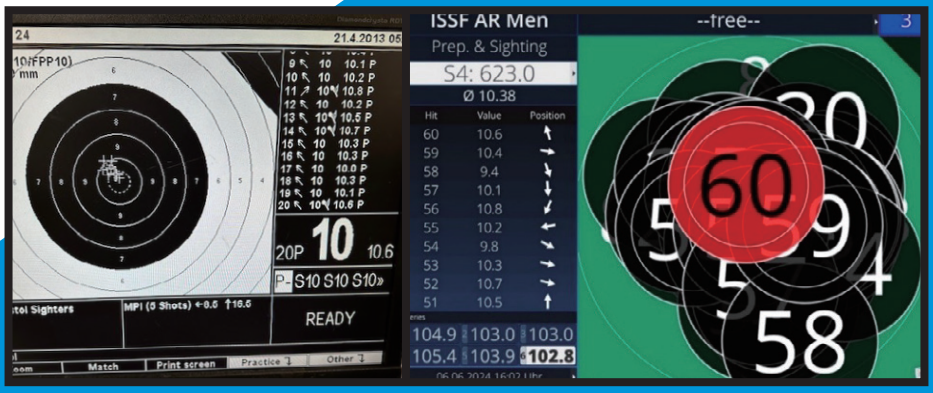
デフアスリートを ささえる

競技別手話言語通訳ガイド

［ライフル射撃 編］

Rifle Shooting



目次

P.1	目次
P.2	ごあいさつ
P.3	デフリンピックが日本で開催
P.4	スポーツ分野で通訳するための準備
P.5	ろう者と射撃
P.6	ライフル射撃競技を始める前に
P.7〜10	射撃の基礎知識
P.11〜13	射撃の用具と服装
P.14〜17	デフ射撃の情報保障
P.18	主な大会
P.19	強化合宿
P.20〜22	射撃用語の手話表現

ごあいさつ

全日本ろうあ連盟
スポーツ委員会 委員長
太田 陽介

スポーツ庁は「する・みる・ささえる」といった多様なスポーツライフを通じて、スポーツ参画人口の拡大を目指しています。アスリートのプレーを「みる」、ボランティアの「ささえる」活動を通して、「する」スポーツへの興味が喚起され行動へとつながることが期待されており、きこえない、きこえにくい人のスポーツ活動を通した社会参加と共生社会の実現にも通じる取組になります。

2025 年に東京・福島・静岡で開催されるデフリンピック（主催 / 国際ろう者スポーツ委員会（ICSD））は、日本では初めての開催であり、また 1924 年にパリで最初のデフリンピックが開催されてから100周年の節目となる大会になります。
この大会の開催を契機に、手話言語の理解・普及・拡大など従来からの情報保障の推進・強化に加え、スポーツ施設や競技大会において、デジタル技術を活用した、新しいコミュニケーションツール等の開発が進んできています。一方で、きこえないアスリート（デフアスリート）がスポーツをするにあたっては、スポーツ関係者によるきこえないことや手話言語への理解促進とともに、デフアスリートのスポーツ活動をささえる手話言語通訳者の育成が重要になっています。

そこで、本委員会では令和２年度より、スポーツに精通した手話言語通訳者の育成を目的として、スポーツ庁の「障害者スポーツ推進プロジェクト」を受託しており、令和６年度は、専門種目としてテニス競技、柔道競技、バドミントン競技、ボウリング競技、ゴルフ競技、ライフル射撃競技を解説するパンフレットを作成しました。

スポーツ活動の現場で通訳を行う方々の知識と技術の向上にこれらの手引きが役立つことを願っています。

デフリンピックが日本で開催

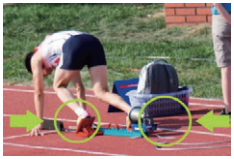
2025年に東京でデフリンピックが開催

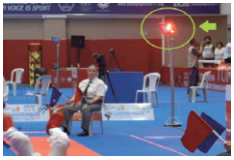
2025年11月15日～26日に東京・福島・静岡でデフリンピックが開催されます。

デフリンピックとは？

きこえない選手の国際的なスポーツ大会です。
デフ（Deaf）とは、英語で「きこえない」という意味です。
オリンピックと同じように４年に１度、夏季大会と冬季大会が２年ごとに交互に開催されます。競技ルールはオリンピックと同じですが、きこえない選手のための視覚的保障がなされた競技環境があることがデフリンピックの特徴です。

