

## スキート ステップ バイ ステップ

ホームページ上での文章によるスキートレッスンなど些かの用をも為さないものだと思うのだが、近頃、HP上でスキートレッスンを要望するメール等、問い合わせがある。

舉銃方法は？ 各射台の適正リードは？ 標的の撃破位置は？ ダブルの良い撃ち方は？ 他、色々なお訊ねがある。

書籍などをはじめに、文章によるスキート技術の伝達にむかし昔から疑問を禁じ得ない筆者にあって、HP上でのそれがスキートを行なう方々のスキート実際に有用であるとは、役に立つとは、幾許かの期待も持てないまま、『仕方がない、まあ、掲載してみようか』と止せばいいのに思い立った。

然るに、ここに掲載される、そして掲載されて行くスキート諸事項を実践して頂いても、貴方のスキート射撃力増進あるいは向上に役立つものであるかどうか甚だ疑問であることを先ずお断りしておこう。

その上で、もしも、もしや、である、あなたが「これは役に立ちそうだ」、「これはチョット面白いかも」という感触が得られたなら、行なってみる事を止め立てしたりはしない。

### スキートの心を知りなさい — スキートは楽しいゲームだ

スキート射撃はゲーム性豊かな楽しい射撃で、レジャーとして趣味として豊かな楽しみをもたらせてくれる。

一方、国際競技的には難度を上げ、オリンピック種目としても競技性豊かな射撃に仕立て上げてきた。

それでも尚、ワールドカップ、世界選手権、オリンピックで競うスキート選手らの多くが、スキートを十分に楽しみ、ワクワクと躍動する心の裡に競技に臨んでいるのだから、親の仇を討つが如くの、戦に赴くが如くの、生死を掛けた闘いが始まるが如くの、度を越した緊張を自分に強いたり、必要を過ぎる頑健な態度でスキートに対峙することには賛成したくない。

アメリカで誕生しアメリカで広く楽しまれるようになったスキートは、レギュラースキートと呼ばれるアメリカンルールとして確立され、老若男女に親しまれてきた。

その後、国際ルール化され世界間競技に変貌してゆき、1968年メキシコオリンピックでオリンピック射撃種目として採用されるに至った。

国際ルール化されルールが目まぐるしく変り、現今にあつては最早、ステーション オール ダブルス の感は逃れないし、アウトゴァー（追矢）とインカマー（迎矢）の緩急のあつた放出標的構成が、いまや、アウトゴァーのみとなり、セミファイナル、メダルマッチにおける、3番、5番のそれぞれマーク初矢、プール初矢のダブルスに従来のインカマー標的が残るのみではある。

「難しくなった」と言えば、確かにそうも言える。

が、それは旧来の改変されてきたルールと比較対照した上での事で、現今ルールになってからスキートを始めた人々には難しいも易しいもなく、『スキートとはこんなものか』と受け止めていることと思う。

旧来の改変以前からの色々なルールに慣れ親しんできた人々が自らのスキート経験、スキート観に照らして現行ルールのスキートを判じれば、そこにはスキート射撃感の上に「難しくなった」という印象が生じても仕方ない事ではある。何故なら、1ラウンドの競技時間の短縮を図る事と国際的競技視点から難度を上げる為にスキートのルールは改変されてきているのだから・・・「難しくなった」と云う意見にも頷ける。

「難しくなった」という事は認めると同時に、現行ルールがスキートをよりエキサイティングなものにしている事にも気を及ぼせる必要はある。

セミファイナルから3・4・5番のダブルのみの射撃となり、3・4・5と射撃が進み、再度4番のダブルスで射撃が終了し、その後、一発逆転の可能性を多分にはらむメダルマッチが行われ、予選、セミファイナルの成績は関係なし、メダルマッチの優劣のみで順位が決定されてしまうものだ。

瓢箪から駒、偶然と幸運に見舞われ勝利してしまう事もあり得る現行ルールのスキートを従前とは違った観点から思考してみるのも、また、一興である。

諸外国のスキートを始める子供達にとってスキートは未知の面白いゲームで、楽しく面白いから、携帯電話やテレビ、他ゲーム機器で行うようなゲームと同様に好奇心とチャレンジ精神の高まりのなかでスキートに取り組んで行くから上達も早い。

