



スポーツ吹矢

題字：青柳 清

Contents

1面	2023年活動開始	7面	地域支部活動活性化
2面	鎌田医師と吹矢対談	8面	段位・級位認定者
3面	サムライ・なでしこ列伝	9面	地域支部続々誕生
4面	県総支部長・師範・准師範挨拶	10面	地域支部続々誕生
5面	広がる地域支部	11面	地域支部続々誕生
6面	田口事務局長東奔西走	12面	スポーツ吹矢物語

◎一般社団法人 スポーツ吹矢振興協会 会報・第11号
◎頒価 100円(送料別)
【事務局】〒103-0006 東京都中央区日本橋富町7-9 京桜興産ビル2階
TEL: 03-6206-2673 FAX: 03-6206-2674
【E-mail】info@sports-fukuiya.jp
【URL】https://www.sports-fukuiya.jp
【発行所】一般社団法人 スポーツ吹矢振興協会
【発行人】青柳 芳英 【レイアウト】菅村 昭文

新春特大号12ページ

2023年は健康増進・交流促進、300支部へ飛躍!!

新年の「初吹矢会」を開催
「矢渡し」の儀式で無病息災

(神奈川県「厚木五箭会支部」)
(七面参照)



矢渡し、千葉県の「柏市みどり台支部」(弓削規子支部長)、「市川スポーツ吹矢倶楽部南行組支部」(益子幸三支部長)、茨城県の「水戸双葉台支部」(白石栄子支部長)、「日立ながみ支部」(小黒榮一支部長)、「日立かねはた支部」(白井清巳支部長)、群馬県の「中央ろうきん友の会スポーツ吹矢愛好会沼田支部」(青地俊則支部長)、「利根保健生協スポーツ吹矢健康倶楽部支部」(小幡晋支部長)、「利根保健生協健康吹矢サークル赤谷湖支部」(林武支部長)、「沼田スポーツ吹矢健康倶楽部支部」(小幡晋支部長)、長野県の「スポーツ吹矢ふじみ支部」(久保川俊夫支部長)、「長野東部支部」(轟研一支部長)、「長野大豆島(まめじま)支部」(田中澄夫支部長)、「飯綱町メーラ支部」(沢重幸支部長)、「あすなろクラブ四賀教室支部」(宮部信夫支部長)、「若穂支部」(倉島善晴支部長)、「飯綱町栄町支部」(伊藤正幸支部長)、「飯綱ブローガン支部」(川浦巳千子支部長)、「宮城県の「愛島(めでしま)ドリーム支部」(高峰勝義支部長)、福島県の「須賀川大東支部」(山崎彰彦支部長)、奈良県の「奈良生駒支部」(三橋美伸支部長)、「奈良阿騎野支部」(阪口重幸支部長)、兵庫県の「播磨国明石支部」(市蘭雅敏支部長)、佐賀県の「唐津虹支部」(村

前回の会報が発行された10月17日以降、新たに設立された地域支部は東京都の「世田谷・しもたか支部」(東義直支部長)、「世田谷・八幡山クラブ支部」(貞貝高三支部長)、「目黒支部」(先崎弘健支部長)、神奈川県「いぶき会健康吹矢クラブ支部」(有川貢司支部長)、「横須賀ハムユウ支部」(橋口茂生支部長)、「青葉健康吹矢会支部」(赤間廣支部長)、「都筑中川スポーツ吹矢支部」(小島重雄支部長)、「横須賀サンライズ支部」(小甲徹支部長)、「埼玉県の「越谷中央支部」(染谷確支部長)、「古谷健康吹矢道の会支部」(長澤良男支

あけましておめでとございます!!
全国で地域支部の設立が勢いを増しています。昨年の年の瀬まで続いていた地域支部の設立は新年を迎えても止まらず、振興協会の地域支部数は30都道県157支部に激増しました。これにより仲間の皆様の活動も活発になり昨年10月には福井県福井市と神奈川県相模原市で大会が開催され、この1月29日には鹿児島県総支部が鹿児島県大会を開催。2月からは山形県総支部が「新春オンラインスポーツ吹矢交流会」を始動、4月には日刊スポーツ杯「第4回スポーツ吹矢大会inさいたま」、茨城県大会も。一方、青柳芳英代表理事は元旦付「ニッカンシニア」(日刊スポーツ新聞社発行)でシニア層に支持されている医師・作家の鎌田實さんと対談、鎌田さんはスポーツ吹矢のたくさんの健康効果を解説してくれました。行動制限のない2023年、振興協会の仲間たち、いよいよ活動を再開、健康増進と交流に努めます。

全国地域支部157支部に激増!!