視覚的保障とは？





音や審判の合図がきこえないという、選手にとって不利な状況を視覚的に補うことです。
デフリンピックでは、陸上競技や水泳競技のスターターの音はフラッシュランプを使って選手にスタートを知らせています。サッカーやラグビーでは審判が笛を吹くとともに、旗または片手をあげることで反則などが起きたことを選手に知らせます。

国際的なデフスポーツ大会について

きこえない選手の国際的なスポーツ大会には、デフリンピックの他に、国際ろう者スポーツ委員会（ICSD）公認の世界ろう者選手権大会やアジア太平洋ろう者スポーツ連合（APDSC）主催のアジア太平洋ろう者競技大会等があります。

URL：ICSD公式ホームページ http://www.ciss.org

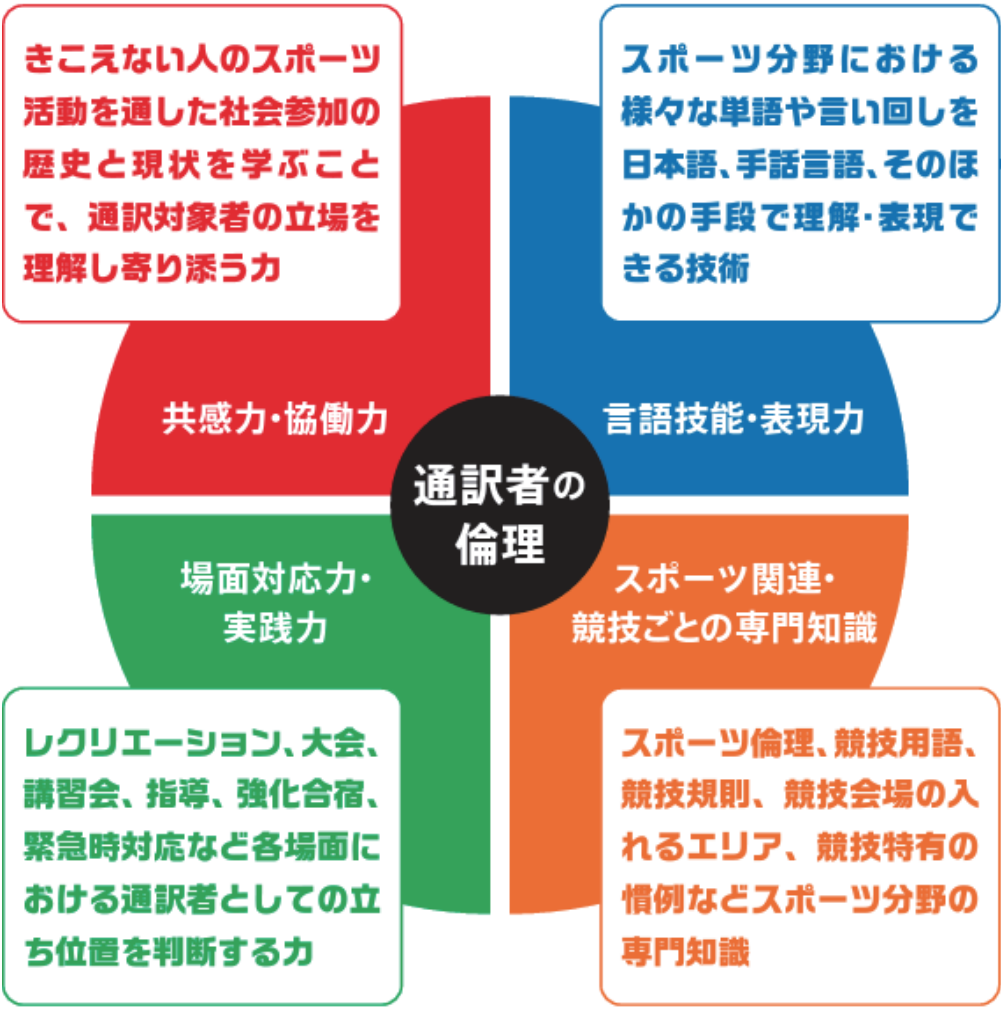
デフスポーツに関する情報

一般財団法人全日本ろうあ連盟スポーツ委員会では、デフスポーツに関する情報発信を行っています。

URL：https://www.jfd.or.jp/sc/

スポーツ分野で通訳するための準備

きこえない人のスポーツ活動を通じた社会参加を支える手話言語通訳者が、通訳者としての倫理観を備えた上で準備しておくべき知識と技術を、「共感力・協働力」「言語技能・表現力」「場面対応力、実践力」「スポーツ関連・競技ごとの専門知識」の４テーマに整理しました。



