

## ～ 愛知県スポーツ吹矢協会 活動 ～ スポーツ吹矢教室＜10 回コース＞ 開催

愛知県スポーツ吹矢協会は、この度、愛知県下での普及促進を図るため、名古屋市内でのスポーツ吹矢教室＜10 回コース＞を開催することとなりました。

スポーツ吹矢は、性別・年齢問わず誰でも手軽にできるスポーツとして、また腹式呼吸をベースとした健康効果のあるスポーツとして、新しい国民的スポーツとしての全国的に急速に広がっているスポーツです。この度、名古屋市内で定例教室の開催を機に、より広く地元の皆様にご体験いただけますよう、見学やその場での無料体験も可能です。

愛知県協会は、2008 年 11 月に県下に初の地域支部として「碧南支部」が立ち上がりました。設立 1 年半で「大府翼支部」・「尾張名古屋支部」の 3 支部約 100 名の会員がスポーツ吹矢を楽しんでいます。まだ全国的に見ればまだまだよちよち歩き、指導者の少なさから「どこで習えるの」「体験がしたい」等々の皆様の要望になかなかお答えできませんでしたが、このたび愛知県スポーツ会館、日本スポーツ吹矢協会事務局の全面的なご協力のもと、名古屋市で本格的にスポーツ吹矢を体験・習得する機会を得ることが出来ました。

これを機会に名古屋市をはじめとする尾張エリアの皆様・岡崎・豊橋を中心とする三河エリアの皆様にも是非誰にでも出来・スポーツ吹矢式呼吸法で健康を保持できるスポーツ吹矢を知っていたき、皆様の生活の潤いとしていただくように努力してまいります。

### ◆スポーツ吹矢教室 概要

開催日時 ; 平成 22 年 4 月 2 日(金)～8 月 20 日(金) 第 1・3 金曜日

午後 1 時～3 時まで

開催会場 ; 愛知県スポーツ会館 軽運動室(名古屋市)

開催内容 ; 指導 = (社)日本スポーツ吹矢協会 公認指導員

※持ち物は要りません。軽装でお越しください。

定員 ; 先着 15 名 会費 ; 10 回コース 5,000 円

お問い合わせ ; TEL..0562-44-8018 愛知県協会長 安井



＜吹く様子＞



＜スポーツ吹矢の体験会の様子＞

■ この件に関するお問い合わせ先 ■

愛知県スポーツ吹矢協会

TEL & FAX: 0562-44-8018

(社)日本スポーツ吹矢協会 TEL: 03-5537-0731

## 【参考資料】

### ＜スポーツ吹矢とは＞

スポーツ吹矢は、1998 年に日本で生まれた新しいスポーツです。

円形の的めがけて息を使って矢を放ちます。

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あり、集中力と精神力が必要です。

1 ラウンド 5 本で合計点を競います。

### ＜社団法人 日本スポーツ吹矢協会/1998 年設立＞

現在、全国に会員数 1 万 9 千人、地域支部数は 460 支部となり、生涯スポーツの一環として、地域公民館や各自治体・放課後教室、社会福祉関連団体やカルチャー教室、また企業の福利厚生として活動の幅を広げています。最近では、障がい者スポーツとしてリハビリテーションの一環や、高齢者向けの介護予防運動として、誰でも楽しめる健康スポーツとして全国的に人気を集めており、急速に愛好者を増やしております。

### ◆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

◎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