

イメージキャラクター「フキヤット」



©fucat 2010 (社) 日本スポーツ吹矢協会

1万人から10万人へ そして世界へと広がる、スポーツ吹矢

社団法人日本スポーツ吹矢協会では、東京・銀座の協会本部を中心に、
北は北海道から南は沖縄まで都道府県協会を置き、また海外にはハワイ総支部も設立。
スポーツ吹矢は世界中に広がっています。

協会事務局

TEL.(03)3543-1071 FAX.(03)3543-1072 メールアドレス info@fukiya.net

体験レッスンについては、お近くの直営教室へお問い合わせください。

[直営教室]

■銀座教室 東京都中央区銀座3-10-9 共同ビル9F TEL.03-3543-1073

■勝田台教室 千葉県八千代市勝田台1-10 リブレ京成勝田台店3F TEL.047-481-3581

カルチャー教室

現在、首都圏を中心に全国80箇所で開催しております。

都道府県スポーツ吹矢協会

都道府県スポーツ吹矢協会の下に、市協議会、地域支部が活動しています。
お近くの地域支部の所在地、連絡先は協会本部までお問い合わせください。

北海道スポーツ吹矢協会
青森県スポーツ吹矢協会
※青森県はまだ今準備中です。
岩手県スポーツ吹矢協会
宮城県スポーツ吹矢協会
秋田県スポーツ吹矢協会
山形県スポーツ吹矢協会
福島県スポーツ吹矢協会
茨城県スポーツ吹矢協会
栃木県スポーツ吹矢協会
群馬県スポーツ吹矢協会
埼玉県スポーツ吹矢協会
千葉県スポーツ吹矢協会
東京都スポーツ吹矢協会
神奈川県スポーツ吹矢協会
新潟県スポーツ吹矢協会
富山県スポーツ吹矢協会

石川県スポーツ吹矢協会
福井県スポーツ吹矢協会
山梨県スポーツ吹矢協会
長野県スポーツ吹矢協会
岐阜県スポーツ吹矢協会
静岡県スポーツ吹矢協会
愛知県スポーツ吹矢協会
三重県スポーツ吹矢協会
和歌山県スポーツ吹矢協会
滋賀県スポーツ吹矢協会
京都府スポーツ吹矢協会
大阪府スポーツ吹矢協会
兵庫県スポーツ吹矢協会
奈良県スポーツ吹矢協会
鳥根県スポーツ吹矢協会
鳥取県スポーツ吹矢協会
岡山県スポーツ吹矢協会

広島県スポーツ吹矢協会
山口県スポーツ吹矢協会
徳島県スポーツ吹矢協会
香川県スポーツ吹矢協会
愛媛県スポーツ吹矢協会
高知県スポーツ吹矢協会
福岡県スポーツ吹矢協会
佐賀県スポーツ吹矢協会
長崎県スポーツ吹矢協会
熊本県スポーツ吹矢協会
大分県スポーツ吹矢協会
宮崎県スポーツ吹矢協会
鹿児島県スポーツ吹矢協会
沖縄県スポーツ吹矢協会

国内……………550支部
ハワイ……………3支部

地域支部数

- 1
- 2~5
- 6~10
- 11~30
- 31~

※●の位置は都道府県協会の所在地になります。

(2010年12月末現在)

※協会案内は年に一度発行します。

社団法人 日本スポーツ吹矢協会

〒104-0061 東京都中央区銀座3-10-9 共同ビル9F

TEL.03-3543-1071 FAX.03-3543-1072

<http://www.fukiya.net>

地域支部名

ASSOCIATION PROFILE [協会案内]

2010

MESSAGE

スポーツ吹矢は、年配の方々や後期高齢者と言われる75歳以上の老人のクラブでも非常に流行している楽しいスポーツである。

長い筒に入れた矢を吹くということは、勢いのよい呼息で矢を的に当てるという弓道にも似た競技であるとともに、良い健康法である。

人間の呼吸型は吸気と呼気の相からなっているが、十分に空気を吸い込んで、勢いよく排気することは、病院や健診センターでの大切な肺機能検査の一つとされている。

1呼息1秒間に排気する値を1秒率とも呼んでいる。

ところで一般人は呼吸運動というと、まず吸気することを深呼吸法の順序と理解しているが、肺胞の中のCO₂(二酸化炭素)の多い気体をどう効率的に、しかも十分に排出させるかは非常に大切なことで、肺胞内のCO₂が十分に吐き出されてこそ、陰圧になった気道に新しい空気が自然と吸い込まれるわけである。肺胞の中の空気を要領よく、しかも勢いよく吹き出す行動はスポーツ吹矢のエッセンスである。

