

## Vera Koo: Why You Must Train in Inclement Weather for Shooting Competitions

射撃競技のためになぜ悪天候のもとトレーニングをしなければならないか

Posted by: Vera Koo , October 20, 2015

2015年10月20日 投稿

Champion competition shooter Vera Koo continues her series on practical and common sense advice for competition shooters and training regimens. In this installment, she lays out why you must train in inclement weather.

射撃競技の女王ヴェラ クーが、射撃競技者を対象に、トレーニングに関して一連の現実的で常識的なアドバイスを提供していますが、これはその続きです。この回では、どうして悪天候のもとでトレーニングを行わなければならないかについて、理由を述べています。

When Doug Koenig offers advice, you listen. I will never forget the advice Doug offered me about 15 years ago, when I was still fairly new to competitive shooting. I had asked Doug what he thought the most important element was to performing well at the Bianchi Cup. His answer consisted of one word: Preparation.

ダグ ケニグ(Doug Koenig)が助言をする時には、耳を傾けなければなりません。ダグが15年前、私にアドバイスをしてくれたのですが、その内容は忘れられません。その時私は、まだ射撃競技を始めたばかりでした。ダグにビアンキカップで良い成績を上げるためには何が大事だと思うかを尋ねたのです。彼の答えは一言でした。「準備だ」と。



Vera Koo with Bruce Piatt and Doug Koenig, all Bianchi champs. (Vera Koo photo)

ヴェラ クー、ブルース ピアット、ダグ ケニグと。全員、ビアンキカップの優勝者。  
(写真: ヴェラ クー)

Throughout my career, I have learned how true that is. Consistency comes from a great deal of preparation and practice. At this level of competition, everyone in the field is a talented marksman. The top performers are the shooters who make the fewest mistakes. Preventing mistakes often stems from proper preparation. Proper preparation includes training in all kinds of weather. I need to know how weather might hinder my performance. The only way to learn that is to practice in various conditions and temperatures.

私は競技人生を通じて、それがどれほどまで真実なのかを学びました。一貫性は、多くの準備と練習からもたらされます。競技のこのレベルにおいては、フィールドにいる誰もが才能豊かな射撃競技者です。射撃のトップに立つ人々は、最もミスが少ない競技者です。失敗を防ぐことは多くの場合、適切な準備によって可能になります。適切な準備には、あらゆる天候でのトレーニングが含まれます。私は天候が自分のパフォーマンスにもたらす影響を知る必要がありました。それを知る唯一の方法は、様々な環境と気温のもとで、練習することだったのです。



(Chris Tropea photo)

(写真: クリストロペア)

Wet weather The 2007 European Open, at which I won the women's championship, proved that training in adverse weather pays off. I had practiced shooting in the rain for 5 years before that event. I welcomed rainy days, because they offered a chance to hone my skills. I'd practiced in heavy rain. Yet, I'd never competed in the rain – at least, not until that 2007 event in Phillipsburg, Germany. During a day of competition, it rained harder than the rate technically allowed for matches. However, match directors felt there was no makeup opportunity, and the competition continued. A fellow competitor asked me if I would join her in protesting the match because of the conditions. I saw no reason to protest. Everyone was going to shoot in the same

conditions, and I had prepared for this day. The entire plate range was soaked except for a few spots. Going prone meant diving into water and having it splash on your scope. I had learned from my years practicing in the rain that you can't allow yourself to sense moisture. You can't see the raindrops on your scope. Being aware of the moisture leads to distracted thoughts. Distracted thoughts lead to diminished performance. I felt some anxiety while I waited my turn, but that was not a problem. When I feel a little anxious, it helps me become hyper-focused. I had tunnel vision during the competition. My training kicked in. Although it was pouring, I could not feel the moisture. I could not see the raindrops. After I finished shooting, I looked at my scope. It was covered in raindrops. But I had cleaned the stage. I told my husband afterward, "Well, I didn't waste my time. I practiced 5 years for that."

