

参考資料

スポーツ吹矢とは？

スポーツ吹矢とは、簡単に言えば筒に矢を入れて人間の呼吸で円形の的をめがけて矢を放つスポーツです。弓道やアーチェリーは腕を動力とするのに対し、吹矢は「息」が動力です。高い運動能力や腕力はいりません。

スポーツですから基本動作やルールがあり、その動作の特徴は、腹式呼吸をベースとした吹矢式呼吸で、集中力と精神力が必要です。

競技大会

- ・1ラウンド5本の矢を吹き、得点を競います
- ・全国大会

協会会員を対象に年に2回、協会主催の全国規模の大会を開催しております

春には有段者を対象にした「日本スポーツ吹矢全国大会」、秋には初心者や級位保持者が対象で「スポーツ吹矢フェスティバル」が行なわれています。

*また県など地方で行なう大会もあります

スポーツ吹矢の魅力

「いつでも」「どこでも」「手軽に」できること

～場所も服装も選びません。筒と矢と的があればすぐ始められます。

「誰でも」年齢を問わず誰でも楽しめます

～体力に関係なく瞬間的に息を強く吐くことで矢を的に命中させるため呼吸法を学べば、小学生から高齢者まで楽しめる国民的スポーツです

矢を的の中心に当てるという**ゲーム感覚で楽しみながらやれるスポーツ**

～命中した時の爽快感はストレス解消にもつながります

吹矢式呼吸法による様々な**健康効果**

～血行促進・細胞の活性化に役立ち、内臓の諸器官にもよい影響を与える

また腸にも大きな刺激を与え、便秘や食欲不振にも効果的

精神力&集中力を高める

～高い運動能力や腕力は必要ない代わりに、精神力と集中力が欠けるとバランスが崩れるので やればやるほどはまる奥の深さも大きな魅力です

吹矢式呼吸の健康効果

日常生活で行なう「胸式呼吸」と腹筋を使ってゆっくりと息をする「腹式呼吸」の両方を使うことによって、呼吸に関わる全ての筋肉を活用します。この2つの呼吸法を使うスポーツは「スポーツ吹矢」だけです。「スポーツ吹矢」の基本動作を行なうことによって、自然にこの呼吸法が実践でき、様々な健康効果が得られることがわかってきました。

以下は、スポーツ吹矢を実践して得られた健康効果の一例です。

(但し、個人差・個別差がありますので、全ての人に当てはまるとは限りません)

血管のつまりや動脈効果を予防
冷え性の予防
高血圧の予防
糖尿病の予防
喘息の改善
免疫力を高める

心を落ち着かせ、ストレスを解消
肩こりの改善
脳の老化防止
内臓機能の活発化
腰痛を予防
美肌・ダイエット効果

【社団法人 日本スポーツ吹矢協会】

- 所在地 〒104-0061 東京都中央区銀座 3-8-12 大広朝日ビル
- 会長 青柳 清
- 最高顧問 日野原重明(聖路加国際病院 理事長)
- 会員数 14,000 人 (2008 年 8 月現在) 男女比 5:5 年齢 7 歳 ~ 97 歳
- 支部数 全国 323 (2008 年 8 月現在)
- 公認指導員数 854 人 (2008 年 8 月現在)
- 有段者 初段 ~ 六段 4,748 人 (2008 年 8 月現在)

< 日本スポーツ吹矢協会の歩み >

- 1998 年 (平成 10 年) 4 月 1 日 「日本スポーツ吹矢協会」創立
- 1998 年 4 月 「第 1 回スポーツ吹矢全国大会」開催
- 1998 年 6 月 「会報」発刊
- 1998 年 11 月 「第 1 回スポーツ吹矢フェスティバル」開催
 ~ 以降、春秋年 2 回全国大会開催
- 2006 年 3 月 「ジュニア部」発足
- 6 月 「ジュニア育成部」発足
- 9 月 「ハワイ総支部」結成
- 12 月 「障害者サポート部」発足
- 2007 年 1 月 会員数 1 万人を突破
- 4 月 ・創立 10 周年を迎える
 ・社団法人の認可が下りる