

スキート ステップ バイ ステップ II

舉銃と据銃

舉銃はスキート動作の大切な根幹行動である。

舉銃とは銃を所定の肩の位置に挙げることであるが、あくまでも、銃を肩に挙げると云う単一動作であって、とりあえず、舉銃動作に他要素を含む動作、或いは行動を伴わせるべきではない。

広く一般的に観察される舉銃動作に伴う他の動作や行動とは、その多くが、標的飛翔方向への銃の前方移動であったり横移動である。

1番、7番に於いては前方移動になり、他射台に於いては横移動となって現れる。

それら銃や銃先の移動を全面的に否定するものではないが、

- * 舉銃が優先されている動作の中に微弱な、若しくは必要最小限の範囲でそれら銃の移動が含まれているのか。
- * 銃の前方なり横への大きな移動動作優先の中で舉銃が行われようとしているのか。

この辺りが要点になってくる。

舉銃形態は、次に来る — 身体ローテーションや銃のムーヴメント — に連鎖し、サステイン リード（リード射法）にあっては、リードをキープする瞬前の標的インターセプト（待ち受け）行動の成否に大いに関わる射撃行動となる。

銃を真っ直ぐに肩へ挙げてくる必要を思う。

射撃場でただ弾を撃ち標的に対し当たりそうなところを撃っているばかりではなく、各射台に立ち、自分の通常の銃の返し位置で待機姿勢をとり、弾を込めずに標的をコールし標的の放出と同時に銃を真っ直ぐに肩に上げるだけを試してみれば如何だろう。

果たして銃は真っ直ぐに肩へ挙がっただろうか？

待機姿勢で銃を返した位置から標的の飛翔方向へ銃先が僅かの移動もすることなく舉銃を完了できただろうか？

そして、舉銃完了の瞬間、肩に挙げた銃の銃身もしくはリブ基準として、銃先のどこかに標的を視認できただろうか？

銃先の手前に標的を視認できた、または、銃先を通り越した前方に標的を視認できた、どちらでも結構である。

まずは、銃が肩へ挙げた刹那、標的が見えるかどうか、見えた標的の位置がどこであれ、標的存在（ロケット）の認識が生じたか生じなかったかが肝要だ。

弾を込めずにドライでこれらの動作を行うと、皆が結構上手に行う事が出る・・・・・・・・・・が、一旦、弾が装填されるとどうもいけない。

弾が込められただけで既に心は、“標的を叩き割ること・命中を得ようとする”に奪われてしまうらしく、それを最優先するのであろうから、舉銃、据銃は後回しで疎かにされてしまう。

何を最優先させているのか・・・・・・・・察するところ・・・・・・・・標的の前方、前方へと銃先を位置させる動作が際立って目立つ。

リードと云うと、何が何でも標的の前方に銃先を位置させる事を重要視し、そのような射撃傾向や教示の仕方がベースにあるであろうことは拒めない。

リードで撃つ人が、リードなのだから、銃先の手前で標的が認識できなければいけないのではないかと思ひ悩む必要はない。

銃の横移動を伴わない真っ直ぐ銃を肩に挙げる舉銃習慣を持たない人が銃を真っ直ぐ肩に挙げようとしても、どうあっても銃先は標的の飛翔方向への移動入力に見舞われてしまう。

銃先の或いは銃全体の前方移動なり横移動が入力の最優先順位となって現れる為、どんなに早く又は速く銃を肩に挙げようとしても、肩への舉銃方向以外へと作用する銃への入力、は、舉銃の早さ、速さを大きく鈍らせる力となって舉銃動作や運動に影響を及ぼしてしまう。

その結果、事実上の舉銃開始時期（舉銃スタートの早さ）の遅れ、肩へ銃を挙げる事を阻害する方向への銃への入力による舉銃の遅れ・遅速となって現れる。

何故そのような初期動作が現れてしまうのか？

最近、筆者にスキート教示を受け始めた一人の射手に例を採ってみよう。

その人の言を借りると、過去に教示されてきたのは、兎にも角にも、「標的の前の下を撃て！！」と教示され、放出された標的の前方下へと銃先を運ぶことを最優先し専心していたニュアンスに覆われている。

リードで撃とうとしたのだから、「標的の前の下」と云う言い回しによる教示を言下に否定してしまう訳にもゆかないのだけれど、「標的の前の下」を達成させる方法に難点や疑問が多く含まれる。

