

東京都ライフル射撃協会普及講習会

第 3 回ビームライフル・ピストル普及講習会 (ご案内)

2019 年度第 3 回普及講習会の実施要領を案内いたします。

○日時：2019 年 9 月 8 日 (日) 13:00-17:00

○場所：中央区立総合スポーツセンター 地下 1 階 AR 射撃場

住所：中央区日本橋浜町 2-59-1 区立浜町公園内

電話：03-3666-1501、URL：<http://www.chuo-sports.jp/index.html>

交通機関：都営地下鉄新宿線 浜町駅下車 (A2 出口) 徒歩 2 分

(緊急連絡先:松本俊一、080-3020-3421、通じない場合はスポーツセンターに伝言ください。)

○種目：ビームライフル射撃及びビームピストル射撃

○持ち物：ノート・筆記用具、運動ができる服装 (上靴不要)、タオル、飲み物 (自販機有)

〈初心者向けの基礎講習なので、最初は射撃用のコート、グローブ、靴などは使用しません。

但し、装備を持っている方は射撃コートやグローブなどを持参して頂いて結構です。〉

○プログラム

13:00~13:15 受付 (地下 1 階の AR 射撃場)

参加受付 (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

(1)開講の挨拶、プログラムの説明、講師の紹介、参加者の自己紹介。

(2)座学講習 (基礎技術 (姿勢・照準・撃発) の確認、サイト調整、トレーニング方法、等)

(3)質疑応答

13:45~14:00 休息

机等のセッティング、着替え

14:00~16:30 実射講習

テーブル撃ち、立射姿勢について以下を練習する。

立射姿勢：標的に対して立つ位置、足、腰、腕、頭の位置

照準要領：サイト調整方法の練習

引金操作：引き方

自然狙点の確認、呼吸方法を意識して、一連の射撃動作を練習する。

採点射撃の実施。

16:30~17:00 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、次回の実施要領の説明、など。

以上