

かんたん! 射撃ガイド



公益財団法人
日本障がい者スポーツ協会

〒103-0014
東京都中央区日本橋蛸殻町2-13-6
ユニゾ水天宮ビル3階

[TEL] 03-5939-7021
[FAX] 03-5641-1213
[HP] <https://www.jsad.or.jp/>
[FB] <https://www.facebook.com/jpsasports>

2019年7月 発行

●障がい者スポーツの情報や動画は
日本障がい者スポーツ協会HPへ



●最新情報を随時更新中!
日本障がい者スポーツ協会FBへ



射撃とは？

1発のミスで勝負が決まってしまう
極限のプレッシャーの中で行う射撃。
決められた弾数を決められた時間内で撃ち、得点を競います。
技術だけでなく強靱な精神も求められ、
静寂の中で繰り広げられる熱い戦いと言えます。



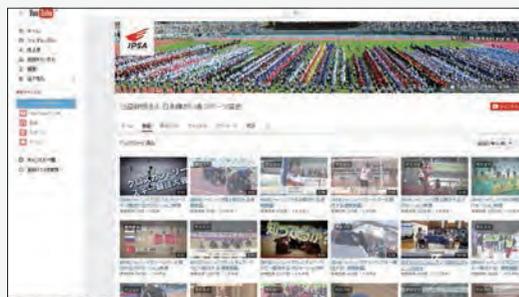
射撃は1976年にトロントで開催されたパラリンピックから正式競技として実施されている歴史ある競技です。ライフルやピストルを使用し、的までの距離や撃ち方によってさまざまな種目があります。

小さい的を狙って射撃しますが、選手たちは高得点を連発するため、一射のミスが命取りになる緊張感あふれる戦いが繰り広げられます。強い精神力が求められる究極のメンタルスポーツと言えます。

CONTENTS

競技の概要と銃の種類	3
主な用具	4
競技の流れ	5
種目について	7
クラス分け	9
3つの射撃姿勢	11
COLUMN	
● 小さい的なのに高得点を連発!	13
● もっと射撃を知りたい	14

日本障がい者スポーツ協会公式YouTube



ジャパンパラをはじめ
障がい者スポーツ動画が充実!



<https://www.youtube.com/user/jsadchannel>

特定非営利活動法人日本障害者スポーツ射撃連盟



<http://jpssf.com/>

競技の概要と銃の種類

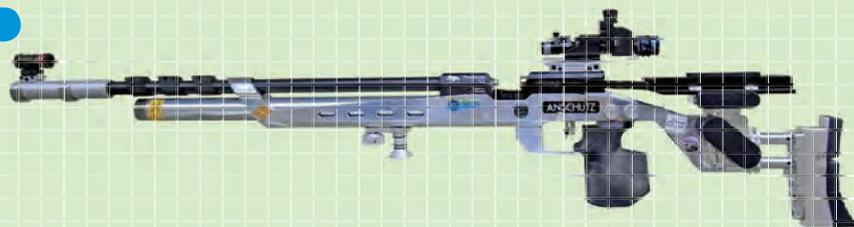
射撃は、国際スポーツ射撃連盟 (ISSF) が定める規則に則って行われています。パラリンピックで行われている射撃は、クラス分けなど一部を除き、オリンピックとほとんど同じ規則のもとで行われています。

出場する選手たちの障がいはそれぞれ異なり、障がいによって有利、不利が出ないように、障がいの種類や程度に応じて、使用してよい椅子や支持スタンドの規格が段階的に決められています。

銃の種類

競技では装薬銃 (火薬銃) であるライフルとピストル、空気銃であるエアライフルとエアピストルが使用されます。どの銃を使用するかは種目ごとに決められています。

ライフル



エアライフルは空気の圧力で直径4.5mmの鉛製の弾を発射します。銃の重さは5kg前後です。ライフルは、火薬の力で直径5.6mmの鉛製の弾を発射します。重さは6~7kgくらいです。どちらの銃も選手の姿勢に合わせることもできるよう、調整可能になっています。

ピストル



エアピストルは空気の圧力で直径4.5mmの鉛製の弾を発射します。重さは1kgくらいです。25m と50m種目に使うピストルは、火薬の力で直径5.6mmの鉛製の弾を発射します。重さはやはり1kgくらいです。手の形に合わせたグリップ (握り) が特徴的です。