30都道県に拡大

上久人支部長)、熊本県の「南部健康吹矢支部」(中村憲三支部長)ら35支部です。
東京都は19支部、茨城・長野両県は15支部、神奈川県は14支部、埼玉県は13支部、千葉・群馬両県は9支部、福島県と熊本県は5支部、宮城・奈良両県は3支部にそれぞれ増える、佐賀県には初の支部誕生!!
これで東京都は19支部、茨城県と長野県は15支部、神奈川県は14支部、埼玉県は13支部、千葉県と群馬県は9支部、福島県と熊本県は5支部、宮城県と奈良県は3支部、佐賀県の「唐津虹支部」は県内初の地域支部となります。
歴史や伝統のある支部が続々加入、ろうきん友の会、保健生協から支部誕生、総勢62人の大型支部も

「世田谷・しもたか支部」は10周年を迎えた歴史ある支部です。
横浜市の「いぶき会健康吹矢倶楽部支部」は自治会から生まれました。「横須賀ハムユウ支部」の橋口茂生支部長は鎌横大会10mの優勝者。「都筑中川スポーツ吹矢支部」は8人全員が段位保持者。「横須賀サンライズ支部」は36人の伝統支部です。
「越谷中央支部」は2008年の創立、「古谷健康吹矢道の会支部」は川越市からの初の支部です。
「柏市みどり台支部」は町内会の支部、「市川スポーツ吹矢倶楽部南行組」の益子支部長は五段・上級公認指導員です。
「水戸双葉台支部」は2006年創設の伝統支部、「日立ながみ支部」は17人の支部です。
「中央ろうきん友の会スポーツ吹矢

代表理事から
会員の皆様へ
鎌田實さん(医師・作家)との対談から
スポーツ吹矢の健康効果再確認

会員の皆様、地域支部の皆様、明けましておめでとうございます!!
やっと行動制限のないお正月、新年の吹き初めはいかがでしたでしょうか?
皆様ご存知の通り、私の父の青柳清は万人の健康増進を願ってスポーツ吹矢を創始しました。
私は日刊スポーツ新聞社の「ニッカンシニア」元旦付紙面で医師・作家の鎌田實さんとお話する機会を得ました。
シニア層に圧倒的に支持されている鎌田さんはスポーツ吹矢のたくさんの健康効果を解説してくださいました。(二面ご参照)
私はスポーツ吹矢の健康効果を再確認『吹矢式呼吸法』に込められた父の健康への思いを伝えるのも私の使命」と心を新たにしました。
『呼吸は健康の源』スポーツ吹矢式呼吸法で健康づくり・仲間づくり。
これは神奈川県横浜市「青葉健康吹矢会」の赤間廣支部長のお言葉ですが行動制限の解消で健康増進、交流促進に努める皆様も増えてきました。
2023年は感染に十分注意しながらも活動を本格化させコロナウイルスを吹き飛ばしましょう!!

今年の振興協会のスローガンは「前へ」
私は今年の振興協会のスローガンを「前へ」と決めました。
会員の皆様、地域支部の皆様と手を携え合って今年もスポーツ吹矢の復興を前へ、前へと進めます。



青柳 芳英
一般社団法人 スポーツ吹矢振興協会 代表理事

医師・作家の鎌田實さんがスポーツ吹矢の健康効果解説!!

二面ご参照

2023年は
300支部以上目指す!!

これで振興協会の全国の地域支部は157支部に急増、地域支部の所在地は30都道県に広がりました。
たくさんの会員の皆様、地域支部長の皆様の激励を受け振興協会の田口貴事務局長は「おかげ様で毎月10支部以上増えています。2023年は300支部以上、来年は500支部、3年後は日本一目指す」と張り切っています。

スポーツ吹矢は体幹筋を鍛える。

シニア3つのフレイルを予防!!

スポーツ吹矢

2023 年

サムライ列伝

スポーツ吹矢

なでしこ列伝

全国へ拡大!!

スポーツ吹矢の達人をご紹介します、その達人の極意を日頃の「心技練磨」の参考にさせていただこう、というのが「サムライ列伝」「なでしこ列伝」です。これまでは主催大会の優勝者を中心にご登場願いましたが、今年からは主催大会優勝者に限らず全国に広げます。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。（振興協会広報担当 菅村昭文）



