

# SHOOTING

## 射撃競技を始める人のために



この資料では、パラリンピックを目指す人のためという観点から、射撃競技について簡単に説明します。射撃は、オリンピックでは第1回アテネ大会から正式競技となっていて、世界中の国々でチャンピオンスポーツとしても生涯スポーツとしても親しまれているスポーツの一つです。パラリンピックでは1976年のトロント大会から正式競技となりました。日本は、2000年シドニー大会に4名の選手が初参加、以後、2020東京大会に至るまで連続出場しています。2004年アテネ大会では、瀬賀亜希子（当時、櫻岡）が10mエアライフル伏射SH2で8位に、田口亜希（当時、寺井）が10mエアライフル伏射SH1で7位に入賞しました。2008年北京大会では田口が2大会連続の入賞を果たしています。

※この資料では、障がい者のライフル射撃（ライフル射撃という場合、ライフル競技とピストル競技を含みます）について説明しています。

# I. 射撃スポーツの概要

## (1) 射撃とは

射撃とは、一定の距離に置かれた標的に対し、ライフルあるいはピストルを使用して弾を発射し、その得点を競う競技です。射撃姿勢、標的までの距離、性別、使用する銃の種類、障害クラスなどにより、パラリンピックにはライフル9種目、ピストル4種目の合計13種目があります。

パラリンピック射撃競技の正式種目一覧

種目略号	種目名	発射弾数	性別	クラス
R1	10mエアライフル立射	60発	男子	SH1
R2	10mエアライフル立射	60発	女子	SH1
R3	10mエアライフル伏射	60発	混合	SH1
R4	10mエアライフル立射	60発	混合	SH2
R5	10mエアライフル伏射	60発	混合	SH2
R6	50mライフル伏射	60発	混合	SH1
R7	50mライフル3x40	膝射40発、伏射40発、立射40発	男子	SH1
R8	50mライフル3x20	膝射40発、伏射40発、立射40発	女子	SH1
R9	50mライフル伏射	60発	混合	SH2
P1	10mエアピストル	60発	男子	SH1
P2	10mエアピストル	60発	女子	SH1
P3	25mピストル	速射30発、精密30発	混合	SH1
P4	50mピストル	60発	混合	SH1

※R9：50mライフル伏射混合SH2は、2020東京大会から加わりました。

※2028ロス大会からVI（視覚障害）のエアライフル立射・伏射が加わる可能性があります。

## (2) 射撃競技をするには・・・ア) 銃の所持



パラリンピックの射撃競技で使用する銃は、すべて鉛製の弾を発射する銃（後で紹介するビームライフル等と区別するために、鉛製の弾を発射する銃を「実銃」と呼ぶことがあります。）です。日本で銃を使用するには、居住地の公安委員会から自分が使用する銃の所持許可の交付を受けないといけません。日本では、他人の銃を借りて練習をしたり、大会に参加することはできません。自分が使う銃を自分自身が所持する必要があります。

銃所持の最初のステップは、居住地の警察署で**猟銃等講習会（初心者講習）**を受講することです。猟銃等講習会を受講する②には、諸葛警察署の生活安全課で受講手続きを

します。**初心者講習**を修了するには、講義を受けて、その後に行われる筆記試験に合格する必要があります。**初心者講習**の実施頻度は都道府県によって2月に1回から半年に1回程度と大きく異なりますので、まずお住まいの都道府県警察のホームページで講習会の実施予定を知らせてください。1回で合格修了するには、申請時に所轄警察で手渡されるテキストで予習をして、講義をしっかりと聞いてください。

**初心者講習**に終了した後に**所持許可申請**をします。銃の所持許可を受けるには、年齢などの条件があります。日本の法律では、自分自身で銃を管理（操作、持ち運び、保管など）できることが銃の所持の条件になります。それができない場合は銃の所持はできません。身体障害の有無そのものは所持の条件にはなっていませんが、法で定める精神疾患および一定以上の認知機能障害がある場合は欠格事由となり、銃の所持が認められません。

最初に所持できる銃の種類は、空気銃(エアライフル、ハンドライフル)です。装薬ライフル、エアピストルおよび装薬ピストルは、空気銃あるいはビームライフル/ビームピストルで技量基準などをみたした後に日本スポーツ協会の推薦を受けた場合のみ所持ができます。

パラリンピック射撃の種目と使用する銃種

種目略号	種目名	使用する銃種	日本スポーツ協会の推薦
R1	10mエアライフル立射	エアライフル	不要
R2	10mエアライフル立射	エアライフル	不要
R3	10mエアライフル伏射	エアライフル	不要
R4	10mエアライフル立射	エアライフル	不要
R5	10mエアライフル伏射	エアライフル	不要
R6	50mライフル伏射	エアライフル	不要
R7	50mライフル3x40	装薬ライフル(スモールポアライフル)	要
R8	50mライフル3x20	装薬ライフル(スモールポアライフル)	要
R9	50mライフル伏射	装薬ライフル(スモールポアライフル)	要
P1	10mエアピストル	エアピストル	要
P2	10mエアピストル	エアピストル	要
P3	25mピストル	装薬ピストル(スポーツピストル)	要
P4	50mピストル	装薬ピストル(フリーピストル)	要

