

HEALTH

魅力と健康効果

スポーツ吹矢は 健康を目的とした新しい国民的スポーツ

スポーツ吹矢は円形的的めがけて息を使って矢を放つスポーツです。
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スポーツ吹矢式呼吸法で
集中力と精神力が必要です。

スポーツ吹矢の 魅力!

- 1 「誰でも」性別、年齢問わず楽しめます。
- 2 「いつでも」「どこでも」「手軽に」できます。
- 3 ゲーム感覚で楽しみながらできるスポーツです。
- 4 スポーツ吹矢式呼吸法による様々な健康効果
- 5 精神力&集中力を高めます。

スポーツ 吹矢式 呼吸法 健康効果

血管のつまりや
動脈硬化を予防

心を落ち着かせ
ストレスを解消

冷え性の改善

肩こりの改善

高血圧の予防

脳の老化防止

美肌
ダイエット効果

免疫力を高める

腰痛を予防

喘息の改善

内臓機能の
活発化

糖尿病の予防

※上記は、スポーツ吹矢を実施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)

メッセージ MESSAGE



スポーツ吹矢式呼吸法から 生まれる大きなメリットとは。

社団法人日本スポーツ吹矢協会顧問

荒井 他嘉司

医学博士・
独立行政法人災害医療センター名誉院長

医学的に見たスポーツ吹矢式呼吸法のメリットは非常に大きいと考えられます。

腹式呼吸の習得は呼吸機能を改善するだけでなく、呼吸筋の鍛錬により体内脂肪を燃焼し、呼吸器疾患の予防やメタボリック症候群の改善に役立ちます。スポーツ吹矢式呼吸法による肺の膨張は全身の血管を拡張し、血栓形成を防ぐ作用があるので高血圧の改善、心筋梗塞や脳梗塞の予防につながるようになります。



週1時間のスポーツ吹矢で 健康づくりを。

社団法人日本スポーツ吹矢協会理事

八子 芳樹

医療法人桜樹会・YAGOメディカルフィットネスクラブ
スポーツドクター・健康運動指導士

スポーツ吹矢式呼吸法の継続により、息切れなどの呼吸器症状の改善が良く聞かれるようになり、肺機能検査の臨床データを取り始めました。結果、スポーツ吹矢式呼吸法の継続による肺機能の改善は明らかになってきております。また厚生労働省の健康作りのための運動基準によると、スポーツ吹矢を週1時間程度継続して行えば手軽に運動基準を満たすことになります。