

平成 30 年 8 月 17 日  
杉並区ライフル射撃協会  
副理事長 松本俊一

## シニアライフル射撃講習会の参加者募集（ご案内）

シニアを対象としたライフル射撃講習会を案内いたします。

参加希望者は、氏名、年齢、住所、連絡先（電話、Eメール）、参加種目（エア種目又はビーム種目）を下記の間合せ先まで連絡願います。

○事業名：シニアライフル射撃講習会

○目的：ライフル及びピストル射撃の基礎技術（据銃、照準、撃発）に関する座学と実射を組合せた講習により、初心者は基礎技術の習得、中級者は競技力の向上を図ること。

○日時：2018 年 9 月 30 日（日）

午前の部（9：00－12：30）：エアライフル／エアピストル種目（銃所持者が対象です。）

午後の部（13：00－17：00）：ビームライフル／ビームピストル種目

○会場：中央区体育館エアライフル射場

住所：中央区日本橋浜町 2-59-1 区立浜町公園内、Tel：03-3666-1501

（最寄駅は都営新宿線の浜町駅です。）

○対象者：10 名程度（原則、都内在住の 60 才以上のシニア）

○指導者：4 名程度（射撃指導員、日本ライフル射撃協会・ISSF のコーチ資格者、等）

○講習内容：プログラム案を参照のこと。

講習資料を用いた座学と実射を組み合わせた講習を基本とします。講習の際は、参加シニアの視力や体力に応じて柔軟に対応し、過度な負担がかからないようにします。

初めて射撃を行う初心者には、標的を狙って銃を撃つという射撃競技の楽しさを体験できるように指導します。基礎技術を習得した中級者には、技術レベルを確認した上で強化すべきポイントを明確化し、その改善のためのトレーニング法や試合に向けての練習計画を自主的に立案して実施できるように指導します。なお、必要に応じて SCATT（分析装置）を用いて銃口の軌跡、撃発タイミング等の技術レベルを確認します。

○参加費：無料（現地集合・解散とし、往復の交通費等は自己負担とします。）

○備考：

（1）受講者は筆記用具や運動着など、講習に必要なものを持参すること。（初心者は柔軟体操ができるなら普段着が良い。中級者は射撃コート等の持参が望ましい。）

（2）プログラムの内容は、当日の参加状況等により変更する場合がある。

（3）受講申込時に取得した個人情報については、講習会関係事務以外に利用しない。

（4）エアライフル／エアピストル参加者にはエア弾及び標的を支給します。

（5）杉並ライフル協会問合せ先

松本俊一：080-3020-3421、メール；matsumototsi@jcom.zaq.ne.jp

以上

### シニア講習会（１）プログラム

【9/30（日）AM：エア種目(対象：エアライフル所持者のみ)】

時 間	内 容
09：00～09：15	受付（地下 1 階の AR 射撃場） 講習資料・弾・標的等の配布、機のセッティング、着替え
09：15～09：45	座学講習 講習資料を用いてライフル射撃競技の概要、安全操作、銃の構造、姿勢、照準方法、射撃ノート、ビームライフル・ピストル使用上の注意、得点記録、等を説明
09：45～10：00	休息 机等のセッティング、着替え
10：00～12：00	実射講習 マスターアイ、姿勢（標的に対して立つ位置、足の位置・幅）、照準の仕方、引き金の引き方、呼吸方法等を説明しながら射撃練習を行う。 適宜、SCATT を用いた分析・評価を行う。
12：00～12：30	片付け後解散（AR 射場） 実施内容のおさらい、今日教わったことを忘れないようにノート等に記録すること、受講者のコメント、集合写真

【9/30（日）PM：ビーム種目(対象：初心者～中級者)】

時 間	内 容
13：00～13：15	受付（地下 1 階の AR 射撃場） 講習資料配布、機のセッティング、着替え。
13：15～13：45	座学講習 講習資料を用いてライフル射撃競技の概要、安全操作、銃の構造、姿勢、照準方法、射撃ノート、ビームライフル・ピストル使用上の注意、得点記録、等を説明
13：45～14：00	休息 机等のセッティング、着替え
14：00～16：00	実射講習 マスターアイ、姿勢（標的に対して立つ位置、足の位置・幅）、照準の仕方、引き金の引き方、呼吸方法等を説明しながら射撃練習を行う。 デジタルピストルを用いた分析・評価を行う。 適宜、ビームライフルでの SCATT を用いた分析・評価を行う。
16：00～16：30	片付け後解散（AR 射場） 実施内容のおさらい、今日教わったことを忘れないようにノート等に記録すること、受講者のコメント、集合写真

以上