



■女子成績

▽全日本学生女子選手権
(昨年10月、埼玉・長瀬)

女子団体総合

- (1) 中央大学 2855点
- (2) 明治大学 2847点
- (3) 日本大学 2840点

▽大学通算優勝回数

(女子)

- (1) 中大 9度
- (2) 明大 6度
- (2) 日大 6度
- (4) 関大 2度

▽中大の優勝年

(1988年第1回大会以降)

- (1) 1988年
- (2) 1991年
- (3) 1993年
- (4) 1994年
- (5) 1996年
- (6) 2001年
- (7) 2003年
- (8) 2007年
- (9) 2012年

4選手に
直撃
インタビュー

優勝カップなどを持って笑顔の4人、前列左から諏訪、小泉。後列左から清水、進藤4選手

休息から生まれる集中力

射撃部全日本女子学生選手権

総合団体優勝

50m先にある標的を実弾で撃ち抜く(10点は直径1cm)。今やしてみたい五輪スポーツNO.1に射撃が選ばれた。肉体と精神とをうまくコントロールする競技は「自分が強くなりますよ」と清水綾乃主務(商学部4年=岐阜・済美高)は言う。自分を強くするには射撃がいいというわけだ。2月2日の祝賀会で5年ぶり9度目の総合団体優勝を成し遂げた清水主務、小泉茉優選手(商2=埼玉・栄北高)、進藤美樹選手(商3=埼玉・栄北高)、諏訪晶子選手(商1=埼玉・国際学院高)のヴィクトリー・カルテットに祝優勝の直撃インタビュー。射撃部は創部80周年を迎え、優勝を機にまた新たな歴史を刻む。聞き手は学生記者の矢嶋万莉子(法学部2)、佐武祥子(法3)。(祝賀会会場=東京・銀座のレストランSUN—MI高松・銀座七丁目店)



面白いね射撃って

動画サイト『ユーチューブ』で元バレーボール五輪代表、大林素子さんが進行役を務める「LETS PLAY 射撃に挑戦」(コカ・コーラ社)が話題を呼んでいる。今やってみたい五輪スポーツとして2位のサッカーにダブルスコアで射撃が一番手に挙がった。そこで大林さんが中央大学に体験取材。清水主務がゲスト出演した。最初はうまくいかない大林さんだったが、指導を受け、当たるようになると「射撃って面白い」と大喜びだ。

注目が集まってきたなか、優勝した4選手の話が興味深い。インタビューは2人ずつ。前半は清水、小泉両選手から。

——射撃を始めたきっかけを教えてください

清水綾乃さん(以下清水選手)「中学2年生の冬。母に連れられて行った講演会が始まりでした。ライフル射撃日本代表で、『メンタル・マネジメント—勝つことの秘訣—』の日本語訳をした藤井優さんの講演です。たまたま家の近くに練習場があり、気がつくとも週3日練習場へ。周囲にうまく乗せられた感じがあります」(笑)

小泉茉優さん(以下小泉選手)「私は高校に入学して射撃と出会いました。家のルールで3年間運動部に所属すると決められ、母からは『全国大会に連れて行って』と言われてまして。同じ学校に姉が通っていて、姉から射撃部が強いよと聞いていて、それなら全国に行けるのではと入部しました」

——清水さんは2012年春季号で表紙に登場。記事では集中力の持続を目標にしていました。その後は?

清水選手「試合中、意識的に休むようにしました。時には30分ほど。だいぶ変わってきましたね。調子が悪くなってから戻そうとするのはすごく大変なので、いいとき少し休んでその状態をキープすることが大切だと、この1年で思うようになりました。射撃は集中力が大切と言いますが、試合中に『集中しなければ…』と思う時点で、集中できていない証拠です。そのことに気がつかないと危険です」

小泉選手「集中は、しようとしてできるものでもないですね。気がついたら集中していて、気がついたら試合が終わっていた、といった感じで」

清水選手「集中する世界をどれだけ作れるかだと思います。瞬間的な集中を繰り返して、的を狙っています」

——小泉さん、昨年と比べて

小泉選手「点数が取れるようになったのが大きいです。勝たなければならぬと思って試合に臨みました。清水さんは個人優勝を何度もしてきましたが、団体優勝はまだだったので、この4名で優勝したいと」

——女子選手は試合既定の4人ぎりぎり。1人でも欠ければ出場できない背水の陣でしたが、プレッシャーはありましたか

小泉選手「このメンバーだから勝てたと思います。人数が少ないから不利だとか考えたこともなかったですね」

清水選手「むしろ人数が少なかったので、常に一緒に行動することでチームワークが鍛えられました」

——射撃は団体戦も個人技という印象があります。チームワークとは

清水選手「確かに試合は一人ひとりですが、射撃はメンタルが大切なので、つながりという面でもチームワークは大切でした。点数でつながるというより、勝たせたいという思いでチームが心一つになっていました」