撃銃や据銃が満たされないまま、銃先だけが標的の“前方の下”と射手本人が想われる空間へ移動しはじめ、その行為は、銃床が未だ腰部と肩の間の身体部分に接触中に行われ進行する。

標的を視認している眼と銃そのものには距離的な乖離があり、銃先の移動軌跡は必ずしも正しく標的の視認軌道上にあるとは言えない。

撃発に至る標的飛翔の移動空間距離には限界があり、本人が標的の“前方の下”と感知した瞬間には撃発動作が起きるがその時点でさえ撃銃、据銃が完了されていないから、「前方の下」粗点と云うべきか、銃先を位置させるべき標的に対する空間位置も実に以て曖昧至極にあるのは致し方ないところなのだ。

腰部に銃を位置させたまま、腰ダメで撃っているのと近似していると云ってよいが、腰ダメの際には、手だけで銃を振りまわすことは難しいから、どうにもならない悪循環の内にある射撃方法という事になってしまう。

銃床が肩に付いていない状態で撃発されてしまう事が当然のように頻発するので銃全体はバウンドするし、銃を先台握り手のみで無茶苦茶に振り回したりすることも当然の如く行われる。

この人の動画を筆者知己の外国の幾人かのトップ選手並びにコーチにメール送信し、「これが日本のスキート現実なんだ・・・」と筆者の意見や見識を加え、彼らの意見を質してみた。

返って来た通信を拾ってみると、

「Ted、ちょっと待って欲しくないか、何とも意見の述べようがないよ。失礼だとは思いますが、だって、これ、ホントにスキートなのか？俺にはとてもスキートだとは考えられない。」

またある人は、

「オイオイ大丈夫かい？お前、なんだってこんな動画を送ってきたのだ？この動画の様な傾向を持つスキートが俺たちの国に僅かだが存在することを否定しないが、あくまでも傾向、感じ、ここまで完璧に極端ではないナァ。えらく難しいスキート射撃をやっているものだ。こんな方法で上達できるとすれば、オリンピック金メダル間違いなしだな」

4人の相手に送ったのだが、どれもが上記2点と同じような感想で、押しなべて動画の射撃は尋常ではないとの意見がもたされた。

それほど異なる運動形態にあるスキートに誰も違和感を覚えないスキート現実にあるとするなら、本邦で広く行われるスキートの行い方や運動形態の第一疑問点として擧銃から据銃に至るスキート運動に焦点をあてざるを得ないのだ。

もっとも、上に述べた射手の例はもしかするとその人独自のスキート形態であって、他の多くの人々がこれに該当する訳ではないのかもしれないのだが。。。。。

筆者が、その人のスキートを初めて目にしたのは、2015年に行われた日本クレイ射撃協会のジュニア育成事業における伊勢原射撃場での強化育成練習の折であった。

其の場に限ってのことであるが、その人と同様、同形態のスキートはその人のみに留まらず、他に複数人に同様、同形態を眼にし、更に範囲を広げれば、2、3を除き同傾向にある人々が多数であったのだ。

言葉を換えれば、スキートの根幹の初端を為すべき擧銃と据銃が疎かで完遂されていないという事は、スキート射撃の必須条件が満たされないまま次なる射撃行動に連結されると云う事になりはしないか？

銃のムーヴェメントを越し、リードなら標的のインターセプト(待ち受け)とアロウワンス(狙い越し)の維持、視認余地のある映像自覚などの濃度、実行の実質がとても浅く希薄な域にあるのではないだろうか？

