

これがあるからがんばれる！

私のオフタイム

OFF TIME

今月の趣味の達人

医療法人明和会琵琶湖病院
岩下剛さん
(39歳・精神科看護師歴14年)

クレー射撃

始めたきっかけは？

5年ほど前、オリンピックに出場した中山由紀枝選手を紹介するテレビ放送を見て興味を持ったのがきっかけです。1年半ほどかけて教習を受けて猟銃、空気銃所持許可証を取得し、シューティングチームに入会しました。

活動内容・実績は？

月に2〜3回程度のペースで射撃場へ通い、主に「スキート」という競技の練習をしています。スキートは腰

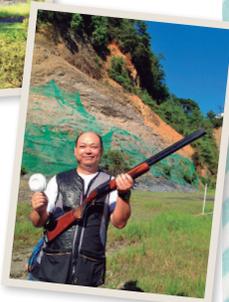
の位置で銃を待機させ、クレーが飛び出してから素早く構え撃つ競技で、変化に富んだゲーム性の高い競技です。コールをして0〜3秒の間のいつ飛び出すか分からないため、ドキドキします。チーム内の成績は、当たる率でいうと真ん中位でしょうか。いずれは競技大会にも参加したいと思っています。

醍醐味は？

一生懸命狙ったクレーが粉碎するくらいきれいに割れた時は、本当にスカッと爽快な気分になります。射撃の技術を磨くには構えを安定させる必要があります。先輩方には構えの練習を一万回するとよいと言われています。チームメンバーは、平均年齢50〜60歳で、職種もまったく違う方々。射撃というスポーツを共に楽しめる、貴重ですばらしい時間になっています。



京都の射撃場にて。手に持っているのは、標的として使われる白血(クレー・ビジョン)。



仕事への影響は？

射撃で当たらず悩んでいると、そんな自分のフォーム、撃ち方を先輩方は見ていてくれて、アドバイスをくださったり、分かりやすく指導して下さいます。見守られているような安心感があります。同時に、自分自身を振り返って、職場の後輩を見守る姿勢や仕事を分かりやすく伝えることができているかなど考える良い機会になっています。

あなたにとってクレー射撃とは？

難しいからこそ面白い！奥の深い世界です。

眠りのプロに聞く！

快適な睡眠のためのQ&Aコーナー

回答者：
東洋羽毛工業 金子勝明さん

Q 中途覚醒してしまうのが気になります。有効な対策はありますか？
(39歳・女性)

A 全体的に眠りが浅くなっていることが考えられますが、昼間の眠気で困ってなければ、特に気にする必要はありません。対策としては、いつもより就寝時刻を1時間程度遅くしてみてください。ただし、起床時刻は変えないことがポイントです。これは、睡眠時間を凝縮することで眠りを深くするという試みで、「その時に必要な睡眠量」は「時間」だけではなく「時間×深さ」であるという考え方によるものです。

東洋羽毛 豆知識

東洋羽毛は、羽毛布団や眠りに関する情報提供をしているメールマガジンを月2回配信中！

快眠に役立つアドバイスや、健康づくりに役立つ特集記事、星占いやプレゼントが当たるクイズなど楽しい内容満載でお届けしています。



Anniversary
TUK 東洋羽毛