

## 沖縄県に 200 人、初のスポーツ吹矢大会 第 8 回九州・沖縄大会開催／無料体験会も併催

沖縄県スポーツ吹矢協会（町田忠会長）は、この度、第 8 回スポーツ吹矢九州・沖縄大会（大会会長＝町田忠・沖縄県スポーツ吹矢協会長／大会実行委員長 柚木益己・鹿児島県協会）を、沖縄県体協スポーツ会館で開きます。

8 回目を数える本大会は、九州 7 県・沖縄・山口の 9 県で構成するスポーツ吹矢の地域ブロック大会で、第 1 回の福岡県を皮切りに各県持ち回りで開催しており、沖縄県で 200 人規模の競技会が開かれるのは初めてのことになります。

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、現在、全国では約 10 万人近い愛好者がおります。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、また全国障害者スポーツ大会のオープン競技種目として、国民的行事への参加を果たしました。その後、和歌山・岩手国体を終え、来年以降も、愛媛・福井・茨城・鹿児島国体でデモンストレーションスポーツ競技としての参加が決まっております。

### <第 8 回九州・沖縄スポーツ吹矢大会>

開催日時 ; 2016 年 11 月 6 日（日）／午前 11 時～午後 4 時予定

会場 ; 沖縄県体協スポーツ会館

那覇市奥武山町 51-2

参加者 ; 九州各県・沖縄県・山口県選手 200 名

内容 ; 1 ラウンド 5 本を 4 回の合計得点による個人戦と団体戦

### ◆併催 スポーツ吹矢無料体験会 ※事前予約不要

開催日時 ; 2016 年 11 月 6 日（日）／午後 1 時～午後 5 時

定員 ; 50 名

お問い合わせ 沖縄県会長 町田 TEL.090-8661-7561



<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 ■

沖縄県スポーツ吹矢協会 町田

TEL: 090-8661-7561

(一社)日本スポーツ吹矢協会 TEL: 03-3543-1071

## 参考資料

### 【一般社団法人 日本スポーツ吹矢協会 概要】

設立年月日： 1998（平成10）年 4月1日

最高顧問：日野原重明（聖路加国際病院名院長／聖路加国際大学名誉理事長）

理事長：中村 一磨呂

会員数：約5万人

男女比＝5：5 年齢＝5歳～100歳

支部数：国内約1100支部 海外8支部（ハワイ・タイ・マレーシア）

公認指導員：約2600人

加盟：公益財団法人日本レクリエーション協会

公益財団法人日本障がい者スポーツ協会

生涯スポーツの一環として、地域公民館や各自治体の健康講座や、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で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、活動の幅を広げています。

### 【スポーツ吹矢の主な特徴】

- 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。（体験談からの一例。但し、全ての人に当てはまると限りません）

◎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

その他、パーキンソン病や口腔機能向上などへの取り組みも増えています。