



第10章

アルコール、コーヒー、タバコと薬の影響

A. 一般

アルコール、コーヒー、タバコや種々の薬の常習的使用は、平均的な人間には有害であり、決して身体機能を増進するわけではありません。我々は、これらが助けになると信じさせる紛らわしい広告によって、簡単にだまされています。例えば、広告がタバコは消化を助けると言うかもしれません。食後の喫煙が、唾液の分泌を増やし、心臓の鼓動を早め、消化を援助します。けれども、これは唾液腺と心臓にオーバーワークをもたらすかもしれません。同様に、多くの人々が食前のハイボールあるいはカクテルは、アルコールが促す消化液の多量分泌によって消化を促進すると信じています。気分転換の飲み物、紅茶はどうでしょうか？紅茶は、カフェインの含有量ではコーヒーと異なりませんが、ずっと多くのタンニン含有しています。

1. 十分に認識すること。身体器官を普段よりも大きな割合で仕事を行わせるどのような薬であっても、身体をより早く疲弊させ、急速な老化を招きます。興奮剤や抑制剤は、一般的な身体活動に重要である諸器官のベストな活動が必要であるとき、それらの器官を過剰活動にさせます。このような物質の影響は、使用量と体が受けたダメージを修繕するために身体が十分堪えられるかどうかにかかっています。
2. これからの説明を理解いただくために、用語の特定の意味を知っておく必要があります。興奮剤は、身体に入ったときに、より大きな奮闘を器官に起こさせる化学物質です。抑制剤は、身体行動の速度を遅くする化学物質ですが、身体行動の速度を遅くするために神経中枢の影響を減らすことによって、同時に身体機能を速めるかもしれません。例えば、ニコチンは、心拍を遅くする神経の反応を遅らすことによって、心臓活動を増やし、速い脈拍を起こしています。抑制剤は、その原因を取り除かずに痛みを弱め、不快感を減らして気分を良くさせます。
3. アルコール、コーヒー、タバコと薬の習慣的な使用に関連するプロと犯罪者の双方が人間の身体組織、精神への一時的及び永久的効果について多くを述べています。これらの項目をカバーしている資料は、図書館でも利用可能です。以下に続く情報の一部は、図書館などから得られましたが、我々が関係するアルコール、コーヒー、タバコと薬に対する証拠の多くは、射手から提供されました。
 - a. すべての射手が、常習者にとって完全な節制が解決策であるという点に合意しないかもしれませんが、これらの薬剤が決して射撃パフォーマンスあるいは得点を改善する助けとならないことには同意するでしょう。

- b. ピistol射撃の基本を学ぶこと自体は、何も特別な業績ではありません。ピistol射手になることに興味を持った誰でも、継続とトレーニングによってある程度の技能で射撃することを学ぶことができます。では、それから熟練射手になるために何が必要でしょうか？今日の国内のトップ射手は、トップの競技者になるためには、コントロールが最も重要な要素であるということに全員の意見が一致しています。

コントロールは、最高潮にある集中した正確な動作と思考から生まれ、精神と身体的努力の最高の調和として説明できます。この努力は、自然で、緊張無く、滑らかに流れなければなりません。完ぺきな調整から進化したどのような習慣や行動でも、コントロールの程度によっては活動の有効性を減少させます。射撃において、コントロールの減少は悪いパフォーマンスと低い得点となって現われます。

- c. コントロールを維持するために、あなたは何ができますか？試合のためにトレーニングするときにすると同じことです。標的の中心に着弾グループを維持することに難しくなった自分に気付いたとき、姿勢、握りやサイト・アライメントなどを分析し修正してください。コントロールが低下したとき、分析によって基本の応用について欠陥のあるテクニック以外に、いくつかの原因を正確に指摘できるかもしれません。

朝食で何を食いましたか？コーヒー2杯とタバコ2本でしたか。それだけで、誰であろうとコントロールを駄目にするのに十分です。昨晚、飲みすぎたことと睡眠不足ですか。理由が何であるとしても、試合において異常な状態になるのと同時に、それらが得点低下として現われるでしょう。短い時間に、もしあなたが自分自身と正直に対話できたなら、修正するために必要な情報を得られるでしょう

確信させることが最も難しい人間は、あなた自身です。習慣的に喫煙し、あるいはコーヒーを飲む誰でもが、このような習癖がコントロールを壊す効果を持っていると認められません。彼らは、精神と身体的努力によって習癖に打ち勝とうと試みて欲求不満と極度の疲労に終わり、悪い習癖の奴隷のままです。

