肝心です。

この時を逃さずに、今うまくいっている自分の据銃のありとあらゆる部分、例えば力の入り具合、重心の位置、呼吸の様子、そして頬付けに入るまで

の細かな一つ一つの挙動や頬にチークの触れている感じ、肩付けの強さ、左手首の指の感じに始まって自分が考えていることや印象に到るまで、全ての感覚を出来るだけ観察し記憶します。

銃を下ろしたらすぐ射撃ノートです。ぶつぶつ口に出しながら書けばなおよい。肯定の口調で気の付いたことを自分の言葉でめいっぱいメモすることです。銃を下ろしたあとも、再びその感覚にひたってみることです。

これは据銃のときの静止についての例ですが、撃発の場合もすぐ応用できますね。

これを何度も何度も繰り返すことです。ひょっとしたら初めは 10 回に 1 回、20 回に 1 回しか、良いパフォーマンス（今回の例なら「静止」）にめぐりあえないかも知れません。でもそれは構いません、気にせずに粘り強く待ち続けることです。

このように毎回毎回、うまくいったときとそうでなかったときにしっかりと格差をつけていけば、練習を重ねるうちに必ず良いパフォーマンスのやって来る確率が上がっていきます。

そのスピードは多少人によって違いがありますが、それは自分の身体の状態を言語化する腕前や、実際に射場で練習しているとき以外にどれだけそのうまくいったときのことを頭に思い描いたか、そのことを書き記した射撃ノートを見直したか、といったことによるようです。

ちょっとノートの大切さが分かってきたでしょう。

実際には、据銃における静止以上に微妙なタイミングに支配されている、撃発やフォロースルーにおいて、この方法が威力を発揮します。

面倒がらず、しっかりと取り組んでみてください。この練習が出来るか出来ないかで、きっと差がついてきます。

Lesson 14 (第 18, 19 日) 「射線合わせ」

- Program
- [1] チェッカー 準備運動
 - [2] サイトなしで Lesson 3 I ~ III
 - [3] サイトをのせて Lesson 3 II, III
 - [4] 空撃ち
 - [5] 白紙撃ち
 - [6] 横線撃ち (6 → 7 点圏)
 - [7] 縦線撃ち (5 → 7 点圏)
 - [8] ノートに記録

前回、自然狙点について書きましたが、究極的には、1つのフォームには射線は1本しかないんだなー、ということがわかったと思います。
つまり、(体の向きを変えない限り) 標的の位置に対して、立つ位置は1つしかないことになります。

標的に対して立つ位置や立つ方向を調節することを「射線合わせ」と言います。射座に立つときに、真先にすべきことです。そして一度立つ位置が決まれば、普通射座を離れない限り、足は移動させないものだ、ということを知っておいてください。

さて、射線合わせは、大まかに立つ位置を決めることから始めます。
標的を真正面から見据えられる場所を探し、そこで標的に対して 90°の方を向きます (つまり据銃するときの立ち方)。
銃を持たずに左腕だけ銃を構える恰好をして手はピンと伸ばしてみてください。
そして首を標的の方にスッとまわしてみます。

このとき、左手中指が標的の位置ならOKです。そうなるように立つ位置を調節してみる。多少の個人差はあるでしょうが、この方法で大抵うまくいくはずです。うまくいかなかったら、左手人差し指にするとか薬指にするとか工夫してみてください。

- 銃を射台の上において、標的と銃の相対的な位置を正確に見極めようとする

る人もいますが、これは私はあまりよくない方法だと思っています。射線は確かに正確にあっていることが大切ですが、それは数学的な正確さとは異なったものだと思います。あくまでスムーズに自然狙点が標的に向くことに主眼をおいた、ある種、主観的な方向といえるのではないのでしょうか。巧く説明できませんが、あるフォームを取ったときに無意識のうちに向こうとする方向というものが身体にはあるようで、それに逆らわない範囲で、丁寧に合わせるのがよいと思います。