だからスポーツ吹矢は上手な呼気法、丹田式呼吸法の原理にもかなう呼吸法の実践として大いに推薦したい老人のスポーツと言えると思う。

もちろん若い人たちにとってはなおさらのことと言えるよう。

社団法人 日本スポーツ吹矢協会

最高顧問 **日野京重明**
(聖路加国際病院 理事長)

吹き矢は現在でも狩猟などに使われていますが、日本では江戸時代の文献や錦絵にも残っているように、遊技の一つとして広く大衆に親しまれてきました。吹き矢とスポーツ吹矢、何が違うのでしょうか？私がかつて健康のために、中国で気功を学び、腹式呼吸が健康によいことを実感しました。しかし日本に帰ってからも続けようと努力しましたが、続かないのです。なぜなら、それはつまらないからです。健康に良くても続かなければ意味がない。そんな時に吹き矢の収集家に会う機会があり、吹き矢と出会いました。「あっこれが探していたものだ」と。吹くという行為を通して腹式呼吸ができ、おまけに吹き矢のもつゲーム性はわかりやすく楽しい。男女の別なく、子どもから若者も高齢者も障がい者も誰もが楽しめる。しかし、これだけではスポーツではありません。スポーツですから基本動作があり統一された競技ルールや安全な用具が必要です。そこで、誰もが楽しめる安全な生涯スポーツとして確立し、国民的健康スポーツとして定着させていくために、1998年に(社)日本スポーツ吹矢協会を設立しました。なかでも私が最も重視したのが安全面です。吐く息で矢を飛ばすスポーツとはいえ、時速100km以上のスピードが出ます。そのため、特に矢の製作にあたっては徹底して研究を重ね、先端を丸くしたり、競技ルールも厳しく決めました。安全第一に運営してきたおかげで、幸いなことに無事故で今日に至っています。結果、愛好者が10万人とも言われる日本一の吹き矢団体に成長することができました。今も世界各国から、わが国に支部を作りたいという声がたくさん寄せられています。国内では、障がい者団体、学校や行政など、各方面からスポーツ吹矢が求められています。基本動作の根幹を成す腹式呼吸はスポーツ吹矢の生命線です。腹式呼吸を最も効果的にするために考えられたのがスポーツ吹矢式呼吸法です。どうぞスポーツ吹矢を正しく学び、安全に楽しんでください。そして、毎日楽しく続けてくださることによって、ともに健康になりましょう。

社団法人 日本スポーツ吹矢協会

会長 **青柳 清**



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、5～10m先の円形の的を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。



- 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
- 6 様々な世代とのふれあいや仲間づくり
- 7 実力認定や競技会参加による目標ややりがい

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)

スポーツ吹矢の魅力!

スポーツ吹矢式呼吸法健康効果

技術の向上をめざして実力認定制度と指導者の育成

スポーツ吹矢愛好者の自己鍛錬、実力評価の認定方法として、段級位制度を設けています。常日頃の修練したスポーツ吹矢の技術レベルを正しく評価し、さらにいっそうの向上をめざして、励みややりがいとなっています。またスポーツ吹矢を安全で楽しく、かつ心身の健康維持、増進に効果的なスポーツとして正しく指導することによって、普及・発展に役立てています。

指導者の育成

公認指導員の資格とは

入会2年以上、三段以上の方で、認定試験に合格した方は公認指導員の資格を取ることができます。全国で約1,500人の公認指導員がそれぞれの地域で活躍しています。



研修風景と認定授与式



実力認定制度

実力認定試験について




一般の初段に合格したジュニア会員

会員の技術評価基準として、5級から六段まで11段階を設け、基準により可否を判定します。また初段と六段受験時には、実技のほかにレポートや論文の提出も求められます。ジュニア会員はジュニア部の級位制度があり、一般の初段まで受験が可能となります。