* 何故、舉銃と据銃を素早く完了させなければならないか？

我々は眼で標的の存在位置を把握し眼からの情報に従って射撃行動を起こす。

標的をキャッチしている視線と散弾群が発射させる銃口であり銃身は、目視線上に限りなく接近しているべきが、次なる発射から標的撃破へと連結する最少条件である。

目視線と銃の位置に開きがあれば、標的と銃の間に誤差が生じるのは必定、当たり前の事なのだ。それも標的への前方位置関係ばかりか、高低誤差の発生することは甚だしい。

試しに腰ダメで標的を撃ってご覧なさい・・・どこへ弾が飛んでいるやら・・・何処あたりを撃ったのか・・・おおよそ見当がつかないだろう。

腰ダメは極論としても、舉銃、据銃がされないまま標的飛翔方向に移動する状態では標的との的確な銃の移動軌道を確保しづらい云うことになる。

それでもなお、そこそこ銃は肩に挙がってきた折、撃発最前に据銃され幸運の如く標的との適正関係位置に銃があった場合、命中に至る。

これを好として繰り返しても、常時、命中を得た時のような舉銃・据銃が行われる訳ではないから、命中の割合はいっこうに高まらない。

このように、一つには視線と銃の位置関係の問題から、舉銃、据銃の早期完了を促すものだ。

もう一つ考慮すべきは操銃の点にある。

据銃され、肩、頬、グリップ、先台握り手の4点で支持された銃は、その移動性質（動き・ムーヴメント・スイング）に穏やかな重さが生じ、円滑な安定移動を提供する。

先台握り手のみによる銃への入力ではなく、身体ローテーションによる装銃を可能としてくれる根幹要素だ。

けれど先台握り手は便利なもので、この握り手のみで銃を移動と云うより、振ろうとする人々が少なくなると存在することは否めない。

スキートに於ける、いや、クレー射撃における銃の移動或いはスイングと称するものは、身体のローテーションにより起きる銃の移動速度と移動範囲で十分なもので、それ以上の速度や移動範囲を必要とはしていない。

必要以上の先台握り手による過入力は適正リードをキープしているにも関わらず、銃を更に標的の前方へと進行させてしまい標的のはるか前方へと散弾群を送り込んでしまう結果を招く。

そして、舉銃、据銃がなされていない人々にこの先台握り手による過入力を顕著に観察できるのだ。

従い、舉銃開始を早期に行い据銃を早く完了して身体に適正に据えられた銃を身体ローテーションで移動をさせましようと言うことである。

それを為すには、まず第一に舉銃と据銃であるが、舉銃 — 銃を挙（上）げることからやってみよう。それも出来る限り素早くである。

もし貴方に標的の放出音が聴こえるのであれば、放出音が聴こえたと同時に舉銃を開始するとよい。習慣化されてくると、放出音が聴こえるのと標的を目視できるのがほぼ同時になってくる。放出音が聴こえるのが早い、目視するのが早いと云う状況が訪れる。

放出音を捉え、まずは真っ直ぐに銃を肩に挙げる・・・大切なことである。

はじめの内は、銃を挙げ据銃直後には標的に銃先を通り越されているか銃身ギリギリカリブに接して標的を視ることが出来ると思う。

一向にお構いなし、標的に先に行かれたなら飛翔している標的を追いかければよい。

それも可能な限りゆっくりと、決して慌てて追いかけてはならず、射撃限界ペグまでに追いつければ良いと考えて欲しい。

銃を返す待機位置を初期トレーニング段階では、センターペグと放出口の見かけの3分の2放出口寄りに据える。

出来ることなら、射撃限界ペグ上に返す事が望ましい。

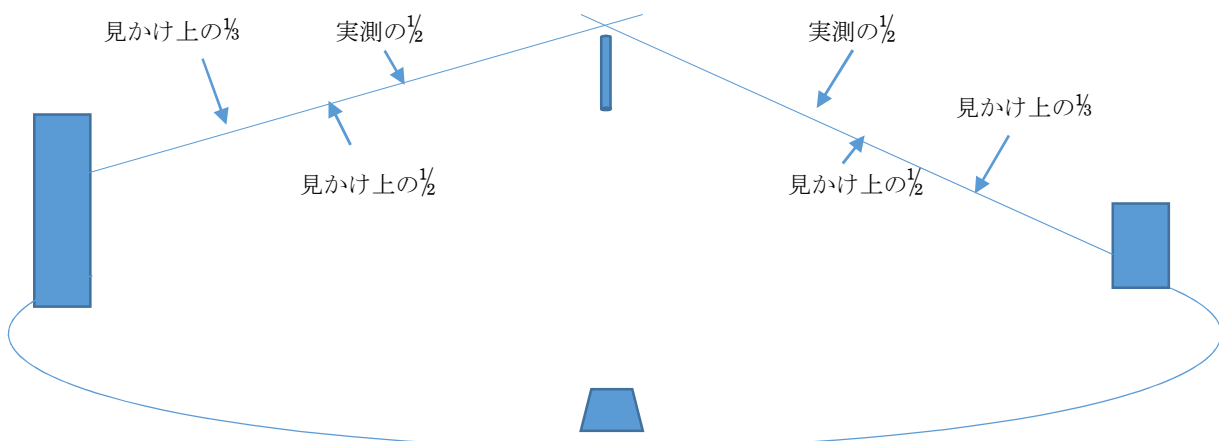
この練習作業を続け、舉銃の開始時期が早くなり舉銃速度も速くなったならば、放出口とセンターペグの見かけの2分の1(半分)に銃を返し試みる。