- また、射台、交換機、標的の位置は射場によってそれぞれ違ってきます。「主観的」に射線を合わせる習慣を付けておくことが、射場がかわっても同じように射線を合わせられるようにする上でよいのではないかと考えています。

コートを着て射座についたら、銃を持ち上げる前に必ず射線合わせをするよう習慣づけること。

lecture 9 「『イメージがよくなる』『イメージが悪くなる』について」

前回の lecture で「補強の原則」を紹介しました。

lecture2 では「射撃は自動化を目指すものだから、いい加減な練習は悪いクセを自動化してしまつて取り返しがつかなくなるぞ」ということをお話ししました。意識だけでは追いきれないほどに微妙な筋感覚やタイミングを追求するようになった今のあなたにとって、これがどんどん重みを持ってきていることが分かりますか？

lecture2 の段階では意識でコントロール出来るレベルの動作を自動化していたので、万一悪いクセがついても後で気が付けば（労力と時間はかかりますが）何とか修正が効くようなことを書きましたが今は違います。意識でコントロールしきれない部分を「意図的に下意識に習慣づける」作業をしているわけですから、半端な練習や遊びによる悪いクセは致命的になります。

さらに「補強の原則」をよく思い出してください。

「ある動作について話したり考えたり見たり聞いたりする機会」が増えるだけで、「その動作や行為を再現」する確率が上がるのです。ということは、もしあなたが練習で失敗したことや、上手くいかなかったこと、あるいは（近い将来試合に出て）悪い点を撃ったことなどを面白半分にはしゃいたりくよくよ考えたりすれば、それは即ち、再び同じ失敗をしたり悪い点を撃ったりするための練習をしていることになる（!）のです。

しかもそんな話をすれば、それを聞いた相手もその悪影響を被ります。「イメージが悪くなる」話はしないことです。

ちょっと照れくさいし、気恥ずかしい気持ちがするかも知れませんが、努めて上手くいったときの話をしなさい。皆が「そうしよう」という気持ちを持てば話しやすくもなります。

そういうことの出来る集団こそ「環境の恵まれた強い集団」なのです。

くどいようですが、量はともかくとして（もちろん、うちの部は全般的に練習量が少なすぎますが）質の高い練習を、そしてイメージを高く保てる環境を、常に心掛けたいものです。

Lesson 15 (第20日) 「グルーピングとレベル射撃」

- Program
- [1] チェックー準備運動
 - [2] サイトなしで Lesson 3 I ~ III
 - [3] サイトをのせて Lesson 3 II, III
 - [4] 空撃ち
 - [5] 白紙撃ち
 - [6] 縦線撃ち (7点圏から8点圏くらいを目標に)
 ■必要に応じて横線撃ち
 - [7] グルーピングからそれに応じたレベル射撃へ (レベル6~7)
 - [8] ノートに記録

教習も最終段階に入ってきました。縦線撃ちで7点圏をほぼ確実にカバーできるようにになれば (本当ならもっと時間をかけ、腕を上げてからの方がいいのですが) いよいよ黒点 (標的) を使った練習に入ります。

「黒点を撃つ」ということは、即射撃の結果が点数と直結することになり、それが楽しいわけですが、また逆にそれが後に成績の頭打ちと結びつく怖い部分でもあります。

黒点を用いた実射はトレーニングとしてプラスの要素とマイナスの要素を併せ持っているのだ、ということを深く肝に銘じておくことです。

黒点を用いる練習の中心は「グルーピング」です。

一度標的を送ったら、10 発くらいは戻さずに撃発を繰り返し、その後でその弾痕を見するという練習法です。射撃を続けるかぎり、永遠にこの練習が続きます。

一発一発、今のあなたが「完璧！」と思える撃発を繰り返し、10 発分の結果をまとめて見るわけです。決して一発一発戻して点を確認めたりしてはいけません。一番初めに書きましたね。射撃は「どこに当たったかを一喜一憂する」スポーツではない、と。「10 点を撃ち続ける」競技なのですから、撃ち続けられているかどうかを見なければならないのです。そして、このグルーピング (集弾面積) が小さくなることを目標に練習をするわけです。

