

スキート ステップ バイ ステップ III

舉銃・据銃 が完了された後の銃の動き、移動感は、従前、舉銃・据銃が十分に
なされていなかった人、或いは、据銃が為されず銃が標的飛翔方向に移動を開始
し据銃完了、若しくは据銃瞬前か据銃と同時に撃発していた人にとっては、鈍重
な動きに感じられるし、銃の移動（スウィング）が十分行えないのではと感じて
しまうかも知れない。

操銃状態に違いが生じているのだから当然の感じ方ではある。

銃を支える両手のみにより標的飛翔方向へと移動を開始していた銃は、基点と
なる銃床部パッドプレートと身体（肩）の最大の接点、密着箇所を有さなかった
のだから、銃自体の動きは軽快で動き方の正確性はともかく自在に動く。

このような状態での銃の動く感じに比較し、グリップ、先台握り手、肩、頬、の
4点で支持された据銃状態にある銃の動く感じには俊敏性や軽快感は薄く、銃の
移動が行えるのかと云う感じになる場合もあり得るし、一種不安のような心持
が生じることもあるかとは思ふ。

でもネ、心配はいりませんよ。 私達の身体機能はとても便利に出来ていて眼で
標的を視ていさえすれば、標的の角度、速度、飛翔状況に見合った銃の移動を自
然発生させてくれるのだから・・・・・・・・。

と云うことで、ステップ バイ ステップ IIで謳った舉銃、据銃は巧く行えるよ
うに至ったろうか？

舉銃の行ない方を変えると云うことは習慣を変えると云うこと

舉銃、据銃が銃先の標的飛翔方向への移動を伴わず上手に出来るようになって
いれば幸いであるが、短期的にそれが実行可能になるとも思えない。

何故なら舉銃一つと言えど、それは習慣に支配された行いの一つで、一定の習慣
に身を置いた期間が長ければ長いほど別の行いを習慣とするに至る事は易しく
ないからだ。

クレー射撃は、その“射撃行動・動作全部”が習慣に支配された行いと言ってよく、しかも身体の習慣的筋記憶であるがゆえ、意思を以てして新たな舉銃を行なおうとしても、標的が放出された途端、筋記憶としての習慣動作が無意識のうちに自然発動されてしまうのも止むを得ないところではある。

自分のスキート射撃運動の起点となる舉銃形態を変換させようとする意思をお持ちの方は、しかし諦めたり落胆しないで欲しい。

稀ではあるけれど、いきなり舉銃を肩へと真っ直ぐ行ってしまう人(スキート経験者)もなかにはいるが、大半、多くの人々がそうは行かないのが現実で、そのような舉銃形態になかったスキート経験豊かな人ほど舉銃改変に時間を要しているのは、洋の東西を問わず同様なのである。

習慣と云うものは何事によらず、一旦身に付いた習慣を改善したり変換するのは容易いことではなさそうだ。

それほどに、良いにつけ、良くないにつけ物事における習慣と云うものは強固であるし、素晴らしくも恐ろしくもある。

であるから、スキート行動、運動に於いては良い習慣、射撃効率の高い動作、運動を射撃習慣として身に備えるべきを思う。

舉銃ばかりにあらず、スキート運動の全てが通勢の日々の練習時間の経過のなかで習慣として運動筋記憶として培われ身に付いて行く性質にあるのだから。

誰しも、即刻多くの命中を得たいのは人情であるが、多くの命中を得るのに適応しない習慣下で撃っていたとて願望を叶えるのは難しい。

従い、決して短期的な視点からではなく、習慣を変換するに必要な長期的視点で自らの射撃を見通す必要はある。

長期的と言っても、たとえば舉銃・据銃の変換を達成するのであれば、半年から1年の時を見込めば十分であろう。

1年を長すぎると考える人がいらしたならば、現状のままの自分のスキートで1年後は如何なるのか想定してみるのもよいだろう。

経験者であり何シーズンものスキートシーズンをこなしてきた人々は、自分の射撃位置なり技量位置は理解していると思う。

その理解に従って、高い位置にはない一定限度ある想定確かな射撃位置でスキートを継続するのか、どうなるかは知れないものの、自分のスキートを更に上の位置へと推し進めようとする気概を有するのか否か、気概を以て現状のスキート習慣の変換に臨んでみるのも、また、悪くはないと覚える。

スキートとて他の行ない事と同様、射手や選手は一種物事の表現者である。スコア上昇の限界や停滞に見舞われながらどれほどキャリアを積もうと、前へ新しい場所へと自分を進めるスキート意欲と意思、自助努力を忘れ去ってはいけない・・・・・・射手、選手としてスキートを継続している以上。