次の節では、アルコール、コーヒー、タバコと薬がピistol射撃のコントロールに与える影響を扱います。もしあなたが動作の統合と調和に悩んでいたなら、その問題への答えがここにあるかもしれません。

B. アルコール（エーテル）

1. 人体に対するアルコールの影響：

アルコールの名称は、そのうちのいくらかがグリセリンのようによい健康に必要である多くの有機物質に利用されています。飲酒目的のために販売されているアルコールの科学的な名称は、エチル・アルコールです。エチル・アルコールは、一般に習慣性の麻酔剤であると考えられています。しかしながら、最も厳しい科学的な見方では、それは麻酔薬あるいはそれから作られるエーテルのような痛み止めです。

- a. 胃と小腸の壁を通して血流に入ったアルコールは、体中に入ります。それは、体全体へ急速に送られ、酸素を運ぶ能力を減少させることによって、即座に脳に影響を与えます。血中アルコール濃度の低い割合でさえ、注目に値する効果を起こすおそれがあります。抑制と警戒への対応は取り去られ、反応が鈍くされ、各部の調整は損なわれ

ます。感覚、特に視力はそれほど鋭くなりません。視界は減少し - 普通の目的物がもっと暗く、不明瞭に - 薄暗い光に照らされた目的物は完全に見失います。反応速度は遅くなり、集中が難しくなります。

- b. エチル・アルコールの奇妙な性質は、吸水能力です。それは、貴重な水分を取って作用を維持します。飲み物として用いるとき、アルコールが燃えるような感じを引き起こし、のど、胃と腸の繊細な薄膜から吸水するにつれて、のどが渇いているようにさせます。アルコールが血の一部になった途端に、その脱水特性の多くが無くなります。
- c. アルコールは熱エネルギーの源であるけれども、血管の太さをコントロールする中枢神経に影響して皮膚の血管を太くさせます。アルコールが血液に残留して脳に影響する限り、皮膚を通して余分な熱発散が起き、酸化と飲酒から得られる暖かさを保ちます。このために、ひどく冷たい天候であっても、温かさを保つためにウイスキーを飲む男は、飲まない人よりも凍結の危険がずっと大きいのです

2. 射撃へのアルコールの影響：

- a. 大衆的信念とは裏腹に、アルコールは興奮剤と言うよりも抑制剤の役目を果たします。それは感覚を鈍らせ、勝利願望を減少させ、調和を壊して、射手の集中力を下げます。適切な量で適切な時にとられたアルコールは、もしかすると射手の不安を減らすかもしれませんが。しかし、そうすることによって、体にはるかに有害で、射手の得点に有害な別の影響が発生します。誰も正しい量やいつ飲むべきかを言うことはできません。ある射手は、二日酔いで良いスコアを出すかもしれませんが。けれども、2日目には、その影響が極端に人目についてしまい、射手のコントロールが射撃線で崩れるかもしれないということです。
- b. 実験を重要視する研究科学者は、精密なテストと高感度な装置を使い、知覚受容と識別力、反応時間、細かい調整、判断、機敏さと器用さの効率のような種々の身体機能に関して、アルコールの少ない量でさえ逆効果であることを実証しました。観察された変化は、被験、飢え、注意散漫とたくさんの他の環境要素からの疲労の程度と表情、質における外見上の違いとして現われませんでした。これらの事実は、アルコール飲料の小さな1本でも、とてつもなく大きい不利益の下に射手を置くことを確証しています。健康状態の誤った感覚は当てになりません。アルコールと火薬を混同しないで下さい。

C. コーヒー（カフェイン）

コーヒーを飲むどこが悪いのでしょうか？それは簡単、カフェインです。一杯のカップには、およそ2つまみ分の塩と等しい量のカフェインを含みます。それが心臓の興奮剤として医者から与えられる量の3分の1であることを悟るまで、それは多いように聞こえませんが。3杯のコーヒーで、弱まった心臓の仕事を標準的な心臓と同じくらい速めるために科学者によって医学的に効果的であると算定された量のカフェインを摂っていることになります。

心像が止まりそうなとき、そしてカフェインの助けなしではもう心臓が動かないとき、多分この判断は正当です。あなたの心臓は、1日に3回から6回まで、本当に電気ショックを受ける準備ができていますか？