その際、レベル射撃と組み合わせるのが効果的です。

レベル射撃

黒点を用いる練習でプラスになることは、唯一、10点を撃つことだけである、と考えてください。ちょっと信じがたく厳しく聞こえるかもしれませんが、これは当然なことです。「10点を撃ち続ける」競技で8点や9点を撃つことがどうして練習になるでしょう？

しかし 20 回程度練習したぐらいで「10点を撃ち続けろ」とはとてもいえませんし、本当のところ上回生でもそう言える人は数えるほどです。

標的の本当の 10 点を撃ち続けるレベルに到らない者が 10 点を撃ち続けるには、10 点圏を大きくするしかありません。

そこで、例えば標的の 5 点圏より中側をカッターで切り抜いてしまいます（レベル 6）。そしてこの穴に入れば 10 点とする。とにかくこのレベルで 10 点を 10 発撃ち続けることを狙うのです。100 点が出せたら次はレベル 7、そして次はレベル 8 へと上げてそれぞれ 100 点を狙っていきます。

このとき「レベル 7 では 100 点だけど本当のところはまあ 85 点くらいかな。」などといった評価は絶対にしないことです。このトレーニングの目標は「10 点を撃ち続ける」という射撃の本質的なパフォーマンスのプロセスを身につけることであって、実際の点を算出することではありません。想像力を逞しくして 10 点を撃ち続けるフィーリングを身につけてください。

縦線撃ちの線の太さも、同じ要領で細くしてゆくのが良いでしょう。少し先のことでしょうが、レベル 9 を卒業する頃にはかなりのレベルの射手になっているはずです。

Lesson 16 (第21日) 「グルーピングの分析」

- Program
- [1] チェックー準備運動
 - [2] サイトなしで Lesson 3 I ~ III
 - [3] サイトをのせて Lesson 3 II, III
 - [4] 空撃ち
 - [5] 白紙撃ち
 - [6] 縦線撃ち (7点圏から8点圏くらいを目標に)
 - 必要に応じて横線撃ち
 - [7] グルーピングからそれに応じたレベル射撃へ (レベル6~7)
 - [8] ノートに記録

黒点撃ちの段階に入って、いよいよ銃口が自然と静止したときの方向が問題になっていると思いますが、銃口を無理やり黒点に合わせたりしていませんか？

左右の方向については Lesson 14 の「射線合わせ」で調整できますが、上下方向については次のようにして合わせるのが一般的です。

▽ 銃口が標的より高いとき

- バットプレートを下げる
- 左手の位置を (姿勢と影響のない程度) 銃口の方へ移動させる。
- (スタンスを少し狭くする／広くする)
- (左手の形を変える)

▽ 銃口が標的より低いとき

- バットプレートを上げる
- 左手の位置を (姿勢と影響のない程度) 体の方へ移動させる。
- (スタンスを広くする／狭くする)
- (左手の形を変える)

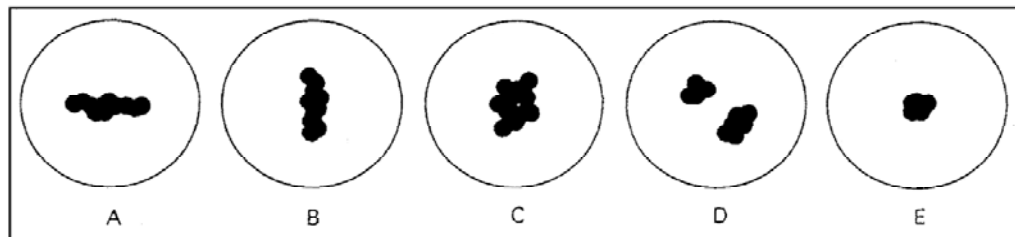
銃を標的に向けるのではなく、姿勢全体で標的の方へ向かうのだ、という気持ちで構えること。