さて、擧銃・据銃が十中八九上首尾に行えるようになったとして次のステップへ進行する時が訪れる。

ムーヴェメントと標的トレース

ムーヴェメント（いわゆるスウィング―銃を振る行為に該当するのだろう）、近代クレ射撃に於いてはムーヴェメントと云う言葉で表され、それは移動を意味する。

さあ一何の移動なのか？ クレ射撃に於いては銃の移動と身体の移動が上げられ、身体の移動はローテーション(回転、捻転)で表されるが、これも身体運動としての範疇にあり、専ら銃の移動と考えてよいだろう。

しかし、擧銃・据銃が完了し銃が身体の所定箇所に収まっていれば、銃単独で移動を開始するものではなく、銃が据えられている基盤としての身体は動くことになり、身体の移動運動を指してローテーションと云うことになる。

そして、身体の運動を起こさせる源は眼にあることを知らなければならない。

飛翔する標的を全画面映像的に目視するにはスキートでは1番、7番を除き、他の射台では少なくない眼の移動（動き）を伴う。

1番、7番射台でも目の移動は生じるのだが、垂直方向の小さな上下動だけであって左右への大きな目の移動を伴わない身体にローテーション運動は起きることはない。

2～6番及び8番射台の標的に対しては、その飛翔角度、飛翔速度感に準じた眼の移動が伴うことになる。

眼（眼球）の動きのみでは標的を視野映像の中におさめる事は叶わないから、眼の動きに追随して頭部が動き出す。

さらに、頭部の動きが開始されたと同時に、ごく僅かな瞬時差の後、肩の始動に至る。

こう記すと何やらそれぞれが別々に動くような印象を覚えるが、それらはほぼ同時と云える自動的な機能下にある。

我々人が真後ろから誰かに呼ばれた時の事を脳裏に想い浮かべて欲しい。
背後から誰かの呼ぶ声が聞こえる。
呼ぶ声は耳で捉えられ、その声の方向に目を向けようとする。
眼の動きだけでは声のする方向、又は、箇所を視ることは出来ないで、まずは、首から上の頭部が後方に向けて捻転されるが、それでも後方を向くことはできない。 自然、肩が動きだし身体の捻転が行われ後方を振りむくに至る。

この一連の動作を、どのように行うか考えて実行する人はいない筈で、自分の目の箇所を見ようと思っただけで、全てが自動的に行われてしまう。
つまり身体は自動的にローテーション（回転、又は捻転運動）を起こしていて、自分の目標を捕捉するに十分にして必要最小限の身体運動を我々に与えてくれる。
特別な身体能力ではなく誰にでも具わっている自然な身体機能で、考え工夫しなくとも人間誰しにも可能な身体運動であり行動なのだから、これを使わない手はない。

いま上で述べた事を基盤にスキートの銃の移動を考えてみよう。

眼で目標を捕捉しようとする、視野に目標が収まらない限り、目標を捉えようとする目の動きにつれて身体運動が起きることは理解頂いたと思う。

さて、自動的に運動が発生する身体に銃が据えられていたらどうなるだろう。
身体のローテーション運動に従って銃も一緒に動き出すことになる。
先にも記した様に、身体ローテーション運動は眼の動きに伴って生じているのだから、据銃された銃先は体幹運動の下に目視している標的の意図する箇所に自然運動となって行きつく。

標的との撃破位置関係を維持し粗点を確保するには、必要十分な銃の移動にして最小限の射撃運動なのである。

これらのスキート運動を習慣的運動として身に付け、筋運動と化す為の初歩練習として標的のトレースが浮上してくる。

標的トレース練習の目的は、

1. 標的に対する運動量（どの程度の力量で銃を移動させれば十分なのか）
2. 標的飛翔速度への銃移動の速度感（たえず標的を視野におさめ標的の飛翔速度実際に適応した銃の移動速度を知る）
3. 身体ローテーションとは云うものの、スキートの場合の身体運動におけ

る体幹の動きと先台握り手の銃への入力量のバランスの自覚。

注) 身体のローテーションを銃移動の基盤とするのだが、實際上、身体のローテーション運動のみでは円滑な銃の移動は行えず、必ず先台握り手による銃への入力が必要ではあるが、先台握り手は割に自在に動くためにその行使が過多になってしまう傾向が著しく生じるのが通常である。
それを回避する為に、絶えず身体のローテーション運動の範囲に先台握り手の存在を自覚する要があり、先台握り手単独での銃の移動を避けるがためでもある。