主な用具

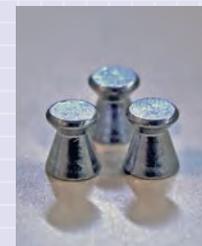
射撃では競技を行うライフルやピストルなどの銃はもちろんですが、それ以外にも用具が必要となります。

弾

使用する銃によって弾は異なります。エアライフルとエアピストルは直径が4.5mmの鼓 (つづみ) のような形の弾を使用します。火薬を使用するライフルとピストルの弾は直径5.6mmです。パラリンピックとオリンピックの射撃競技に使う弾は音も反動も一番小さいタイプの弾です。



ライフル (火薬) の弾



ライフル・ピストル (エア) の弾

支持スタンド

支持スタンドは、上肢障がいのあるSH2クラスの選手がライフル種目で使用します。選手の上肢障がいの程度により、ライフルが安定しやすい強いバネの支持スタンドか、バネの弱い支持スタンドのどちらかを使用することが認められています。



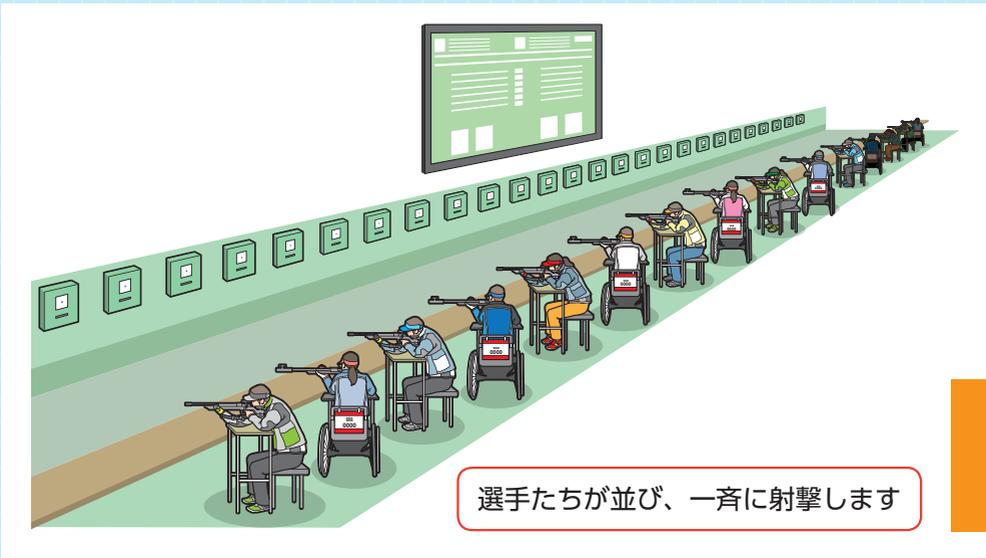
服装

ライフル選手が競技中に着用する服は、射撃専用で作られたもので、身体の動きをおさえるよう、キャンバスや皮でできています。固いほど選手には有利になるので、固さと厚さに厳格なルールがあって、検査で不合格になると選手は失格になります。ピストル選手は通常のウェアを着るように決められています。