きっと、標的は銃身の内側に簡単に視認できるようになっている筈である。

参考までに、放出口とセンターペグの見かけの半分と、その実測の半分とでは同じ半分でも実際の位置は異なるので、その実行の際には、見かけの半分と実測の半分の位置の違いを検証しても(知って)損はない。

実測の半分は、1番や7番射台とセンターペグの間を歩測しその半분을放出口とセンターペグのは2分の1と見定めればよいだろう。

因みに、見かけ上の感覚的 $\frac{1}{2}$ と実測の $\frac{1}{2}$ とでは、見かけ上の $\frac{1}{2}$ の方が深い筈である。銃の返しを $\frac{1}{2}$ で待機する際には、見かけ上の $\frac{1}{2}$ を基準にし、とりあえず実測の $\frac{1}{2}$ までを返し位置のセンターペグ寄り(浅い)限度とするはプールマーク共に同様である。



大よそであるが、4番射台から見た放出口とセンターペグを結ぶ空間距離の $\frac{1}{2}$ や $\frac{1}{3}$ の空間位置感は上図の様に感じると思う。実測の $\frac{1}{2}$ は見かけ上の $\frac{1}{2}$ よりセンターペグ寄りに感じるので、歩測なりで距離をはかり実質 $\frac{1}{2}$ がどの辺りなのか把握することをお奨めする。

話は擧銃に戻る。

擧銃の本格的なトレーニングにおいては、銃口の返し位置を放出口、又は、放出口から1~2mほどの空間箇所に位置させ標的の放出と同時に素早く擧銃を開始することに始まる。

この返し位置からの擧銃では、当然、標的は擧銃された銃身をパスしてしまうが、擧銃開始への反応及び速度を養うには実に効用が高い。

ではあるけれど、上図の見かけ上の $\frac{1}{2}$ の位置で待機し、その位置から舉銃を開始する練習を実行しても舉銃開始の早期化、高速化に十分な実効あるのは無論である。

上に述べた銃身待機位置からの練習を積み、舉銃動作の充実を見、半ば習慣化して来た後、先の図、見かけの $\frac{1}{2}$ 、実測の $\frac{1}{2}$ の位置で待機し舉銃を行ってみると、銃を真っ直ぐ肩に挙げただけで標的は銃身の内側で雑作なく認識できる状況が訪れる。

スキートも一種競技スポーツであるし、競技スポーツにはそれに応じたトレーニング、練習の反復が求められる。

ましてや、クレー射撃は一定競技条件下の習慣的感覚競技でもあるのだから、合理的で良好な射撃動作習慣を習得すべきである。

銃身の返し位置はともあれ、舉銃を素早く行えるようする練習は過酷な一面もあるし、まず面白みのない練習であるから、そこに忍耐の二文字を供し身体運動的習慣に至るを待てるか否かが成否のカギを握る。

そのような背景が舉銃練習にはあるので、この方法に則る舉銃を練習なさいとは強くはお奨めしないが、『マア、どうなるか分からないけどやってみよう』おっしゃる方がいらしたなら是非取り組んで欲しいと願う。

弾を込めて練習する必要はない。

ドライで結構、標的だけを放出して、単に舉銃を行うだけ、舉銃が完了したなら銃を動かそうとはいけない。据銃状態で目前を通過してゆく標的を眺めているに留める。くり返し舉銃の練習をし、三月もすれば舉銃動作は習慣化されてくる筈。

初めの1か月は見かけの $\frac{1}{2}$ から練習を行い、2か月目に見かけの $\frac{1}{2}$ で行ってみるのもよいだろう。そして3か月目、実測の $\frac{1}{2}$ を試みた時、舉銃完了直後、目の前の銃身と標的の関係映像がどのように自分に映るのか、いかが感じられるのか検証してみるとよい。

