

スキート ステップ バイ ステップ VI

広く世界の国々に於いては、プログラムされたスキートの技術事項、練習事項、細目が多くある。

数多あるスキート技術の一つ一つ吸収し習得して行くわけだが、そこで注意を喚起しなければならない事が出てくる。

経験者にあっては頭の中の射撃に関わるティーカップなりコーヒーカップを先ず空にすることである。

自分の擁するカップの中身を空け捨て、完璧に空にすることは大切であり、可能ならばそのカップを洗淨することが望ましい。

紅茶の残るカップにコーヒーを注いでも、コーヒーにも紅茶にもならず妙な味わいのものになってしまう事は誰にも理解できることだ。

コーヒーの残るカップに紅茶を注いだところで然りである。

貴方が、『射撃を改変しよう』、『射撃を直そう』、『射撃を習おう』と更に上達向上を胸にスキートを考えスタートする時、自分の脳裏にあるスキートがなみなみと注がれているカップの中身を空けてしまわなければならない。

それを行なわず新たなスキート技術を学ぼうとしても、新たに注がれる事項は、なみなみと注がれているカップの外に零れ落ちるばかりになってしまうか、僅かにカップに入り既にカップの中にあるものと混ざり混濁したものになってしまう。

よしんば若干、若しくは幾分かのもの注げる余地が残っていたとしても、カップに残る中味と新たなものは混ざりあう様子になり、新たなものとしての味わいも感触も得られない事になってしまうだろう。

私たちの持つ受容体としての脳裏のカップはその容量を増大させることが叶わず、一定容量に決められてしまっている。

仮に容量を増すことが出来るとしても、一つのカップ内で異なるものを二分して別々に保つことは出来ない相談なのだ。

頭の裡にある射撃のあれこれが注がれているカップを空にし、そこに新たな射撃の物事を注いでゆく、大切な事である。

なみなみと注がれているカップを擁したままの状態では覚束ない。

思考は目指すもの、事などを現実化させ難いが、心は其処に描くものを現実へと導く力を有している。

心の力が働こうとする時、射撃の経験、過去の技術事項、諸々が注がれている頭の裡のカップを基にした思考を働かせたとするなら、カップの中身が新たなものへと入れ替わる事は極めて為し難いことになる。

故に、貴方がもし自分の射撃を改変させよう、新たな射撃技術を学ぼうと志すならば、可能な限り素の思考状態、身体状態を準備する必要がある。

射撃動作は全てオートマチカリー

ギターリスト、ピアニストはじめ、楽器奏者が演奏を行なっている時、いちいち手元を確認しながら演奏は行われず眼は譜面を追うばかりで、眼からの情報全てが自動的に動作され音色となり表される。

車の運転しかり、無意識にアクセルを踏み、必要に応じてブレーキが掛けられ、右左折を思っただけで自動的に方向指示レバーに触れてしまう。

これらの動作、作業は全てが **Automatically** (オートマチカリー：自動的に、無意識的に) 行われているもので、そこに思考の介在はみられない。

スキート、トラップ、クレー射撃においても射撃運動、行動の全てはオートマチカリーに行われるは、普通に広く世界中の競技選手に認識されている。

自動的な身体運動としてスキートが行えるように至る為に、そこに至るまでの数々の練習があり身体筋記憶として射撃技術を習得してゆく性質にある。

運転免許を取得するために自動車教習所に通った事のある方々は、その当時を思い起して頂きたい。

当初、自動車を動かすために備えられている機械装置類をハンドル、ギアレバー、方向指示器レバー、アクセル、ブレーキ、クラッチなどなど、一点一点の機能と存在場所を思考でからめ取り操作方法を教えられ記憶し覚えて言った事だろう。

免許を取得し日常の運転が行われるようになり時間、歳月の経過とともに運転に慣れ、熟練性が生じてきたのは誰しも同様だ。

運転に経験を積んだ貴方は、いまでも教習所時代同様の態で車の運転をしているだろうか、否である筈だ。

自動車の操作機器類の位置も操作方法もすべてを身体記憶として覚え、もう、余すところな

く全部をオートマチカーリーに行っているのである。

しかも、運転中に運転以外の作業、行ない、何がしかの運転に支障の起きない行動さえ運転操作と同時並行して行う事さえしてしまっていることだろう。

つまり、運転操作は身体に任せ、運転以外の行動や作業は思考を介してグローブボックスの中にある何かを取り出したり、ホルダーに収まる飲み物をとり口にしたり、煙草に火をつけたりなどが行われるものである。

スキートに於ける射撃運動も楽器演奏や運転と同様であることが望ましい。

射台に入ったならその後の射撃行動は、銃を閉鎖し撃発 — 命中まで全て考えて行われるのではなく、身体が自動的に射撃運動を行い終わらせることである。

『アアしよう』、『コウしよう』と絶対に考えてはならない。

身体で記憶し覚えた自分の射撃を全面的に信じて身体に射撃を任せ切ることが大切である。

自分を信じなさい！ 自分に具わる自動的射撃運動能力を信じなさい！！

ひとしく全ての我々が良い射撃の行使能力と可能性を擁しているのですから。

知性（メンタル—Mental）と思考性（マインダー—Mind）

メンタルには「精神的な」という語訳を与える事がよくあるが、むしろ、「知的な」、「知性に関係する」とすることの方が多いたのがメンタル — Mental の本来性である。

メンタルやマインダーは、「冷静さ」、「知的さ」が大きなベースになっている言葉で、「メンタル面の強化」とか「メンタルトレーニング」とか、メンタルを「精神性」として単体で取り上げスキート練習プログラム的一项と致すような事は避けたい。