このガイドブックでは特にライフル射撃競技に必要な知識を紹介します。

ろう者と射撃

デフリンピックの出場条件としては補聴器または人工内耳を外した状態で、平均聴力が55デシベル以上であること、また各国のろう者スポーツ協会に登録されることが必要です。定められた出場条件を満たしたきこえない・きこえにくい選手が試合に参加出来ます。

デフリンピック紹介パンフレット（2021年発行）P.4
https://www.jfd.or.jp/sc/files/deaflympics/deaflympics2021.pdf

きこえないスポーツ選手のメディカルサポートについて（2018年発行）P.4
https://www.jfd.or.jp/sc/files/deaflympics/deafsports-medicalsupport.pdf

デフ射撃（きこえない・きこえにくい人の射撃）では、選手がテープの張ってある制限区域に入る時には補聴器、増幅器、人工内耳の使用は禁止され、使用した場合は失格になります。
そのため、選手が制限区域に入る前に検査が行われます。
指定された場所に呼ばれたら補聴器等は外さなければなりません。
デフ射撃競技において、選手への号令が音声で伝えられないため、モニター等を用いるなどして視覚的に伝える必要があります。
（一般の試合では、アナウンスで競技が開始されます。）
競技規定は国際射撃連盟のルールに従って実施されます。
デフ射撃選手のみを対象とした競技大会は少なく、一般の大会に出場して、号令等を認識出来るように配慮してもらいながら参加しています。
基本的なルールは同じで、射撃競技の特性上、聴力は競技力に影響しないため、きこえる選手と射撃競技を一緒に楽しむことが出来ます。
また、年齢や体力の影響が少ないので、生涯スポーツとして末長く楽しむことが出来る競技です。

制限区域を知らせる掲示
（世界デフ射撃選手権大会2024より）

試合開始を伝えるモニター標示
（世界デフ射撃選手権大会2024より）

ライフル射撃競技を始める前に

日本においては、銃刀法の規定により、原則として何人も鉄砲を所持することはできませんが、標的射撃や狩猟･有害鳥獣駆除等の目的で所持することができます。ライフル銃の所持には、銃刀法による所持の許可が必要です。

※銃刀法による所持の許可が必要な鉄砲

大口径ライフル（ビッグボア）、小口径ライフル（スモールボア）、ピストル、エア・ライフル（AR・空気銃）、エア・ピストル（AP・空気拳銃）

標的射撃として所持することができるのは、一般財団法人日本ライフル射撃協会の会員であって、かつ国際競技大会や国民スポーツ大会等の選手、また候補者として適当であると認められる者です。

銃刀法による所持の許可までの流れ

1. 猟銃等講習会の受講申請

公安委員会（住所地を管轄する警察署）に対し、猟銃等講習会（初心者講習会）の受講の申請をします。

2. 猟銃等講習会の受講・試験

「法令に関する知識」、「銃の取り扱いに関する知識」について、講義を受講します。終了後、試験を受けます。

3. 修了証明書の交付

2で試験を合格した方に対し、講習修了証明書（3年間有効）が交付されます。

4. 猟銃・空気銃所持の許可の申請

講習修了証明書を受領したら、必要書類をそろえ、猟銃の所持の許可について、公安委員会へ申請します。

5. 猟銃・空気銃所持の許可

4で申請した公安委員会による調査の結果、許可されると鉄砲所持許可証が交付されます。（約1か月かかります）

6. 銃の購入・受け取り

5の許可証の交付日の後3か月以内に、銃の購入をします。

7. 銃の確認

銃を購入して受け取ったら、14日以内に、公安委員会へ持参し、確認を受けます。

受講申請から銃の確認までの手続きの際に手話言語を必要とするきこえない、きこえにくい人は、手話言語通訳者の派遣依頼をします。

特に、初心者講習会の講義の内容やテキストは、専門用語・法規など難しい言語がたくさんあるため、依頼を受けた手話言語通訳者は事前に受講する人からテキストを見せてもらうなど、内容を見て事前に確認しておくと良いと思います。

