

清流の国ジュニアアスリート育成プロジェクト  
競技プログラム ライフル射撃競技【ジュニア第4期生】

チームライフル銃の安全な取扱いや操作を丁寧に教えていただき、基本動作をお互いに確認し合いながら身につけました。1回目の座った姿勢での安定した射撃では、全員が高得点を出すことができました。

2回目では、立った姿勢での射撃を練習し、銃の重さに耐えられる姿勢をとることの大切さを学びました。的中させることも難しい射撃でしたが、全員が的を撃ち抜くことができました。メンタルコントロールの仕方についても学び、ライフル射撃だけではなく、これから取り組むすべてのスポーツに活かせる貴重なプログラムとなりました。

日時：女子：平成31年2月 2日(土)、9日(土)  
男子：平成31年2月 9日(土)、23日(土)  
女子の9日のみ15:00~17:00、他は18:00~20:00

会場：岐阜メモリアルセンター 第2トレーニング室  
岐阜市長良福光大野2675-28

講師：岐阜県ライフル射撃協会  
鷺見 勝彦 氏 林 仁史 氏 近藤 義秋 氏

目標：

- ・ライフル銃の安全な取扱い及び組立・操作を理解する。
- ・射撃の基本動作・技術を学び、安定した正しい姿勢を身につける。
- ・習得した技術を応用して、試合形式による本射を体感する。

内容：

- ・安全について、射撃場内での約束・きまり、器具の操作手順の確認
- ・基本技術練習(テーブル撃ち等)、試合(本射)、立射体験