※装薬ライフル、装薬ピストル：火薬の弾を用いるライフルおよびピストル

なお、10歳以上の低年者には、銃を所持しなくても指導者の指導銃を使用する**年少射撃制度**が適用できる場合があります。また、14歳以上の定年者には、要件に該当すれば自分でエアライフルまたはエアピストルを所持する**射撃エリート制度**が適用できる場合があります。

### (3) 射撃競技をするには・・・イ) 競技団体への登録

日本では、私ども**特定非営利活動法人日本パラ射撃連盟**(以下、パラ射撃連盟と略します)が障がい者射撃を統括する団体です。パラ射撃連盟は、**公益財団法人日本パラスポーツ協会**

(日本パラリンピック委員会) および公益社団法人日本ライフル射撃協会の加盟団体です。また、2018年に、特定非営利活動法人日本パラ射撃連盟パラクレー射撃部会が公益社団法人日本クレー射撃協会の部会として承認されました。

パラリンピックで射撃を目指すには、まずパラ射撃連盟に登録し、クラス分け認定証(国内)の交付を受けることが必要です。

スモールボアライフル(R6、R7、R8、R9の50mライフル種目で使用)、エアピストル(P1、P2のエアピストル種目で使用)等を所持するためには、公益財団法人日本スポーツ協会(JSPO)の推薦書の交付を受けることが必要です。エアライフル(ハンドライフルを含む)以外の銃の所持には基本的に推薦書が必要です。推薦を受けるには日本ライフル射撃協会に登録し、一定の競技実績と技量基準を満たすことが必要です。

さらに、国際大会に参加するには、原則パラ射撃連盟の強化指定選手となり、**国際パラリンピック委員会(IPC)**にライセンス登録し、国際的な障害クラス判定(後述)を受ける必要があります。パラリンピック射撃を統括する国際団体は、**World Shooting Para Sport(WSPS、国際パラ射撃連盟)**と言います。組織としてはIPCの一部門の位置づけとなっています。

#### (4) 射撃競技をするには・・・ウ) 種目選択

「さあ、射撃を始めよう!」と決めただけでは、実は具体的な行動には移れません。パラリンピックで行われている射撃(ライフル射撃)には、ライフル種目とピストル種目があります。少なくとも、自分はライフル種目をするのか、ピストル種目をするのかを決める必要があります。

ライフル種目をする場合は、エアライフルを所持します。ピストル射撃をする場合は、もちろんピストルを使うのですが、最初からエアピストルを所持することはできません。いったん、ビームピストル、ハンドライフルで技量基準(いずれも初段)を達成し、上述のJSPOの推薦書をもらってから許可申請をします。ビームピストルやハンドライフルで初段をとるには、通常1年前後かかります。よい指導者や仲間を見つけて、根気よく楽しみながら進めていくことが大切です。



エアピストル

日本では、エアピストル射撃をするには、まずビームピストルまたはハンドライフルから始めて、まず初段を取得しないとイケない。



エアライフル



エアピストル

ライフル種目とピストル種目の比較

	ライフル種目	ピストル種目
最初に使う銃種	エアライフルから始める	ビームピストルまたはハンドライフルから始める※
所持に推薦が必要かどうか	エアライフルは所持に日本スポーツ協会の推薦不要。 スモールポアライフルには推薦が必要。推薦には技量基準等がある。	エアピストルを所持するには日本スポーツ協会の推薦が必要。推薦には技量基準等がある。所持後にも継続所持には技量水準を達成しないとイケない。
装備	多い	少ない

※ハンドライフル・・・エアピストルの銃身を前方に、グリップを後方に延長してエアライフルと同じ手続きで所持できる（日本スポーツ協会の推薦が不要）ようにした片手撃ちの銃。エアピストルの前段階として所持する方法があります（ハンドライフルはパラリンピック種目にはありません）。ビームピストルまたはハンドライフルから入る以外にも、エアライフル立射で初段をとってエアピストルを所持する方法も推薦制度としてはあります。しかし、ピストル射撃の技量を身に付けることを考えるとたいへん遠回りになる上に、ピストル種目への適性を判断できないままにエアピストルを所持することになりますので、当連盟ではピストル系種目（ビームピストルまたはハンドライフル）で技量基準を満たすことを推薦の要件としています。



ハンドライフル

上記の表以外に、競技そのものへの向き不向きの要素もあります。ピストルでトップレベルの選手になるには、自分の筋肉だけで銃を安定して保持する能力と引き金をきれいに引く能力の二つがとくに求められます。レクリエーションとしてライフルとピストルの両方を楽しむ人は少なからずいますが、パラリンピックに出場するレベルでは、すべての選手がどちらかに自分の種目を絞っています。両方の掛け持ちではどちらも中途半端になります。