照準してから5秒程度目を閉じ、黒点とフロントリングの位置関係に変化がな

いかどうかで、姿勢全体で標的の方に向いているかを確認することができます。

さて、グルーピング練習は、そのグルーピングを見ることでこの練習を続けるべきか、あるいは据銃などの前の段階の練習に戻るべきかを判断します。具体的なグルーピングと、その対策を見ることにしましょう。

○ グルーピングのチェックポイント



大まかに、上の5つに分けて考えることができます。

- A～D : 姿勢に原因がある
- E : 技術面でさらに上達しうるグルーピング

A～Dのグルーピングから考えられる原因と、その克服のための練習の仕方を考えてみましょう。

A：腰が開いている

体の反り

左肘の位置

頬付けの位置およびサイトアライメント

練習方法としては、縦線を中心とした撃発練習

B：肩付けの位置

頬付けの位置およびサイトアライメント

練習方法としては、横線を中心とした撃発練習

C：AとBの原因の他に、トリガータイミングの誤りや内的姿勢の未完成が考えられる

縦線、横線を繰り返すと良い

D：サイトアライメントが一定していない
特に頼付けの一定化を重視した練習が必要

このほかにも、姿勢以外の原因によって様々なグルーピングができるだろうと思います。それらに対する分析の仕方は射手によって様々です。その分析能力が、射手自身の能力を表していると言えるでしょう。はじめのうちは、グルーピングを教習者に見てもらって、それぞれ助言してもらおうと良いでしょう。

Lesson 17 (第 22 日目以降) 「トータルな練習法について」

- Program
- [1] チェック — 準備運動
 - [2] サイトなしで Lesson 3 I ~ III
 - [3] サイトをのせて Lesson 3 II, III
 - [4] 空撃ち
 - [5] 白紙撃ち
 - [6] 縦線撃ち (7 点圏から 8 点圏くらいを目標に)
■必要に応じて横線撃ち
 - [7] グループینگ練習
 - [8] レベル射撃
 - [9] 再びグループینگ練習
 - [10] ノートに記録

いよいよ最終回になりました。一通りの練習法を教え終えましたので、今回は、教習終了後も続けていくべき練習の組み立て方について書いておきます。

毎回、各 Lesson の最初に Program を提示してきましたが、これを見ても分かる通り、どんなに高度な練習をするようになってでも必ず練習は準備運動に始まり、据銃、空撃ち、と順を追って行うものです。そして、その中でどうもうまくいかない様なら 1 つ前に戻ってゆっくりと取り組むのが基本です。これはしっかりと肝に銘じておいてください。

上回生の中には射場に現れたかと思うといきなり黒点をパシパシと（しかも一発一発戻して点を見ながら！）撃っている人もいますが、あれは調子を見て適当に遊んでいるだけで、全く練習とは言えません（ここまで読んできたあなたには、よくわかりますよね）。そんなマネは決してしないことです。どんなに上手くなっても空撃ちや白紙撃ちや線撃ち、レベル射撃は重要な練習であり続けるのだ、ということを忘れないでいてください。

それともう一つ。

どうしても調子の悪いときというのは確かにあります。

黒点を撃ってもいま一つグループینگがまとまらない。そこで白紙まで戻ってみ

たが、どうも静止しているときにトリガーが引けない。それでは.....と据銃練習にしたがそれもダメ。

こんなときはさっさと切り上げて帰って休むことです。「調子の良いときにたっぷり練習し、調子の悪いときはほどほどに。」というのは射撃では鉄則です。本当に調子の悪いときには練習を休む勇気も必要だということも頭に入れておいてください。（でもサボる口実にしちゃいけないよ。）

この冊子に書いてあることをきちんと守り「自分の射撃のためには、どうすることがいいことなのか」を常に冷静に考えることさえ出来れば、必ず上達します。それが、射撃です。