小難しいことを考えない、「おもしれえ〜。面白い！！」とやるから失敗したことなど脳裏に無く、上首尾に行えた気持ちよく当たったことにしか気を向けない。

当れば楽しく痛快だから、何とか当てようと自分を奮い立たせスキートに没頭

してゆく。

大人は、上手く行おうとして理屈だのを考え、思惑や思考全開でスキートにあたる傾向が覗え、そこには子供たちがスキートを行なうが如くの面白さや楽しさに上塗りされた“遊び心”に欠ける帰来がある。

スキートを面白く楽しむ、遊び心に彩どられたスキートがあってもよい。その遊び心が昇華し競技体質のスキートへと連鎖してゆくのだから。さすれば、一定段階では、撃ち方がどうのこうの、やれ、どこがどうしたこうしたというような事は気にせず、自由に撃ち、自由にスキートを満喫することに終始すれば良いのではないか — スキートの始まりだ。

### スキート銃を持ってみよう

銃種などには触れず、とりあえずスキート銃ということで一括りにしてしまう。銃を持つ際にどう持てば良いのか、特にグリップの仕方など、スキートはこうだと云う意見や、こうでなければならぬとかの見識の存在はともかくとして、こうした方が良いと、スキートを専門とする人々はそれなりに自分の善しとする方法を探っているだろう。

全ての行ない方は人それぞれだろう。どのような方法が最善でどの方法が最悪かと云う線引きは出来ない。その方法を採用する人が自分にはこれが良いと思える方法ならば、とりあえずそれが最善という事になるかとは思ふ。

### グリップを握る

スキート於いては特にグリップについて、下から掌を立てるように、小指・薬指・中指で握れとか持てと言うように言われる例があるようだ。それを良しとする人々にはそれで良いと思ふし、そのようにグリップする人々には、そうしなければならない理由があり、連結するスキート動作または運動に関係しているのかもしれない。が、ここでは以下の写真のようなノーマルなグリップをお奨めする。

まず、人と人が握手する様子を思い浮かべて頂きたい。



握手する場合、お互いが手の掌を開いた状態で手を差し伸べる。  
その後、互いが相手の手を握る事になろうかと思うが、その時、相手の手のどこを握り、どのように手を絡めて行くかなどは念頭になく自然に相手の手を握る事になる。

これと同じことを、銃のグリップ相手に行ってみよう。  
握手の場合は右利き左利きに関わらず右手がスーッと前に出てくるが、銃のグリップ相手の時は、右利きは右手、左利きは左手でこの動作を行うことになる。一方の片側から銃のグリップがスーッと出てきたとして、自然にそのグリップと握手を試みよう。

グリップを握った貴方の手の位置は何処にありますか？

きっとその位置はグリップの下側でも上側でもなく、大方が自然に握り易かったグリップの比較的真横から握られているのではないだろうか — 貴方がもっとも自然に違和感なく握った位置である。

力加減など考えてはいけない。銃を保持できれば自然に入った力量のままでよく、先台握り手にしても銃を保持し続けられ落下させない程度の力で十分である。

『グリップをどう握ればよいのか?』と迷い思う方がいらっしゃったなら、一度こんな方法で試してみても如何だろう。

銃を握るのは、銃を保持する為と連鎖する射撃諸動作を行う為であって、グリップ一つで射撃の如何が決定してしまう性質のものではない。  
スキートではグリップエンドが隠れてしまうほど下方からグリップする人々も見かける。

下方からグリップを握る理由<sup>わけ</sup>を訊ねてみると、「このグリップの方がはやく（早くか速くかなのかは分からない）銃が挙がる」とおっしゃる。  
ではと、射撃を観察させて頂くと、御本人のおっしゃるように銃は挙がってこない。早さに於いても速さにおいても、銃の肩への挙がり(移動)に顕著な動作や兆候は観られず、銃先の標的飛翔方向への銃の移動運動のみが著しく観察できる。

「挙銃をはやくする」という目的でグリップをそうするということとは裏腹に挙銃に早さや速さが覗えないことは、その目的を達成するためのグリップであるとするなら、そのグリップ形態は要を為していないことになる。  
私見ながら、挙銃の早さ、速さをグリップの握り方に求めても要をなさない。何故なら、挙銃の正確さ、早さ、速さは操銃の習慣と挙銃習慣によるものであって、グリップの握り方によりその目的が達せられるものではないからだ。  
ならば、「グリップは自然に握りましょう」銃を保持できる程度に、握り方を拵えることなく、作り上げることも無しに、で如何ですか? と云う事である。

