

第1回スポーツ体験講習会

ビームライフル・ビームピストル射撃



写真：スモールボアライフル

平成24年8月19日(日)

9:30 ~14:30

於：府中市総合体育館エアライフル射撃場

① スポーツ体験講習会スケジュール

9：30 ～ 9：45 安全講習

主に射撃場内での銃の安全な取り扱いについて説明をします。

9：45 ～ 11：15 実技講習

ビームライフル、ビームピストルの操作方法と射撃姿勢の据え(かまえ)方などを説明。皆さんにはビームライフルとビームピストルをそれぞれ30分ずつ交代で体験して頂きます。

11：15 ～ 11：45 フリー練習

実技講習で射撃技術を体得して頂いたら、次は委託姿勢、ビームピストル、各々好きな姿勢、銃種で練習して頂き慣れていきしょう。

11：45 ～ 12：30 昼休み

午前の部はここで終了して、休憩です。

射場は開放していますので、この間も練習して頂くことが可能です。

※11：00～12：30の間はライフル射撃を映像でご紹介します。

12：30 ～ 14：30 模擬試合体験

午後の部開始です。

射撃の試合はどのように行われるか試合形式で射撃を体験して頂きます。

種目はビームライフル委託姿勢。

毎年、府中市市民大会でも実施されている種目を模擬体験して頂きます。

試合体験終了後に成績発表。上位の方には賞状を用意します。

14：30 スポーツ体験講習会終了

お疲れ様です。

これからも府中市総合体育館射撃場で是非、ビームライフルを楽しんでください！

② ライフル射撃競技について

「遠い的を、そして的の中央をめがけて撃つ」

ライフル射撃というスポーツを語るとこのように表現できると思います。

銃器を使用して、10m先、50m先、300m先、様々な距離に設置・固定された標的のよりセンターをめがけて弾を撃ち、得点を競うのがライフル射撃です。理屈は至ってシンプルですが、そこは競技スポーツ。選手が公平に競技を楽しむためにライフル射撃においても厳正なルールが確立されています。

また、競技に使用される銃器の主流は実銃です。日本においては実銃を所持するにあたっては銃刀法の適用を受けるため、公安委員会から所持許可を受ける必要があるなど、所持する上での煩わしさもありますが、ライフル射撃は他のスポーツに比べて激しい運動はありません。銃の重さを支える力だけで、どなたでも現役として活躍できるスポーツですので、老若男女を問わず、生涯スポーツとして続けていかれる方も多くいらっしゃいます。



300m 射撃の標的。中央の二重円が 10 点圏。

外側に向かって 9 点、8 点、7 点と点数が低くなります。

・ライフル射撃競技が行われている国内外の主な大会

国内大会…国民体育大会、全日本選手権大会、全日本社会人選手権大会、東日本選手権大会、全関東選手権大会、マスターズ(35歳以上) など
他、各都道府県での大会や府中市市民大会

国際大会…オリンピック、世界選手権大会、アジア大会、ワールドカップ、マスターズ など

ど

③ 使用される銃器の種類

ライフル射撃競技で使用される銃種は大まかに三種類。

エアライフル(空気銃)、ボルトアクションライフル銃…以上が公安委員会から所持許可を受ける必要がある実銃です。そして、もう一つが今回皆さんに体験して頂くビームライフル・ピストル。

ビームライフル・ピストルは光線銃ですから、所持や使用にあたっての所持許可は不要。どなたでも射撃競技を楽しく行える日本国内でのみ普及されている銃器です。



エアライフル(空気銃)

