

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全都道府県に、また海外にはハワイとタイに拠点があり、
スポーツ吹矢は世界中に広がっています。

協会本部

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、下記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

[公認研修所]

■スポーツ吹矢館 静岡県伊東市瓶山1-9-2 TEL.0557-32-4131



協会本部(東京・銀座)



直営 銀座教室



公認研修所 スポーツ吹矢館

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、連絡先は協会事務局までお問い合わせください。

北海道スポーツ吹矢協会…… 2支部	岡山県スポーツ吹矢協会………16支部
青森県スポーツ吹矢協会………15支部	広島県スポーツ吹矢協会………16支部
岩手県スポーツ吹矢協会………15支部	山口県スポーツ吹矢協会……… 4支部
宮城県スポーツ吹矢協会……… 6支部	徳島県スポーツ吹矢協会……… 3支部
秋田県スポーツ吹矢協会……… 4支部	香川県スポーツ吹矢協会……… 7支部
山形県スポーツ吹矢協会………14支部	愛媛県スポーツ吹矢協会……… 5支部
福島県スポーツ吹矢協会………43支部	高知県スポーツ吹矢協会……… 7支部
茨城県スポーツ吹矢協会………51支部	福岡県スポーツ吹矢協会………11支部
栃木県スポーツ吹矢協会……… 7支部	佐賀県スポーツ吹矢協会……… 7支部
群馬県スポーツ吹矢協会………38支部	長崎県スポーツ吹矢協会……… 6支部
埼玉県スポーツ吹矢協会………109支部	熊本県スポーツ吹矢協会………10支部
千葉県スポーツ吹矢協会………51支部	大分県スポーツ吹矢協会……… 7支部
東京都スポーツ吹矢協会………116支部	宮崎県スポーツ吹矢協会……… 7支部
神奈川県スポーツ吹矢協会……92支部	鹿児島県スポーツ吹矢協会……12支部
新潟県スポーツ吹矢協会……… 5支部	沖縄県スポーツ吹矢協会……… 1支部
富山県スポーツ吹矢協会……… 4支部	
石川県スポーツ吹矢協会……… 2支部	
福井県スポーツ吹矢協会……… 2支部	
山梨県スポーツ吹矢協会……… 8支部	
長野県スポーツ吹矢協会………13支部	
岐阜県スポーツ吹矢協会……… 5支部	
静岡県スポーツ吹矢協会………11支部	
愛知県スポーツ吹矢協会………25支部	
三重県スポーツ吹矢協会………10支部	
和歌山県スポーツ吹矢協会…… 6支部	
滋賀県スポーツ吹矢協会……… 3支部	
京都府スポーツ吹矢協会……… 8支部	
大阪府スポーツ吹矢協会………17支部	
兵庫県スポーツ吹矢協会………19支部	
奈良県スポーツ吹矢協会……… 6支部	
島根県スポーツ吹矢協会……… 2支部	
鳥取県スポーツ吹矢協会……… 4支部	



カルチャー教室

現在、全国100箇所で開催しております。

※協会の案内は年に一度発行します。

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

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]

2013-2014

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、しかも充分に排出させるかは非常に大切なことで、
肺胞内のCO₂が充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 **日野東重明**
(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？
私は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で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。



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
- 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**

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）

MESSAGE

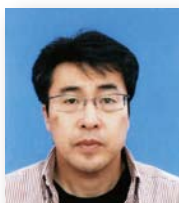


スポーツ吹矢式呼吸法から 生まれる大きなメリットとは。

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。

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年以上かつ18歳以上で、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1,800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

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段級位制度のほか、一般の1級以上の受験も可能となります。



最高位・六段認定証授与（広島で同時に2人誕生）



一般の三段に合格したジュニア会員

■ 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	10m	6回	174点(29点×6回)以上	
六段	10m	6回	186点(31点×6回)以上	五段合格後、1年ごとに六段受験資格認定試験を受けて、2回合格していること。

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！ ©フジテレビ



NHK取材で指導する山田準師範



2級を取得したAKB48 田名部生来さん ©Mousa



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。
また全国の自治体で、スポーツ吹矢を通して
スポーツ指導者や健康サポーター等が
活躍しています。

スポーツ指導者への体験指導



松江市地域体育協会連合会主催の
女子部研修会で指導／松江支部



横浜市障害者スポーツ指導員協議会
研修会での指導／神奈川県協会

随時、体験会開催！

全国各地で年間3,200
回、約5万人（内、ジュニ
ア13,200人、障がい者
2,200人）が参加。



仙台



川口



ハワイ交流会



香川県協会が県教育文化功労賞を受賞



「スポーツのまち さいたま」さいたま
市長（左）が県大会で挨拶



横須賀支部10周年記念支部大会に市長も参列

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



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



市川ローズBG支部の皆さん



笑顔せたがや支部／烏山区民センター

——スポーツ吹矢の活動領域——

企業・OB会

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



毎週1回練習する千葉西警察署の皆さん／千葉市



エーザイOB会「豊友会」の練習風景

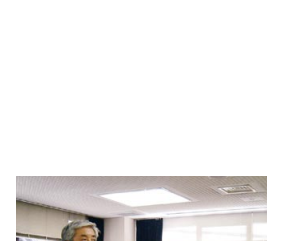


富士通社員向け健康講座

リハビリ施設&ケアセンター

病後のリハビリだけではなく、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



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



杉並身障協吹矢支部／杉並障害者福祉会館

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
- ・高等学校／高等専修学校での部活動
- ・小中学校の課外授業
- ・小学校の放課後・土曜日教室