また、ライフル種目あるいはピストル種目それぞれの中で、単一の種目あるいは同じ射撃姿勢の種目に種目を絞り込む選手がいる一方、複数の種目をこなして（例：ライフル立射とライフル伏射あるいはライフル三姿勢、エアピストルとフリーピストルなど）選考を勝ち抜いていくチャンスを高めたり、大会でより多くのよい成績をあげるための作戦を考える選手も少なくありません。障害の状態にもよりますが、ライフルSH1クラスの選手は最大で4種目（男子：R1、R3、R6、R7、女子：R2、R3、R6、R8）を自分の種目とすることが可能です。

ライフル種目をスタートする時には、立射と伏射のどちらから始めようかという選択についても考えるところです。自身の障害の状態や競技活動に使える時間などをよく踏まえて決めてください。パラ射撃の指導者や経験者とよく相談することをお勧めします。



スモールボアライフル

火薬の力で直径5.6mmの弾（22口径弾）を発射し、50m先の標的を撃つ。

R6、R7、R8、R9の4種目で使われる。

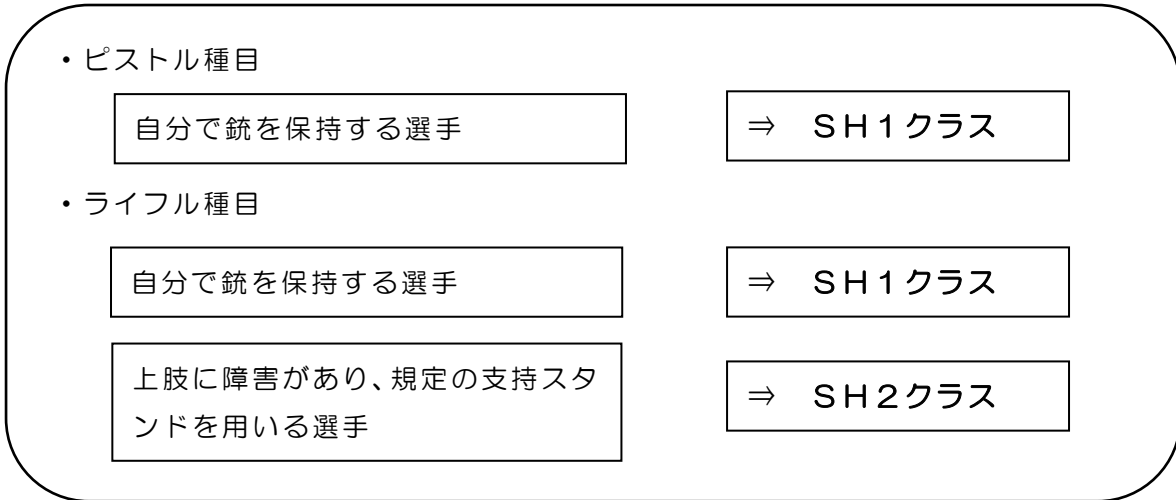
## Ⅱ. パラリンピックの射撃

### （1）障がいと射撃のクラス分け

パラリンピックの射撃競技の対象障害は、**肢体不自由**です。障害の種類や程度はかなり幅広いと言えます。上肢切断および欠損、下肢切断および欠損、上肢および／あるいは下肢の機能障害、脊椎損傷（頸髄）損傷、骨形成不全、ポリオ、脳血管障害による片麻痺などです（以上は例示で、これらに限定ではありません）。ただし、射撃には、いかに身体を静止させてきれいに引き金を落とせるかを競うという競技特性があります。身体をじっと静止させたり、動作の協調がうまくできないタイプの障害がある場合は、世界のトップを目指す選手になるには不利になります。

射撃の場合も、他のパラリンピックスポーツと同じように、IPCが定める最小限の障害（MIC: Minimum Impairment Criteria）よりも重い障害があることがパラリンピック等の国際大会に参加する要件となります。日本の身体障害者手帳を所持していても、最小限の障害に該当しない場合（Non-eligible, NE）もありますので、ご相談ください。国内的には、より多くの方に競技参加していただきたいので、肢体不自由に限らず、手帳を所持している人は国内のパラ射撃連盟の競技会にはもっとも軽い障害クラスの選手として参加することができます。

パラリンピックの射撃のクラス分けは、おおまかに以下の図のようになっています。



そして、それぞれのクラスの中で、体幹バランスの異なる選手がいっしょに競い合えるように、体幹の障害の程度に応じて、椅子または車椅子の背もたれが、

背もたれなし (a)・低い背もたれ (b)・高い背もたれ (c)

のいずれかに分けられることになっています。体幹に障害がない選手は背もたれのない椅子、体幹の障害があるが軽い選手は低い背もたれ（背中の60%が背もたれの支持を受けない）、体幹に重い障害がある選手は高い背もたれ（脇の下10cmまでの高さの背もたれを使ってよい）を使うことが許され、ほぼ同条件になるようになっています。

