

高校ライフル射撃競技の普及のために
—全国高等学校ライフル射撃指導者研修会に参加して—

ライフル射撃専門部

山形城北高等学校

秋場規孝

1. はじめに

平成21年度のデータとして、全国でライフル射撃部として部活動をしている数は37都道府県、個人レベルで活動している数が3～5県である、学校数では約127校の生徒たちが射撃競技に取り組んでいる。また、各県のそれぞれの高体連への加入数は25県となっている。

現在東北で部活動として活動している学校は、本県では山形県立南陽高等学校・山形城北高等学校の2校。宮城県では東北高等学校・仙台育英学園高等学校の2校。福島県では福島県立遠野高等学校・日本大学東北高等学校・仁愛高等学校の3校となっている。青森県・秋田県・岩手県では、残念ながら部活動でライフル射撃競技を行っている学校はない。

競技人口の観点から見ると、東北北海道地方では、ライフル射撃部の部員数は減少傾向にあるが、関東・四国地方では増加しており、全国的に見ると新たにライフル射撃部を設置する学校も増えている。

そこで、山形県でも今の2校から少しでもライフル射撃競技の部活動数が増え、ライフル競技を楽しむ高校生の数が増えることを願い、高校ライフル射撃競技の紹介と全国高等学校ライフル射撃指導者研修会に参加しての報告を行いたい。

2. 高校ライフル射撃競技について

射撃と聞くと、飛んでいる皿を狙い撃つクレー射撃を想像する方が多いかと思うが、高校生が行う射撃競技は、紙に同心円状に印刷されている動かない固定標的を撃つ「精密射撃競技」のみである。競技は、使用する銃の種類によって、「エアライフル種目」(AR)と「ビームライフル種目」(BR)に分けられ、また性別により、男子は60発競技、女子40発競技となっている。射撃姿勢は立ちで撃つ立射姿勢のみである。

日本では、銃砲刀剣類所持等取締法(以下、銃刀法)によりその所持を厳しく制限され、高校生の場合(18歳未満の年少者)の所持に対しては、一般の成人よりも更に厳しい内容となっている。そのため、銃刀法に抵触しない「ビームライフル」[光線銃]という日本独特のものが開発され、競技として行われている。

★具体的な競技種別

- ・男子エアライフル立射60発競技(10mS60JM)
競技時間：90分以内 本射数：60発
- ・女子エアライフル立射40発競技(10mS40JW)
競技時間：75分以内 本射数：40発
- ・男子ビームライフル立射60発競技(BRS60JM)
競技時間：60分以内 本射数：60発
- ・女子ビームライフル立射40発競技(BRS40JM)
競技時間：45分以内 本射数：40発

基本的に、この四つのパターンが高校生の競技種別であり、競技規則に従い規定制限時間以内に規定の射撃を行い得点の合計点を競う。満点は男子の60発競技は600点満点、女子の40発競技は400点満点で競う。ただし、国体では特別に20発200点満点の競技も実施されている。いずれも、射撃距離(射撃線から標的まで)は、10mで行われる。射撃姿勢については、高校生(ジュニア)は立射のみ。

決勝(ファイナル)は上位8名で行われ、予選成績にファイナルの10発の得点が加算され順位が決定していく。ただし、ファイナルでは1発の最高点が10.9点と0.1点刻みとなり、より10点のど真ん中を撃ち抜いたかを競うことになる。

3. ライフル射撃の基本

☆ライフル射撃の基本動作は①から④の4ステップが大きな流れである。

- ①据銃（銃を持ち上げ、射撃姿勢をとること）
- ②照準（リアサイトから標的を捕らえ狙いを定める）
- ③撃発（トリガーを引き弾を発射する）
- ④フォロースルー

平成21年度全国高等学校ライフル射撃競技選手権大会での競技風景



エアライフル競技



ビームライフル競技



エアライフル競技



ビームライフル競技



エアライフルの得点表示（電子標的）



ビームライフルの得点表示

4. ライフル射撃競技に必要な道具

★競技に使用するAR・BRの銃について

AR銃		<p>AR銃は銃身の下に圧縮空気のボンベが備わり、その空気の力で弾丸を発射する。銃身には弾丸の弾道を安定させるためライフレングが切っている〔銃の重さ約5kg〕</p>
BR銃		<p>BR銃は銃身の下にバッテリーを挿入し、銃身にあるキセノン管を発光させるしくみを備える。(カメラのフラッシュと同じ発光管)〔銃の重さ約4kg〕</p>