- 1. 人体に対するコーヒーの影響：多くのコーヒー飲みが、1日中コーヒーなしではいられないと言います。では、コーヒーを飲んだ後に何が本当に起きるのかを見てみましょう。口

ルフ・ウルリッヒ博士の著書「コーヒーとカフェイン」の中で、コーヒーを飲んだ後に、精神のテンポが最初に上昇し、連携の速度が増加するけれども、仕事の質については顕著な低下が見られると報告されています。テストの考察中、被験者がテストを速く終えたことが見られたが、誤った結論（終結）が多くみられたとあります。コーヒーを飲んだ結果は、信頼性と正確性に明確な影響を与えるのです。

身体的な結果は同じです。カフェインが一時的に筋肉の出力を上げますが、長い時間の厳しい身体要求によって、筋肉の出力は減少します。有名な科学者が言ったように、「コーヒーは拍車のように作用し、馬に駆り立てますが、餌とはなりません」。それは人における問題全体と言えます - 多くの人はコーヒーが「餌」に代わると予想しています。彼らが、コーヒーだけで何とかやっていくことができるので、彼らはしっかりした朝食を摂っていません。コーヒーが生み出す刺激と活気づけ効果の後には、常にエネルギーの損失と不安定感が続くものです。たとえ我々がコーヒーをどのように見なそうと、コーヒーは与えるよりも多くのものを体から取り去ります。すべてのコーヒーは、程度の差こそあれカフェインを含んでいます。挽いたばかりのコーヒーは、カフェインの効力が最高です。インスタントコーヒーは、豆の半分ぐらいを含み、カフェイン抜きコーヒーでも多いものでは約3分の1を含んでいます。射手は、射撃前と射撃中にコーヒーを飲むことは、ぜひとも控えなければなりません。射撃しないときにコーヒーを適度に飲んでください。

2. あなたは、気分転換用飲み物（お茶のような）を考えたことがありますか？飲む前に次のことを読んでください：お茶は重量当たり、コーヒーよりもカフェインとタンニン（最も有害な2成分）を多く持っていることが一般に知られていません。お茶の葉には、カフェインがおよそ3パーセント、コーヒーでは1から2パーセント含まれています。カフェインの一般的な効果は、大脳、心臓そして利尿作用の刺激です。タンニンは、コーヒー豆がおよそ5パーセントであるのに対して、お茶の葉はおよそ10パーセントを含有しています。タンニンが粘膜と結び付いたときに、アストリンゼント（収斂剤）の作用をし、分泌物を減らします。それはタンパク性物質を凝固させ、それはやがて胃の中に動物性食物を硬化させます。循環血液に吸収されるとき、それはまた血液の速い凝固を招きます。大量使用によって肝臓障害になります。溶解については、不安定であり金属と接触させるべきではありません。コーヒーは、液体のお茶の2倍ほど濃くされているので、どちらも茶碗1杯分に約2グレインのカフェインと3グレイン以上のタンニンを含んでいます。
3. 射手はコーラを避けるべきです。コーラ飲料は他の清涼飲料よりも、そのよく知られている元気づかせる成分、カフェインを含んでいます。数社のピンは、それを思い出すきっかけを果たすように成分リストを表示しています。それらを知って、射撃中は避けてください。

D. タバコ（ニコチン）

1964年1月、アメリカ軍医総監が（参照：D-3節）アメリカの大衆に喫煙と健康の調査結果を明らかにした後に、多くの喫煙者がその習癖をやめました。1年の終わりに行われた世論調査では、4百人の喫煙者ごとに1人がすでに辞めたことを明らかにしました。この小さいパーセンテージは、未来の結果がどうあろうとも、たいていの喫煙者は習癖を続けるという事実を強く表しています。喫煙の習慣は容易に習得でき、短い喫煙期間の後でさえも習癖を止めることが難しくなります。それゆえ、まだ喫煙習慣を身に付けていない人は手を出さないよう