競技の流れ

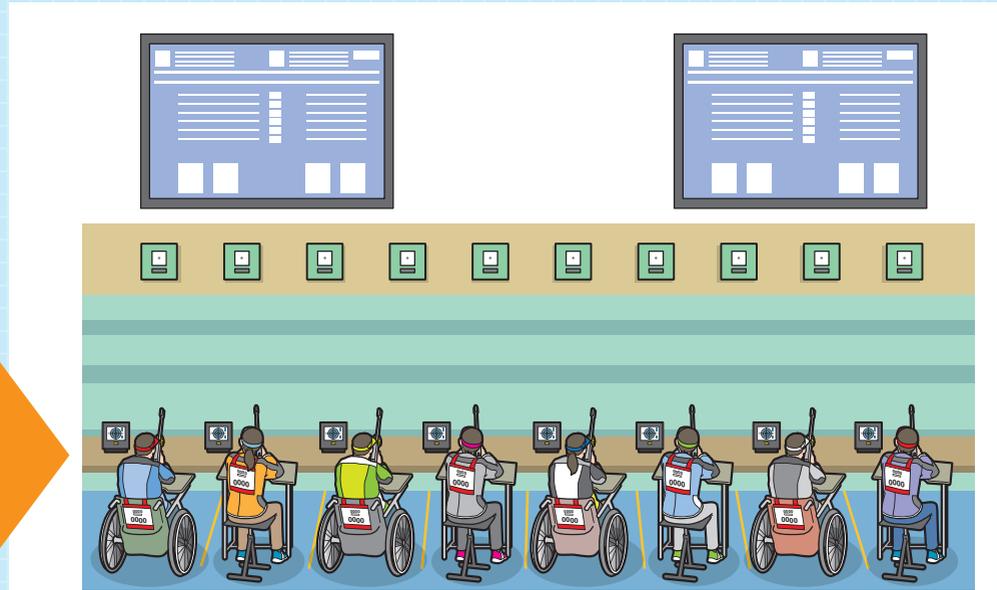
本選



その種目に出場する選手が一堂に並び、決められた弾数を決められた時間内に撃ちます。その合計得点で順位が決められ、上位8選手のみがファイナルに進みます。

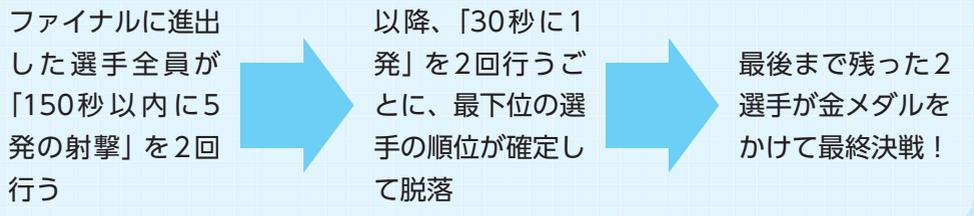
選手の障がいによってはアシスタントが横について弾込めや照準器の調整などをサポートします

ファイナル



ファイナル。種目によって異なりますが、弾数が進むにつれて点数の低い選手から脱落していき、残った選手にはどんどんプレッシャーがかかります。最後まで高得点をあげ続けて残った選手の優勝となります。最後の一発まで勝敗がわからない展開には、観客も緊張感を感じながら興奮を味わうことができます。

例：ライフル伏射種目 (R3、R5、R6、R9) のファイナル



種目について

種目は銃の種類、的までの距離、撃つ姿勢等によってさまざまです。以下は世界パラ射撃連盟によって公認されている種目（グレー射撃と視覚障がい種目を除く）で、そのうちパラリンピックでは13種目が行われています。

種目	種目名	射距離	性別	クラス	パラリンピック種目	発射弾数	本選		ファイナル（出場人数、弾数）
							満点と弾数	競技時間（電子標的）	
R1	10mエアライフル立射	10m	男子	SH1	○	60	654.0点（10.9点×60発）	1時間15分	8名、最大24発
R2	10mエアライフル立射	10m	女子	SH1	○	60	654.0点（10.9点×60発）	1時間15分	8名、最大24発
R3	10mエアライフル伏射	10m	混合	SH1	○	60	654.0点（10.9点×60発）	50分	8名、最大24発
R4	10mエアライフル立射	10m	混合	SH2	○	60	654.0点（10.9点×60発）	1時間15分	8名、最大24発
R5	10mエアライフル伏射	10m	混合	SH2	○	60	654.0点（10.9点×60発）	1時間	8名、最大24発
R6	50mライフル伏射	50m	混合	SH1	○	60	654.0点（10.9点×60発）	50分	8名、最大24発
R7	50mライフル三姿勢	50m	男子	SH1	○	40膝射	1200点（10点×120発）	2時間45分	8名、最大45発
						40伏射			
						40立射			
R8	50mライフル三姿勢	50m	女子	SH1	○	40膝射	1200点（10点×120発）	2時間45分	8名、最大45発
						40伏射			
						40立射			
R9	50mライフル伏射	50m	混合	SH2	○	60	654.0点（10.9点×60発）	1時間	8名、最大24発
FTR1	フォーリングターゲットライフル	10m	混合	SH1	×	10	—	—	トーナメント方式なので決勝は行われない
FTR2	フォーリングターゲットライフル	10m	混合	SH2	×	10	—	—	トーナメント方式なので決勝は行われない
P1	10mエアピストル	10m	男子	SH1	○	60	600点（10点×60発）	1時間15分	8名、最大24発
P2	10mエアピストル	10m	女子	SH1	○	60	600点（10点×60発）	1時間15分	8名、最大24発
P3	25mピストル	25m	混合	SH1	○	60	600点（10点×60発）	—	8名、最大50発
P4	50mピストル	50m	混合	SH1	○	60	600点（10点×60発）	1時間30分	8名、最大24発
P5	10mエアピストル・スタンダード	10m	混合	SH1	×	40	400点（10点×40発）	—	順位は本選で決定
FTP1	フォーリングターゲットピストル	10m	混合	SH1	×	10	—	—	トーナメント方式なので決勝は行われない