■ 段級位認定基準 (一般の部)

	距離	実技回数	得点基準	受験資格
5級	5m	2回	42点(21点×2回)以上	級位は初回から5～2級を受験できる。昇級後、1か月以上の期間を経て、次の級位を受験できる。
4級	5m	2回	46点(23点×2回)以上	
3級	5m	2回	50点(25点×2回)以上	
2級	6m	3回	75点(25点×3回)以上	
1級	7m	4回	100点(25点×4回)以上	
初段	8m	4回	100点(25点×4回)以上	初段合格後は、6か月以上の期間を経て、次の段位を受験できる。
二段	9m	6回	150点(25点×6回)以上	
三段	10m	6回	150点(25点×6回)以上	
四段	10m	6回	162点(27点×6回)以上	五段合格後、1年ごとに五段の維持検定試験を受けて、2年以上合格していること。
五段	10m	6回	174点(29点×6回)以上	
六段	10m	6回	186点(31点×6回)以上	


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。

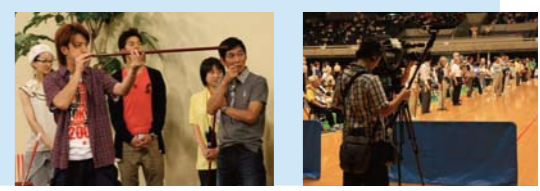
社団法人 日本スポーツ吹矢協会 理事
八子 芳樹 医療法人 桜樹会・YAGOメディカルフィットネス クラブスポーツドクター・健康運動指導士

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。



最近のマスコミより

新聞・雑誌・テレビ他、全国各地で年間150～200件と数多く取り上げられています。



上地雄輔さんフジテレビ番組内で2級に挑戦! (C)フジテレビ
全国大会取材「サンデーモーニング」(TBS)より

スポーツ吹矢始めませんか。 職場や地域でのスポーツ吹矢体験会をサポートします。

健康に、趣味に、生きがいづくりに、ご家族や仲間との触れ合いを求めて……
スポーツ吹矢は性別・年齢問わず、どなたでも、いつからでも楽しく始められます。
会員になって正しくスポーツ吹矢式呼吸法を学ぶことで、安全に楽しく行えます。

協会



市川ローズBG支部の皆さん

随時、体験会開催!



川口

仙台

ハワイ交流会

行政 地域活動

各地でスポーツ吹矢を介した地域 コミュニティが生まれています。

- 地域貢献・社会貢献活動の一環



笑顔せたがや支部/烏山区民センター



横浜磯子支部/横浜市滝頭ケアプラザ



兵庫芦屋支部/芦屋美術館



地域統合医療をめざした朝霧高原診療所の併設レーン/静岡県朝霧高原

埼玉県宮代町コミュニティセンター

全国初の精神障がい者(統合失調症)対象にスポーツ吹矢教室を開催。

埼玉県宮代町(健康福祉課障がい者支援担当)では同町内にある障がい者地域活動支援センター「ふれんだむ宮代」を利用する精神障がい者(統合失調症)を対象に定期的にスポーツ吹矢教室を開催しています。参加者からは「的に当たるとすごく嬉しい」「これからも続けていきたい」と喜ばれ、また指導教官からも「スポーツ吹矢で大変いい反応を見せており、集中力と礼儀作法に効果的である」と評価を得ています。