埼玉県久喜市東小学校「放課後教室」



長野市立塩崎小学校



岡崎市立常盤小学校



桶川市立加納中学校



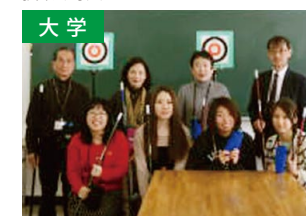
宇治市立西小倉中学校



邑久高等学校（岡山県）全国初、公立高校の
授業で導入



大竹高等専修学校



神戸女子大学内に支部誕生



立教大学 全学共通で展開しているスポーツ実習や小学校教諭をめざした文学部教育学
科の体育教材研究の授業のなかでスポーツ吹矢を導入

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、
スポーツ吹矢式呼吸法を通して、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。

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。



ジュニアレッスンより(ジュニア育成部主催)



スポーツ吹矢ジュニア競技会

ジュニア育成部では、年に1回、ジュニア会員を対象とした競技会を開いています。日ごろの練習の成果を発揮し、全国の仲間と競います。
競技種目は、(小・中学生の部で分けて)、実力認定基準に基づいて、4～8m部門で実施しています。



足立区栗原北小学校 部活動

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。

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。



知的障がい／東京都港区いちょう学級

全国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150名が部門別に個人戦を競います。



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」、有段者対象の「全日本選手権大会」
広く愛好者が参加できる「スポーツ吹矢祭」があります。



第6回青柳杯 男子優勝者

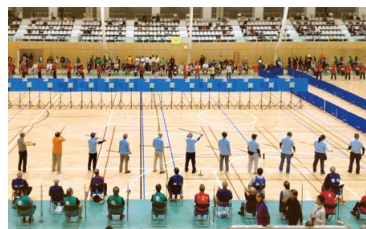
全日本選手権大会

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。10m最高得点優勝者には、最高顧問の日野原重明先生にちなんで日野原杯が贈られます。(平成23年度制定)
※平成24年から大会名称変更



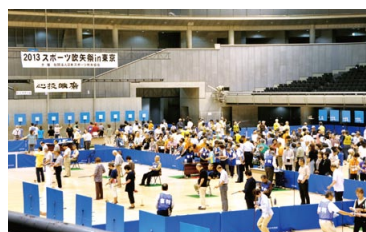
青柳杯

高段者(三段以上の有段者)の競技会として、年々参加者が増えています。部門は男女別で、それぞれ予選を行い、上位者が決勝トーナメントに臨みます。決勝戦では競技の合計得点に、基本動作点も加算され、優勝者が決まります。



スポーツ吹矢祭 in 東京

2013年から新たにスタートしたスポーツ吹矢祭は、会員以外に愛好者も参加できます。スポーツ吹矢のもつ楽しさや面白さなどを体感できる様々なゲームが登場。ピンゴや逆転、半円などの種目が楽しめます。



地方大会

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地域支部設立の周年行事や、交流大会などもあります。



埼玉県大会



多摩大会

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)



「ドラッグストアショー」より(幕張メッセ)



「東京スポーツドリーム2013」で辰巳琢郎さんも体験(東京体育館)

初の国民的行事への参加 海外へ、野外へ広がるスポーツ吹矢

協会設立15周年にあたる2013年は、「スポーツ祭東京2013」(第68回国民体育大会/第13回全国障害者スポーツ大会)への参加や、ハワイに次ぐ海外2カ国目タイのバンコクに支部が設立されるなど、新しい一歩を踏みだしました。



震災被災者が大会復帰
(福島県会員)

日野原先生がスポーツ吹矢



国民スポーツの祭典。国民体育大会・全国障害者スポーツ大会に参加

スポーツ祭東京2013

スポーツ祭東京2013(第68回国民体育大会・第13回全国障害者スポーツ大会)に、デモンストレーションスポーツ行事(多摩市)、オープン競技(江東区)に参加します。

2015 紀の国 わがやま国体

デモンストレーションスポーツ(湯浅町)参加決定

2016 希望郷いわて国体

デモンストレーションスポーツ(一関市)参加予定(2013年7月24日正式決定)

2017 笑顔つなぐえひめ国体

デモンストレーションスポーツ(砥部町)参加予定(2014年夏正式決定)



(多摩市立総合体育館)



(有田郡民体育館)



(一関市長も参加した体験会)

国民体育大会・全国障害者スポーツ大会とは

都道府県対抗、各都道府県持ち回り方式で毎年開催され、昭和36(1961)年から、国のスポーツ振興法律に定める重要行事の一つとして、日本体育大会・文部科学省・開催地都道府県の三者共催で行われています。

※平成23(2011)年からは、スポーツ基本法第26条に定められています。
(日本体育協会HPより)

今後の開催地	
開催年度	開催地
2013年	東京
2014年	長崎
2015年	和歌山
2016年	岩手
2017年	愛媛
2018年	福井
2019年	茨城
2020年	鹿児島
2021年	三重
2022年	栃木

参考

海外へ

総支部設立6年を迎えるハワイでは、会員の技術向上も進んでいます。タイは駐在・ロングステイ日本人を中心に2013年4月に支部が設立されました。



ハワイ練習風景



バンコクオーキッド支部が誕生

野外へ

Fieldスポーツ吹矢(屋外スポーツ吹矢)
大自然のなか、地形や風を生かしながら競技を楽しみます。



富士山のふもと朝霧高原診療所内
フィールド吹矢コースで



春野(静岡県)

公認研修所 スポーツ吹矢館 (静岡県・伊東温泉)

伊東にある「スポーツ吹矢館」では、伊豆の山海の幸、温泉に加え、常設レーンにてスポーツ吹矢を楽しむことができます。