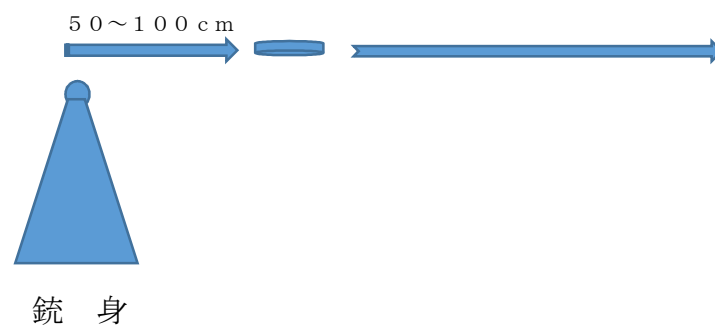
標的トレース

銃の位置は可能ならば、放出口か放出口より1～2mほどが基本だが、とりあえず返し位置は任意の位置でもよい。

ただし、必ず銃の返し位置で撃銃、据銃を完了し、標的を据銃した銃先より前方へ先行させる事。

先行した標的を追いかけるのだが、絶対に標的に銃先をタッチさせてはならない。

銃身の前方外側に標的を置いたまま間隔（任意の間隔だが50cm～1mほど）を保ったまま、据銃した位置から射撃限界ペグあたりまで銃の移動と共に標的を追いかける。間隔を保ったまま標的を追いかけたなら、それで御終い。



上図は、左から右への銃移動つまりプール標的を示しているが、右から左のマーク側もどうようであり、2番～6番射台までを行えば良いが、4番射台のプール・マーク標的で行うと効果的で理解し易い。

どちらにしても、面白くもクソも無く、『こんな練習をして一体何の役に立つのだ！？』と思う方は決して少なくない筈だ。

筆者自身、若い現役の頃、来る日も来る日もこのトレース練習を行い、心の裡では、『こんなことやっていてホントに大丈夫なのか？』と思ったこともあった。

そこを我慢し、『まあどうなるのかやってみよう』と踏ん切りをつけ、弾を込めずに、毎日毎日、100 標的 4 番プール・マークで 1 ヶ月練習をした。

その当時は、ホントに 1 ヶ月毎日毎日やってしまい。月で約 3, 0 0 0 標的をこなした。

するとどうだろう、ある日突然、それまで速過ぎた銃の移動速度が穏やかでスムーズな銃の移動に変わっていることに気付いた。

据銃後、射撃限界ペグまで標的が視野から途切れることもなく終始視野に入っている。銃先と標的の位置関係も鮮明に視える。

銃先を標的に寄せてみる事を試みたが、簡単に銃先は標的を捉えられるし、5 0 c m ~ 1 m の空間距離を詰めるには銃先の動きで、ほんの 2 ~ 3 c m 程度の動きでカバーしてしまうのだ。

そして次段階の試みとして、標的の前方、つまりリードを取るのだが、自分の任意の標的前方で銃先と標的の位置関係を拵え、それを限界ペグまで維持する事を試みた。これも簡単にスムーズに行えるに至った。

慌て急ぎ銃を振る必要はないことを身体的に学び、身体ローテーションによる銃の移動がいかほどの動きで標的に対する適正リードをカバーしてしまうのか、身体及び思考的理解に至ることが出来る。

因みに、例を挙げれば、4 番射台からセンターペグ上の標的飛行線上に位置する 1 m ~ 1. 2 m 前後の実質空間距離は銃を構えリブとの関係を視ると、その幅は 5 ~ 6 c m、人によって見える感覚は異なるとしても、せいぜい 1 0 c m 以内である。

その空間距離を維持するには、大層な銃の移動速度や大きな銃の移動の必要はない。手元の銃先の動きで 5、6 c m ~ 1 0 c m もあれば十分にその空間距離を満たしてしまうのだから。

これは射撃場で検証してみれば直ぐに分かることだ。

センタポールの標的通過リングの上に 1 m ~ 1. 2 m 或いは任意の長さの棒を標的飛翔ラインに合わせ据えつけ、棒のどちらか端を標的の存在位置と仮定して、その反対側の棒の先端に銃先なり照星をつけ、間隔を視てみるとその空間距

離がどれほどに視え感じるのかよく理解できる。

棒のどちらか先端にクレー標的をテープや接着剤で固定して行ってみると、一層鮮明で良くわかると思う。

手元での銃の移動、特に銃先の動きが、前方標的飛翔空間ではどれほどの距離に相当するのか、どのくらいの空間距離をカバーしてしまうのか知ることは大切で射撃実地上の有用な資料、参考になる。



1 番射台

この写真では分かりにくいですが、センターペグの標的飛行線上に据えられた棒は1.3mの名がを有している。

棒の後端が標的の存在位置だとして、棒の先端に銃先または照星を位置させると、標的位置である棒の後端と銃先間の距離は肉眼上10～15cm程度にしが見えない。



2 番射台

同様にこれは 2 番プールの状態を表す。

棒の左端が標的存在位置とすると、その標的に対する 1.3 m のリードは、銃先を棒の右端に付けてその間隔を視た時、せいぜい 15 cm、多くとも 20 cm 未満であろう。