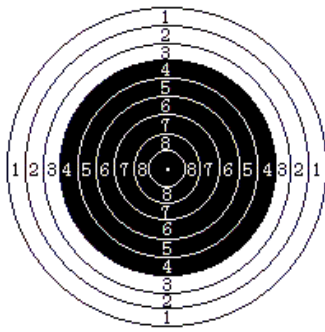
※AR銃については、平成21年12月4日より銃刀法が改正され、高校生の所持については、国際的な選手候補でなければ所持できないなど、これまで以上に厳しいものとなった。(詳しくは警察庁のWeb参照のこと)なお、生徒の中には装薬銃は撃てないのかという質問があるが、未成年者は「火薬類取締法」により装薬銃に使用する弾薬(火薬)の所持や使用が認められていないため装薬銃(SB〔スモールポアライフル〕)の競技はできない。

※競技に使う銃・標的等、すべて日本ライフル射撃協会の検定を通過した物しか使用できない。

★それぞれの競技に使用する標的等

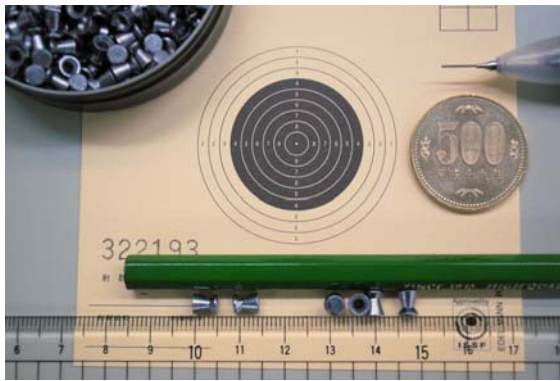
 <p>AR 9号G標的</p>	 <p>BR標的装置</p>	 <p>BR得点表示装置</p>
---	---	--

★標的と弾丸等



左図がエアライフルで使用する標的の拡大図。
 10点の部分は真ん中にある点。大きさは0.5mm
 で外側に行くにしたがって8点、7点…となる
 9点～1点までの幅は5mmの間隔で広がっていく
 黒点圏（4～9点圏）：30.5mm
 白点で表示される10点圏：0.5mm
 中心から1点の外線まで：45.5mm
 BRは構造上10点の大きさが1mmとなっており、
 後の9点以下はARと同じ

