

子どもスポーツ吹矢

スポーツ吹矢は1998年に日本で生まれた新しいスポーツ！腹式呼吸で精神力と集中力を身に付け、身体を鍛えよう！

君もスポーツ吹矢をやってみませんか

ジュニア育成部長
林 恒男

スポーツ吹矢は楽しみながら、集中力がアップされ、落ちついた生活・礼儀正しい生活習慣が身に付きます。会員になるとかわいい会員証が発行され、ジュニア大会や県大会に参加できるほか、ジュニア5級から1級・ジュニア初段に挑戦できます。



ジュニア育成部

全国各地の大会で小・中学生の参加が目立ち、学校や公民館などでも普及が図られていることから「ジュニア育成部」を設立しました。ジュニア会員に対応するため協会ではジュニア用の用具やルールを新たに設け、段級位制度も制定しております。

さいたま市・さいたま与野本町公民館

「こども講座」の一環としてスポーツ吹矢を実施。

公民館の土曜日「こども講座」で、スポーツ吹矢が取り上げられ、参加希望が多くて抽選になったほどの人気です。親子で参加する企画で、最初は緊張気味の子供たちも真剣に挑戦。お母さん方も「はまりそう」と語っていました。今後も定期的に開講していく予定です。



「ちばっ子わくわくキャンパス」として、地域子供教室で様々な取り組みが行なわれています。（千葉市生涯学習振興課）



恒例の柏中央公民館フェスティバルではスポーツ吹矢の体験会が人気を集めました。（千葉県柏市中央公民館）

千葉市・美浜カルチャーセンター

初の子ども教室開講に向けて

千葉市・美浜区にある「美浜カルチャーセンター」は、開業して15年。200講座以上あるなかで、スポーツ吹矢はいつも満席の状況です。この度、子どもスポーツ吹矢の体験を実施、ゲーム性もあり、皆楽しんでいました。ジュニア講座に向けて広がりを始め始めています。

東京都地域児童館

東京都の地域児童館は現在都内に600余りあり、なかでも港区・世田谷区・中央区で、定期的にスポーツ吹矢教室が開催されています。子供たちが安心してのびのびと元気に過ごせる場所として親しまれています。

世田谷区・桜丘児童館

スポーツ吹矢を取り入れています

スポーツ吹矢が初めてという子どもたちも的に当たると大喜び。大人顔負けの集中力で楽しんでいます。室内でカードゲームばかりでなく、手軽に身体を動かせるのもいいですね。



（世田谷区・桜丘児童館）



（中央区・築地児童館）



（港区・白金台児童館）

スポーツ吹矢を取り入れていただいている行政、及び各種団体等 ※順不同

- 東京都多摩市スポーツ振興課 ●東京都港区教育委員会 ●東京都品川区教育委員会 ●千葉市教育委員会 ●足利市教育委員会
- 広島県呉市教育委員会 ●群馬県太田市児童施設課 ●埼玉県北本市立東中学・中丸小学校 ●鹿児島県鹿屋市教育委員会
- 長崎県大村市教育委員会 ●埼玉県久喜市放課後こども教室 他

社団法人 日本スポーツ吹矢協会

<http://www.fukiya.net>

レッツッ! 元気に! 楽しく! スポーツ吹矢

スポーツ吹矢って、こんなスポーツ

スポーツ吹矢は、息を使って5～10m離れた円形の的をめがけて矢を放ち、その得点を競うスポーツです。
スポーツ吹矢式呼吸法を学べば誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら精神力や集中力が身につきます。



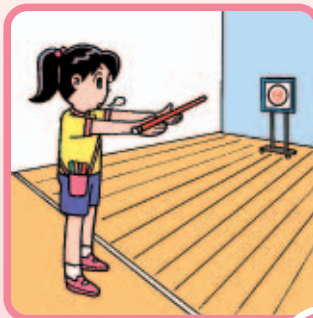
【息を調える】
呼吸を調える



【吹く】
一気に吹く



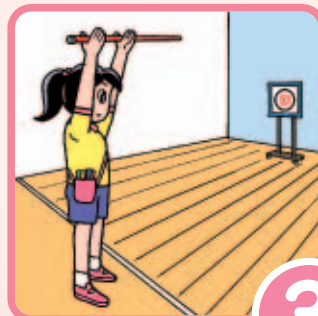
【息を吸う】
的を見て、息を吸いながら
筒を的に向ける



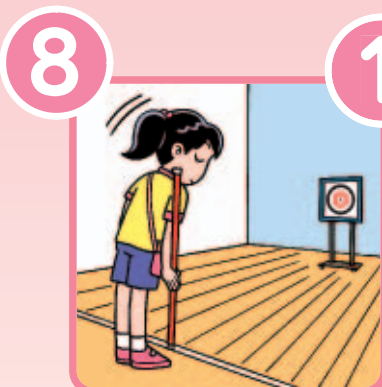
【息を吐く】
筒をゆっくり下げながら
口から息を吐ききる



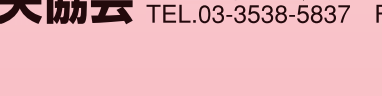
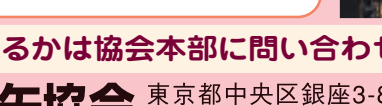
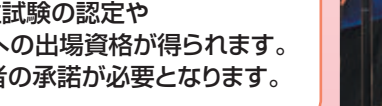
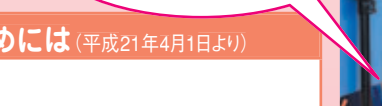
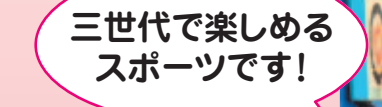
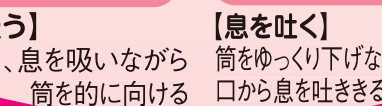
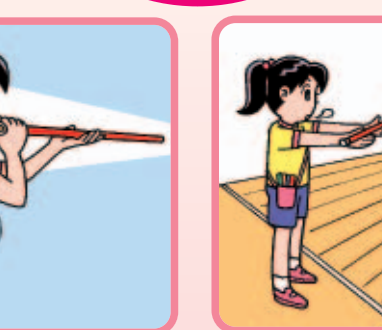
【構える】
足を肩幅に開き、45度の角度で構え
矢を筒に入れる



【筒を上げる】
両腕で筒を高く
上げながら
鼻から息を吸う



【礼に始まり礼に終わる】
的に向かい一礼する



みんなで一緒にやろうよ!

三世代で楽しめる
スポーツです!

誰でも
できるよ!

ジュニア(小・中学生)会員になるためには(平成21年4月1日より)



(大会で活躍するジュニア会員)

年会費:500円

- ジュニア段級位試験の認定や
公式全国大会への出場資格が得られます。
- 入会には保護者の承諾が必要となります。



(スポーツ吹矢フェスティバル大会より)



近くの支部や教室、どこで体験ができるかは協会本部に問い合わせてね!

社団法人 日本スポーツ吹矢協会

東京都中央区銀座3-8-12 大広朝日ビル
TEL.03-3538-5837 FAX.03-3538-5836

ホームページ
<http://www.fukiya.net>