クラス分け

射撃は大きく分けて2つのクラスに分かれて競技を行います。ここではピストルとライフルにおけるクラス分けについてそれぞれ解説します。

ピストル選手のクラス分け

ピストル種目では、下肢または上肢に障がいのある選手がSH1にクラス分けされ、出場することができます。



すべての選手が同じクラスの中で公平に競い合えるように、体幹の障がいの程度によって使える背もたれの高さがA～Cの3段階に分かれています。義足や補装具を使用して立った状態で撃つ選手もいれば、車いすに座って撃つ選手もいます。また車いすの背もたれの高さはA～Cのクラスごとで異なります。



SH1 (下肢または上肢障がい)

クラス	下肢障がいの程度について		車いすの背もたれ
A	軽度	下肢に障がいがあるが、体幹機能の完全な選手	背もたれは使用できない
B	中度	下肢に比較的重い障がいがあるが、腹筋がある程度利くなどの体幹機能が残っている選手	低い背もたれを使用可
C	重度	下肢に重い障がいがあり、体幹機能が乏しい選手	高い背もたれを使用可

ライフル選手のクラス分け

下肢に障がいのあるSH1と上肢に障がいのあるSH2に分けられます。

SH1 (下肢障がい)

下肢に障がいのある選手のクラス。SH1クラス内のすべての選手が公平に競い合えるように、体幹の障がいの程度によって使える背もたれの高さがA～Cの3段階になっています。



クラス	下肢障がいの程度について		車いすの背もたれ
A	軽度	下肢に障がいがあるが、体幹機能が完全な選手	背もたれは使用できない
B	中度	下肢に比較的重い障がいがあるが、腹筋がある程度利くなどの体幹機能が残っている選手	低い背もたれを使用可
C	重度	下肢に重い障がいがあり、体幹機能が乏しい選手	高い背もたれを使用可

SH2 (上肢障がい)

上肢に障がいがあり、支持スタンドを使用する選手のクラス。SH2クラス内のすべての選手が公平に競い合えるように、体幹の障がいの程度によって使える背もたれの高さがA～Cの3段階になっています。また腕の筋力の程度によって使う支持スタンドの安定度もaまたはbの2段階になっています。



クラス	下肢障がいの程度		背もたれ	腕の筋力		支持スタンド
	軽度	中度		a	b	
A	軽度	上肢に障がいがあるが、完全な体幹機能を持つ選手	使用できない	a	強	バネが弱く不安定
				b	弱	バネが強く安定
B	中度	上肢障がいに加えて下肢にも障がいがあるが、腹筋が利くなど一定の体幹機能が残っている選手	低い背もたれを使用可	a	強	バネが弱く不安定
				b	弱	バネが強く安定
C	重度	下肢に重い障がいがあり、体幹機能が乏しい選手	高い背もたれを使用可	a	強	バネが弱く不安定
				b	弱	バネが強く安定

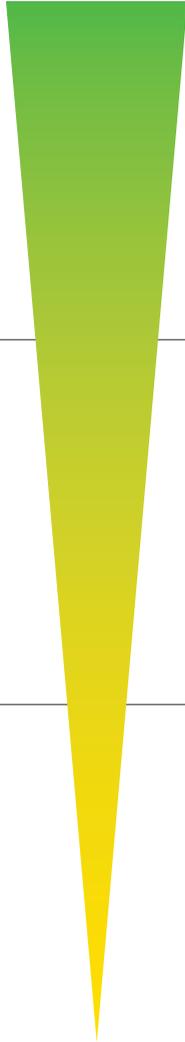
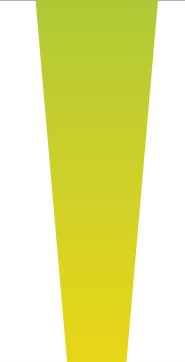
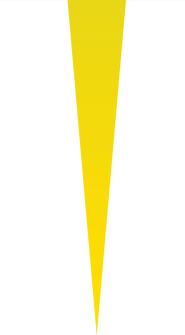
下肢障がいの程度で判断