奨励します。この章の目的は、射手としてのあなたの射撃を改善するために、喫煙をしっかりコントロールできるように情報を送ることです。

人は、あなたが喫煙をコントロールする力を得たら、意思が全てを止めるよう奮い立たせるかもしれないことを知っています。

1. タバコが人体に与える影響。ニコチンは強力なアルカロイド（アルカリ性）毒素です。化学式C₁₀H₁₄N₂は、数字によって示された量の炭素、水素と窒素を含むことを意味します。

a. ニコチンは、揮発性の物質であるのでタバコの煙とともに運ばれます。通常、タバコの中のニコチンのおよそ61パーセントが燃えて破壊され、27パーセントが空中へ吐き出されます。およそ12パーセントが喫煙者によって吸収されます。吸収されたニコチンは、特に心拍数と血管の大きさを制御する神経に影響を与え、脈拍数と血圧を変えます。喫煙開始後のおよそ10分間、脈拍は鼓動を遅くする神経への刺激増加によって毎分およそ5回下げられます。この一時的な脈拍低下の後に、ニコチンが同じ神経を不活発にします。これは、その後の2・3時間に増加した脈拍数を持続させる結果となります。平均的な人では、毎分5から10回の増加となります。朝食後の1本のタバコが、射撃する半日の間、鼓動を増加させます。喫煙した悪影響が残るので、その後の半日は喫煙を慎むことで小さな効果を得られます。心臓の仕事は、増加した脈拍によってだけではなく、動脈の太さの減少によっても影響を受けます。これらの要因のどちらも、血圧を上げ、心臓の仕事を増やします。

b. 同じくタバコの煙に含まれる一酸化炭素は、もし吸い込まれたなら、赤血球の酸素を運ぶヘモグロビンの能力を減少させます。通常、赤血球と結合する酸素と比較して約300倍速くヘモグロビンが一酸化炭素を吸収するという事実に現われています。そのために、血が一酸化炭素を吸収する限り、同じ割合で酸素を運ぶことができません。激しい運動であるときは、常に呼吸困難をもたらします。

c. 1959年に、アメリカ癌協会は喫煙と多くの病気の間に関連があることを証明する研究を始めました。研究は、男女の喫煙者と非喫煙者の混じった1,079,000人を対象に行われました。比較目的のために、重要な5つの病気がリストされました：

タバコの苦情 喫煙者対非喫煙者

せき33.2%：5.6%。

食欲減退3.3%：0.6%。

息切れ16.3%：4.7%。

疲れやすい26.1%：14.9%。

体重減少7.3%：4.5%

この結果から、苦情が非喫煙者より喫煙者の間に多いことが分かります。さらに研究は、もし人が年齢にかかわらずタバコの煙を吸い込むなら、その人の肺に影響があることを明らかにしました。例えば：1日に1箱のタバコを吸う若者は、たばこを吸わない20歳年上の人の肺と同じ機能効率です。

2. 射撃に関するタバコの影響：

a. もし射手が、持てる技能の最大限を發揮して撃つとしたら、ピストル射手がなぜ喫煙を避けなくてはならないかをニコチンと一酸化炭素の結び付いた影響から説明します。この結

論は、もし弱い競争相手と戦うなら、喫煙する個人あるいはそのチームが勝てないかもしれないという意味ではなく、もし喫煙する射手がいたら、チームの一人一人の射手がベストな能力を発揮できないことを意味します。もしあなたが勝利を望むなら、今日のトップの競技会は甘いものではありません。雑草を早く引き抜くことは犠牲ではありません、それは勝利に必要です。

b. 喫煙が与える影響の簡単な説明：

- (1) 最初のうちは、心拍数を下げる。
- (2) 次いで、心拍数を増加。
- (3) 血圧を上げ、心臓をオーバーワークにする。
- (4) 血液中の酸素量を減らし、息切れを起こす。
- (5) 疲労を速く招く。

c. 射撃の見地から、喫煙はパフォーマンスとさらに重要なコントロールに影響します。

喫煙しながら射撃でさらに熟達することは可能ですが、道のりは長く進歩は遅くなります。我々のトップ射手の多くがその事実を証明しています。今日のトップ射手の大部分が禁煙しています。彼らが一度も喫煙しなかった訳ではありませんが、頂上へ到達する決意がタバコ中毒よりも強かったのです。時折、人が葉巻をみせびらかすのを見ますが、その煙を吸い込まないで下さい。

従って、喫煙の問題の要点はタバコ煙の吸入です。ここに答えがあります。吸入をやめてください、そうすればあなたの問題は解決します。標準的な体のバランスを乱すことに原因があるのは吸い込まれたニコチンと一酸化炭素です。このために、一般に人が煙を吸い込むにはあまりにも有毒であるので、多くの射手がタバコからパイプと葉巻へ切り替えていることが解ります。健康と同様、パフォーマンスがそれに伴って改善されます。止めたいと考える射手のために、我々は、「あなたはまったく喫煙を止められる」(第4章)プランを提供します。マーク・トワインはかつて「喫煙をやめるのは何も問題がない」と言いました。さらに「私は千回それをしたことがある」と付け足しました。もしあなたが決心したなら、それを永久にしてください。