3 番射台

3 番も同様である。

棒の左端と右端を標的と銃先の関係間隔だとして、棒の右端に銃先を据えてみると、左端標的的位置と銃先の間隔は多くて20～30cm程度の認識になると思う。



4 番射台

4 番では、1.3 m の棒をほぼ真横から眺めることになるが、左端、もしくは右端、どちらか二を標的の存在位置とし、その反対側の棒先端に銃先を据えてみると、どう転んでも、30 cm 以上、50 cm 以内の感じである。

従い、何センチのリードと言われるものを、手元の長さ通り飛行線上に当て嵌めてしまうと、それは過大なリードとなり、銃先は標的の適正前方を逸脱した箇所に位置してしまいがちである。

また同時に、各射台から目視できるリード幅を銃の移動でカバー出来てしまう距離は、ほんの数センチで大きく性急な銃の移動（スウィング）を要することはない。射台に立ち銃を構え、この棒の距離を銃でなぞってみれば、どれほどの動きでその間隔を移動してしまうのかよく理解できる。

これを知れば、銃をむやみに振り回すことの危うさを認識できるし、銃の移動実際をよりスムーズに行える転換点にもなる。

銃の等速移動

サステイン リードでスキートを撃とうと志す人々には、標的の後方から追いかけるスウィング スルー的な練習などリードの役には立ちほしなとお思いかも知れない。

本邦では一口にリード、リードと、ナンでも標的の前方に銃先を位置させることがリード射法の態を為すものだとの認識にありそうだ。

リードは射法は、正式には、サステイン リードと言われるように、
— **S u s t a i n** — 「維持する」と云う意味であるが、リードを維持して標的の前方空間を撃ってゆく射撃方法なのだ。

標的の前方空間に銃先を位置させ、標的と銃先の空間距離を維持、認識したまま撃発へとつなげる。

そのリードの維持は、射台によっては瞬時と云えるリード認識もあるが、各人の脳裏で認識、把握している任意のリードは基本的に維持されたまま空間移動が行われる必要がある。

任意のリードが維持される時間帯があるということは、飛翔する標的の移動速度と同等、或いは限りなくその速度に近い速度で銃の移動が実行されなければならない。

銃の移動速度が速過ぎても遅すぎてもリードの維持には不都合と云うことになる。

標的の前方に銃先を位置させ、空間距離（リード）を同等に保ったままの銃の移動は易しい行いではない。

行なってみれば分かる。 標的と銃の空間距離が銃の移動中に小さくなったり大きくなったり、等空間距離を維持したまま銃を移動させることにはそれなりの練習が求められる。

「そんなもの必要ない。 リードさえちゃんと取れば当たるのだから、覚えた当たる空間位置に銃を位置させればいいだけだ」 とおっしゃる方々もいらっしやるだろう。

それはそれで良い、何故ならいくらかの標的に命中を得ることは確かにそれでも可能なのだから・・・・・・・・。

でもネ・・・・・・・・もっとたくさん当たるように成りたくありませんか？

命中効率を向上させ、命中率を90%は愚か、100%に近づく90%代の命中を希望しないのですか？

競技と云うものはスキートであれトラップであれ、競技標的数の「全部に命中を得ることありき」でそれぞれ自らの射撃向上をめざし果たしてゆかねばならない性質にある事は今も昔も変わらない。

そうとするなら、ナンボかは当たるから、標的の当たるであろう前方空間に銃を位置させればそれで良い、という思考方向は誤りとせざるを得ないのだ。覚えた任意の前方空間に銃を位置させるのはよいとして、残るはその後の始末なのである。

自分の良しとする標的の前方空間に銃を位置させたなら、そこまでは出来るのだから、次は、銃を位置させ得られた標的との空間距離（リード）を維持しながら銃の移動を行えるよう練習に励んでみては如何だろう。

リードを維持しながら、銃の標的との等速移動が行なえれば命中率は必ず上昇する。

標的トレースの項で説明した先行する標的の任意の位置（50～100cm後方）に銃先を置き、その距離間隔が変わらないよう、標的の飛翔速度と等しく銃を標的に追従させてゆく。

これと同じ要領で、今度は標的の前方空間に銃先を位置させ、空間距離（リード）を維持したまま標的との等速移動を試みるのだ。

最初は、出来るだけ長い距離の等速移動を行ってみること。

銃の待機位置に始まり、射撃限界ペグ辺りまで継続することが望ましい。

練習時間の経過と共にあなたのハンドリング（操銃）にどのような変化が訪れるだろう、楽しみな時間でもある。

つづく

T e d