無論、専門的な位置にあるメンタルマネジメントやメンタルパフォーマンスを否定するものではなく、スキート、トラップ、クレー射撃に於いてその方面の充足を得ることは必要であることは違いない。

肝心な事は、その習得方法、得かたであろう。

メンタルトレーナーなど専門職の指導を受けその方面の充足を図る事も一つ方法ではある。けれど我々射撃人、射撃選手とあらんとする者は、通常の練習において、練習と併行して射撃技術に裏打ちされた知的精神性を得て行くべきが最善である。

何故なら、スキートはあくまでもスキート技術優先で命中に至り得る確信的スキート技術とそれを操る自分への絶対的自信が射撃実行上の唯一無二の絶対条件基盤であるからに他ならない。

つまり、自分のスキート技術を信じられ技術不安が無い、射撃を通じた自分自身をも信じられる、そして射撃時の自分に夢中になれることが限定個人の中の知的射撃精神性を高め支え

ることになるからだ。

スキート技術に不安を抱えていたり、不足を残している状態で射撃精神面をいかに追及しようと、トレーニング積もうと、知識、学問としての素地は養えるが、射撃の現場で実技的に供せるもの、或いは高く役に立つところには落ち着かないのが普通だ。

先ずスキート技術ありきで、十分な技術習得と充足が射撃精神性（メンタル面）をも促し自然に身心に具わって行く事に疑いはない。

命中を得る、命中を得られそう、と言う銃先と標的の位置関係を一義的に、若しくは最優先事項として唯一正義の練習とするならば、おそらくスキート精神性はスキート技術と共に累進することはないと思う。

命中を得られるための身心的スキート運動を身心運動練習として積み重ね、身体筋記憶が動作として命中への動作条件を満たせるように至った時、初めて、当たるべくして当たる命中に至り、そこでは正常な身体活動とともに必ずやスキート精神活動が自信の下に自分の射撃に自分を夢中にさせてしまう現象が現れる。

競技にあってもプレッシャーもない、確かに僅かな緊張を覚えてはいるが、競技でスキートを愉しんでいる自分の存在がある。

射撃って楽しい、面白い、子供が自分の好きなゲームに興じ没頭している状態に非常に似ている。

何も考えられない、只ひたすら自分の目前に現れる標的を1標的、1標的、撃破してゆく自分しかいないものだ。

このようなことが通常練習の在り方次第では叶ってしまうからスキートは面白い、クレー射撃は楽しい。

そして、このように技術練習と共に知的射撃精神性を累進させて行く為に**思考性(マインド)**は大事な意識部分のものなのだ。

思考性とはしているが、このマインドこそ「心」であり「精神」である。

定義的には、抽象としてのハート（Heart/心）より**脳内の心、精神の具体**と言った方がよく、然るに思考性、つまり考え方と言う事になる。

マインド（考え方・思考方法、方向性）は、生育環境や日常環境の中で生まれ形成されて行く性質にあるから、射撃の機会より圧倒的に多大な時間を接するを必然とする個人個人諸々の環境下、マインドの在り方は人それぞれ異なりを見せている。

人それぞれ考え方（マインド）が異なると云う事は、知的射撃精神性（メンタル）を身に付ける、習得する、採り込もうとする過程で、マインドがそれらの導入基盤となるから、メンタル面における作業、行動、トレーニングの成否は個々のマインドによる違いを見せるのも

必然であろう。

マインドは性格、性質ともリンクしてくる。

スキートに於いて、「メンタルなんてクソくらえだ！」と考える人もいるだろうし、「メンタル面はスキートには大切で不可欠だ！」とする人もいるだろう。

それらは人それぞれであるから、人々の考えるメンタル面やマインドに関し否定したり肯定していたら切がない。

「必要が無い」とする人にはそれで良く、「メンタルトレーニングは必要である」とする人にはそれで良いもので、各々が自分のスキートの考え方、思考方向、志向方向などに従い判断すれば良いのである。

どちらにしても本邦では、スキート・トラップともに射撃教育としての技法に始まり、競技身体育成法、競技精神構成法などあらゆる射撃プログラムが欠如しているのだから、「メンタル、メンタル」と精神性を強調して取り上げたところで半ば無意味に等しい現実が布かれている事を忘れることが出来ないのだ。

故に申し上げておく、まずは「スキート技術を満たしなさい」、「100%の自信を持てる自分のスキート技術現実を造り上げなさい」と。

スキートの技術的充足による自信の台頭、自信の膨張は必ずや貴方の射撃精神性（メンタル面）を豊かで強靱なものに変貌させる。

スキートを射撃する上で、「技術的不安が無い」、「命中への些かの疑問も無い」、「スキートを射撃する自分に夢中になれる」ことは非常に大きな力で、射撃中の自分を無我、無念無想へと導く要諦でもある。

スキート実技練習と共にスキート射撃精神性を自然形成して行くには付帯する条件はあるものの一つだけ大切な事項を挙げておこう。

「良い人と交わり、^よ佳い人と技を磨きなさい」と云う事である。

これを目にする人々が、この意味をどう受け止めるかは知り得ないし、どう受け止めようとも目にした人々の自由である。

良好な射撃環境の中で練習を行なえば幸いこの上ないと云う事なのだが、良い環境とは優れたスキート技術に触れることが出来、良く佳いスキート人に接触が叶う環境だ、と言ってしまっは話が終わってしまうものだろうか。

Ted