さらに、SH2クラス（上肢に障がいがあるクラス）では、腕の筋力によって、支持スタンドが、

弱いスプリング (a) と強いスプリング (b)

のいずれかとなります（前頁の写真参照）。安定度が公平になるように、腕の筋力が強い選手は弱いスプリング (a) を使い、障害により腕の筋力が弱い選手は強いスプリング (b) を使います。

ライフル SH1 クラスとピistol SH1 クラスは、SH1A、SH1B、SH1C の3種類のサブクラスがあることとなります。



ライフル SH2 クラスには、SH2Aa、SH2Ab、SH2Ba、SH2Bb、SH2Ca および SH2Cb の6種類のサブクラスがあることとなります。選手個々の障害の程度や状況に応じてサブクラスごとに背もたれの高さや支持スタンドのスプリングの強さを変えることによって、SH1 クラス・SH2 クラスそれぞれのクラスの中で選手同士が公平に競い合えるような仕組みになっています。

SH2クラスの射撃 スタンドを使用している。

## (2) クラス分けの手続き（国内）

競技を始めて、装備も整ったとします。大会の参加できる一定レベルの知識と技量も身に着けた人は、まず国内の競技会に参加することになります。国内の競技会に参加するには、**国内クラス分け認定**を受けていることが必要です。国内クラス分け判定は、国際大会の選考会などを含む国内競技会に参加するために必要です。国内クラス分けに認定を受けた人には、パラ射撃連盟が「パラ射撃クラス分け認定証」を交付します（下図）。

認定を受けるには、パラ射撃連盟事務局に必要な書類を提出してください。詳細は、パラ射撃連盟のホームページを参照してください。

パラ射撃 国内クラス分け認定証	
氏名： 標的 当	会員番号： 01234567
性別： 男	生年月日： 2001年1月1日
所属： OO県パラ射撃連盟	
認定クラス： ライフル SH1C	有効期限： 2027年6月30日 まで有効
姿勢・用具	
伏射： <input type="checkbox"/> 車椅子 <input checked="" type="checkbox"/> 椅子 <input type="checkbox"/> テーブル <input type="checkbox"/> 義足 <input type="checkbox"/> 義眼 <input type="checkbox"/> 義手 <input type="checkbox"/> 身体スフィア	
立射： <input type="checkbox"/> 車椅子 <input type="checkbox"/> 椅子 <input type="checkbox"/> テーブル <input type="checkbox"/> 義足 <input type="checkbox"/> 義眼 <input type="checkbox"/> 義手 <input type="checkbox"/> 身体スフィア	
跪射： <input type="checkbox"/> 車椅子 <input type="checkbox"/> 椅子 <input checked="" type="checkbox"/> 脚付テーブル <input type="checkbox"/> 義足 <input type="checkbox"/> 義眼 <input type="checkbox"/> 義手 <input type="checkbox"/> 身体	
銃器操作： <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 不可	
銃器操作： <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 不可	
介助者： <input type="checkbox"/> 有り <input checked="" type="checkbox"/> 無し	補助文字： <input type="checkbox"/> 可 <input type="checkbox"/> 不可
身長： <input type="checkbox"/> 第7腰椎から画いずの骨ちたれの最大高さ	30 cm
認定年月日： 2024年7月1日	
認定者： △△ △△ 自署	
特定非営利活動法人日本パラ射撃連盟 会長 長谷川 隆	

次の項で説明していますが、障がい者の競技に参加するには、IPCのクラス分けルールで定められた種類の障害であることおよび一定以上の程度の障害であることが条件となります。国内では、幅広く競技参加していただきたいので、IPCでは対象とならない内部障害などや肢体不自由で障害の程度が国際的な判定で該当しない方も、国内の大会(国際大会の選考会などを除く)に参加できるようにしています。



SH2 クラスのライフル支持スタンド(左(黒いパーツ)が強いスプリング(b)、右(白いパーツ)が弱いスプリング(a)のスタンド)

## (3) クラス分けの手続き（国際）

国際競技会に参加するには、IPCのクラス分け判定を受けていることが必要です。

IPCのクラス分け判定には**ステータス**という区分があります。ステータスには、次の3区分があります。

C (Confirmed : コンファームド)

R (Review : レビュー)

N (New : ニュー)

国際競技会に公式に参加するには、ステータスが、C (Confirmed : コンファームド、「確定」という意味) またはR (Review : レビュー、「再審査」という意味) でなければなりません。ステータスがコンファームドになると再度クラス分けを受けることは基本的にありません。レビューの場合は、再度クラス分けを受けなければならない年(レビューイヤー)が決められます。レビューイヤーの内に次のクラス分けを受けて有効なクラス分けを有効な状態にしておかないといけません。レビューの選手は自分自身が十分注意する必要があります。