写真は圧縮空気式エアライフル。銃身の下にエアシリンダーを装着し、そこから空気を圧縮。

圧縮された空気の勢いで弾を発射やします。口径 4.5 mm、単発式。

10m 先の標的をめがけて射撃を行うエアライフル競技で使用されます。



ボルトアクションライフル銃①

写真はスモールボアライフル。日本語では小口径ライフルといいます。

22 口径 (5.6 mm) の競技用ライフル銃です。

単発式。50m 先の標的をめがけて射撃を行うスモールボアライフル競技で使用されます。

同じようなデザインの競技用ラージボアライフル(大口径ライフル)もあり、ラージボアの射撃距離は主に 300m。



ボルトアクションライフル銃②

写真はラージボアライフル。

ハンティング用ライフル銃を競技用として使用する場合があります。



ビームライフル

ストック(木製)内部に着脱式のバッテリーを装着。

10m先の標的めがけて光線を発射します。

人に対してはまったく無害。安全に射撃を楽しんで頂ける銃です。

今回は、このライフルを使用して皆さんにライフル射撃を体験して頂き、競技スポーツとしての面白さをご紹介します。

④ マナーとして覚えて頂く「安全」

日本国内でのライフル射撃競技は「銃刀法」という法律と深く関わっています。実銃を所持する際には銃刀法の知識が必ず必要となりますが、皆さんに体験して頂くビームライフル・ピストルは実銃ではありませんので、銃刀法が適用されない銃器です。

実際、ビームライフル・ピストルから発射される光線は人にあっても無害。まったく危険のない銃器ですから、実は「安全」について見落としがちになってしまうことがあります。

ですが、ビームライフル・ピストルは射撃競技の入門編として一般の方々に射撃競技を楽しんで頂くために開発された銃器です。そのため、ビームライフル・ピストルを体験して頂く方々には実銃と同様に「銃を安全に取り扱うためにはどうしたらいいか…」、銃の安全管理についてもライフル射撃競技のモラル、マナーとして身に付けて頂いています。

・人または人のいる方向に銃口を向けないようにしましょう

ビームライフル・ピストルから発射される光線は人に対してまったくの無害です。

ですが、外見は実銃とそっくりな構造。そんなビームライフルやピストルの銃口を向けられた人が思う気持ちを考えた時に、まったく危険がないものであっても、人や人のいる方向に銃口を向けることは「絶対にしてはならない行為」だにご理解頂くことができると思っています。銃口は常に標的方向に向けておくようにしましょう。

・射座以外の場所でビームライフルを使用しないようにしましょう

ビームライフル・ピストルは競技として光線を発射させる道具ですから、射座(射撃を行うスペース)以外ではビームライフル・ピストルを使用して射撃動作(銃を据える、引き金を引く等)を行わないようにしましょう。

・射座から前に出ないようにしましょう。

射座前方に物を落としてしまった場合などは、射場にいるスタッフに声をかけてください。スタッフにて対応致します。

・標的の方向に人がいる場合は射撃を中止する。

射座前方にスタッフが出ている場合は、ただちに射撃を中止するようにしましょう。銃に装着されているバッテリーのスイッチを OFF にして、その後は銃には触れないようにしましょう。

⑤ ビームライフルの据え(かまえ)方

ビームライフルの操作はとても単純です。

バッテリーのスイッチを ON にして銃を据えて標的を狙い引き金を引けば標的に光線が発射されます。ではどのようにしてビームライフルを据え標的を狙えばいいのでしょうか…

ここではビームライフルの据え方や標的の狙い方について説明します。

・ ビームライフル 委託射撃・肘撃ち

a 椅子に座りストック(木製部分)先端のバッテリーを ON にする



バッテリースイッチ

b 身体は右斜め 45 度程度の方向を向く



基本には 45 度程度斜めに身体を向ける。

この角度を目安に自分にあった角度で身体を右に斜めに向けてみてください。

c (委託射撃のみ) テーブルにあるクッションにビームライフルを乗せる

d 上半身を標的方向に前傾

e 左ひじをテーブルに置き、左手でビームライフルストック下部を持つ

f 右肩関節の内側にビームライフルのおしり部分についているゴム製ラバーをあてる

g 右ひじをテーブルに置き、右手はボルトを操作した後にグリップにあてる

(引き金にはまだ触れないでください)

h ビームライフルの頬あて部分に頬をあてて目前にあるマイクロサイト(照準器)をのぞく

(引き金にはまだ触れないでください)



