

2019年6月9日
杉並区ライフル射撃協会
副理事長 松本俊一

ジュニアライフル射撃講習会（第1回）開催案内

- 事業名：ジュ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：2019年7月7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。練習用の弾と標的は支給します。）
 - 午後の部（13：00－17：00）：ビームライフル／ビームピストル（APS）種目
（銃を所持していない方は、こちらのビーム種目となります。）
- 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（中学生、高校年生）
- 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、参加ジュ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。
- 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で良い。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）中学生は保護者同伴が望ましい。
 - （5）連絡先
松本俊一：080-3020-3421、メール；matsumototsi@jcom.zaq.ne.jp

<申込要領>

松本宛に以下の内容をメール連絡してください。

件名：「7月7日ジュニアライフル射撃講習会参加希望」

本文：参加希望種目（午前の部または午後の部）、氏名（フリガナ）、学年（年齢）、住所、電話番号、Eメールアドレス

以上

ジュニア講習会（1）プログラム

【7/7（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、机のセッティング、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射撃場） 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

【7/7（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、机のセッティング、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射撃場） 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