湿った天候。2007年のヨーロッパオープンでは、私は女性の部で優勝しました。悪天候でのものと、練習を積んだのが吉と出たのです。この大会の前、5年間、雨の中で練習をしてきました。私は雨の日を歓迎しました。というのも、私にとって技術を磨く機会だったからです。豪雨の中、練習するようにしていました。しかし、雨の大会は初めてでした。少なくとも、2007年にドイツのフィリップスブルクで開かれたこの大会まで。この大会の日中、大会を技術的に開くことができるよりも激しく雨が降りました。しかし、大会のディレクターは別途埋め合わせができる機会がないと思い、競技は継続しました。天候が悪かったので、他の競技者が一緒に抗議を行わないかと誘ってくれました。しかし、私は抗議する理由がないと思ったのです。誰もが同じ条件で競技に臨むのですから。そして、私はこの日のために準備をしてきました。幾つかのわずかな場所を除いて、射撃場全体が水で湿ってしまっていました。うつ伏せで進むことはつまり、水の中に入り込んで、照準器に水しぶきをかけることを意味していました。何年も雨の中で練習をする中で、湿気を自分に感じさせてはいけないと学びました。照準器に雨粒が見えてしまうといけないと。湿り気に意識を向けると、注意がそれてしまいます。注意がそれるとパフォーマンスが悪くなってしまうのです。自分の出番が来るまでに不安を感じてしまいましたが、それは問題ではありませんでした。少し不安なくらいが、集中力が高度になるのです。競技の間には視野狭窄が起こります。私のトレーニングの結果が効果を表し始めます。大雨でしたが、湿り気を感じることはありませんでした。湿気は感じられませんでした。雨滴も見えなかったのです。射撃を終えて、照準器を見ました。照準器は雨滴で覆われていました。しかし、私はそのステージで良い結果を収めました。私は後で、夫に言ったのです。「時間は無駄にならなかったわ。私はこのために5年間準備してきたのだから」





Vera peels off layers before her turn at the line. (Barbara Baird photo)

ファイアリングラインに立つ前に、重ね着を脱ぐヴェラ。  
(写真: バーバラ ベイアード)

Cold weather For competitions in cold weather, I have learned the importance of keeping my gun and bullets warm. Allowing my gun and bullets to become cold can affect how they perform during competition. How do I keep them warm? I employ a technique I first used in the mid-2000s during a club competition in Columbia, Mo. At 8 a.m. the day of the competition, it was 17 degrees. Match officials pushed the start of the competition to 10:30 a.m., when it was 27 degrees. I had a plastic cooler. Inside, I had a thermos of hot cider to drink that also helped keep the cooler warm. I shook up seven large hand warmers and put them in the cooler. I placed my gun and bullets inside the cooler, where it was warm. To keep warm as I waited to shoot, I had handwarmers near my shoulders, in my breast pocket and in my gloves. I wore 5 layers of clothing on my top half and 4 layers on my legs. When it was my turn to step to the line, I retrieved my gun and bullets from the confines of the cooler. I might have been a little cold, but my gun wasn't.

寒い天気。寒い天候での競技については、私は銃と銃弾を暖かく保つことの大切さを学んできました。銃と銃弾が冷たくなってしまうと、競技中にそれらの動きが変わってしまいます。どうやって暖かく保つかですが、2000年代半ばに初めて使った技術を用います。ミズーリ州コロンビアでのクラブ大会で初めて使った技術です。大会の日の朝8時、気温は17度でした。大会関係者は競技開始時間を遅らせ、午前10時開始としました。10時の気温は27度。私はプラスチックのクーラーを持っていました。内側に、保温瓶に入れたホットサイダーを入れていました。そのおかげでクーラー自体も暖

かく保たれていました。7つの大きなハンドウォーマーを振ってクーラーに入れました。銃と銃弾をクーラーに入れましたが、その中は暖かかったのです。待っている間に暖かいままいられるよう、肩の近く、胸のポケットとグローブの中にハンドウォーマーを入れました。上半身に5層の服をきて、下半身は4層でした。ラインに立つ出番が私に来た時、銃と銃弾をクーラーの中から取り出しました。私の体は少し冷えていたかもしれませんが、私の銃はそうではありませんでした。



