

なみじゃない、杉並！

中央線あるある PROJECT

トップ > 東京情報 > 学ぶ・知る > 始めま専科 > 記事

【始めま専科】

ビームライフル射撃 メンタルの強さ養える

ツイート 1 | B! 0 | チェック | おすすめ 12 | 0

2013年9月26日

光線を発するビームライフルの銃床を右肩に押し当てて左手で銃を支える。照準器を覗(のぞ)く。銃身がブルブルふるえるのが止まらない。ようやく10メートル先の標的に照準が合ったと思って引き金を引いた瞬間、大きく銃口が動いた。0点。



こうした立射は基礎練習を積んでから

「足は標的に対して90度に。肩幅に開くとリラックスできます。引き金はできるだけ軽く引いてください」

目黒区ライフル射撃協会理事長、神原康幸さんのアドバイスを思い出しながら4発目でようやく7点に当たったが、まぐれの感をぬぐえなかった。

目黒区中央体育館で同協会が行うビームライフル、デジタルピストル(ともに光線を発する)の一般公開は、小学5年生以上が安全で気軽に楽しめる。公認の指導員が常駐するのは首都圏ではここだけだといい、初心者でも基本の構え方から教えてもらえるのがありがたい。

冒頭の撃ち方は、五輪などの大会と同じ、立射と呼ばれるスタイルだ。「ビームライフル銃は実銃と同様、約4キロです。最初はなかなか当たりませんよ」という神原さんの助言を無視してやった結果で、まず台の上にひじをつけて行うテーブル射撃から練習するのが本筋だ。なるほど、この撃ち方なら的には当たる。時折10点も出る。

「片目で照準を合わせると余分な力が入ります。なるだけ両目を開けて撃つようにしてください」(神原さん)。こうした基本を身に付けた上で立射に移りたい。

「例えば石を投げて、遠くにあるものに命中させたいと思うでしょう? 射撃の魅力の根本は人間の本能じゃないですか」と神原さん。「昇級、昇段があって目標も立てやすい。集中力、メンタルの強さが養われます。特にジュニアにお勧めしたい。年配の方も10点が出て標的の上の王冠が点灯するとストレスが吹飛びますよ」と目を細めた。(N)

★ビームライフル、デジタルピストルの一般公開 目黒区中央体育館(目黒区目黒本町5の22の8、東急目黒線西小山駅7分)で原則土曜日。ビームライフルは午後(3人×3回)で、各1時間(大人300円、中学生以下150円)。希望当日の午前9時(目黒区在住、在勤)、同9時15分(一般)から電話=(電)03・3714・9591=(同体育館)で受け付ける。「すぐ満員になることも多いですが、エ

▶ ためしよみ | ▶ Webでためしよみ | ▶ 新聞購読

▶ アクセスランキング

- | | |
|-------------------------|-------|
| 東京新聞 | 地方版記事 |
| 1 【社会】不明の高3女子、無事保護 2カ… | |
| 2 【経済】リアル!? 「半沢直樹」 銀行員… | |
| 3 【社会】女子生徒に平手打ち、「死ぬ」… | |
| 4 【社会】アップルに3億支払い命令 iP… | |
| 5 【政治】「原発技術放棄しない」 首相、… | |

▶ ニュース特集一覧

- 仕事を拓く**
若い民からの成長戦略
- 憲法と、**
岐路に立つ憲法。その60年余を見つめ直します
- 望 都の空から**
東京の魅力や四季の彩り、さらに課題も空撮で紹介します

再生の原風景 独白 家電苦悩編
日米同盟と原発 探訪 都の企業

▶ 企画特集一覧

- 生活図鑑 首都圏公立高校入試
- 大図解 きょうの運勢
- 300字小説募集中 東京歌壇 東京俳壇
- 号外一覧 政治に対するご意見
- 「発言」欄への投稿 ほっとコラム募集中

お知らせ

第35回 東京新聞 生活セミナー
平成25年10月5日(土)
「山登りを楽しもう!」

▶ イベント情報

アポケットのような日もありますので何度かトライしてください」と神原さん。デジタルピストルも午前中（4人×2回）に利用可能で、こちらは目黒区ライフル射撃協会事務局長の植田さん＝（電）090・1405・7255＝へ希望日の前日午後5時から同8時まで申し込む。詳細は同協会ホームページで。

