

～ 愛知県スポーツ吹矢協会 2013 年始動 ～  
名古屋市で昼夜同時教室開講 事前無料体験会を開催

愛知県スポーツ吹矢協会(以下、愛知県協会)は、この度、名古屋市で、2つの体験会、及び定期的な教室を開講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期待できる生涯スポーツとして、全国的に急速に広がっているスポーツです。特に 2013 年には東京国体のデモンストレーション・スポーツ種目として、また障害者スポーツのオープン競技種目として、国民的行事に参加することになりました。続く、2015 年の紀の国わかやま国体にもデモスポでの参加が決まりました。愛知県でも急速に愛好者を増やしており、「どこで習えるの」「体験がしたい」という地元の皆様の声にお応えしていくべく、練習会場や体験の機会を増やしているところです。2013 年は、名古屋市を中心に、稲沢市、安城市、常滑市、田原市ほかで新規開講を予定しています。

愛知県協会(安井哲雄会長)は、2013 年で設立丸 4 年になります。

現在、約 700 人の会員が県下 23 支部でスポーツ吹矢を楽しんでいます。指導者も県内に 46 人おります。全国的には、関東 5 都県の次に位置するまでに発展してまいりました。

2013 年は、ますます飛躍の年として、愛知県下 30 支部、会員数 1000 人をめざして、いよいよ名古屋市での認知UP、普及強化を果したいと願っています。

◆スポーツ吹矢無料体験会概要

開催内容 ; ①<午前コース> 2013 年 4 月 2 日・16 日 火曜日 9時30分から  
愛知県武道館 大道場(名古屋市港区丸池町 1 丁目 1-4)

②<夜間コース>2013 年 4 月 5 日・19 日 金曜日 19時から  
愛知県スポーツ会館(名古屋市北区名城 1-3-35)

※①②いずれも、体験会后に約 3ヶ月6回の教室を開講します

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。

お問い合わせ ; TEL..0562-44-8018 愛知県会長 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: 03-3543-1071

## 【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＞

当協会は、2013年15周年を迎えます。

現在、全国に会員数3万人超、地域支部数は800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主催の健康講座、地域の小学校の放課後教室、社会福祉関連団体、また企業の福利厚生としても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、デイケア施設のプログラムなどにも導入されています。また大学での正課の授業、福祉大学のリハビリテーション学科での授業などの取り組みも進んできました。

### ＜愛知県スポーツ吹矢協会＞

会長＝安井 哲雄 23支部、約700人が在籍。

碧南、大府、名古屋市守山区、春日井、知多、豊川、東郷、豊田、岡崎、尾張旭、半田あま、東海、刈谷、豊明、知立、東浦、日進、扶桑町 に拠点があります。

愛知県協会ホームページ ご参照 <http://hukiya-aichijimdo.com/>

## ◆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
- ② 「いつでも」「どこでも」「手軽に」できること
- 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
- ④ スポーツ吹矢式呼吸法による様々な健康効果 ※詳細 別掲
- ⑤ 精神力&集中力を高める
- ⑥ 様々な世代とのふれあいや仲間作り
- 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、体験談からの一例です。但し、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      |