Check Vera's headwear here. (Chris Tropea photo)

自分の装備を確認するヴェラ。  
(写真: クリストロペア)

Hot weather Competing in heat brings a different set of challenges. It's very important to stay hydrated. I have found that if I do not stay hydrated, I will feel the effects of the dehydration 2 days later. Also, if I compete while I am overheated, I will drop points. Thus, it is key to prepare for the heat, so I don't allow myself to be affected by it. During one stretch of practicing in warm weather in Columbia, I experienced how periodic breaks from the heat benefits my performance. The range master gave me a key to the air-conditioned training room, where I could cool off. About every hour during practice, I stopped and made a trip to that room to escape the heat for a bit. I have used a similar approach in competitions. During a hot competition, in the time before it is my turn to shoot, I often escape to my car for a bit. I will sit inside and crank the air conditioner for about 15 to 20 minutes. I'll eat some watermelon. Then I will head to my stage. To protect myself from the heat while I am outside, I wear a hat and, if need be, use an umbrella to shield me from the sun. Sometimes, I use Velcro to attach a mask of sorts to my hat to shield my face from the sun. Sure, I might draw some remarks for my unusual appearance, but I've learned to not pay attention to that. The important thing is to take the necessary measures to shield myself from the sun so I can perform at my best. When any competition approaches, I want to make sure to get the most out of each day of practice. Advance preparation helps me do so. Using a notecard, I outline a schedule for the upcoming day that is so thorough my day is planned nearly to the minute. The notecard outlines what time I will wake up, the amount of time I will need to get ready for the day of practice, when I will leave for the shooting range, when I will arrive, what time I will

begin practice and so on. The notecard ensures that I do not waste a moment. Such planning is meticulous, but as Doug Koenig said, preparation is the key to success in this sport, so I take no shortcuts.

暑さ。暑さの中の競技はまた異なった課題をもたらします。水分をしっかりとることが大事です。水分をしっかりとっていないと、脱水の影響が2日後に来ることを学びました。また、過剰な暑さを感じながら競技を行うと点を落としてしまうのです。従って、暑さの影響を受けないよう、暑さへの対策が大事になります。コロンビアで暑さの中、練習を行う過程で、暑さから定期的に離れることがパフォーマンスに与える良い影響を経験することができました。レンジのマスターが空調の効いたトレーニング室への鍵を渡してくれたのです。そこで体を冷ますことができました。練習を1時間に1回中断して、空調の効いた部屋へと行き、少しの間、暑さを逃れました。競技の際にも同様のアプローチを用いました。暑さの下での競技では、撃つ順番が来る前にしばしば私は車へと行き暑さを逃れます。車の中へと入り、空調を15分から20分効かせるのです。スイカを食べます。そしてステージに向かいます。外にいる間、暑さから自分を守るために帽子をかぶり、必要な場合には太陽光を遮られるよう傘を使います。時々、太陽光から自分の顔を守るために、ヴェルクロを使ってマスクか何かを帽子につけます。もちろん、変わった格好になりますので、人が何か言うことはあるかもしれませんが、それを気に留めないことを学びました。重要なのは太陽光から身を守るのに適切な対策をとって、最善のパフォーマンスを上げられるようにすることなのです。大会が近づくと、練習のために毎日を最大限使うようしたいと思います。準備を進めることが、その助けになるのです。ノートカードを使い、次の日のスケジュールを書くのですが、それは本当に綿密で、ほぼ分単位で1日の予定が書かれています。何時に起床するのか、練習の準備にどれくらい時間が必要か、射撃場に何時に行くのか、到着したら何時に練習を始めるのか、などノートカードにまとめています。ノートカードによって、時間を無駄にせずに済むのです。こういった計画は綿密なのですが、準備がこの競技では成功の鍵になります。ですから、私は近道をしないのです。

For more information about Vera Koo and for helpful tips on shooting and other life lessons, check out Vera Koo online.

ヴェラクーに関することや、射撃や人生の学びについて、詳しくは、ヴェラクーのウェブサイトをご覧ください。 <http://verakoo.com/>