小泉選手「やっぱり仲間がいる、いないで、だいぶ違います」

清水選手「今年は人数が少なかったので、合宿でもみんな同じ部屋だったり、プライベートでも一緒に食事に行ったり。本当に四六時中一緒でしたね」

小泉選手「その分、下級生は“見られているな”と思ってましたが」(笑)

清水選手「上もだからね」(笑)

——清水さんが卒業します

清水選手「学校に来ないとか、もう会えないからとか、遠くなったとは思いませんね」

小泉選手「卒業しても先輩・仲間ですし、部にも敵というときがあります。卒業後も大会で会うでしょうし。で



学生記者・矢嶋の質問に答える、左から小泉、清水両選手

も2年と4年の差は大きいですね」

清水選手「この1年が楽しかったので、もう1年同じメンバーでやりたいという思いはあります」

小泉選手「残りますか?」

清水選手「残らないよ!(笑)でも、私が4年生で他のみんなも今の立場だからこそ楽しかったという気もします。私が3年生だったらまた違った結果になったでしょうね」

——オリンピックについては

清水選手「若い世代がそれぞれの場所で活躍していけば、もっと近くなると思います」

小泉選手「せめてNHKが放送してくれたら」

清水選手「最近は射撃も知名度が上がってきて、『射撃って何?』と聞かれることが少なくなりました」

小泉選手「代わりに『蛇口を撃つの?』とか聞かれることもあります」(笑)

清水選手「ああアレね(笑)」(元日特番ウルトラマンDASH!で、清水選手が市販のエアライフルを撃って蛇口を閉める企画に挑戦した)

小泉選手「競技開始は大学生からでも遅いということは全くないので、興味を持ったらぜひ1度来ていただきたいです」

清水選手「私たちは大歓迎です!」

——今後の目標や課題を

清水選手「課題は足りないところを探していくことですね。課題は簡単には見つかりませんが、だからこそ射撃はやめられません」

小泉選手「そこが射撃の魅力だと思います。応援してくれている人に報いたいと思います」

今やってみたい五輪スポーツNO.1

インタビュー後半は進藤美樹さん(以下進藤選手)と諏訪晶子さん(以下諏訪選手)。

——同じようにお聞きします。射撃を始めたきっかけを

諏訪選手「高校に入って、部活見学時に姉や母から『射撃部に行って』と言われ、行ってみたのがきっかけです。競技は高校から始めました」

進藤選手「私も高校の部活から射撃を始めました」

——ともに埼玉県出身ですね

諏訪選手「射撃部は全国的に少ないのですが、埼玉県は多い方ですね。高校の射撃部は一つの部で30~50人いますね」

——2人は高校時代から全国大会で個人、団体と活躍してきました。高校と大学で射撃部の違いを

進藤選手「高校では週7回みっちり練習していました。大学では月曜から土曜まで4回の練習と日曜の合同練習です。自己管理が大切になってきます」

諏訪選手「私は1年なので上級生の空気入れや練習の準備、自分の練習のために毎日射撃場に来ています。だいたい夕方の時間に2~3時間、実射練習をしている人が多いようです」

進藤選手「トレーニングの内容は実射(実弾射撃)、筋トレ、走り込みです。ただ実射は1発いくらとお金がかかるのでエアライフルも入れながら集中して取り組んでいます」

強さを伝授して



日本ライフル射撃協会総務委員長で、慶応大学OBの松丸喜一郎氏が「ぜひ中大の強さを伝授して欲しい」と祝辞で述べた。「中央も慶応も、日の丸のために頑張ってもらいたい」と激励した。

射撃競技

競技に使用する銃は、火薬を使用するSB(スモールポアライフル)と圧縮空気を利用するAR(エアライフル)の2種類。銃ごとに距離や弾数、姿勢が異なる。距離はSB50m、AR10m。弾数は女子の場合、50m種目は60発、10m種目は40発。姿勢は3姿勢あり、立った状態で銃を構える立射、片膝をつき銃を構える膝射、うつ伏せの状態銃を構える伏射となる。それぞれアルファベットの頭文字を取りS、K、Pと呼ばれる。ARは立射のみ。





写真中央が諏訪選手、右が進藤・次期主将、左は学生記者・佐武

——射撃時はどんな感じですか

進藤選手「周りが見えない、的の一点以外は黒く見えます」

諏訪選手「私は的以外が白く見えます!」

進藤選手「音も感じないし、夏は暑いのもあまり感じません。休憩時に飲み物を口にした時に暑いなと思います。5～6kgのライフルも重いですが」

——個人練習が主体のようですね

諏訪選手「私は準備で1日中射撃場にいることが多いので皆さんと会います。先輩が気にかけてくれて、『1年生一人で大変でしょ』と」

進藤選手「練習後に残らなくてもいいのに、残って話していることも多いです」

諏訪選手「帰りに食事に行ったり、夏にはバーベキューをしたこともあります」

——先輩からの言葉で印象深かったものは

諏訪選手「私は清水さんから『1年生は体力で大変だろうけど、自分の射撃だけを考えて。上(の学年の人)がチームの射撃を考えるから』と言ってもらって、気持ちが楽になりました」