★首都圏の他のビームライフル射撃場 荒川区総合スポーツセンター＝（電）03・3802・3901 ▽葛飾区総合スポーツセンター＝（電）03・3691・7111 ▽千葉県総合スポーツセンター＝（電）043・239・0164＝など。

◆極めれば

全日本選手権などで優勝。

当面は…「段級位制度（7級～6段）があります。立射で入門レベルの7級は60発で190点です。個人差はありますが1年ぐらいでなんとか初段（60発510点）に昇段できるよう頑張ってください」と神原さん。

この記事印刷する

PR情報

「東京メシ」をお手軽なレトルトで！神田明神下みやび【47CLUB】
絶品おつまみ！ワインやチーズのお供に。自家製フィグログ 47CLUB

最新記事

▶ 記事一覧

- ビームライフル射撃 メンタルの強さ養える (9月26日)
- カルトナージュ 紙、布で温かみある小物 (9月19日)
- コントラクトブリッジ 文豪も魅了 知的で奥深く (9月12日)
- ツーリング (自転車) 登りの後には爽快な下り (9月5日)
- BMX (バイク) モトクロス 走り跳ぶ爽快感にはまる (8月29日)
- Nフラワー 身近な植物 美しく生ける (8月22日)
- レカンフラワー 思い出の花美しく残す (8月15日)
- ハワイアンキルト 一針一針に心を込めて (8月8日)
- カードマジック 観客の驚く顔を楽しみに (8月1日)
- 鎌倉彫 手間暇かけ完成の喜び (7月25日)

Ads by Yahoo!リスティング広告

60代、薄毛諦めていませんか？

40代以上のリピーター急増中の育毛剤！効果が無ければ全額返金
529270.com

男62歳、夫婦生活が復活した！

翌朝起きたらすぐ！男の元気を実感。パワー漲る遅かったあの日々が甦る。
pr-kourainjin.com

おすすめサイト

ads by adingo

- | | | | |
|----------|-----------|-------------|----------|
| 行政書士 | イーモバイル | 中古バイク 売却 | 耐震リフォーム |
| 語学留学 | iPhone | 格安海外旅行 | 中古一戸建て |
| 看護師 資格 | 派遣 仕事 | ツーリング | 引越し 見積もり |
| ビジネス 英会話 | ハイクラス求人 | BTO ノートPC | マンション 購入 |
| 速読 | 太陽光発電 | 格安ツアー | 居抜き物件 |
| 高校中退 | 薬剤師 | 古本 買取 | タワーマンション |
| フリーエンジニア | 100円PC | 無料 クレジットカード | トランクルーム |
| エクセル講座 | CADオペレーター | 防犯カメラ | デザイナーズ住宅 |
| 合宿 運転免許 | | 切手 買取 | ビジネスホテル |



味スタ6耐
参加チーム
募集中！



フォーラム
絵本のチカラ
参加者募集中



印象派を超えて
点描の画家たち
ゴッホの名画も



東京新聞教育賞
実践論文募集中！

大相撲九月場所優勝・三賞力士懸賞クイズ
グリーンリボンランニングフェスティバル
小出義雄ランニングアカデミー

【PR】イチオシ情報



被災地支援プロジェクト

ひまわりの種に皆様のメッセージを
のせて、東北に届けます



遷宮記念シンポジウムin出雲

伊勢神宮と出雲大社の遷宮を記念し
神社とその建築の源流を考えます



第20回 豆!豆!料理コンテスト

あなたの自慢の豆料理大募集！
「豆」知識も満載です！



東京自遊大学

「自ら遊んで、大いに学ぶ」好奇心と遊び
ゴコロを満たす講座が満載！



東京新聞
映画試写会



お買い物特集

東京23区の魅力再発見
中環環境ネット

旭山動物園に行こう!東京新聞旅行

東京新聞 ほっとWeb

TOKYO Web提供サービス

携帯情報サービス
ニュース配信「ニュースクリップ」

記事データベース

あの日はどんな日
思い出新聞

掲載写真をお分けします 東京新聞フォトサービス