

## 第10回「人生100歳時代のスポーツ 「スポーツ吹矢」の健康効果」

「健康に良い腹式呼吸を続け技術向上に努力し100歳時代の楽しい吹矢を実践していくつもりです」

これは今年8月、体験会の参加者8人と「尾久スポーツ吹矢みんなの会支部」を立ち上げた中村毅支部長の言葉です。

× × × × × ×

青柳清は楽しく手軽に腹式呼吸ができる方法としてスポーツ吹矢を思いつきました。腹式呼吸は体の隅々まで酸素が行き渡り、内臓まで健康になるすばらしい呼吸法です。青柳清がスポーツ吹矢の団体を立ち上げた時、3人の医学博士が発起人となったのもスポーツ吹矢の健康効果を認めたからです。

お臍の下にある丹田をへこませ、ゆっくり肺から空気を出し切って次に空気を吸う。これがお腹で呼吸をする腹式呼吸ですが、スポーツ吹矢の呼吸法は、空気を吸った後の吐き方が違います。通常の腹式呼吸はゆっくり吐きますがスポーツ吹矢では腹筋を使って空気を一気に吐き出します。

### 血流改善・ストレス解消・内臓機能強化尿漏れ防止、 様々な健康効果!!

この「スポーツ吹矢式呼吸法」には血流の改善やストレスの解消、内臓機能の活性化、骨盤底筋の強化による尿漏れ防止など様々な健康効果が期待できることがわかっています。

青柳清は2003年のダイセイコー社内報9月号で「スポーツ吹矢を体験すると顔がほてり、手足が温かくなるのを実感できます。『冷え性が改善した』などの声を聞くと『いいもの作ったなあ』と、しみじみとうれしくなります」と語っています。

## 口輪筋鍛えオーラルフレイルも予防

高齢化すると口をすぼめる口輪筋が弱くなり誤嚥（ごえん）性肺炎の原因になります。

昨年10月「長野大豆島支部」を立ち上げた田中澄夫支部長は「講師指導による健康講習会並びに生涯スポーツとしてスポーツ吹矢を実践、高齢者のフレイル（虚弱）予防をめざしている」と抱負を語りました。また昨年11月に「中央ろうきん友の会スポーツ吹き矢愛好会沼田支部」を立ち上げた青地俊則支部長も「オーラルフレイル予防と健康増進を図るため」と高齢者のフレイル予防に努めています。シニア層に支持されている医師で作家の鎌田實さんによると吹矢は口輪筋を鍛え、食べ物を詰まらせる誤嚥も予防するそう。

青柳清は2014年、企業機関誌への寄稿文で「国民的スポーツに向けて『夢一途』」～スポーツ吹矢の魅力とその健康効果～と題し「健康のために、あるいは、地域での仲間作りに、また腕を上げることを目標にして『吹く』ことはあなたに『福』も呼び込むことでしょう」と書いています。

青柳清が命名し、その名称を振興協会だけが引き継いだ「スポーツ吹矢」は健康面でもたくさんの「福を招く」スポーツです。

（以下、次号）



「夢一途」の揮毫を掲げる青柳清。誰にでも楽しめて健康になれるスポーツ吹矢を国民的スポーツに育てることが夢の一つだった。  
(ダイセイコー社内報2013年10月号から)