IPCのクラス分け判定は、ワールドカップなどの国際競技会のみで実施されます。初めて国際競技会に参加する選手は、その競技会の競技に先だって実施されるクラス分け判定を受けません。クラス分け判定を受けるには国際大会に出場する必要があります。大会に参加せずにクラス分け判定だけを受けることはできません。ですから、先に日本国内で海外派遣選手として選ばなければならないと思います。IPCが定める最小限の障害（MIC）に該当するかどうか、あるいはどのクラスに該当するのかがはっきりしないケースもあります。個別に相談をお受けしますので、パラ射撃連盟事務局にご相談ください。

#### （４）パラリンピック種目以外の射撃種目



現在のところ、パラリンピックの射撃は肢体不自由者のみを対象としていますが、国際的には視覚障がい者のエアライフル射撃が国際視覚障害者スポーツ連盟（IBSA）の主催でヨーロッパを中心に行われています。WSPSの中でも、視覚障がい者の射撃競技が世界選手権などで実施されています。WSPSは、視覚障がい者の射撃をパラリンピック正式種目にしようと取り組んでいます。

また、障がい者のクレー射撃（パラトラップ）の国際大会も数年前から盛んに行われて

います。日本選手も2016年に初めてパラトラップ（パラクレー）の競技会に参加し、2017年にはパラトラップの最初のパラトラップ・ワールドカップがイタリアで開催されました。将来のパラリンピック種目化を目指した国際的な競技活動が行われています。

聴覚障がい者のデフリンピックでも射撃は正式種目として実施されています。2025年デフリンピック東京大会に向けて、わが国でも日本ろう者ライフル射撃協会が立ち上げられました。



#### （５）費用・用具

射撃は道具を使うスポーツですので、一定の装備を準備する必要があります。種目にもよりますが、ライフル種目では、（１）銃、（２）銃に付属するアクセサリ類、（３）射撃コート、射撃ズボンや靴（ズボンと靴は、立位または高さのある椅子に座る人のみ）などの装備、（４）スリング（SH1クラスの伏射および膝射で銃の重さを支えるため腕につけるベルトのようなもの）、（５）ガンロッカー、（６）銃ケース、（７）弾、（８）猟銃等講習会の受講料や所持許可申請料などの諸手続きにかかる手数料等が必要です（ピストル種目の場合は、（３）および（４）は不要です。）。もし新品で全てを揃えていけば、初期投資として100万円近くかかります（銃をはじめとする道具については、



高い椅子での立射

銃砲店で扱っている中古品が入手できればかなり安くなります。競技をしている人から中古品を安く譲渡してもらえることもあるかもしれません。)

座位で射撃をする選手は、射撃用の椅子または車椅子、テーブルが道具として必要です。車椅子の場合は、車椅子のフレームにアダプターを取り付けて、それにテーブルを固定できるようにします。SH2クラスの選手は、規定の支持スタンドとスタンドを取り付けるテーブルまたは車椅子が必要です。



スリング

合宿や海外遠征の費用ですが、強化指定選手の中でランクが高い選手には経費を支給する場合がありますが、競技活動の開始当初は参加するための経費は自己負担です。最近では、競技団体の強化費以外に、地方自治体の支援、アスリート雇用支援なども広がってきています。意欲と能力がある選手は、競技活動を底支えする方法を見出していくことが可能だと思います。

### Ⅲ. 国内そして世界で競う選手になるには

#### (1) 国内の競技会

日本国内の主な大会は以下のとおりです。

大会名	開催地	実施種目
全日本パラスポーツライフル射撃競技選手権大会	各地	実銃・ビーム
春季、夏季パラ射撃競技会	各地	実銃
ビームライフル射撃交流大会	大阪府大阪市	ビーム
のじぎく杯	兵庫県神戸市	ビーム
ノーマライゼーションビームライフル射撃大会	埼玉県さいたま市	ビーム

※各大会は変更の可能性があります。実際の実施についてはホームページ等でご確認ください。

全日本ライフル射撃クラブ対抗選手権大会(主催：日本ライフル射撃協会、主管:全国クラブ対抗戦実行委員会)のように、一般の大会で同時にパラ射撃の種目を実施する大会もできつつあります。また、一般の競技規則（ISSF規則）に適合する射撃姿勢で競技する場合は、一般の大会に参加することが可能です。たとえば、どちらかの上肢に障害がある選手がピストル種目に参加する場合や、下肢障害がある選手が床に伏せてライフル伏射種目に参加する場合などです。

元々射撃は、健障の夏季メガ低いスポーツです。とくに国内では、オリンピック射撃とパラリンピック射撃の種目を同じ大会で実施したり、同じ種目の中で障害がある人とない人が競えるものは一緒に競い合うというやり方を広げていこうとする機運が高まっています。

#### (2) 国際大会

パラ射撃の主な国際大会には下記があります。

国際大会に参加するには、IPCライセンス登録（P4参照）をするだけではなく、パラ射撃連盟の派遣選考基準に該当しなければなりません。パラリンピックとアジアパラ競技会については、パラ射撃連盟がJPCに選手を推薦し、最終的にJPCが派遣選手を決定します（P11参照）。

大会名	開催年
パラリンピック	4年に1回
世界選手権	2年に1回(パラの翌年と前年)
アジアパラ競技会	4年に1回(パラの中間年)
ワールドカップ	年に3～4回