◎標的と弾の大きさ



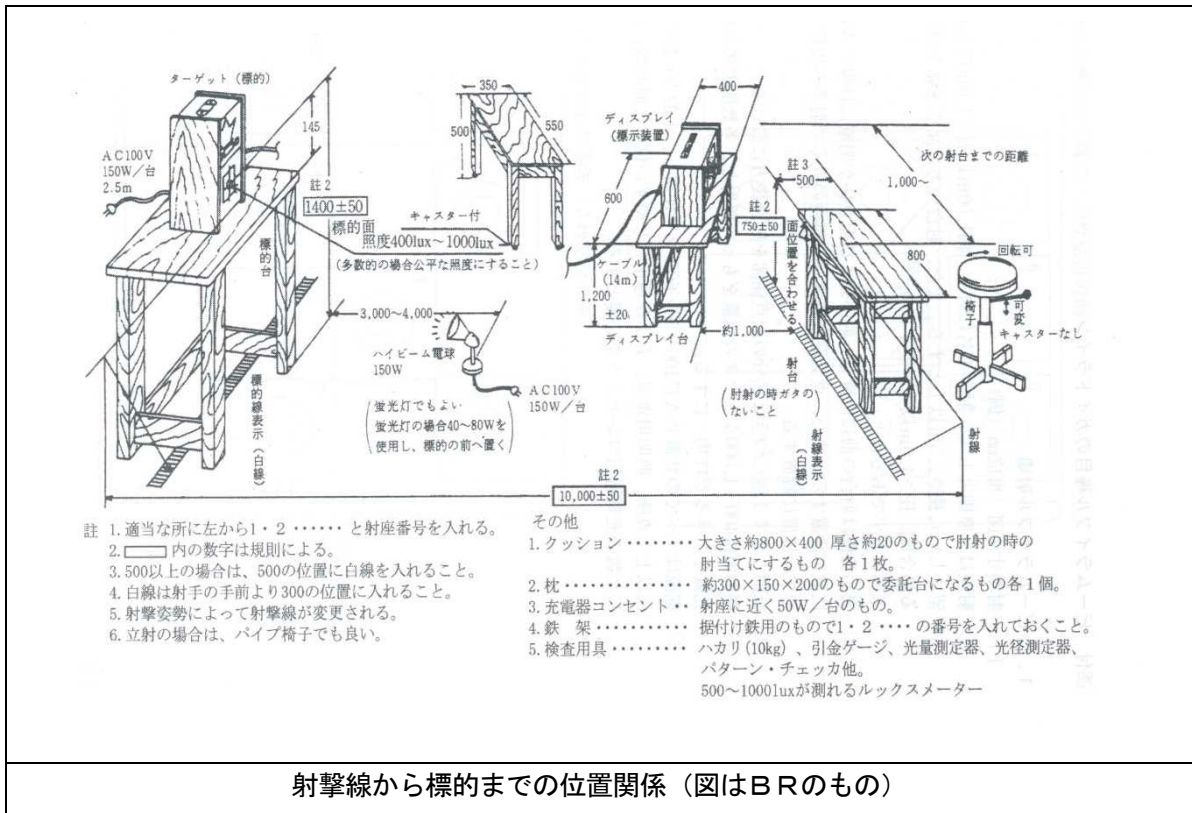
エアライフルの弾について

エアライフルの弾は、4.5mmで先端は平らになっている、いわゆる平弾頭。弾の後ろはスカート状になっており、エアのもれがないように工夫されている

500円硬貨、鉛筆、定規等で大きさの比較を見る
 （シャープペンシルの芯は0.5mm）

以上の道具は、競技を行う上で必須の物である。これ以外、競技成績向上のために装具として、射撃ジャケットや射撃ズボン、射撃シューズ、射撃グローブなどがある。これらの装具類は、全国レベルの大会に出場する選手は全員着用している。なお今回その説明は省略する。参考のために「3. ライフル射撃の基本」の大会の写真を参照のこと。

これまでのように、ライフル射撃は道具を使って競技を行う以上、その道具の善し悪しが結果に左右されてしまう傾向がある。そのため、銃等の性能が低下しないように取り扱うことや、しっかりした手入れ等が必要になってくる。部活動では、学校の備品である銃を共有して使用するため、自分の物以上に丁寧に扱うなどの心がけが大切である。



5. 全国高等学校ライフル射撃部指導者研修会

高校で射撃部の顧問をしている先生方を対象とした講習会を、全国高校ライフル射撃部会・日本ライフル射撃協会の主催により行っている。以下研修会での内容を報告する。

講 師：岩崎雄亮氏（中央大学射撃部コーチ）

テーマ：第1回アジアユーストレーニングキャンプ（アントン氏の指導方法）

「アジアユーストレーニングキャンプ」は今年度初めて行われ、第1回はタイバンコクで行われた。

主催はアジア射撃協会。目的はアジアの選手がオリンピックでメダルを取るため。また、アジアとしての若手選手の強化である。

コーチはANTON BELAK氏（スロベキア）。参加者については、20カ国からコーチ30名、選手47名（アジア各国のジュニアトップ選手が集まり、日本からも高校生2名が参加した）期間は8月1日～14日の2週間行われた。

I. アントン氏の指導（指導はすべて英語）

①Center Of Gravity（重心）

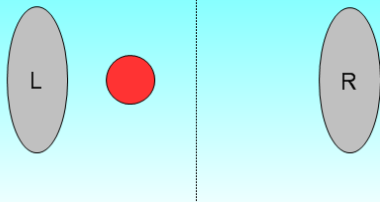
＝重心の位置

左右の足の中心からやや左より。右足はつま先を少し外に開く（足は平行ではない）

【右利きの場合】

① CENTER OF GRAVITY

=重心の位置。
左右の足の中心からやや左寄り



【※参考のため写真を掲載するが、写真はすべて平成21年度全国高校ライフル射撃選手権のもの】



真後ろから見たところ



各選手の姿勢（重心位置の違い）

【右利きの選手は標的面に対して左足が射撃線の方にくる】

②下半身のロック

=腰から足までの下半身をどのようにロックするか

- 1, 足幅は広くても狭くてもロックできない。(よい場所を探す)
(足の良い幅というのは選手によって違うので、広すぎても狭すぎても良くない)
(キャンプでは、どの選手も広げられていた)

2, ①の重心位置を意識して骨盤を左にずらす。

3, 右足をつかえ棒のように使う。

チェック方法

・骨盤左側を手で右側に押しもらう

(ロックされていなければグラグラ動いてしまう。ロックされていればほとんど動かない。ロックされている場所を探してあげる)

