

「11月28日、今日は何の日？」 いいふきやの日 『吹矢の日』を記念日に制定

(一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会(東京都墨田区/理事長:小田部文俊)は、本年度事業の一環として、「吹矢の日」を記念日として11月28日に制定しました。(一社)日本記念日協会の記念日へ登録し認定されたことから、1128(いいふきや)を広く内外にアピールしていきます。

当協会は1998年に設立、本年で24年目を迎えました。この間、2007年に社団法人化し(2014年からは一般社団法人)、全国ブロックの組織化と会員拡大を図りながら、公益財団法人日本レクリエーション協会、公益財団法人日本パラスポーツ協会に加盟し、本年は公益財団法人日本スポーツ協会への準加盟を果たしました。

目標としておりました国民的スポーツ行事である国民体育大会へは2013年東京都から、来たる2024年滋賀県までデモンストレーション競技での参加が決まっており、全国障害者スポーツ大会も同都県でオープン競技での開催を予定しております。また、全国レクリエーション大会やねんりんピック、ワールドマスターズゲームズ2021関西にも参加を予定しております。

当競技は健康スポーツとして地域コミュニティの一助になってきたこと、「誰でも」できるスポーツとしてジュニアから学生スポーツ、障害者・高齢者まで同じルールで競技できるスポーツとして活動領域を広げてまいりました。

そこで、新たな記念日の制定をきっかけに、さらなる競技の知名度の向上を図り愛好者を増やしたいと、会員を中心に、「誰もが参加」「誰もが楽しめる」「話題になる」(各種SNSで発信)をめざして、11月28日(いいふきや)の日に、全国各地で様々な形で競技を楽しむ一日とします。

◆「吹矢の日」記念日イベント 概要

開催日時 ; 2021年11月28日(日) 13時~配信

開催会場 ; 協会直営教室(錦糸町)ほか、全国各地で競技会・支部練習会等で参加

開催内容 ; 制定記念テレ競技会(約4500人が参加)/5大会3歳から90歳まで

作品応募(吹矢にまつわる川柳・新たな競技・ゲーム開発・手作り用品など)

写真や動画で随時情報発信 協会ホームページ・YOU TUBE から配信



吹矢の日アイコン



競技風景



車椅子部門



協会ホームページ

■ この件に関するお問い合わせ ■

東京都墨田区江東橋2-3-7 倉持ビル第一3階
一般社団法人日本スポーツウエルネス吹矢協会 広報室
TEL: 03-5625-0131 FAX: 03-5625-0132
E-mail : kouhou@fukiya.net

参考資料

◆スポーツウエルネス吹矢(旧 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。筒に矢を入れて円形の的をめがけて息を使って矢を放ちます。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ウエルネス吹矢式呼吸法で、集中力と精神力を高めます。

◆スポーツウエルネス吹矢の魅力

- 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同じルール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」できます
場所も服装も選びません。筒と矢と的があればいつからでも始められます。
- ③矢を的に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スポーツウエルネス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。
- ⑥様々な世代とのふれあいや仲間づくり
個人競技ですが、多世代で楽しめるスポーツとして、また地域コミュニティの一環として、地域の健康づくり・仲間づくりにも喜ばれています。
- ⑦実力認定や競技会参加による目標ややりがい
健康のため、軽い運動習慣として始めた方も、目標を持つことで長く楽しむことができ、切磋琢磨しながらやりがいや生きがいに繋がっています。

◆スポーツウエルネス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。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、スポーツウエルネス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 |
| ◎口腔機能の向上による誤嚥性肺炎の防止 | ◎パーキンソン病の症状改善 |
| ◎腹圧性尿失禁の予防と改善 | |

<協会概要>

- | | |
|------|--|
| □会員数 | 約 70,000 人 (累計/2021 年 11 月末見込み)
男女比5:5 年齢 4 歳~98 歳 |
| □支部数 | 国内 1,354 支部 (2021 年 11 月現在)
海外7か国(ハワイ・タイ・マレーシア・ニュージーランド・フィンランド・モンゴル・台湾) |