### （3）ナショナルチーム

当連盟には、パラリンピック強化の基本的な枠組として、**ナショナルチーム制度**があります。ナショナルチームの選手が**強化指定選手**です。さらに選手の育成のために、**次期選手**と**育成選手**が設けられています。ワールドカップなどの国際大会への出場を目指す選手は、当連盟の強化指定選手になることが必要です。強化指定選手になるには、選考会に出場して規程に従い選考されなければなりません（年度ごとに選考規程が発表されますので、強化指定選手になることを目指す人はよく確認してください。）。国際大会によっては、その大会に出場するための選考会が実施される場合もあります。

## IV. パラリンピックへの出場

パラリンピックは障害がある人の世界最高峰のスポーツ大会と位置付けられています。パラリンピックに出場できるのは、世界のトップを狙える選び抜かれた選手のみと言ってよいでしょう。当連盟は、パラリンピックでのメダル獲得を選手強化事業の最高目標として、各種の強化事業（国際大会への選手派遣、強化合宿、選手の発掘育成、各種啓発教育事業、JPCに推薦するパラリンピックおよびアジアパラ競技会の代表選手選考など）を行っています。ここでは、パラリンピックに出場するまでのおよその流れを説明します。パラリンピックに出場することは、選手にとってもそれを支える組織にとっても、何年にもわたって大きな労力を注いで目指していく事業です。その実現のためには、多くのステップを踏んでいかねばなりません。

なお、以下の内容は作成時点の情報で作成していますが、その後が変わっている可能性がありますのでご承知おきください。

### （1）必要な登録

- 1）特定非営利活動法人日本パラ射撃連盟（パラ射撃連盟）の会員であること。
- 2）公益社団法人日本ライフル射撃協会（日ラ）の会員であること。
- 3）IPCライセンス登録をしていること。

いずれも毎年登録する必要があります。それぞれ所定の費用がかかります。

## (2) クラス分け

クラス分けについては、「Ⅱ. パラリンピックの射撃(1) 障がいとクラス分け」をご参照ください。

## (3) パラリンピック射撃競技の種目

「Ⅰ. 射撃スポーツの概要(1) 射撃とは」をご参照ください。パラリンピック種目のうち、50mライフル(R6、R7、R8)、エアピストル(P1、P2)、25mスポーツピストル(P3)、50mピストル(P4)で使用する銃器は、所持するためには公益財団法人日本スポーツ協会の推薦が必要です。これらの所持に推薦が必要な銃を「**推薦銃**」と呼びます。推薦銃を所持するためには、日ラの加盟団体を通して日ラに登録した上で、技量基準(段級位取得)などの一定の条件を満たさねばなりません。

## (4) パラリンピック出場資格の獲得

### 1) MQSの達成

パラリンピック代表に選ばれるための最低基準として基準点(MQS: Minimum Qualification Standards)が定められています。次のパラリンピックまでのIPCが定める期間に、IPCが認定した競技会(IPC主催競技会、IPC公認競技会)で、MQSを2回達成していなければなりません。ただし、一つの種目で2回のMQSを達成すれば、他の種目についてはMQSを1回達成すればいいことになっています。各種目の2020東京大会の基準点は以下の表のとおりです。

各種目の基準点(Minimum Qualification Standards: MQS、2024パリ大会)

種目	得点
R1 - 10m エアライフル 立射 SH1	600.0
R2 - 10m エアライフル 立射 SH1	595.0
R3 - 10m エアライフル 伏射 SH1	625.0
R4 - 10m エアライフル 立射 SH2	620.0
R5 - 10m エアライフル 伏射 SH2	628.0
R6 - 50m ライフル 伏射 SH1	605.0
R7 - 50mライフル 3x40 SH1	1110
R8 - 50mライフル 3x40 SH1	1050
R9 - 50mライフル 伏射 SH2	610.0
P1 - 10m エアピストル SH1	547
P2 - 10m エアピストル SH1	510
P3 - 25m ピストル SH1	540
P4 - 50m ピストル SH1	510

※R3とR9のMQSが2020東京大会後に変更されました。

注意するべきは、MQSの達成はNPCがその選手をパラリンピック代表に選出することができる最低条件にすぎないということです。MQSを達成したからといって、それだけでパラリンピ

ックに出場できるわけではありません。

## 2) ダイレクトスロット (DS) の獲得

ダイレクトスロット (DS: Direct Slot) と呼ばれる直接配分枠こそが、パラリンピック出場するための出場枠です。IPCが指定する国際競技会で、上位の選手数名 (大会によって異なる) が所属するNPC (各国・地域のパラリンピック委員会) に与えられます。ダイレクトスロット 1個につき1名の選手がパラリンピックに出場できます。ご参考に、以下の表に東京パラリンピックの全部で154個の出場枠がどの国際大会で何個ずつ配分されたかを示しています。開催国である日本には2個の開催国枠が与えられていました。バイパルタイト枠はIPCの裁量により特別に配分される枠です。