3. 1964年1月11日に発表された、米国の公衆衛生局の軍医総監の報告「喫煙者は早死にする」が「タバコを吸うことは調整行動を要求する健康障害であって - 特に男子に、肺がんと他の死につながる病気の主要な原因です」と表明したと、ブルーリボン協会の研究団が報告しました。要するに、たばこをたくさん吸うほど、それだけ早死の危険性が大きいと調査団が示したのです。深く吸い込まれたタバコの煙が、肺、動脈と心臓それ自身を通して広がって早過ぎる死の脅威を送ります。

- a. 1000体以上の検死から得られた肺細胞が、顕微鏡スライドの上に置かれ、慎重に病理学者によって調べられました。スライドはコード化された数だけが表示され、病理学者はそれらの由来を知らませんでした。その後、統計学は死亡患者の病理学上の調査結果と照合されました。その結果、悪化する喫煙損害の入念な記述が加えられました。

- b. 深く吸い込まれた煙は、肺の最も小さい肺胞の内側細胞を刺激することを研究者が発見しました。やがて肺胞の壁は厚くなって、柔軟性と二酸化炭素を酸素と交換する非常に重要な仕事をする能力の多くを失います。 - せきあるいはくしゃみのような - 突然のスト

レスを受けて、肺胞の壁は裂け；肺の最小部が使えなくなります。

- c. 煙が肺胞を攻撃している間でさえも、煙はまた酸化のために肺内面に血を運ぶ細かい動脈に損害を与えます。動脈の壁は繊維質になり、そして厚くなります。するとまもなく、厚くなった壁の内部の堆積物が動脈をほとんど血液が流れないほど狭くしてしまいます。やがては、多くのごく細い動脈が完全にふさがれます。これらの2つによって起こることだけでも、なぜ数千のアメリカ人が、たいいていのアメリカの医者が肺の繊維症と慢性の肺気腫と呼ぶもので苦しむ「肺障害者」であるか説明するのに十分でしょう。けれども有害な症状の連鎖は、まだまだあります。
 - d. 肺の細い血管の破壊とやや太い血管を厚くすることは、肺の動脈の血圧を増やし、心臓の右心房に負担をかけます。それはまた、増加した抵抗に対して血液を送り出すために、心臓の左心房により強く働かせる作用を引き起こします。健康な心臓は、おそらく余分の仕事に耐えられるでしょう。しかし、すでに他の障害によって弱められた心臓は、そう行かないかもしれません。
 - e. 心臓が、過剰な努力を求められている間でさえも、一酸化炭素がタバコの煙と結び付き、赤血球が酸素を運ぶ能力を減少させます。それによって、活発に働く心臓筋肉に必要な燃料が減少します。同時に、ニコチンは手足の細い動脈に収縮をもたらし、心臓の鼓動を早め、必要な酸素を増やして、そして心臓の動脈問題を複雑にします。
 - f. 喫煙は、味覚を鈍らせ食欲の損失を起こし、それで体重の損失を起こします。この理由のために、喫煙をやめる人々に体重減少が止まる傾向があります。彼らは再び食物をおいしく味わい、食べることを楽しみ始めます。
4. あなたは喫煙をやめられます！
- a. 邪悪な、ピロードのような罖；タバコに火をつけて、それを吸って苦しみを味わい、それを消してください。あなたがそうするときでさえ、別のことを欲していることを知っています。それを楽しまないで下さい。あなたはそれが欲しいだけ、なぜ？
 - (1) タバコを吸うとき、例えば、ニコチン、一酸化炭素、少量のシアン化水素酸、ピリジンと種々のフェノールとアルデヒドが、肺と口の中に吸収されます。神経系はほんの短い間刺激されます。血圧は上がります。脈拍は増加します。
 - (2) 常習的な喫煙者が満足することで最も大切なのは、「落ち着く」と感じられることでしょう。これは、血管を収縮（細める）して「感覚を鈍らせた」結果として起こる感覚です。それは、たばこによる刺激が感覚を低下させた後で、さらに長期間続きます。
 - (3) たばこを吸うとき、人為的に体の大部分の活動速度は通常よりも遅くなります。もしあなたが突然、感情的に緊急な場面に直面させられると：アドレナリンが血流に加えられ、筋肉は緊張し、呼吸は早まり、いらいらして、神経質 - 「不安・神経質」になります。タバコの煙が、血液循環を遅くして、「落ち着かせる」ことによって、これらの自然のプロセス反応を遅らせます。あなたは一服が「神経に良い」ことに気付きます。
 - (4) もし1日1箱、1本のタバコはその半分だけを吸うとしたら、平均して起きている時間の32分ごとにタバコを吸うことになります。毎日、多くの危機は生じません。あなたの体が、その抑制薬効果を期待するだけでタバコを求めます。タバコの欠乏に意識し始めています。