③左腕の傾き

=左腕の肘からコブシまでの使い方

- 1, 左肘は体の真横（体側）ではなく、少しおなか側に乗せる。
- 2, コブシを握って使っている場合、人差指と中指の上に銃を乗せる。(コブシの中心〔中指と薬指の間〕ではなくコブシの左側。そうすることでカラダ側に銃がよってくる。結果・・・銃の揺れが小さくなる)
- 3, 肘からコブシまでの傾き→なるべく左側に倒す。

左腕が「ロック」され、可動範囲が狭くなり銃が安定する

④その他のポイント

1. 左肘は強めに骨盤にプレスする。(骨盤にプレスする…これは、西洋人だからできることで、日本人や韓国人は難しい。これをやると絶対銃口が下がってしまう。そのため韓国チームは、左右の歩幅をあまり開けないで後ろに反る姿勢を取る)
2. 右肘を下げすぎると銃が右に倒れる。少し左に傾くくらいをキープする。
3. 右脇の挟みすぎは微少な揺れのもと。(力を入れて挟まない、自然に)
4. バットプレートは脇の真上につける。肩付けでも腕付けでもない。
5. 左手は銃のどこに置くか…銃の重心の真下に置く。強く保持しなくても良くなる。(重心が前にきている場合、後ろにおもりを付けて重心を後ろに持ってくるとよい)

これまでが、アントン氏の指導による内容であり、2週間の長い合宿期間中同じ内容で繰り返し行われた。同じユースキャンプに来ていた韓国チームが、途中から韓国コーチ独自の指導に切り替え、別の射撃場で練習を始めたので、韓国チームがどのような練習をしているか取材してきた様子の報告があった。

II. 韓国コーチの指導

①トリガーコントロール

トリガーを引く際に極力指が動かないようにする。

トリガーのみを集中的にトレーニングする。

(0%から99%まで引いておいて、残りの1%で撃鉄を落とす…その後101%まで引かない100%で止める〔指が動いて見えるようでは引きすぎ〕)

②10点にこだわらない

点数を意識して撃つのではなく、自分の撃ち方をゆっくりと繰り返していく。

(トリガーコントロールを意識して、調子が良いときも悪いときも自分の撃ち方をゆっくり繰り返す〔精神のスポーツ〕自分の揺れの中で最高のトリガーを追求する、その結果が良い結果につながっていく)

③専門筋の強化

据銃に必要な筋肉の強化(腰に近い右側の背筋)

韓国チームはバレル(銃身)に10キロのおもりを付けてひたすら構える。

・その他韓国チームを観察して

◎トリガー調整について

遊びは2~3mm、切れ味が非常によい。そしてものすごく軽い〔振動があっても落ちない程度のいいところをせめてセッティングされてあった〕

◎銃のセッティング

銃のバレル部分にバレルウェイトを3つ使い、間隔を開けてセッティングし重くして銃の揺れを抑えていた。

6. まとめにかえて

遠くの目標物に小石などを投げて当てたいという気持ちは、原始時代から人類に備わった本能と言われて

おり、それを、近代的にスポーツにしたのがシューティングスポーツである。

ライフル射撃競技は、1896年に開かれた第1回のアテネ・オリンピック大会から正式種目として現在に至っており、ヨーロッパなどでは、盛んに行われている由緒ある競技である。日本での射撃は、種子島に火縄銃が伝えられて以来、日本独特の砲術として武士階級の間で極められた。スポーツとして一般に広まったのは明治時代になり近代的な銃が出てからである。国体でのライフル射撃競技は、昭和26年の第6回広島大会より正式種目となった。

日本では銃所持について銃刀法の規制があったり、銃や射撃そのものに誤った認識があったりして、なかなか普及しにくい競技ではあるが、ルールをしっかりと守りさえすれば手軽で楽しく、どうすれば10点に命中させ続けられるか、10点でもど真ん中にどれだけ多く射撃できるか、10点に当てるにはどういった呼吸をすればよいかなど、様々なアングルからトライできる科学的で文化的な奥深いスポーツである。

興味関心を持たれた方には、まず銃刀法に触れないビームライフルでの射撃を体験し、理屈抜きに射撃の醍醐味を味わっていただければと思う。

近年生徒が減って、競技によっては一つの学校で団体が組めないなどの話を聞くが、ライフル射撃競技は基本的に個人競技なのでそのような変化には強い。他県ではライフル射撃競技を新たに取り入れ学校を活性化している学校・地域もある。是非、1校でも多くの学校でライフル射撃を取り入れ、活性化に利用するなど願うばかりである。

参考Web

日本ライフル射撃協会 <http://www.riflesports.jp/>

国際射撃連盟 <http://www.issf-sports.org/>

警察庁 <http://www.npa.go.jp/>