職場

生活習慣病の予防に、日頃の運動不足の解消に、手軽に行えるスポーツです。

- 企業における福利厚生の一環



仕事帰りにレッスン/銀座教室



毎週1回練習する千葉西警察署の皆さん/千葉市

学校

子供たちは、スポーツ吹矢を通して、礼儀はもちろんのこと、精神力・集中力も身につけています。

- 学校教育の一環
- ・大学での正課の体育・ボランティア授業
- ・小中学校の課外授業
- ・小学校の放課後クラブ



長野市塩崎小学校



埼玉県久喜市東小学校「放課後教室」

リハビリ施設&ケアセンター

病後のリハビリだけでなく、要介護の予防としてスポーツ吹矢で元気に長生きをめざしましょう。

- リハビリテーションの一環
- 介護予防の一環



杉並身障協吹矢支部/杉並障害者福祉会館



介護予防体操



高齢者を対象に活動する港おたっしや麻布支部

<平成21年度 公益活動より実施一覧>

スポーツ吹矢を取り入れていただいている自治体、及び各種団体等 ※順不同

教育委員会 福島県、長崎県/旭川市、小樽市、北秋田市、白河市、伊達市、伊勢崎市、水戸市、土浦市、日立市、八王子市、青梅市、羽村市、桶川市、日高市、草加市、越谷市、三郷市、東松山市、越谷市、春日部市、柏市、甲府市、大竹市、松江市、諫早市、武雄市、鹿児島市/北海道和寒町、福島県只見町、群馬県藤岡町、栃木県茂木町、鹿児島県加治木町、東京都葛飾区 ほか

社会福祉協議会ほか 宮城県障害者総合体育センター、東京都社会福祉協議会、東京都身体障害者連合会、神奈川県身体障害者連合会、宮崎県障害者スポーツ協会、南相馬市、柏市、川越市、尾道市、土浦市、水戸市、武蔵村山市、千葉市障害者福祉センター、大津市立障害者福祉競技会、墨田区社会福祉事業団、杉並区身体障害者協会 ほか

日本レクリエーション協会 群馬県、埼玉県、千葉県、岐阜県、石川県、宮崎県 ほか

三世代でも楽しめる。 集中力と精神力、礼儀作法を身につけよう。

子どもたちは的に当てるゲーム性はもちろんのこと、集中力や落ち着きを身に付け、また様々な世代と触れ合うことによって礼儀作法や社会性も学んでいきます。



ジュニア競技会より



ジュニアレッスンより(ジュニア育成部主催)



小・中学生の会員はジュニア会員として、ジュニア部に属します。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、ジュニア会員に対応するため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います。

健康と生きがいづくりに、人と出会い、仲間と集う。 スポーツ吹矢を通して、社会参加をサポートします。

スポーツ吹矢は、高齢者や障がいをお持ちの方も、誰でも無理なくできる健康スポーツです。今まで「スポーツ」に縁のなかった方々が、スポーツ吹矢に出会い、生きがいと目標を見出し元気に社会参加されています。また高齢者になっても、スポーツ吹矢を通していつまでも元気で明るくいきいきと過ごしています。



知的障がい/東京都港区いちょう学級



障がい者競技会より



障がい者のスポーツとして、リハビリテーションおよび介護予防運動の一環として「障がい者サポート部」を設立。障がいをお持ちの方が在籍される地域支部の活動支援をはじめ、指導員育成にも力を注いでいます。障がいをお持ちの方で、段級位保持者や公認指導員も在籍しております。

東京都地域児童館

室内で手軽に運動

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・世田谷桜丘児童館



港区・白金台児童館



千葉市教育委員会

地域とともに子どもたちを育む

千葉市では、「ちばっ子わくわくキャンパス」として、地域子ども教室でスポーツ吹矢が取り入れられています。

東京都墨田区社会福祉協議会

障がい者も健常者も一緒に参加

平成18年から毎週木曜日に10~13人くらいでスポーツ吹矢の同好会でスタートしました。ここでは障がい者だけでなく健常者と一緒に練習します。手足の不自由な人、目や耳の不自由な人など様々ですが、出来るだけ他人に頼らず自分で頑張って吹くことを心がけています。



すみだ福祉保健センター

パーキンソン病友の会 神奈川県支部

ゲームの一つとして、スポーツ吹矢を体験

体験プログラムの一環で、パーキンソン病の症状である「発語障害」「よだれ」「誤嚥」などのリハビリテーションに有効なゲームの一つとして、スポーツ吹矢を取り入れています。藤沢市のかわしま神経内科クリニック(川嶋乃里子院長/協会員)では、パーキンソン病患者さんへの治療の一環としてスポーツ吹矢を導入しています。



横浜市・洋光台ケアプラザ

スポーツ吹矢は リハビリテーションにも 取り入れられています。

- 福島県八子病院では、併設のリハビリテーション施設「YAGOメディカルフィットネスクラブ」のプログラムに取り入れ、**スポーツ吹矢式呼吸法**による肺機能の改善に効果が現れています。
- 公害病などの呼吸器系疾患にも効果を上げています。



