

はじめての

かんせん  
パラスポーツ観戦

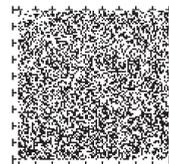


Shooting  
射撃



みんなで観に行こう、  
パラスポーツ。

おうえん  
応援のコツがわかると、かんせん  
観戦はもっと楽しくなる！  
たの



©広江礼威

# 呼吸のリズム、心臓の鼓動までもが撃発に影響する競技。 極限まで高めた集中力でわずか0.5mmの標的を撃ち抜く!

## 01 競技概要

「ライフル」あるいは「ピストル」と呼ばれる銃器で標的を撃ち抜き、その得点を競い合います。集中力やメンタルの強さが重要とされ、緊張感あふれる試合展開に注目です。



©SPORTRAIT/越智貴雄

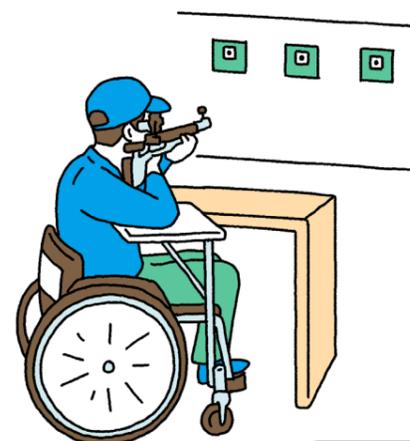


©SPORTRAIT/越智貴雄

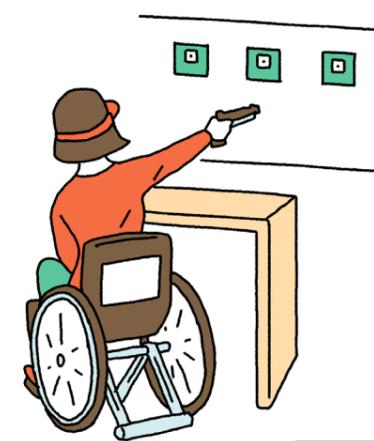


## 02 ルール説明

基本的には健常者の競技と同じで、規定の弾数を制限時間内に撃ち、その合計得点を競います。空気銃(エア)と装薬銃、標的までの距離、撃つ姿勢などで種目が分かれています。1発の満点は種目によって10点または10.9点。中心から離れるほど得点が低くなります。



ライフル



ピストル

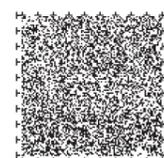
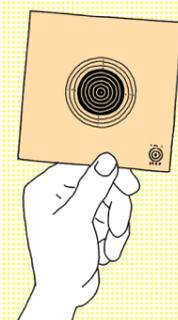
## 03 見どころ&応援方法

パワー、スピード、瞬発力などがパフォーマンスの要素として重視される他のスポーツと違い、自分自身の体と、銃器をはじめとする用具を使いこなし、正確性・緻密さを競い合います。例えば、標的までの距離が10mのエアライフル。標的の中心はなんと0.5mmしかありません。もはや「点」と言っても過言ではないでしょう。その中心を狙うためには自分の呼吸のリズムや心臓の鼓動までもコントロールしなければなりません。トップクラスの戦いでは0.1mm刻みの標的で勝敗が分かることもしばしば。選手たちはいかに平常心を保ち、自分との戦いに集中できるかにかかっている究極のメンタルスポーツです。会場を包み込むピンと張り詰めた空気に身を置いて、選手の気持ちになったつもりで1発1発の弾の行方を見守りましょう。

射撃観戦が  
 もっとおもしろくなる  
 コラム

COLUMN

ほかの競技とは異なり、「動作」ではなく「静止」の戦いでもある射撃は、会場の雰囲気も独特な緊張感に包まれています。60発を時間制限内に撃たなければいけないため、意外にも選手たちは次々と撃ち込んでいきます。それほどシューティングフォームが体にしみこんでいるという証ですね。パラリンピック選手ともなると、10点台を出すのは当たり前の世界。しかし、5円玉の穴ほどの小さなのに寸分狂いなく撃ち込まなければ「満点」にはなりません。数ミリのズレの具合によって「10.0」から「10.9」まで細かく得点が刻まれるというシビアな競技です。そんな数ミリ単位での厳しい戦いの醍醐味を味わうためにも、双眼鏡を持って行くのをオススメします!



# 04

## クラス分け

パラリンピックでは、**肢体不自由の選手が対象**です。**障がいの種類や程度**に応じてライフル種目は2つのクラスに分かれています。一方、**ピストル種目は自分の腕でピストルを保持するSH1クラス**だけです。ライフルを撃つ姿勢には、**立って撃つ「立射」、うつ伏せで撃つ「伏射」、肩膝に銃を支えた腕を載せて撃つ「膝射」**があり、ピストルは**立射のみ**です。

クラス	射撃の方法	銃器
SH1	ライフルの選手は、自分の腕でライフルを支えて射撃する。 ピストルの選手は、自分の腕でピストルを保持する。	ライフル ピストル
SH2	上肢の障がいのため、支持スタンドを使ってライフルを保持して射撃する。	ライフル

エヌピーオーほうじん にほんしょうがいしゃ  
NPO法人 日本障害者スポーツ射撃連盟  
<https://jpssf.com/>



## TEAM BEYONDについて

パラスポーツ(障がい者スポーツ全体を指して使用しています)を応援する人を増やすため、東京都が2016年から展開しているプロジェクトです。スポーツをする人も、観る人も、支える人も、あらゆるメンバーがひとつのチームとなってパラスポーツを盛り上げていきます。



みんなで観に行こう、  
パラスポーツ。

サイトへのアクセスはこちらから

[www.para-sports.tokyo/](http://www.para-sports.tokyo/)



SNSも  
こうしんちゅう  
更新中!



@parasports.tokyo



@tokyoparasports



@tokyoparasports



TOKYO  
METROPOLITAN  
GOVERNMENT