- (5) 喫煙にほとんど本当の喜びがありません。不快な味、熱くて無味乾燥は、タバコの穏やかな麻酔薬の効果のために我慢されています。もしあなたが、これから24時間タバコ無しで過ごした後に1本に火をつけたら、タバコの煙が本当にどれほど嫌で、有害であるか理解するでしょう。もしあなたがこれを誇張であると思うなら、試みてください。
- (6) 最初にタバコを吸った、何年も前のことを思い起こしてください。それはどのような味がしましたか？煙くて、強くて、刺すようだったですね？これをあなたは1日に30回から60回自分の身体に与えているのです。人間の身体は、ほとんど何にでも慣れることができる調節可能な機械とも言えるので、あなたは喫煙も禁煙も可能です。
- b. さあ、あなたは何ができますか？禁煙について、すでに1つの大きなステップを登りました：今までに、喫煙の有害な影響とそれを断念することについて考えたことがあったはずですが。もし禁煙したいのなら、一挙に断念することを考えてください。それについて恐れや絶望感なく、冷静で穏やかに考えてください。決してタバコを吸うべきではないと考えてください。タバコをやめることは自制だけではありません；報酬があります。喫煙よりももっと楽しめる実に多くの良いことを知る絶好の機会です。あなたは決して喫煙に戻ることを望まないでしょう。
- (1) 禁煙すると、食事をずっと美味しく感じるでしょう。鼻とのと肺は、煙で連続的に満たされません。周囲の世界の本来のにおいをかぎ始めるでしょう。庭を歩いていると、花を見ると同様にそれらのにおいがかぐでしょう。朝起きたとき、のどが痰で詰まっていないことを発見するでしょう。せきやせきばらいで、のどのつかえを頻繁に取り除く必要もなくなります。
- (2) 実際に、さほど神経質に感じないでしょう。信じがたいでしょうが、喫煙を止めた最初の日に緊張することはありません。喫煙が何年もの間あなたの身体に与えた抑制薬効果は突然終わります。もしかすると感情的になるかもしれませんが；些細なことを笑ったり、しばらくの間、張り詰めていたり神経質になるかもしれませんが。けれども次第に神経は弱まります。まもなく冷静で、泰然自若となるでしょう。あなたの体の速度を遅くし、タバコでエネルギーを削減するのをやめた時、自分ももっと多くのエネルギーを持っていることに気付くでしょう。物事を行う時間ももっと増えます。
- (3) ここに注意の言葉があります。喫煙をやめた人が体重を増やすと一般に信じられます。もしお腹の線に問題を持っているなら、これを覚えていてください：あなたがタバコをやめたとき、体重が増えることはありません。タバコをやめたとき、エネルギーの大きな増加があります。そのエネルギーを消費することによって、増えるかもしれない体重は大いに燃焼するでしょう。
- (4) もしこれを自分とは関係ないと思いながら読んだのなら、おそらく反論し悪口を言う準備をしていると思います。一寸待ってください。
- c. タバコをやめるために、これらの規則に従ってください；
- (1) 自分の生活を見守り、かなり安定するまで待ってください。重要な旅行へ出かけ、あるいは大きなパーティー開催の準備をしているとき、あるいは個人的な緊急用件に直面しているとき、禁煙を試みないでください。また、あまりにも長くそれを延期しないでください、さもないと強まった勢いを失うでしょう。
- (2) けれどもあるよく晴れた朝 - 多分週末に - 特に気分良く目を覚ますでしょう。十分な睡眠がとれたでしょう；何にでも感覚よく感じるでしょう。禁煙についての考えは、頭にパツと浮かぶでしょう。なぜ燃えるタールとニコチンの有害な蒸気で、素晴