c~hの解説を動作にすると上の写真のようになります。



上部についているのがマイクロサイト。

その下の木製部分がグリップ。ここに右手を添えます。



右側の突起物がボルト

- i マイクロサイトを通じて銃口先端に付いているフロントサイトのリング中央に標的の黒点を合わせる



フロントサイト。内側にあるリング中央に標的黒点を合わせます。



マイクロサイトからフロントサイトを見ると写真のように見えます。
この状態でフロントサイトリング中央に標的黒点を合わせます。

- j 右手人差し指で引き金に触れて、リング中央に標的黒点 came ところで引き金を引く



引き金。どのタイミングで引き金を引くかも射手の腕の見せどころです。
頑張って 10 点にあててみましょう！

⑥ マイクロサイト(照準器)の照準方法

ビームライフル射撃をしている中で「黒点の中央を狙っているのに中々10点にあたらな
い…」と思われたらマイクロサイトの照準を調整してみましょう。

マイクロサイトの照準調整は以下の方法で行うことができます。

a 上下に調整する

マイクロサイトの上部に付いている円形つまみで調整できます。

つまみに表示されている「T」または「H」それぞれの方向につまみを回すと上下に照準
調整ができます。



「T」…照準を標的の上の方向に調整できます。

「H」…照準を標的の下の方向に調整できます。

b 左右に調整する

マイクロサイト右側に付いている円形つまみで調整できます。

つまみに表示されている「L」または「R」それぞれの方向につまみを回すと左右に照準
調整ができます。



「L」…照準を標的の右方向に調整できます。

「R」…照準を標的の左方向に調整できます。

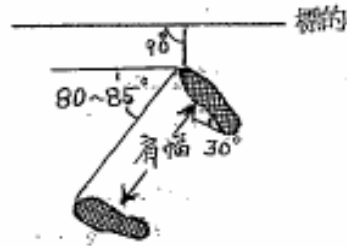
※いずれの照準調整も2クリックで1点分、着光地点をずらすことができます。

⑦ピストル射撃（テクニカル編）

1. 姿勢

足の位置を決める

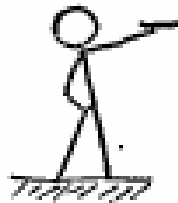
両足のつま先は同じ角度を保つ
両足の幅は、基本的に自分の肩幅かやや広くとる
身体の角度が標的面に対して80～85度とする
両足先の角度は、約30度を開く



両目を閉じてピストルを構え、その状態で両目を開き、照準のズレを確認
左右のズレは、後ろ足の位置、角度を変えることにより調整する。
腕の角度は変えない。

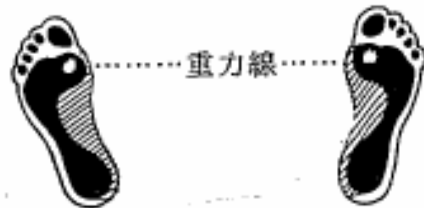
射撃姿勢を正しく取る

上体を捻らない
骨盤をやや前方に推進して、上体をやや後方に倒す



両膝を軽く張る
上体は軽く胸を張った状態

体重をやや身体前方にかける
体重を足の裏全体で受けず、両足の親指の根元の膨らんだ部分で受ける



頭の位置

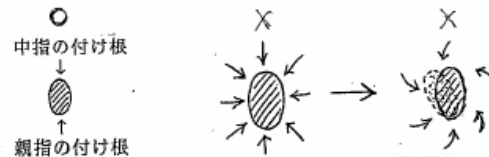
頭が前後左右に傾かない位置を保持する
頭の位置を固定するために若干あごを引き気味にする
利き目で照星、照門をとらえる

左手の位置

左手は、掌部をズボンのポケットに入れるか、腹部のベルトに掛ける
各部はリラックスさせ、自然な状態を保つ

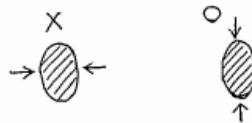
2. ピストルの把持

親指と人差し指の付け根の部位に銃把の後部をしっかりとあてがう
中指の付け根と親指の付け根のふくらんだ部分で銃把を挟み込む
掌、指部に等しい圧迫感のある丸いものを握る要領で握ってはならない。
銃把に側方から力を加えて握りこんではならない
中指、薬指、小指の指先に力を加えない
銃把の上部から握り始める
照準中、銃把を握る力は一定にする



④ 銃把に側方から力を加えて握り込まないこと。

(中指、薬指、小指の指先に力を加えないこと)



