

## 参考資料

### ◆スポーツ吹矢の誕生

スポーツ吹矢に最初に注目したのは、青柳清会長です。青柳会長は若いころ結核を患い病弱だったため健康には留意するなかで、12年前気功に出会いました。中国・杭州で気功と太極拳を学び、「腹式呼吸」が体にいいことを知って帰国しましたが、日本に帰ってきてやっても長続きせず、その理由がわからないからだ気づき、楽しくできるものはないかと考えていたときに、腹式呼吸を使って矢を飛ばす「吹矢」にたどりつきました。そして、「安全なスポーツとして確立し、世界中に普及させ心身の健康保持と増進に寄与させたい」という目的で1998年4月「スポーツ吹矢協会」を設立しました。

### ◆「日本スポーツ吹矢協会」の歩み

設立時にNHKの海外向け番組で世界22カ国で放送、スポーツ吹矢の存在は世界中に知れ渡りました。安全で楽しく、健康に良い、しかも子供から高齢者まで参加できる新しいスポーツとして日々愛好者が増えていきました。各地に地域支部が立ち上がり、2006年9月には海外初のハワイ総支部が設立されました。また同年9月には、95歳(当時)の現役医師としてご活躍中の聖路加国際病院・日野原重明理事長に最高顧問としてご就任いただきました。2007年1月には会員数も1万人を越え、同年4月に文部科学省より社団法人の認可が下りました。

### ◆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的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スポーツ吹矢式呼吸法で、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
- ・協会会員を対象にした全国規模の競技会は年に4回開催しております

春には有段者を対象にした「**青柳杯**」(特に三～五段の高段者対象)「**日本スポーツ吹矢全国大会**」、秋には初心者や級位保持者を対象にした「**スポーツ吹矢フェスティバル**」(ジュニア大会<小・中学生会員対象>併設)、また障がい者を対象とした「**障がい者スポーツ吹矢競技会**」が行なわれています。

※その他、県大会など地方で行なう大会もあります

## ◆スポーツ吹矢の魅力

- ① 「誰でも」性別・年齢を問わず楽しめます  
～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
- ② 「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。
- ③ 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できるスポーツ  
～命中した時の爽快感はストレス解消にもつながります
- ④ スポーツ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ます。  
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です。
- ⑤ 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、精神力と集中力が必要です。

## ◆スポーツ吹矢式呼吸法の健康効果

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 | ◎心を落ち着かせ、ストレスを解消 |
| ◎冷え性の予防         | ◎肩こりの改善          |
| ◎高血圧の予防         | ◎脳の老化防止          |
| ◎糖尿病の予防         | ◎内臓機能の活発化        |
| ◎喘息の改善          | ◎腰痛を予防           |
| ◎免疫力を高める        | ◎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           17,000 人 (2009年7月末現在) 男女比5:5 年齢5歳~96歳
- 支部数           全国 425 (2009年7月末現在)

＜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」設立
- 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、毎年春秋2回開催
- 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  
「第1回青柳杯」開催
- 2008年 5月 (財)日本レクリエーション協会 加盟
- 9月 「第1回障がい者スポーツ吹矢競技会」開催