## 挙銃と据銃

さあ、グリップは握った。

けれど、グリップの握り手だけで銃を支えるには些か重すぎるし、飛翔する移動標的に銃を向けて行くには不都合極まりない。

そこで、空いている片方の手で銃の先台辺りを支えることになるのだが、これも自然に、先ずは自分で支えやすい位置を — 単純に手の掌の上に乗せ五指を添えるのみ。

銃を保持することが整ったならば、次は、挙銃と据銃だ。

レギュラースキート(アメリカンルールスキート)やフリースタイルスキートでは標的放出前から銃を据銃することが許されているが、国際ルールスキートに於いては規定の腰部位置に銃床を位置させ、規定された待機姿勢を採らなけれ

ばならないのはご存じの通りである。

そして本文では国際ルールスキーを取り上げてゆくので、静的動作である規定の待機姿勢から、舉銃という動的動作を実行する必要が生じる。

舉銃は必要不可欠な動作で、これが素早くスムーズに行われるに越したことはない。

腰部の待機位置にある銃を肩に挙げてゆくだけの行いだから、射撃場でなくとも自宅でも動作そのものは行えるが、自宅で舉銃練習を行う事をあまりお奨めしない。

ましてや、鴨居や天井と壁面の交わる境目など目印にそこに向かって舉銃し、そのラインをなぞり銃を移動させることなどを行うことは避けるべきが無難だ。

空から連なる射撃場の広空間の中に位置した射台と室内とでは、我々の感覚作用に割合大きな隔たりがあることを知る事を思う。

室内で銃を簡素に挙げてみる、軽く舉銃動作を行う、銃を玩具にするが如く銃と戯れることは頻繁にあってもよいのだが、実際のスキー射撃行動として真剣に汗をかくが如くの舉銃練習は実際のスキー射撃運動に直結するものではない。

本邦では、「家で舉銃、据銃練習をしなければ上達しない、畳が擦り切れるほどに行うのだ。 どれほどに行ってもやり過ぎという事はない」と云うような風説が緩やかに流れるようだが、筆者は全く無意味という私見にあるし、筆者の知る諸外国の選手、コーチ間においても、

「家で銃を持ち練習みたいなことをするな、練習は射撃場の射面で存分に行うべきで、銃に馴染む、慣れるという意味では少々の期待は持てるが、実際の射撃には用を為すものではない」

まったく無意味と云う言い方に差し障りがあるとするなら、次のような言い方は叶う。

『スキー動作の肝心な舉銃部分を一生懸命、家で毎日毎日練習したのだから、何がしかスキー向上の役に立つ』と考える自分への精神的、心情的、僅かな効果は期待できない事もない。

けれど、スキー射台で実際の標的放出を伴う舉銃と家屋内での自意識による号令での舉銃との間には相応の乖離がある現実を忘れることは出来ない。

スキーに於ける舉銃は、あくまでも、標的放出事実に伴うリアクション(反応)行動なのだ。

標的コール後、標的放出への一点集中下における運動・動作であり、些か緊迫し

た自己環境下での運動・動作には通常意識下には生じない機敏性が含まれることを理解しておくべきで、舉銃時の活性筋群と通常時のそれらは同様の位置にはない事を知っておこう。

通常、諸外国で、「家で舉銃練習をしろ」とは言われることはなく、「家では銃を持つな、射撃場で銃を持ち練習をきなさい」と言われ、実際に即した練習の在り方を示唆する方向は大昔から継承されている。

\* It is indispensable work of the gun mounting without rotation and movement.

\* 身体ローテーションや銃の移動を伴わない舉銃、据銃は必要不可欠である。

上の英文と訳文は、本 HP 上の前回掲載 “スキート技術の世界システム化の波” のなかにも記したが、世界中の国々で言われ実行されているスキートの基本原則の一つである。

どういう事かと云うと、「舉銃は真っ直ぐ肩に挙げなさい」標的飛翔方向への身体の回転や移動、同じく銃の移動は行ってはいけませんよ、ということである。

標的が放出されると同時に、肩へ向かって真っ直ぐに舉銃を行なえるよう、先ずは練習する必要があります、という事でもある。

実際のスキートに於いては、標的が放出されてから舉銃が開始されるのだから、標的の放出が舉銃へのスタート合図あるいは号令となって行われる。

それは標的の放出音であったり、放出標的への視認であったり、経験者各自の体内に舉銃スタート開始のキーが潜んでいる筈である。

そのキーは、射撃場現場で射台に立ち標的が放出されて初めて発動する性質のもので、室内で行う意識による舉銃練習とは全く異なる発動メカニズムにある。

つづく

Ted