進藤選手「私は練習しても点が伸びないときに清水さんから『点が出ないのを誰も責めないし、進藤が頑張っているのはみんなが知っているよ。そんなに自分を追い詰めなくていい』と言ってくれたことです。また、後輩からの『頑張りましょう』の一言で、もっと頑張ろうと思いました」

——試合前にすることがありますか
進藤選手「ジャンプです。何回かして重心を落としいつもの同じようにします」

諏訪選手「私は調子を整えて、進藤さんから聞いたジャンプをしています」

——試合前の気持ちは

進藤選手「不安と緊張です。ただ、射撃部は女子が4人しかいないので自分がやらなきゃ、自分しかいないと思っています」

諏訪選手「不安と緊張もありますけど、早く始めて結果を出したいという気持ちもあります。(女子部員が4人だからこそ)自分が活躍できる場だと思いい、できると信じています」

——今後の目標を

進藤選手「次期主将として全日本女子射撃選手権大会の連覇と一人ひとりが成長できる部にしていきたいです」

諏訪選手「個人の成績を上げていき部の力になることです。先輩方に気にかけてもらい1年生から全日本優勝できたので、来季は自分もこのチームに貢献してチームを勝たせたいです」

無言の手本、清水主務

射撃部主将・今井太陽(たろう)さん
(法学部4年=千葉・茂原高)

「この1年間、清水は無言の手本として、ずっとみんなを引っ張ってきてくれた。2年生の小泉と3年の進藤は、どれだけ協力してやっていけるかという大切な部分をよくこなしてくれた。1年の諏訪は、新人としての仕事も大変だっただろうがよく頑張ってくれた。射撃は特別な集中はいらないが、調子を崩さずに試合を運んでいくのが重要な競技。これからもこの調子で頑張してほしい」

一級品の中央大学射撃場

多摩キャンパス開設と同時に第二体育館内に設置されたエアライフル射撃場は、2室に計12射座を置き、跳弾防止・遮音のために木材内装射屋に電動ワイヤー式標的交換機を設備した日本ライフル射撃協会公認射撃場である。陸上競技場脇にあるスモールボアライフル射撃場は創立125周年記念事業の一環として建設された。第3種公認規格射撃場として公式戦が行える。電子標識システムの採用により、紙標識で必要だった紙交換の負担を軽減した。



逆転優勝

平成24年度全日本女子学生ライフル射撃選手権大会において

中大射撃部 門間 健一監督(1992年卒)

「体育の日」は、天気恵まれていて気がするが、ここ埼玉県長瀨の天気は、晴れたり曇ったり。暑くも寒くもなく、まさに射撃競技にはベストコンディションで大会を迎えた。

全日本学生の大会会場は、関西と関東で1年ごとに会場を移すことになっているが、今年は関東の主幹にあたり、埼玉県長瀨総合射撃場での開催である。我々にはホームでの戦いになる。

大学射撃の女子種目は、圧縮空気4.5mの鉛玉を10m先の標的に撃つAR(=エアライフル)立射40発競技(400満点)と22口径の実弾で50m先の標的に撃つSB(=スモールボアライフル)3×20(3姿勢=立射・膝射・伏射で各20発)60発競技があり、各種目レギュラー3名に補欠1名の合計8名で臨むことになっている。

共に使用する銃の所持には銃刀

法の免許が必要である。が、各大学は選手不足の問題から、2種目の兼務も許されており、その場合でもAR種目3名(兼務2名)SB3名(兼務2名)の4名が最低必要である。が、中央には各学年1名しか女子部員がおらず、これぞ背水の陣。選手の一人でも風邪などで体調を崩し不参加となっても補欠もないし、まして、道具である銃器故障による不参加・途中棄権などもその場で優勝の夢はなくなるばかりでなく、団体としての記録もなくなる。理屈では理解していても、考えれば考えるほど恐ろしい事態である。

試合は、昨年10月11日(木)～14日(日)までの4日間にわたり開催され、全国から52校が参加した。勝敗は各種目3名のレギュラー選手の合計点で決定される。4年・清水綾乃選手と2年・小泉菜優選手が2種目を兼務。SBに3年・進藤美樹選手、ARに1年・

諏訪晶子選手が出場することに。

この1年、新体制になって、良くも悪くもこの4名しかおらず、試合に臨むも春季関東大会3位(1位との得点差27点)、選抜大会5位(得点差45点)、秋季関東大会4位(得点差40点)の結果。