2024パリ大会に向けて配分された出場枠

年	大会名	開催地	配分枠数			
			男子	女子	男女 共通	計
2022	シャトールーWC	フランス、シャトールー	4	7	7	18
2022	世界選手権	UAE、アルアイン	8	13	10	31
2023	チャンウォン WC	韓国、チャンウォン	8	8	3	19
2023	世界選手権	ペルー、リマ	8	13	12	33
2023	アジアパラ	中国、杭州	2	2	4	8
2024	ニューデリーWC	インド、ニューデリー	5	7	8	20
	バイパルタイト枠		3	3	3	9
	開催国枠		1	1	0	2

※日本人が獲得できる大会のみ示しています。ヨーロッパやアメリカ地域の選手に配分される出場枠は除いています。

## (5) 推薦選手の選考

パラリンピックの代表選手は、日本パラリンピック委員会 (JPC) の要請により、JPCの推薦基準を踏まえて、パラ射撃連盟が選考を行います。

パラ射撃連盟は、パラ射撃連盟が日本代表にふさわしいと判断する選手をJPCに推薦します。代表選手の最終的な決定は、パラリンピックへの参加に問題がないかという健康面のチェックなども行われた上でJPCが行います。

## (6) ビーム射撃からのステップアップ事例

現在、ビームライフル射撃 (ビームピストルを含む。後述します。) をしていて、今後パラリンピックを目標としたいという人が踏まなければならないステップを例示します。

### ○自分の銃を所持していない人

自分の銃を所持していない人は、まず自分が出場したい種目に必要な銃 (実銃) を所持して



ください。ライフル種目で目指す人はエアライフルから始めることとなります。50mライフル種目あるいはピストル種目を目指す場合は、それらの種目に用いる銃の所持のためには前述のとおり一定の要件を満たして日本スポーツ協会の推薦交付を受ける必要があります。

特にピストル種目を目指す人は、パラリンピック種目であるエアピストル所持に向けて、ビームピストルで技量基準を達成するか、ハンドライフルで技量基準を達成するか、自分の方針を決めてください。

#### ○パラ射撃連盟および日ラに登録していない人

パラ射撃連盟および日ラに登録してください。登録はパラ射撃連盟の加盟団体を通すかあるいは個人でおこなってください。加盟団体の連絡先については、パラ射撃連盟事務局にお問い合わせください。

なお、各都道府県には、健常のライフル射撃協会／連盟があります。日ごろの練習は障がいがある人もない人も同じ射撃場で練習することとなります。最寄りの射撃場で練習をしたり、身近な競技会に参加するために、地元の健常のライフル射撃協会／連盟にも登録することをお勧めすることが多いと言えます。

#### ○IPCライセンス登録をしていない人

IPCライセンス登録をしてください。登録はパラ射撃連盟がとりまとめて行います。登録は1年更新です。IPCライセンス登録の期間は、毎年1月1日もしくは登録が有効になった日からその年の12月31日までです。詳しくは、パラ射撃連盟事務局にお問い合わせください。

#### ○クラス分け判定をもっていない人

まず、国内のクラス分け判定を受けて、「パラ射撃クラス分け認定証」の交付を受けてください。申請書類の様式はパラ射撃連盟ホームページにあります。不明な点はパラ射撃連盟事務局にお問い合わせください。

国際競技会に参加するためには、IPCのクラス分け判定を受ける必要があります。IPCのクラス分け判定は、初めて国際競技会に参加する際に競技に先立って受けることとなります。

## IV. ビーム射撃

### (1) ビームライフルとビームピストル

体験射撃で使用するビームライフルとビームピストルについて説明します。これらは、エアライフル、エアピストルと同じ大きさの10m先の標的に対して光（ビームライフル）あるいは赤外線（ビームピストル）を発射して、標的がその光などを感知することで得点が表示されます。



ビームライフル



ビームピストル

ビーム射撃の機材は銃刀法による規制対象ではないため、初めての人でもどこでも気軽に射撃をやってみることができます。ただし、ビームライフルとビームピストルは日本国内だけで行われている種目で、パラリンピックにはありません。パラリンピックに出場するためには、前記の13種目に参加できる銃（実銃）を選手自身が所持する必要があります。

※冬季パラリンピックのバイアスロン視覚障害クラスでは、ヨーロッパ製のレーザーライフル(赤外線を使用)が使用されています。夏季パラリンピックの射撃はすべて実銃（弾を発射する銃）です。

ビームライフルとビームピストルはパラリンピック種目ではありませんが、レクリエーションスポーツとして気軽に楽しむことができます。所持の手続きなどは不要です。全日本パラ射撃選手権を始め、関東、関西を中心に競技会が行われています。通常、ビームライフルあるいはビームピストルは、練習会や教室を行っている会場（障がい者スポーツセンターや射撃場等）に備え付けのものを 사용합니다。パラリンピックを目指す人の入り口になるばかりでなく、より幅広い障害の人々や、障害のあるなしに関わらずにできるスポーツとしても適しているビームライフルおよびビームライフル射撃を当連盟も広げていきたいと考えています。