らしい一日を台なしにするのですか？すぐに静かに、そして固く、喫煙は終わったと決定してください！この瞬間が、聡明に選択して適切に準備した禁煙を開始するスタートです。

- (3) できるだけ多くの勢いをつけて禁煙を開始した後、友人たちに禁煙したと言ってください。独りよがりや自己満足的、あるいは自慢にならないで、人々にあなたが何をしているか話してください。それによって、ある時たばこを吸いたいような気持ちになったとき、彼らから馬鹿にされる笑いを受けるという考えが、危機を超えさせてくれるでしょう。
- (4) たいていの喫煙者は、最高の一服を味わう時について考えが決まっています。朝食後の最初の一服、あるいは夕食前のカクテルを飲んでいるとき。もしこのような組み合わせが、たばこを吸う気にさせるのであれば、前もってこのような誘惑に身を引き締めてください；自分自身にこの機会が来る、そしてたばこを吸いたくなくなってはいけないうい聞かせてください。もしその一瞬だけを持ちこたえたなら、強い誘惑はすぐに消えてなくなるでしょう。
- (5) 自分自身に、例外を設けないでください。非喫煙の習慣が固く身に付くまで、「しない」。もし習癖を断ち切れたら、比較的速く消えますが、それは長い間奥底に潜み続けます。もし「1本だけなら問題ないだろう」という理由で1本のタバコかパイプを吸うなら、喫煙の願いをいつまでも捨てられないでしょう。禁煙しようとしているヘビースモーカーのために1本のタバコでも多すぎるように、たった1杯の飲み物がアルコール中毒のために多すぎるのです。その時の戦いに勝ってください - たばこを吸う誘惑にノーと言う時はいつも、次の「ノー」をより容易にしてくれます。
- (6) ある程度、自分を幼児のように扱ってください。我々の大部分が、意欲的な自己改善プログラムに突然着手する気になります。我々は、我々自身が適切だと期待するよりも多くをしようとします。かえって、少し自分自身にしたい放題にさせてください。自分が望むものを食べ、それを楽しんでください。ミント、ガム、あるいはナッツを食べることを習慣にしてください。最初の何週間は、それらを代用にして - たばこを吸いたくなくなったときはいつでも、それを1つ口の中に放り込んでください。
- (7) 睡眠を十分とってください。禁煙した最初の夜に、今日たばこを吸わなくてどうだったかを、寝る前に一瞬でも考えてください。それから「明日もたばこを吸うつもりはない」と、言ってください。眠くなるまで、それを繰り返して言ってください。あなたが眠りに落ちるにつれ、意識の中に最後まであるでしょう。翌朝、目を覚ましたとき、今日一日もたばこを吸わないで過ごすつもりであることを思い出してください。その際に大きな問題を作らないでください；ほんの手短に言ってください：「今日、たばこを吸わない」。たとえあなたがこちらでセットした規則に従わないとしても、「コントロールした睡眠」で障害を克服することができました。あなたは自由と独立の感覚を見だし、そしてタバコなしで半日を過ごすことから自信が生じます。これは鮮明で、継続する喜びであり、1分ごとの誘惑からあなたを強化するのを助けます。この喜びを越えたその向こうには、残りの人生を健康と幸福に多大の注意を払うことなくあなたが誇りに思う何かをできるという自覚があります。今から6カ月あるいは6年後、誰かがあなたにタバコを差し出しても、あなたはそれを強く積極的に断るでしょう。あなたは「ありがとう。私はたばこを吸っていましたが、もう止めました。」と言うでしょう。

5. 出費：もし一人が365日間1日2パックのタバコを吸うなら、それは年に290.00ドルの

出費となります！禁煙すれば、自動的にお金を節約でき、健康なままで、そしてピストル競技に勝ち始めます。これは見落としてはならないバーゲンです。

E. 薬

一時、あるいは若干の射手がおそらく射撃に何の効果があるのか知るために、鎮静作用の薬あるいは鎮静剤を試みました。薬は、異なった方法で様々な人々に影響を与えるので、たとえば不安、神経質などを減らすことに効果があったとしても、服用量に問題がでるでしょう。いつでも、身体機能に影響を与える薬物あるいは薬が使われますが、副作用が射手の良いパフォーマンスに多くの害を及ぼす可能性があります。