きこえない・きこえにくい人が主に手話言語通訳を依頼する場面としては、公安委員会・病院（診断書発行に係る受診）・役所（住民票等）・銃砲店などが考えられます。

射撃の基礎知識

1. 射撃の種類

射撃にはライフル射撃とクレー射撃があります。
ライフル射撃はさらに使用する銃種によってライフルとピストルに分かれます。
なお、デフリンピックではライフル射撃が実施されます。

2. 競技の特徴

・ライフル、エアピストルを使用し、10mまたは50m先に固定された標的に弾を発射し点数を競います。
・撃つときの姿勢には立って撃つ「立射（りっしゃ）」、片膝を立てて座って撃つ「膝射（しっしゃ）」、うつ伏せの姿勢で撃つ「伏射（ふくしゃ）」があります。ライフルではこれらの各姿勢に応じた種目が、ピストルでは立って撃つ姿勢のみが行われます。
・試合では本選の後に得点上位の８名によるファイナルが行われ、順位が決まります。

3. ライフルについて

（1）基本ルール

種 目	エアライフル（男女）	スモールボアライフル 3姿勢（男女）	スモールボアライフル 伏射（男女）
射距離	10m	50m	50m
銃の種類	空気砲	小口径ライフル銃	小口径ライフル銃
姿 勢 本選の発射弾数	立射 60発	膝射、伏射、立射 各20発	伏射 60発
本選の最高得点	654点（10.9点×60発）	600点（10点×60発）	654点（10.9点×60発）
本選の競技時間	1時間15分	1時間30分	50分
ファイナル	本選の上位８名で実施。最初の10発を撃ち、次に２発ずつ撃ち下位の者から順に脱落し勝ち抜いた者が勝者となる。	本選の上位８名で実施。膝射15発、伏射15発、立射10発を撃ち、立射の10発目から得点が下位の者から順に脱落し勝ち抜いた者が勝者となる。	本選の上位８名で実施。最初の10発を撃ち、次に２発ずつ撃ち下位の者から順に脱落し勝ち抜いた者が勝者となる。
特 徴	立射という不安定な姿勢のため銃と体のコントロールが最も難しい種目である。	すべての姿勢でバランス良く実力を発揮することが必要であり、姿勢ごとの銃の調整や時間配分、集中力の持続が要求される。	伏射という安定した姿勢で撃つため高得点での争いになり、より精密さが要求される。

(2) 姿勢

エアライフルの姿勢

立射（りっしゃ）

スモールボアライフルの３姿勢

膝射（しっしゃ）

伏射（ふくしゃ）

立射（りっしゃ）

4. ピストルについて

(1) 基本ルール

種 目	エアピストル（男女）	ラピッドファイア ピストル（男子）	スポーツピストル（女子）
射距離	10m	25m	25m
銃の種類	空気砲	ラピッドファイアピストル	スポーツピストル
姿 勢 本選の発射弾数	立射片手撃ち 60発	立射片手撃ち 60発	立射片手撃ち 60発
本選の最高得点	600点（10点×60発）	600点（10点×60発）	600点（10点×60発）
本選の競技時間	1時間15分	8秒射：5発×2 6秒射：5発×2 4秒射：5発×2	精密射撃、速射射撃 各30発
ファイナル	エアライフルと 同様の手順	6名、8×5発 選手は4秒射の5発 シリーズを47回撃つ。 第4シリーズのあと最下位の 選手が6位として脱落する。 この後、各シリーズごとに 一人ずつ選手が脱落し 勝ち抜いた者が勝者となる。	8名、10×5発 選手は速射の5発 シリーズを4回行う。 このとき最下位が8位として 脱落する。この後、各 シリーズごとに一人ずつ選手 が脱落して選手が脱落し 勝ち抜いた者が勝者となる。
特 徴	集中力の持続性を 正確な照準撃発が 要求される種目 である。	4～6秒間に5発連続撃つ ためタイミングが合えば 高得点、少しでもずれれば 失点と一瞬で得点が決まる 種目であり目が離せない。	競技は前半（精密射撃）と 後半（速射射撃）が 行われ、精密射と速射 のタイプの違う撃ち方の バランスが求められる。