頭を使い、基本練習を大切にし、決して点数に惑わされることなく着実に腕を磨いていってください。

皆さんの上達を、心から祈ります。

参考文献

- | | |
|-------------------|--------------------------------------|
| ・香西 俊輔 | ：ライフル射撃教本 I |
| ・日ラ選手強化委員会 | ：ライフル射撃教本 II |
| ・柳沢 義昭 他 | ：低年射手のための射撃上達法 (ライフルスポーツ) |
| ・全国高等学校ライフル射撃部 | ：高校生の射撃 |
| ・William Krilling | ：Shooting for Gold |
| ・田中 辰美 | ：エアライフル射撃の基礎 (冊子) |
| ・越川 博元 | ：ライフル射撃の基礎 (冊子) |
| ・六川 英伸、土江 征典 | ：FUNDAMENTALS of RIFLE SHOOTING (冊子) |

あとがき

ようやく書き終えました。

この「京都大学ライフル射撃部 初心者と教習者のためのてびき」は、全く射撃を知らない者が、大体 20 回の教習で一通りの射撃の練習方法を身につけるための良い教科書を書くつもりで約半年をかけて執筆したものです。本来、20 回程度の練習で出来ることなどたかが知れており、まさに「手引き」の域を超えられないものですが、相当に分かりやすく技術 1 つ 1 つを納得づくで学べる「手引き」になったのではないかと自負しています。

さて、日本において射撃は（世界のトップ射手を輩出しているとはいえ）まだまだ競技人口の少ない、情報も不足した、指導法も確立しきっていない、未発達で閉鎖的なスポーツであると言わざるを得ません。

そのため社会人射手の間でさえ、ちょっと上手い射手や指導者の一言を巡ってあやふやな聞き伝えが飛び交う有り様です。

こういう状況の下では、ただ情報をあれこれ集めるだけではなく、その情報の 1 つ 1 つを「理屈に合っているか」「自分に合っているか」分析する努力が不可欠です。

しかし、残念ながら「あやふやな聞き伝え」を単にたくさん「聞き覚え」で、自慢げに吹聴してまわっているだけの人が後を絶ちません。

技術や理論というのは、それを学ぶ人の外側に独立して存在するものではありません。実際にやってみて「ああやるとうまくいった」「こうするとうまくいった」.....という方法の積み重ねが「技術」であり「どうしてこうやるとうまくいくんだろう」「そう考えるとこの方法は納得がいくなあ」といった考え方を積み重ねたのが「理論」だ、というのが僕の考えです。

「技術や理論を学ぶ」とは先人のそういった試行錯誤の結果を見せてもらうことであり、それはつまり、自分でしなくてはならない試行錯誤の量を軽減することに過ぎません。「学んだ技術」は粘り強く実践して理屈に合っているか、自分に合っているか分析せずにおくなら、やっぱりそれは「聞き覚え」でしかないのです。（5 回や 10 回試したくらいで「これはいい技術だ」とか「これはマチガ

イ」なんて言うのは思い上がりもいいところですし、ましてや聞いただけで、自分で確かめもできない技術を他人に吹聴するなんて論外なことだと思います。) こういった考えからこの冊子は、私、富本が実感し確かにそうだと身をもって確かめたこと、あるいは本の中でそのことについて書いてあった部分以外は一切書きませんでした。そのことによる欠落あるいは欠点もあるだろうとは思いますが、それでも敢えてそうしたのは、私なりの自信と、「聞き覚えのパッチワーク」よりも一貫した理屈の方が手引きとして絶対に正しい、という考えからです。

だから、この冊子に書いてあることは絶対に守らなければならない法則などではなく、あなたがあなたなりの技術を構築する上での、一つの一貫した情報源あるいはたたき台でしかありません。あなたが「活用」してくれないと意味がないのです。