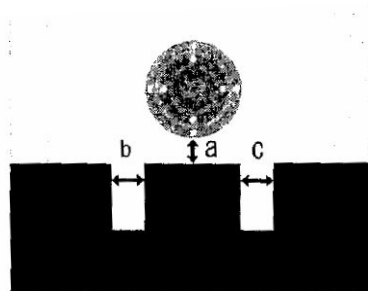
親指は、リラックスさせ、指の側面をピストルの側面に添わせて軽く接し、銃身と同じ方向を指向させる

人差し指は、独立させ、引き金を引くことに専念させる
握りはある程度強くする必要がある

右腕は、両肩線を結ぶ線の延長線上のやや左方にあること

3. 照準

照星、照門を水平に保つ
両日照準を行う
照準の際、焦点は、照星に置き、標的に移動させない
照準時間は、焦点が固定されてから、5～8秒が最適
目を休ませる場合は、目蓋を閉じず、遠方に視線を置く
照準は、点にこだわらず、圏を心がける

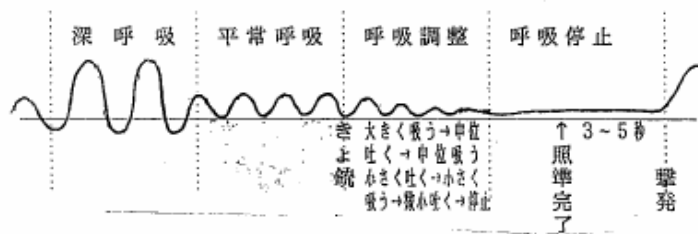


標準的な照準の位置関係

$a = b = c$ とする

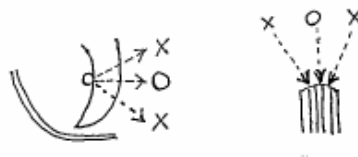
4. 呼吸

射撃動作に先立って、2～3回の深呼吸を行い、肩から余分な力を抜く
呼吸調整は、口を軽く閉じて鼻を使う
呼吸停止は、のどの奥に蓋をするような感覚で行う
呼吸停止時の残存気量は、通常呼吸の1/2～1/3



5. 撃発

人差し指は、引き金の湾曲部中央部に指の第一関節、または、第一指骨の中央部
引き金は、まっすぐ後ろに引く
引き金は、徐々に力を加える
引き金は引いているという感覚があってはならない



6. 参考・姿勢 標的 エアピストル



射撃姿勢



エアピストル標的



圧縮空気式エアピストル

写真は圧縮空気式エアピストル。銃身の下にエアシリンダーを装着し、そこから空気を圧縮。圧縮された空気の勢いで弾を発射やします。
口径4.5mm、単発式。10m先の標的をめがけて射撃を行うエアピストル競技で使用されます。

⑧ ライフル射撃をもっと知りたい方は

今回はライフル射撃を体験して頂きありがとうございます。
でも、今回体験して頂いたことはライフル射撃の入り口の部分。もっとライフル射撃を知りたい！と思われた方のためにライフル射撃の情報を検索できる主な射撃団体、銃砲店をご紹介します。

・射撃協会ホームページ

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

日本国内のライフル射撃競技を取り仕切る中央団体。
こちらでもライフル射撃競技を詳しく紹介しています。

東京都ライフル射撃協会 <http://www.tokyo-rifle.org/>

東京都のライフル射撃競技に関して取り仕切る地方団体。
東京都で実施される大会情報や試合の実施要項や結果、ライフル射撃に関わる実務情報が掲載されています。

府中市ライフル射撃協会 <http://fra.uglabo.com/>

私たちが運営しているライフル射撃団体です。
会員の大会参加成績が赤裸々に掲載されていますので、よかったらみてください(^_^;)

・ライフル射撃専門銃砲店(東京都)ホームページ・問い合わせ先

ライフルショップ エニス <http://www.rs-ennis.com/>

東京都渋谷区恵比寿西 2-6-1 温池ビル 3階 301号室

電話 03-3461-8640

営業時間 11:00~20:00 定休日 水曜日・12月30日~1月5日

銀座銃砲店 <http://www.ginzagun.com>

東京都中央区銀座 6丁目 14番 19号 マルイビル 5階

電話 03-6226-1444

営業時間 10:00~19:00 定休日 日曜日、祝日、第1・3月曜日