(2) 姿勢

エアピストル（10m）

スポーツピストル（25m）

射撃の用具と服装

1. 使用される用具、服装

・ライフル

・ピストル

・標的

10mまたは25m、50m先に設置し、
手前のモニターで当たった位置と得点を確認。

・射撃コート、ズボン（ライフルのみ）

ライフル種目で着用する皮とキャンバス地で出来た体の動きを抑えるための衣服。
なお、ピストル種目では、射撃のコート等はなく、ジャージを着用することが多い。

・靴（ライフルのみ）

ライフル種目で着用する靴。
なお、ピストル種目では、運動靴を履くことが多い。

2. 用具、服装の検査

(1) ライフル、ピストル

ライフルやピストルの重さを測定します。
ピストルの場合、引金の重さや規格箱に入れての測定もあります。

ライフル

ピストル

また、ライフル、ピストルに共通することですが、日本から海外へ銃や弾を持っていく場合は事前に輸出許可書を用意し、税関のチェックを受けてからでないと飛行機に載せることができません。

(2) ジャケット

射撃ジャケットはボタンを留めた状態よりも70mm以上重ね合わせることができなければいけません。
注意を受けた場合、そのままでは競技に参加できないため、ボタンの位置をずらし直します。
競技に参加できるように再度測定してもらいます。