## V. 安全についてのルール

### (1) 体験射撃での注意事項

ビームライフル、ビームピストルなどを用いた体験射撃に参加される場合には、弾を発射する銃を扱うのと同じルールとマナーを守ってください。

- 銃口を人に向けないでください。
- 銃を標的の方向に向けてから、引き金に指をかけてください
- 銃をテーブルに置くときは、銃口を標的の方向に向けてください。

その他、スタッフの指示に従ってください。これらのルールを守る意志がないと見なされる

方は、ビームライフル・ビームピストルの体験射撃といえども、射撃を中止させていただきます。

## （２）危害予防規則

射撃競技は、すべての関係者がルールとマナーを守り、それによって安全が担保されていることで成立しています。関係法令や危害予防規則を守らない人は銃を手にする資格はありません。以下は、公益社団法人日本ライフル射撃協会の危害予防規則（抄録）です。

- ・銃器の所持、保管、携行及び使用並びに火薬類の譲り受け、保管にあたっては「銃砲刀剣類所持等取締法」および「火薬類取締法」またはその関係法令に定められた諸条項を確実に遵守しなければならない。
- ・銃器、弾薬の取り扱いに関しては、選手は当項を反復、復習、実行し第二の天性とするまでにならなければならない。
- ・射撃をする場合のほか、銃を手にしたときは必ず「抜弾してあること」を確認すること。
- ・銃はたとえ「抜弾してあること」を確認しても、絶対に人または人のいる方向に銃口を向けてはならない。
- ・弾を装填する場合は標的の方向に向けて行わなければならない。
- ・銃を置く場合は必ず銃を「安全な状態」にしなければならない。
- ・銃を人に渡すときは、必ず抜弾してあることを確認し、「安全な状態」にして手渡さなければならない。
- ・許可なく他人の銃に触れてはならない。

## Ⅵ. 射撃という挑戦

現在、日本では20人ほどの選手がパラリンピックを目指しています。2022年度（下半期）はその中で成績が優れた3名の選手が当連盟の強化指定を受けています。世界の障がい者射撃の競技水準はここ10数年で驚くほど向上しています。射撃競技においても生半可な気持ちではパラリンピックに出場することはできません。しかし、真剣に取り組む選手には大きな舞台に挑戦するチャンスがあると思います。



他のスポーツではパワー・スピード・瞬発力などがパフォーマンスの要素として大きな重みをもつことが多いのですが、射撃競技ではそれらはそれほど重要なものではありません。自分自身の身体と銃をはじめとする用具を使いこなし、正確性・精密さを競い合います。確かなスキルを粘り強く学んで自分のものにしていく根気強さが必要です。

もしもあなたが射撃競技を始めたら、その競い合いの中で、心の強さがなにより大事な要素であることに気付くのにそう時間はかからないでしょう。「射撃では集中力が大事ですか？」とよく聞かれますが、集中力があるというのはメンタルを鍛えた結果として現れる状態の一つにすぎません。競技者としての奥行きがあるマインド、揺るぎのない深いモチベーション、突発的な事態にも乱れることなく対応できるしなやかさ、起こったことに真正面から向き合って受け入れることができる自分自身に対する正直さ、小さな変化に敏感に気付く鋭敏な感覚、その反対に鈍感であるべきところには鈍感でぶれることのない力、ピンチにあっても自分をコントロールすることができる強い意志力、自分が変わることを恐れることのない勇氣。決してライフルやピストルではなく、そんな力たちこそが、射座の中でたった一人で戦うあなたを支えてくれる最強の武器なのです。そして、本当は一人ぼっちで戦っているわけではないことに気付ける人こそ、どんな逆境にも負けないすばらしい選手となることでしょう。

### 問合せ先・連絡先

本資料での説明はあくまでおおまかな説明です。射撃競技を実際に始めようという方は、下記・事務局に遠慮なくお問い合わせください。

この冊子をお読みになった上で、ご質問がある場合は、当連盟の代表アドレス [jpssf\\_info@jpssf.com](mailto:jpssf_info@jpssf.com)宛にメールをいただくと幸いです。

特定非営利活動法人日本パラ射撃連盟

事務局： 〒107-0052 東京都港区赤坂 1-2-2 日本財団ビル 4階

日本財団パラスポーツサポートセンター内

TEL: 03-6229-5437

e-mail: [jpssf\\_info@jpssf.com](mailto:jpssf_info@jpssf.com)

FAX: 03-4333-5420

### ウェブサイト

日本パラ射撃連盟: <https://jpssf.com/>

WSPS (IPC 射撃): <https://www.ipc-shooting.org/>

日本ライフル射撃協会: <https://www.riflesports.jp/>

日本ろう者ライフル射撃協会: <https://deafshooting.wixsite.com/main>

©特定非営利活動法人日本パラ射撃連盟

無断転載を禁ず。

(2024年6月27日版)

