

ライフル

RIFLE



競技の特性

ライフル射撃競技は競技パフォーマンスにおける体力的要素の占める割合の小さいことから、幅広い年齢の選手が活躍できる競技である。下は 10 代後半から上は 50 代の選手までが世界のトップシューターとして活躍している。しかしながらトップシューターの多くが 10 代前半で競技を開始し、競技生活 10 年程度で国際的に活躍していることを考えると、ジュニアの選手の育成が競技力向上の重要なポイントになっていることは否めない。残念ながら、わが国に於いては鉄砲刀剣類所持等取締法（以下、銃刀法）により鉄砲所持が厳しく規制されており、ジュニア育成のみならず競技人口の拡大、競技力向上などの大きな障害となっている。しかしその一方でおもちゃの銃や銃器に関する雑誌はたくさん売られており、決して銃や射撃に関心が無いわけではないはずであるから、こういった人たちに競技を紹介し、関心を持ってもらうことのできる機会を多く提供していく必要がある。また精神的要素の占める割合がたいへん大きいこともこの競技の特徴である。ある程度競技力のついた選手に対しては、メンタル面を含め個々の選手の競技力全体を掌握したパーソナルコーチの存在が重要となる。この競技は完全な個人競技であるので、個々の選手のカルテを作成し、コーチが替わっても継続した指導ができる体制を整える必要性もある。

実際のトレーニング

【指導上の具体的ポイント】

12歳以下

トレーニングのポイント

- ・ビームライフルなどの銃刀法にかからない用具を使用する。
- ・ゲーム性を重視し、狙って当てる事の楽しさを感じさせる。
- ・無理に射撃姿勢をとらせず、依託射撃を中心に行う。
- ・フォロースルーを確実に行わせる。

ゲームのポイント

- ・試射に時間をとらない
- ・本射 10～20 発のゲームを中心に行う。
- ・1 対 1、トーナメント、shot by shot などゲーム性の高い試合形式を多く採用する。
- ・サマー・バイアスロン、近代三種(水泳、射撃、カヌー)などの複合競技を行う。

14歳以下

トレーニングのポイント

- ・ビームライフルなどの銃刀法にかからない用具を使用する。
- ・立射姿勢の導入とストレッチ、整理体操の励行。
- ・呼吸法の紹介と導入。
- ・ポジティブ・シンキングの紹介と導入。
- ・練習ノートの紹介と導入。

ゲームのポイント

- ・依託射撃、肘射ではゲーム性の高い試合形式を取り入れる。
- ・立射では本来の試合形式で行うが、本射数は40発以下を中心に行う。
- ・ファイナル競技の採用。

18歳以下

トレーニングのポイント

- ・立射姿勢の確立と照準、撃発、フォロースルーのリズムの確立。
- ・目標の設定とトレーニング計画の立案。
- ・メンタルトレーニングの紹介と導入。

ゲームのポイント

- ・本来の試合形式でファイナルまでを行う。
- ・試合ごとの目標、課題を明確にさせる。

21歳以下

トレーニングのポイント

- ・伏射、膝射姿勢の確立
- ・4年間計画、年間計画、月間計画、週間計画の立案。

ゲームのポイント

- ・自己コントロールの実感をもたせる。

区分	年齢	技術	メンタル
導入期	12歳以下	<ul style="list-style-type: none"> ・狙って当てる事の楽しさ ・フォロースルーを確立させる 	<ul style="list-style-type: none"> ・狙うという集中力
	14歳以下	<ul style="list-style-type: none"> ・立射での据銃(立射姿勢の確立) ・呼吸法(射撃リズム) 	<ul style="list-style-type: none"> ・ポジティブシンキング ・呼吸法(腹式呼吸)
育成期	18歳以下	<ul style="list-style-type: none"> ・立射姿勢の確立(据銃能力の向上) ・射撃リズム(据銃→照準→撃発→フォロースルー→インターバル)の確立 ・試合中の時間配分(休憩、給水など)の設定 	<ul style="list-style-type: none"> ・目標設定とモチベーション ・ゾーンにおける自己の心理状態の確認 ・メンタルトレーニング(良い心理状態を作り出す、良い心理状態の維持、良い心理状態への回復)
強化期	21歳以下	<ul style="list-style-type: none"> ・伏射、膝射姿勢の確立 ・撃発技術の向上 	<ul style="list-style-type: none"> ・メンタルリハーサル(万全の準備)

中心となるトレーニング	指導のポイント	年齢
<ul style="list-style-type: none"> ・ビームライフル、ビームピストル、デジタルライフル、デジタルピストルでの射撃 ・1対1、トーナメント、shot by shot ・サマーバイアスロン、近代三種(水泳、射撃、クロスカントリー) 	<ul style="list-style-type: none"> ・狙って当てる事の楽しさを第一に ・飽きさせない ・フォロースルーを確実にを行う 	12歳以下
<ul style="list-style-type: none"> ・ストレッチ(準備運動) ・据銃練習(立射姿勢) ・試合形式での練習 ・整理体操(腰痛予防) ・腹式呼吸(リラクゼーション) ・ポジティブシンキング ・試合への参加 	<ul style="list-style-type: none"> ・準備運動、整理体操の習慣化 ・平均的姿勢を身につける ・試合の雰囲気慣れる ・合理的考察が行えるようにする ・練習ノートをつけさせるようにする 	14歳以下
<ul style="list-style-type: none"> ・試合への参加 ・据銃練習 ・試合形式での練習 ・撃ち込み ・ファイナルの練習 ・練習、試合の反省と課題の設定 ・心理状態の分析 ・自律訓練法 	<ul style="list-style-type: none"> ・試合、練習の目的の明確化 ・個人ごとの姿勢の調整 ・個人ごとの射撃リズムの確立 ・試合の進行計画を立てさせる ・目標設定とトレーニング計画の立案指導 ・個々の良い心理状態を認識させる ・自己コントロールに関するアドバイス 	18歳以下
<ul style="list-style-type: none"> ・試合への参加 ・撃ち込み ・空撃ち ・イメージトレーニング ・試合形式での練習 ・ファイナルの練習 ・メンタルリハーサル 	<ul style="list-style-type: none"> ・4年間計画、年間計画、月間計画、週間計画の立案指導 ・選手の相談に対するアドバイス ・全ての事態に備える 	21歳以下