(3) ズボン

射撃ズボンの硬さ、厚さを測定します。60mm の測定シリンダーで測定し規定外になると着用して競技に参加できません。

(4) 靴

射撃靴の靴底の柔軟性を測定します。22.5度以上曲がらなければいけません。

デフ射撃の情報保障

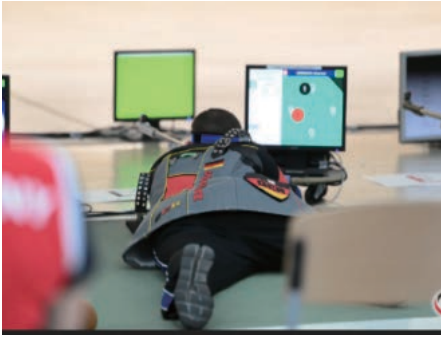
1. 国際大会での視覚情報

視覚情報によるルール説明の掲示

パトライトによる合図
青色➡安全 / 黄色➡注意 / 赤色➡禁止

補聴器装用のまま、このラインの中に
入ると競技失格となる

「競技スタート」の合図

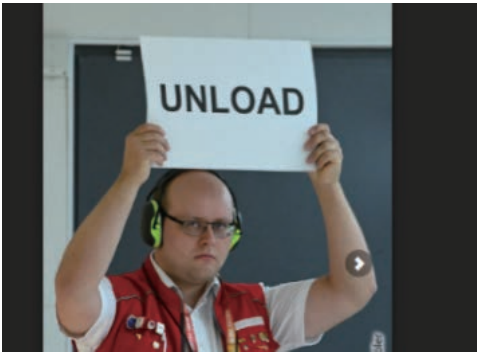


「競技中」の合図
（射手の前方にある緑色のモニター画面）

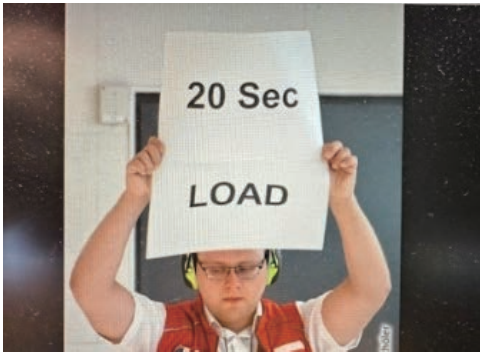
「競技ストップ」の合図

スタートの合図があるまで「待機」の合図
（射手の前方にある赤色のモニター画面）

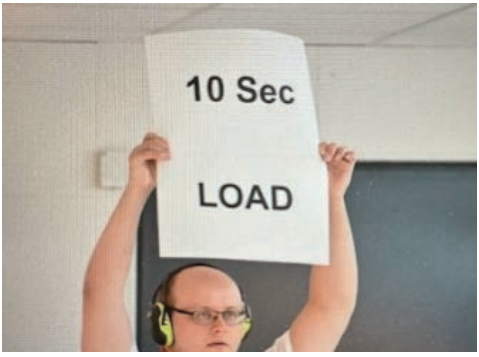
「弾込みしてください」の合図



「弾込みしないでください」の合図



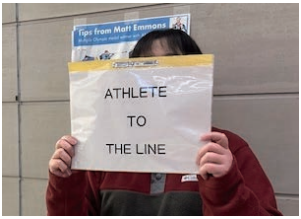
「弾込み20秒前」の合図



「弾込み10秒前」の合図

2. 国内大会での視覚情報

「アスリート トゥー ザ ライン」



自分の射座に入って準備の合図
（準備時間は25分間）

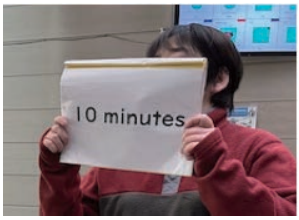
「プレパレーション アンド サイティング タイム」

試射の時間（15分間）の合図

「スタート」

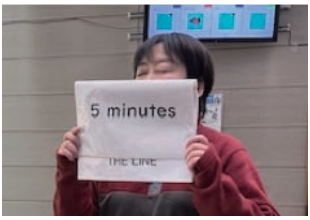
スタート・始めの合図

「テン ミニッツ」



終了時刻の10分前（残り10分）の合図

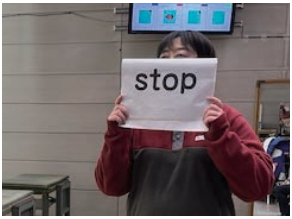
「ファイブ ミニッツ」



終了時刻の5分前（残り5分）の合図

「サーティ セコンズ」

終了時刻の30秒前の合図



「ストップ」

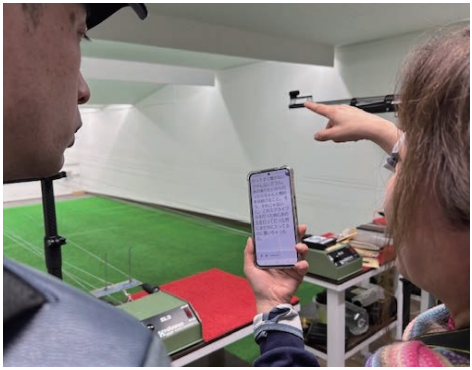
競技ストップ・終了の合図

大会で手話言語を必要とする選手に対して

手話言語を必要とする選手は、各自手話言語通訳者派遣依頼をします。
通訳者ももちろん一般の方も射座（選手が射撃をする場所）に入ることはできません。
射場長や審判の指示に従ってください。

強化合宿での情報保障

アプリや文字ボード、電光板等を使って説明をします。



主な大会

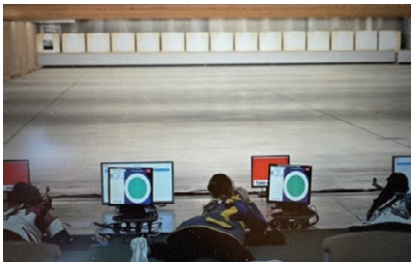
国内大会

大会に出場する前に必ず、鉄砲所持許可証に記載してある銃番号を確認してもらいます。

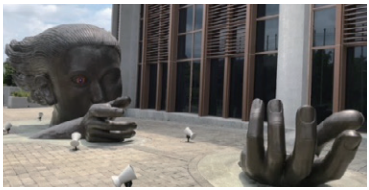
一般の大会に参加します。

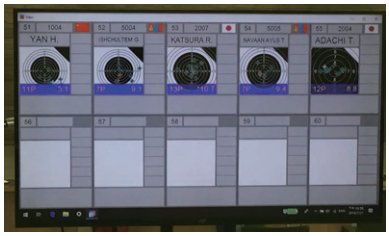
国際大会（ICSD公認大会含む）

第２回世界ろう者射撃大会 ドイツ、ハノーファー



台北 アジアマスターズ（台湾） チョルラブク道アジア太平洋マスターズ大会（韓国）

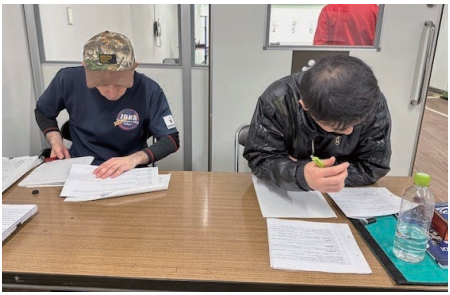




強化合宿

強化合宿の様子です。

銃所持に必要な「初心者講習会」の試験に受かるために勉強をします。



射撃コートを体型に合わせてもらいます。

選手個々についてスタッフ間でミーティングし、共有しています。

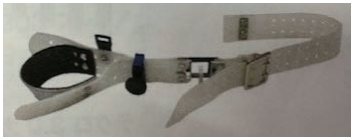
講師による体幹トレーニングを受けます。

「アスリートの食事について」「ドーピングについて」「射撃の理論・射撃ノートの作り方」などの勉強会もしています。
選手が正しく理解しているか、メモした内容が文としておかしくないかも確認をしています。
（手話と音声を文字化するアプリを使用しながら確認）