射手が風邪をひいているとき、鼻炎や頭痛などを治すために疑いなく薬を飲むでしょう。以下に代表的な薬品と調合剤に見られる効果を説明します。

効果の大部分は、良い射撃に導く作用はありません。たいていの薬は習慣性があり、もし適切な医師のアドバイスなしで頻繁に使用されるなら、すべてが良い健康に対して抑止する力となります。良いきれいな生活、健全な身体と素直なガッツのための代用とはなりません！

1. 抑制剤は、反射作用を遅くし、勝利への願望を減らし、不注意を促進させ、集中と調和をなくします。
2. 興奮剤は、神経質、高血圧、心臓の鼓動増加を招き、手の過度の動き、震えなどを増加させます。
3. 常用する薬
 - a. バピツール酸塩（睡眠用）

フェノバルピツールは、不眠症に対して特別な効果を持ちます。継続的な使用が必要量を増やして依存に導きます。もし薬を長期使用の後に突然中止したなら、深刻な不安が結果として生じるかもしれません。アルコール中毒患者が、アルコールの代わりにバピツール酸塩を使用すると、すぐにそれに熱中します。さほど多くない服用の後であっても、無関心、めまい、頭痛、吐き気と下痢が起こる可能性があります。その他の有毒な効果は、呼吸器の末端動脈の崩壊、弱まる鼓動、体温の低下、反射能力の低下による継続的な昏睡です。
 - b. 鎮痛剤（痛み軽減と不快の縮小）

アスピリン - アセチルサリチル酸（頭痛、熱と不快の軽減）
精神的いらだちによる胃腸の痛みは、一般に共通です。薬の継続服用による症状は、めまい、耳鳴り、聴覚障害、アシドーシス、血液凝固作用の低下を引き起こし、キニーネ（キニーネ中毒症）と同じです。
 - c. 興奮剤あるいは刺激剤（眠けの軽減、憂うつ、食欲抑制、鼻血軽減）ベンゼドリン、アンフェタミンとエフェドリンが血圧を高め、鼓動を早め、頭痛、神経質、不眠症と膀胱の括約筋）排尿を制御する筋肉）の痙攣を引き起こします。
 - d. 抗ヒスタミン剤（風邪と熱の軽減とアレルギー徴候の防止または軽減）は、鎮静作用の効果を及ぼします。特に眠気を誘うために、中毒となる虞があります。抗ヒスタミン剤すな

わちメタフィリレンの形式が、鎮静作用目的に使われます。アルコールと一緒に服用すると、アルコールが抑制薬効果を高めるので、この鎮静作用が特に危険になります。

e. APC錠剤：（頭痛と不快の軽減）

基本的な成分は、通常アセタニリドあるいはアセトフェネチジンとカフェインです。継続的な使用は、自然のままの状態の酸素とヘモグロビン結合の代わりに、メタモグロビネミアとして知られている血液状態あるいはただ酸素と鉄の組合を発生させます。酸素はこの場合、血液に留められたまま交換されません。他に使われている調合剤の組み合わせが、アスピリン（アセチルサルチル酸）、フェナセチンとカフェインです。フェナセチンは、前記の類似作用に加えて下熱の特性があります。

f. 鼻炎緩和（鼻づまり）錠剤

錠剤（風邪、熱の軽減とアレルギー徴候の防止）以下のような非常に類似した基本的な成分：

- (1) フェニルフェリン水溶液。交感神経類似グループの興奮剤。それは、局所的な血管収縮効果を持ち、血圧を高め、鼻の粘膜の炎症を減らします。通常、吸収速度を遅らせるために、局部麻酔と混ぜられます。神経系が血管の拡張と収縮をコントロールすることができない症状である血管運動神経径の治療に使われました。
- (2) フェニダミン酒石酸塩。抗ヒスタミン剤。酒石酸は腎臓に有害であるかもしれません。
- (3) アセチルサルチル酸（アスピリン）。前述したアスピリンを参照してください。
- (4) 下熱剤（熱を減らす）と鎮痛剤。
- (5) カフェイン。興奮剤、が不安と呼吸器の刺激を引き起こします。鎮痛剤と一緒に服用されると、頭痛を和らげるために使われます。継続的な使用は、神経質と不眠症を引き起こすかもしれません。
- (6) ビタミンC（アスコルビン酸）：多量の服用は、胃腸不調のきっかけとなります。