



警察官になってから、ライフル射撃（CP）をはじめ、空撃ち（弾を込めずに撃つ）や実射などの練習に日々励んでいます。また、集中力を持続しながら、ほどよい緊張感を持って競技に挑むためには、メンタルトレーニングも重要なので、自律神経をコントロールするための練習も欠かせません。

ライフル射撃（CP）の醍醐味は、やはりファイナルと呼ばれる決勝戦。リアルタイムで順位の変動が分かるので、観る方も十分に楽しめると思います。

結果を出して、恩返しをしたい――



青柳 頼典さん
茨城県警察本部 警務部教養課
茨城町在住

平成29年に開催された愛媛国体で、ライフル射撃（CP）競技に出場。茨城国体の出場を目指す。

この機会に、多くの人に国体を楽しんでもらい、ライフル射撃の競技に少しでも興味を持ってもらえれば嬉しいです。

これまで努力してきたことが、茨城県で開催されるリハースアル大会や国体で、地元の人に応援してもらえるのは、幸せなこと。ベストな状態で挑み、お世話になった方やサポートしてくれている方に恩返しができるよう、いい結果を出したいです。町民の皆さんにも、ぜひ応援に来てほしいと思います。

選手を応援しよう！

平成30年度

全国センター・ファイア・ピストル射撃競技大会兼いきいき茨城ゆめ国体ライフル射撃（CP）競技リハースアル大会

▼日時 精密射撃 9月15日（土）

午前9時～午後2時40分

速射 9月16日（日）

午前9時～午後1時10分

ファイナル 9月16日（日）

午後2時20分～2時50分

（予定）

▼場所 茨城県警察学校射撃場
（上石崎4667-4）

【問合せ先】

生涯学習課

☎029（240）7122（直通）



■リハースアル大会はもうすぐ！
リハースアル大会は、国内の一流選手も出場する、本番さながらの大きな大会です。平成30年9月には、ライフル射撃（CP）競技のリハースアル大会が開催されます。ぜひ会場に足を運んで、白熱する大会を観戦してみてください。

いきいき茨城ゆめ国体2019
第74回国民体育大会 翔べ 羽ばたけ そして未来へ



いきいき茨城ゆめ国体・ゆめ大会
マスコット「いばラッキー」

特集

夢と感動の舞台

国体の開催に向けて

平成31年に茨城県で「いきいき茨城ゆめ国体・いきいき茨城ゆめ大会」が開催され、町では「ライフル射撃（CP）競技」が行われます。この競技の魅力を知り、国体を楽しみましょう。

■平成31年（2019年） 第74回国民体育大会を開催

各都道府県の持ち回りで開催される国内最大のスポーツの祭典「国民体育大会（国体）」が、45年ぶりに茨城県で開催され、県内全ての市町村において、競技が行われます。

町では、平成31年10月4日（金）から6日（日）に、茨城県警察学校射撃場にて、ライフル射撃（CP）競技が開催されます。今回の特集では、この競技の魅力をご紹介します。

■ライフル射撃（CP）って？

CPとは、センター・ファイア・ピストルの略称で、選手が競技で行う拳銃の種類のことです。国体では、成年男子の60発競技（CP60M）と30発競技（CP30M）の2種類を行います。この競技は、片手で銃を持ち、立ったままの姿勢で25メートル先の標的を狙うものです。標的の中心に近いほど得点が高く、それぞれの種目で定められた弾数の合計得点によって順位が決定します。迫力ある銃声と、研ぎ澄まされた選手の射撃技術が見どころです。

ライフル射撃（CP）競技について解説！

CPは、片手で銃を持ち、立ったまま25メートル先の標的を射撃する競技です。精密射撃30発と速射30発の合計得点で競う「CP60M」と、精密射撃30発で競う「CP30M」があります。

■センター・ファイア・ピストル60発競技（CP60M）

精密射撃

1回の射撃で、5分以内に各選手が任意のタイミングで5発射撃します（50点）。これを6回、計30発射撃し得点を競います（300点）。

1発の最高点となる中心円の範囲は直径5cmで、速射の標的よりも中心が小さいので、精密機械のような射撃技術が要求されます。

速射射撃

1回の射撃で、7秒ごとに3秒間だけ正面を向く標的に1発ずつ計5発射撃します。これを6回、計30発射撃し得点を競います（300点）。

1発の最高点となる中心円の範囲は直径10cmです。1発ごとの間隔が短いので、正確に速く射撃する技術が求められます。

■センター・ファイア・ピストル30発競技（CP30M）

精密射撃30発（300点）の得点を競います。1回の射撃時間は3分で、CP60Mの精密射撃の5分より短く、難易度が上がります。



競技で使用するセンター・ファイア・ピストル