4年の清水綾乃選手はナショナルチーム(日本代表)のメンバーでもあり、個人での各種優勝の実力を持っている。2年の小泉選手も8名のファイナリストに選出される実力を持っている。しかし、大学の団体戦となると全員の実力が発揮されないと勝てない。だからこそ、個々の実力が遺憾なく発揮されることはもちろん、他の選手を思いやる気持ちやその期待に応える強い心が優勝を引き寄せる。

さて、試合であるが、初日はSBの進藤選手が553点。今までの姿勢を一つひとつ丁寧に確認し、丁寧な射撃を心がけた結果である。2日目にARで清水選手が387点。3日目には、3選手が出場。ARで諏訪選手が385点。

大舞台での緊張をうまく乗り切り立派な記録を出してくれた。ここ暫く調子が良くなっただけに大健闘。この時点で、1位の立命館に1点で、中央と日大が同点で2位。3位の明治に6点差で最終日に。

SBでは、小泉選手が570点と大健闘。1位の同志社・明治に対し、2点差での単独3位。4日の日大に6点差。淡々と標的に向かい、臆することなく自分の射撃をする清水選手。世界を舞台に海外遠征経験も豊富な彼女



笑顔でポーズをとる門間監督、後列は両端にOG、中央に現役選手4人



は、個人優勝の2連覇もかかる。50m先の標的の10点は直径1cm。その10点を撃ち抜く乾いた音が我々にも心地いい。グルーピング(弾着)もおおよそ3cm(ペットボトルのキャップ程度)に固まっているため、銃器故障や暴発さえなければSBは勝てる! そう確信できた瞬間でもあった。

結果、575点。SB団体優勝。2位の明治に対し、10点差をつけて部門優勝。近年の大会で、こんなに僅差で最終日を迎えることはここ数年記憶にない。とともに、ARではこの調子を維持していきたい小泉選手が挑むことに。本当にこの1年、大きな差をつけられていただけに、優勝が見えている明日を控え、部員の顔は充実した緊張感で一杯だった。それは、男子部員も同様。しかし、いつもはムードメーカーであり、持ち前の笑顔が素敵な小泉選手が緊張していることに正直驚いた。

翌日、4日目(最終日)。最終レギュラーは兼務の小泉選手。どの大学が優勝してもおかしくない状況で、各大学のレギュラー選手の後方には出番を終えた選手が応援していた。射撃という競技の特質から、声などをだしての応援はできないが、上級生から下級生、そして、男女関係なく静かに応援。アシストと言うが、後方よりスコープ(単眼望遠鏡)で標的を観察し、得点を記録する人間の記録を覗き見しては、小さな声で「よし」とか、本当に両手を合わせて拝んだり。また、各大学の状況を把握するために「速報」といい、1年生が随時刻々と記録される得点差をギャラリーに公表する。

どの大学もアンカーには実力派選手を選出しているだけに、1発1発で順位が変わる接戦。途中からは、今、どの大学が優勢なのかもわからないほど。小泉選手も自分のあるべき姿を

思い出し、1発1発大切に、そして祈るように銃に弾を込めて、静かに引き金を絞る。「ぺちっ」という4.5mmの鉛玉が潰れる独特の音だけが響く。

10m先の狙う10点は直径0.5mm。10点の大きさはシャープペンシルの芯の太さと同じ。10発で95.96点ということがいかに精密射撃だかお分かりいただけると思う。だからこそ、ライバル明治に10点差で勝っているとはいえ、1発暴発すれば、ひっくり返る点差だ。

自分自身を見つめ、自分自身との戦いである射撃。小泉選手も75分に及ぶ試合に全力で臨み、期待に応えてくれた。記録385点。AR団体では明治大学におしくも2点差での準優勝であった。SB団体優勝、AR団体準優勝。総合団体優勝。2位の明治大学の連覇を阻止し、8点差での堂々たる優勝を勝ち取った。

学生記者になりませんか?

『HAKUMON Chuo』は中大生が取材・編集する大学広報誌です。
現在、学部在学学生を対象に学生記者を募集しています。



鍵谷投手のドラフト指名会見で取材する学生記者たち(中大ボード前の3人)

- 元新聞記者のプロや先輩の学生記者に、取材方法・原稿の書き方はじめ添削指導を基礎から受けることができます。将来どんなキャリアをめざすにも文章力が重要です!
- 取材を通して、さまざまな人に出会うことができます。出会いの数ほど思い出ができることでしょう。
- 記者活動を通してコミュニケーション能力など「社会人基礎力」を身につけることができます。

お申し込み・お問い合わせ 中央大学広報室『HAKUMON Chuo』 編集担当：久保田茂信
Phone：042-674-2048(直通)
E-mail：skubota@tamajs.chuo-u.ac.jp