射撃用語の手話表現

用語と意味	動画
本射 採点され記録される（選手の得点として数えられる）射撃弾のこと。	
Sec. 「秒」のこと。	
シリーズ 射撃ステージや射撃コースの中での射撃順序のこと。	
試射 射撃種目において、本射に先立って撃たれる練習のこと。またはウォームアップのための射撃弾のこと。	
射座割 ライフルおよびピストル種目に参加した選手の射群（選手の時間グループ）および射座（選手が射撃をする場所）の割り振りのこと。	

用語と意味	動画
空撃ち 弾が装填されていない銃器の引金機構を解き放つこと。	
射撃線 射座（選手が射撃をする場所）の前に引かれた線のこと。この線を越えて標的側にライフルやピストルを置いたり、足で踏み越えたりすることはできない。	
X圏 インナーテン（10点の中でもより深い着弾点）のこと。	
セーフティフラッグ すべてのライフル、ピストルの薬室が空であることを示すフラッグのこと。 	
バイザー 帽子、キャップ、眼鏡枠。またはヘッドバンドのこと。 	

用語と意味	動画
射撃グローブ 全種目で使用。 両手にはめて、射撃を行う。 	
スリング 膝射・伏射の時に使用。 重い銃を支えるための 道具のこと。 	
スタンド 立射の時に使用。 撃たない時に銃を一時的に 置く台のこと。 	
ニーリングロール 膝射の時に使用。 足首をのせる枕のこと。 	
マット 伏射の時に使用。 この上に伏せて 射撃を行う。 	

［組織］

競技団体

公益社団法人日本ライフル射撃協会
https://www.riflesports.jp

特定非営利活動法人日本パラ射撃連盟
https://jpssf.com/

国際ろう者スポーツ委員会
（ICSD）

アジア太平洋ろう者スポーツ連合
（APDSC）

全日本ろうあ連盟スポーツ委員会

日本ろう者ライフル射撃協会
（JDRA）

日本ろう者ライフル射撃協会

日本ろう者ライフル射撃協会は令和５年４月１日に設立しました。
本協会は「公益社団法人日本ライフル射撃協会」「特定非営利活動法人日本パラ射撃連盟」のご支援、ご協力をいただきながら、ライフル射撃競技の普及・デフ選手の発掘・育成活動をしております。
ライフル射撃競技活動を通して、ろう者の社会参加活動を促進するとともに、ろう者自らも社会貢献活動を行い、ろう者の心身の健全な発達と活力のある日本社会の構築に寄与することを目的としております。

［編集協力］
日本ろう者ライフル射撃協会
https://deafrashooting.wixsite.com/main

デフアスリートをささえる
競技別手話言語通訳ガイド［射撃編］

発行日　2025年3月1日
発　行　一般財団法人全日本ろうあ連盟 スポーツ委員会
TEL：03-6302-1430
FAX：03-6302-1449
メール：jfd-sc@jfd.or.jp
URL：https://www.jfd.or.jp/sc/

このガイドブックは、令和６年度「障害者スポーツ推進プロジェクト（障害者スポーツの指導・普及等のためのマニュアル等の作成）」の一環で作成しました。

デフスポーツにおける手話言語通訳者の育成等に係る検討委員会・専門部会 委員名簿

国立大学法人筑波技術大学 教授	… 大杉 豊
一般社団法人日本手話通訳士協会広報委員	… 立石 聡子
日本ろう者ライフル射撃協会	… 桂 玲子
日本ろう者ライフル射撃協会	… 山口 弘子
全日本ろうあ連盟スポーツ委員会委員	… 稲葉 智子
全日本ろうあ連盟スポーツ委員会委員	… 森田 英昭
編集担当	… 高野 大輝