

趣味

日本大学OB
東京都公認審判員

佐久間 勉



今から20年ほど前に射撃を始めました。

指導者もいず、数冊の射撃教本が指針でした。

5年ほど前からエアピストルを始めました。ちょうど日本ライフル射撃協会が開催した講習会へ参加でき、エミール・ドシャノフ氏の指導を受けることができました。今でもその時に教えられたことを基本として、練習しています。

山に登る時に、色々なルートがあるように、射撃にも色々な練習方法があると思います。ただし、途中でルートを変えるわけにはいきません。ところが我々アマチュアレベルの射撃では、射場で会う方々から色々なことを教わり、ルートを変えることをしてしまいます。その結果、道に迷ってしまいます。15年ほど続けたエアライフル射撃はまさに、迷子になってしまいました。現在行っているエアピストルは、迷いそうになった時、エミール・ドシャノフ氏の教えを思い出し、何とか迷子にはならず済んでいると思っています。試合のときも練習の時も経験することですが、技術的な事は変わっていないと思うのに、点数にばらつきが出ます。この時、グリップやトリガーの調整、姿勢の変更でこの問題を解決しようと考えてしまいがちですが、私はここで原因は心にあると考えています。

私の場合、練習と試合の結果はそれほど離れたものではありません。試合の時に過緊張をしたのは一度きりです。ほとんどの場合、適度な緊張を持つことができますが、年間100回以上行っている練習時の最高得点を試合では残念ながら記録していません。

射撃中の心の状態は、他のことは何も考えていない、余計なことが心に浮かんでいる（日常のこと、射座の後の話し声、点数のこと）かのどちらかです。何れにしろ試合中、同じ状態ではありません。後者の場合は射撃の手順の中に入り込んでしまい、本来やるべき事が入れ替わってしまいます。多分、下意識は、やる事の内容ではなく、順番を整理しているのではないのでしょうか。

五つする事がある場合、一番目の次に余計な事が入ると二番目として処理し、本来の二番目は弾き出されてしまうのでしょうか。ですから余計な事を心に入れないようにする事が大事と思っています。

心の中に余計な事を入れない方法は色々あるでしょうが、自分で取り囲む事象に心を囚われないようにする事は私にとって、大変な事です。

自分の体をコントロールする為に心を使うのですが、心は二つあります。意識と下意識、自我と自己とでもいまいしょうか。初めて何かやろうとする時は意識は働きますが、段段に熟達してくると下意識にバトンタッチされます。自転車にしろ自動車にしろ慣れてくると意識せずに動かす事ができます。運動の自由化とでも言うのでしょうか。射撃でも自動化という言葉は良く聞きます。ある条件を与えられると決まった動きをする。自動車を運転している時に赤信号や前走車のストップランプが点灯すると自然にブレーキに足が行く。免許取立ての頃、知り合いの車に同乗して夜の東北道を走った時、助手席で私は盛んにブレーキを踏んでいました。

下意識が一生懸命に射撃をしている時に意識が顔を出して余計な事を言い、下意識を混乱させます。私は今、標的に向かった時、そこに意識を釘付けにするようにしています。その結果、意識は下意識に対して余計な働きかけをする余裕がなくなり、下意識は自由にやるべき事を成します。漠然と標的を見ても釘付けにはなりません。心を絞り出すように覚悟を持って望みます。

技術的な練習方法としては複数の事を一度に練習したのでは効率的ではないと思います。射撃もかなり沢山の事を一度にするわけです。姿勢、銃の保持、撃発、照準、見出し等とあります。これを一度に行ったのではよ

い結果は出ないと思います。それぞれを個別に練習して技術を獲得したら、それらを協調させる練習をする。どちらかというかつまらない練習です。面白い練習より、つまらない練習のほうが効果は大きいようです。練習に行くとついつい面白い練習をしてしまいがちです。標的を狙い、点数に一喜一憂して練習した気分になって終わります。振り返ってみると縁日で見かける「射的」のような練習でした。もっとも人は色々です。「射的」の要領で集中力を高め高得点をだす者も稀にはいます。

練習の前後、試合の前後には簡単なストレッチをすることにしています。最初はこれから始めることを心身に伝える為、最後は緊張した筋肉をリラックスさせる為に行っています。弾を込めてから発射までの決まった手順も心の中に余計なものを入れず、なおかつパターン化することで良い実行の再現性が高まると思っています。

射撃を始めた当時、陸連の選手強化委員をされていた方から3ヶ月ほど簡単なトレーニングの指導を受けました。その折、「射撃以外にも集中力を養う事を見つけ



なさい」と言われました。数年前にそのことを思い出し「居合道」を始めました。射撃はハズしてもただそれだけです、居合の方は失敗すれば手を切ってしまうので緊張感は大変なものです。道場に居る間、心の中はただそれだけです。居合の動きは比較的穏やかに見えますが、

作法上、立ったり座ったりをゆっくり行うので筋肉には相当な負荷がかかり、稽古の後には筋肉痛で射撃の方は練習にはなりません。週一回の居合稽古では筋肉は元に戻りますが、実際には筋肉痛の繰り返しです。しかし、せっかく始めた事なので何とか、射撃にプラスするように研鑽を積みたいと思っています。

以上書きました事は射撃を趣味として楽しんできた者が、練習にあたって考えている事を書き連ねたもので科学的根拠のあるものではありません。又、なかなか思うようにはいかず、成績は低迷しています。

國學院大学射撃部讃へ

ここ数年、國學院大学射撃部さんの成績向上はめざましいものがあり他大に良い刺激を与えております。皆さんも競技選手であるからには、今後どうぞ油断なく練習を積み、その成果を試合で十分に発揮して、もう一段勝ち上がっていただきたいと思っています。一段階うへの成績を狙うには、当然ですが

1. アタック隊の目標とする山を選考し明確にする。
2. そしてそのアタックルートをわかりやすくする。
3. 山頂に到達するための具体策を深く認識・周知。
4. 全員が積極的にアタック・リハーサル(練習)に励みえる環境作りをする。
5. 研鑽を積み本番に挑む。

が大事ではないでしょうか。しかし登頂時の天候は変化するものです。又、アタック隊のリハーサル中や本番中だけでなく、普段の活動の中で必ずでるのが迷子です。ここでいう迷子とは、偽善者、妄想者、利己主義者、無関心者、遊び人等のこととして、この人達には連帯意識や責任能力などは全く無く、力不足や不都合・不満を隠す為に身勝手な理屈をこねて活動方針を無視します。この単体或いはグルで発生する鹿猪人間を全員でどう救うか、どう説得するのか、どう乗りこえるか、どう見切るのがか登頂に成功するか失敗するかか鍵になるのではないのでしょうか。先日、貴会太田監督さんから寄稿依頼があったとき「どんな堅固な城でも補修箇所はできるものだが、適宜対策をとってこないと一度に露呈する。現在の部員数は精鋭の北林主将以下28名。一部校に勝るとも劣らない集中力を持ち合わせた部員がそろっている！…きっと！彼等はどんな時にもキッチリと対処して前進してくれるだろう」と聞きました。今後の皆様の益々のご発展を祈念し、又、いつしか朝霞射撃場でお会い出来ることを楽しみにしまして筆を置きます。

平成15年10月10日