記述に疑問があればどんどん私に質問していただきたく思いますし、もし新しい発見があれば是非教えてください。

この冊子が、時間の不足しがちな教習指導の助けとなり、一回生その他の成績向上、ひいてはチーム全体のレベル up に少しでも貢献出来れば幸いに思います。

最後に今回のこの冊子の発行に際して、ワープロ打ち、コピー、製本、運搬等いろいろと手を煩わせた編集の佐藤 理、また日の出前からコピーなどを手伝ってくれた坂本 篤の両氏に深く感謝します。

平成 5 年 6 月 27 日 午前 4 時 45 分
AR Master 富本 佳照

第 2 版の あとがき

早いもので、この手引きを書き終えてちょうど 4 年が過ぎ去りました。「AR Master」という肩書きもすっかり懐かしいものとなりましたが、この「てびき」は嬉しいことに部の教習指導書としてすっかり定着したようです。

執筆開始当時、私はまだ射撃を始めてたったの 1 年半、ノンセレの 2 年生にしてはまあうまい方、といった程度でした。書いたものが説得力を持つには書いた本人がいい成績を上げるしかない、と悲愴感をつのらせていたことがほほえまし

く思い出されます。

現在この「てびき」は Nifty Serve の Forum "FSHOOT" 内でオンライン公開されています。昨年、ライフルスポーツ誌上(1996 年 3 月号)に紹介されたこともあって、「部内向け」という元々の思惑を越え、この「てびき」は思いがけず射撃界で広く知られるようになりました。内容項目は参考文献に負っている部分が大きかったものの、その配列方法と初心者に向けた説明の仕方に評価がいただけたのだらうと思っています。この過程ではコンピューターに強い、佐藤 理 (H. 7 卒)、佐藤 洋 (大阪大学射撃部 OB)の両氏および先輩の田中 辰美氏 (S. 62 卒)に大変お世話になりました。執筆後はすっかり任せっきりにし、随分と迷惑をおかけしたように思います。ここに記して深く感謝します。

今回、大きくは手を加えませんでした。誤字の訂正を行うとともに、若干の表現の訂正と追加を行いました。また初版は教習に間に合わせる目的で先に前半を発行したために 2 巻に分かれていましたが、1 冊にまとめました。本当は最初のオンライン公開の際にしておくべきことだったのですが、すっかり遅くなってしまいました。各地の大学のチームのみならず、高校生の指導者の方や、社会人から射撃を始めた方々に読まれていることを聞くにつけ、非常にうれしく思う反面、表現の細かな齟齬が気に懸かっていたので、今回の改版を終えて少しほっとしています。

最後に。

このように冊子として教習の内容をまとめておく必要性を感じるとともに、まとめるに足る内容を私が得ることになったのは、岡本 圭司先輩の的確な指導があればこそ、でした。我が部の比較的新しい伝統である「教習制度」そのものがこの冊子を作ったとも言えるでしょう。我が部そしてこの制度を支えてこられた諸先輩方に対して、改めて感謝の念を感じています。

この冊子がこれからも教習指導を助け、より深く射撃の面白さを見出す契機となることを願い、筆を置くことにします。

平成 9 年 6 月 28 日

京都大学ライフル射撃部コーチ 富本 佳照

■ 本書の利用に際してのお願い ■

本書の「部分的な複写」および「改変」は、著作権者である富本、佐藤の意向により、かた
くお断りいたします。複写される場合には、表紙から背表紙に至るまで、一切を複写の上、一
冊に綴じて御利用下さいますようお願いいたします。

詳しくは、京都大学体育会ライフル射撃部までお問い合わせ下さい。

京都大学ライフル射撃部
初心者と教習者のためのてびき

KYOTO UNIV. Rifle Shooting Team
Guide for Beginners and Instructors

初版 平成 5 年 5 月 2 4 日 I (Lesson 9 まで)
平成 5 年 7 月 4 日 II (Lesson 10 から)
第 2 版 平成 9 年 7 月 1 日 発行

執筆 富本 佳照
制作 佐藤 理

発行所 〒606 京都市左京区吉田本町
京都大学体育会ライフル射撃部