きっと、易々と銃身の内側で飛翔する標的を視認できることだろう、そして、標的が近寄ってくる瞬時の待ち時間を感じられることにもなろう。

瞬時の待ち時間・・・つまりリードに必要な <インターセプティング> 標的とのアロウワンス（リード幅）が脳裏に認識されるに連鎖する瞬間的待ち時間である。

舉銃はグリップと先台握り手を一緒に

舉銃、銃を肩に上げるとなると、しゃにむに銃床だけを上げようとする場合があるが、そうではない。

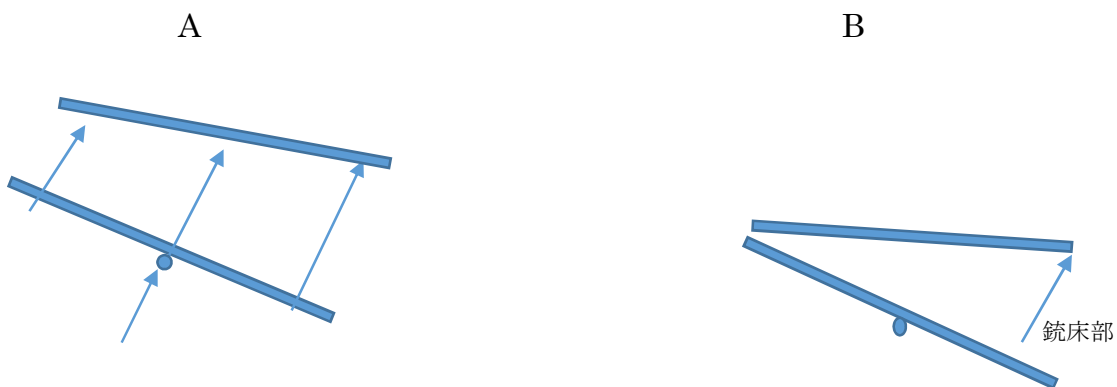
身体腰部付近で待機姿勢にある銃全体が待機角度を保ったまま舉銃が行われる必要がある。つまり、銃を保持する両手が銃を上昇させるのに同時進行するものだ。

本邦では、「待機の銃口位置（高低なのか？）を変化させずに舉銃をこなさい」とか、「先台握り手位置を替えず、待機位置のまま舉銃しなさい」というような舉銃動作表現を耳にする。

それはそれで一つの方法論であろうから頑なにこれを否定するつもりはないが、銃口の待機位置を変化させない事も、先台握り手の位置を変化せないことも、先台握り手位置から銃身先端までを動かさず同位置に留め置かなければならないと云うことになり、本来動かなければならない箇所を固定してしまうことへと連鎖する。

このように舉銃を試みる人々においても、実際には待機位置に、先台握り手、銃口ともに留まっていることはなく立派に動いている。

先台握り手を固定してしまうと銃床は挙がって来ない。これは、先台握り手を第三者に抑えられた状態で舉銃を試してみれば直ぐにでも理解できる動作事実である。

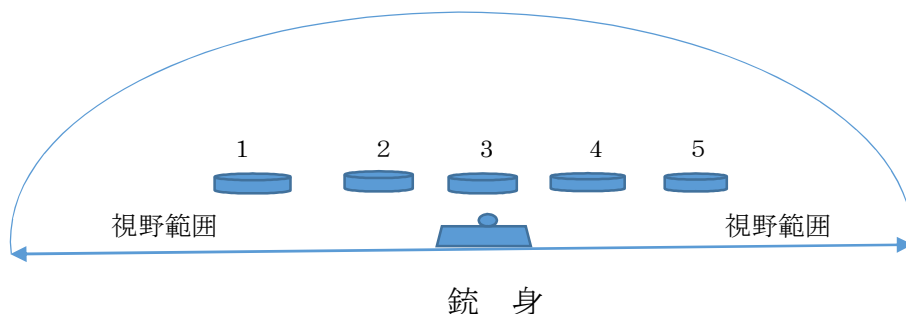


A 図のように待機姿勢位置にある銃は、身体に対するそのままの待機角度を以て銃全体が肩へと進行するように舉銃されて行くことが望ましい。

Bの図のように●の支点を動かさないように支持し銃床部のみを挙げて行くことはぜひとも避けなければならない。

先台握り手箇所は支持点であり、いわゆる動点に対する支点ではなく舉銃においては動点なのである。

舉銃完了後、据銃状態の視野に銃先やリブと何らかの関係を有する標的が認められてくる。



据銃状態で飛翔する標的がどこでもよい視認できれば一先ず成功である。銃身に対して上図、1でも2でも3・4・5はもとより、視野範囲内に標的を視認できればそれで良いのだ。

この際大切な事がある。

据銃された状態の銃身を標的の飛翔方向に絶対に移動（動かす）させてはならない。

必ず、舉銃し据銃された状態のまま標的を見るだけ。標的の視認が終えたなら据銃姿勢を解いてよい。

つづく

Ted