



ネットヨタ三重&つうぴー編集室 presents

部活応援隊が行く!!

久居高等学校
ライフル
射撃部 編

集中力と平常心でハイスコアを狙う

久居高等学校

ライフル射撃部

県内で唯一、ライフル射撃部がある久居高等学校。高校から始めるケースが多い中、地道に練習を重ね、全国の舞台で入賞する部員を輩出しています。

主にビームライフルとビームピストルを扱い、ランニングや筋トレを通じて、体づくりに力を入れています。

Q1 競技の魅力は？

A1 (山中さん) 県内で唯一、高校にある部だったので面白そうだと思い入部しました。試合に負けたりすると嫌になるこ



キャプテン
山中 紅亜さん
(やまなか くれあ)

ともあります

が、「負けても次頑張ろう！」と思えることが多く、楽しいです。

(東海先生) 高校から始める生徒が多く、競技人口も少ないので、一生懸命練習すれば全国を狙えることです。2024年は残念でしたが、2022、2023年は全国選抜全国高等学校ライフル射撃競技選抜大会や夏の全国大会(全国高等学校ライフル射撃競技選手権大会)でも入賞できました。

Q2 キャプテンとして心がけていることは？

A2 (山中さん) 全員

が前向きに練習できるような声かけを大切にしています。



Q3 部の強みは？

A3 (東海先生) 仲が良く、助け合って活動しています。明るい性格の部員が多いので、チームとしてよくまとまっていると思っています。

Q4 部の目標は？

A4 (山中さん) 自己ベストの更新と、悔いのない射撃をすることです。

(東海先生) 3月に行われる全国選抜に山中部長が出場します。少しでも上位に入賞することが目標です。

Q5 部の課題は？

A5 (山中さん) 試合で緊張しても、平常心を保ち普段どおりの力を出せるようになるのが課題です。よいスコアをとるためには、体幹と集中力が必要。体幹を鍛えるために、筋トレをしたり、走ったりしています。

(東海先生) 調子が良ければどんどん撃っていただけますが、外してしまった時にどう対処するかを自分で考えられるようになりたいですね。あとは、ライフルを構えたままで安定した姿勢を保てるように、角材の上に乗ってバランスをとる練習もしています。



Q6 競技を通じて生徒に伝えたいことは？

A6 (東海先生) 個人競技ですが、仲間や保護者、周囲の支えがあってこそ。周りの方々への感謝の思いを持てるような指導をしたいと思っています。感謝の心を力にして全国大会に臨みたいですね。

二次元コードを読み取るとライフル射撃部のコメントが見られます。



顧問(左から) 板谷 和則先生 東海 孝也先生 鈴木 真由子先生

ネットヨタ三重はスポーツ・文化活動で頑張る団体さんの広報活動を応援します!