上肢障がいの程度で判断

3つの射撃姿勢

ライフル種目では種目ごとにその射撃姿勢が決められて、以下の3種類があります。

例えば、「立射」と聞くと立って撃つと思いがちですが、銃を構える際の条件が立った状態と同じなら、車いすに座っていても「立射」と言います。

射撃姿勢		安定性	説明
<h2>伏射</h2> <p>(ふくしゃ)</p>	<p>立位の場合</p> 	 <p>高</p> <p>両肘が床または台に触れている</p>	<p>身体を床に伏せた状態で撃つのが伏射。両肘を床につけることで安定した姿勢で射撃することができます。</p> <p>車いすの場合は、車いすに取り付けたテーブルを床とみなし、テーブルに両肘を乗せることで姿勢をとります。</p>
	<p>車いすの場合</p> 		
<h2>膝射</h2> <p>(しっしゃ)</p>	<p>立位の場合</p> 	 <p>中</p> <p>片肘だけが膝または台に触れている</p>	<p>しゃがんだ姿勢で撃つのが膝射（しっしゃ）。銃を支える方の肘を膝の上にのせることで比較的安定した姿勢が取りやすくなります。</p> <p>車いすの選手の場合、身体は車いすに座ったままですが、片肘がのるだけのサイズの台を膝に見立てて、銃を支える方の肘のみを台の上に置いて射撃をします。</p>
	<p>車いすの場合</p> 		
<h2>立射</h2> <p>(りっしゃ)</p>	<p>立位の場合</p> 	 <p>低</p> <p>両肘が床または台に触れていない</p>	<p>立った状態で銃を構える姿勢が立射。銃を支えた腕を自分の身体以外には委託することなく銃を支えるため、最も安定しない撃ち方と言えます。</p> <p>車いすの場合は左右どちらの肘も車いすの背もたれや自分の脚などにあてることなく、両腕で銃を保持して撃ちます。</p>
	<p>車いすの場合</p> 		

小さいのに高得点を連発!

10m先の的をエアライフルで狙う種目では、的の黒い部分の大きさは30.5mm。中心はわずか直径0.5mmで、弾がど真ん中に当たると満点の10.9点、中心から0.25mmずれるごとに0.1点ずつ下がっていきます。離れた位置からだと目視するのも難しいこの的に、選手たちは正確に射撃をしていきます。パラリンピックなど世界最高峰の大会になると、1発のミスも許されないハイレベルな争いとなります。

リオパラリンピックの10mエアライフル伏射では、ファイナルに進出した選手の撃った60発の平均が10.54点以上とほとんどの中心部分を撃ち続けました。逆に考えれば一発のミスで平均点がガクッと下がってしまうため、ミスは絶対に許されない状況です。そんな中で長時間にわたって集中力を維持する精神的な強さは驚嘆に値すると言えます。

◎リオパラリンピック10mエアライフル伏射 (SH1) の決勝進出選手の本戦成績

順位	合計点 (60発)	平均
1	636.7点	10.61点
2	634.7点	10.58点
3	634.6点	10.58点
4	634.4点	10.57点
5	634.3点	10.57点
6	633.5点	10.56点
7	632.5点	10.54点
8	632.5点	10.54点

10mエアライフル種目の的



中心の10点圏は直径0.5mm

50mライフル種目の的



中心の10点圏は直径10.4mm

10mピストル種目の的



中心の10点圏は直径11.5mm

もっと射撃を知りたい!

全日本障害者ライフル射撃競技選手権大会

毎年行われている全日本大会で、国内のトップ選手が出場します。



その他大会

島根県出雲市で行われている神の国杯や、ビームライフルを使用した大会も実施されています。

誰でも気軽にできるビームライフル (光線銃)

日本で銃を所持して競技を行うためには許可が必要になるため、気軽に射撃をやってみるのは難しいと言えるかもしれません。そんなときはまずビームライフルを体験してみてもいいでしょうか。ビームライフルは特に許可は必要なく、気軽に競技の楽しさを味わうことができます。パラリンピックにはビームライフルの種目はありませんが、まずは競技の足掛かりとして、または射撃を生涯の楽しみとしてビームライフルを続けていくこともできます。