全国大会はじめ各地で活発に地方大会、大型イベントや体験会も開催

協会では全国規模の公式大会を年に5回開催しています。
三段以上の高段者を対象とした「青柳杯大会」、段位取得者対象の「全国大会」、初心者向けの「フェスティバル」があります。
また「障がい者競技会」「ジュニア競技会」も行っています。



東京体育館

スポーツ吹矢全国大会

全国大会は出場資格が初段以上の有段者で、まさにその名の通り全国から有段者が集い、実力日本一を決める競技会。協会の公式大会の中でも最も出場者数の規模が大きく、団体戦なども行われ、とても賑やかな大会となっています。



スポーツ吹矢フェスティバル

毎年開催されるこの大会は、初心者を対象に参加人数は300人を超え、個人戦・団体戦を競います。
(平成22年度よりジュニア競技会は単独開催)



障がい者スポーツ吹矢競技会

障がい者会員を対象とした全国規模の公式な大会。障がい者会員も増え、日頃の練習の成果を発揮する場として約100名が部門別に個人戦を競います。



地方大会



多摩大会 埼玉県大会

都道府県協会主催の大会も各地で活発に行われています。また市協議会での開催や支部設立の周年行事などもあります。

公認研修所「ほっと倶楽部」(静岡県・伊東温泉)

伊東にある「ほっと倶楽部」では、常設レーンにてスポーツ吹矢を楽しむことができます。また月に4回、昇級・段試験が受けられます。



体験会&イベント

健康をテーマにした大型イベント・フェアのなかでスポーツ吹矢の体験コーナーを出展、人気を集めています。



「生活習慣病フェア」より(東京ビックサイト)



「メタボ対策フェア2008」より(パシフィコ横浜)



「ドラッグストアショー」より(葛城メッセ)

社団法人 日本スポーツ吹矢協会 概要

名称	社団法人 日本スポーツ吹矢協会 (英文名 Japan Sports Fukiya Association)
所在地	〒104-0061 東京都中央区銀座3-10-9 共同ビル9F
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	23,000人(※2010.12) 男女比 5:5 年齢 5歳~95歳
目的	この法人は、我が国におけるスポーツ吹矢界を代表し、当該競技の普及及び振興を図り、もって国民の健康増進、スポーツの振興に寄与することを目的とする。
事業	この法人は、目的を達成するために次の事業を行う。 (1) スポーツ吹矢の普及及び振興 (2) スポーツ吹矢に関する競技規則の制定 (3) スポーツ吹矢に関する競技大会の開催 (4) スポーツ吹矢に関する公認指導員、審判員の養成及び認定 (5) スポーツ吹矢に関する国際交流の実施 (6) スポーツ吹矢、腹式呼吸及び健康に関する研究調査 (7) その他目的を達成するために必要な事業
支部数	国内550支部・ハワイ3支部
公認指導員数	1,433人
有段者	初段~六段 6,477人



協会事務局(東京・銀座)



練習場

[協会の歩み]

1998年(平成10年)	4月 日本スポーツ吹矢協会設立 第1回「スポーツ吹矢全国大会」開催
	6月 スポーツ吹矢「会報」発刊
	11月 第1回「スポーツ吹矢フェスティバル」開催 ※以降、毎年、春秋年2回開催
2006年(平成18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 「障がい者サポート部」発足
2007年(平成19年)	1月 会員1万人を突破 4月 設立10周年を迎える 第1回「青柳杯」開催 文部科学省より社団法人の認可が下りる
2008年(平成20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
2009年(平成21年)	10月 第1回「スポーツ吹矢ジュニア競技会」開催
2010年(平成22年)	4月 会員2万人を突破 5月 地域支部500支部を突破

※会員数、支部数、公認指導員数、有段者数など数字はすべて2010年12月末現在です。
※社団法人日本スポーツ吹矢協会のプライバシーポリシー(個人情報保護方針)につきましては、HP等をご参照ください。
※財団法人 日本レクリエーション協会 (<http://www.recreation.or.jp/>) 加盟