スポーツ吹矢
サムライ列伝
よしのぶ
三橋 美伸 六段（奈良県）

62 人の地域支部率いる近畿地区のレジェンド 一人でも多くの仲間と一つでも多くの支部を設立したい

近畿地区のレジェンドが 62 人の同志とともにスポーツ吹矢復興のために立ち上がってくれた。サムライが率いる総員 62 人の「奈良生駒支部」は全国最大規模の地域支部である。
「夫婦で楽しめる趣味を」と奥様の清子さんと吹矢を始めたのは 2014 年。最初の体験会でいきなりパーフェクトを達成したエピソードを持つ。
空手道、柔道を 15 年も続ける才能は、その後のスポーツ吹矢でも開花、六段位、上級公認指導員、公認審判員、障がい者サポート公認指導員と頂点に導いた。
「練習は中身と質が大切。あらかじめ本数（ラウンド数）を決め、課題を集中して練習することが重要」。これがレジェンドの練習法である。
また練習にはうまく吹けた時の「イメージトレーニング」も。上手な人の「良いところ」も見極める。とくに「基本動作」と「吹く瞬間」を見て学ぶ。
それこそ二人三脚で一緒に切磋琢磨してきた清子さんも五段位、公認指導員の高みに達した。
サムライは言う。
「楽しくなければ吹矢じゃない」 基本に戻り、地域支部がスポーツ吹矢を通じて地域住民の交流の場となり、健康増進と生きがいを生み「一人でも多くの仲間と一つでも多くの支部が設立されるよう普及活動に努めたい」
頼もしい限りである。

（振興協会広報担当 菅村昭文）



スポーツ吹矢
なでしこ列伝
大越 康子 五段（茨城県）

茨城県で「この人あり」の達人 「心を無にして雑念を払う」基本動作が上達の極意

スポーツ吹矢の盛んな茨城県でも「この人あり」と称される手練れの「なでしこ」である。
これまでも大きな大会で優勝、昨年 9 月、茨城県水戸市で開催した「スポーツ吹矢水戸大会」10m 女子でも見事優勝した。その時の優勝得点は男子の優勝得点と同点で、コロナ禍でもその存在の大きさを県内外に示した。
茨城県出身。スポーツは好きだったが学生時代はとくにやりたいスポーツがなく帰宅部だった。それがスポーツに目覚めたのは、結婚し子供達が幼稚園に行くようになった頃から。水泳、マラソン、ダンス、ウェイトトレーニングなど堰を切ったように色々なスポーツに取り組んだ。
しかし、オーバートレーニングで股関節を痛めてしまう。
そんな時、市の広報紙でスポーツ吹矢教室の開催を知り参加。的を射止める爽快感を体験、以来 16 年、スポーツ吹矢の道を一筋に歩む。
週一回の練習日では基本動作をおさなりにせず 3 分間しっかり使って集中する。その間、大切なのは「心を無にして雑念を払う」こと。「余計なことが頭をよぎった瞬間、もう遅い」そう。
「何よりもスポーツ吹矢が好きであり、楽しむ」
その気持ちが上達に繋がる、とも語る。
実績に裏付けられた言葉にはずっしりと重みを感じられた。

（振興協会広報担当 菅村昭文）

サムライ一覧



國井良幾 五段位（山形県）
師範【会報 3 号】



山崎 英昭 六段位（東京都）
【会報 4 号】「日刊スポーツ杯
第一回スポーツ吹矢大会」
男子 10 m 優勝者



鈴木義敬 六段位（東京都）
【会報 5・10 号】「第 3 回ス
ポーツ吹矢オープン大会」
男子 10 m 優勝者



中村仁三 六段位（埼玉県）
准師範【会報 6 号】「第 3 回
スポーツ吹矢オープン大会」
男子 10 m 優勝者



貝瀬 晶子 五段位（東京都）
【会報 4・7 号】「日刊スポ
ーツ杯第一回・第二回スポ
ーツ吹矢大会」女子 10 m 優勝者



西田京子 五段位（東京都）
【会報 5 号】（東京都「北区
中央支部」支部長）



川端 志津子 三段位（埼玉県）
【会報 6 号】「第一回スポ
ーツ吹矢オープン大会」
女子 10 m 優勝者



下野和朗 七段位（埼玉県）
准師範【会報 7 号】「日刊ス
ポーツ杯 第二回スポーツ吹
矢大会」男子 10 m 優勝者



上南木勇 六段位（鹿児島県）
准師範【会報 7 号】「スポ
ーツ吹矢オンライン大 2021」
前期・年間個人戦優勝者



山本光男 六段位（東京都）
【会報 8 号】「第二回スポ
ーツ吹矢オープン大会」
男子 10 m 優勝者



高梨光正 五段位（神奈川県）
【会報 9 号】「日刊スポ
ーツ杯 第三回スポーツ吹矢大会」
男子 10 m 優勝者



鈴木 佐多美 六段位（東京都）
【会報 8・9 号】「第三回スポ
ーツ吹矢オープン大会」
女子 10 m 優勝者



勢頭詩子 六段位（埼玉県）
【会報 9 号】日刊スポーツ杯
第三回スポーツ吹矢大会」
女子 10 m 優勝者

総支部長(師範・准師範)の年賀挨拶

宮城、福島両県とオンラインで スポーツ吹矢の交流図る

コロナ過でも思う存分スポーツ吹矢を楽しみたい。仲間の強い思いが「試行スポーツ吹矢オンライン大会」を実現。その結果を受けて2月の中旬に「新春オンラインスポーツ吹矢交流会」を開催することになりました。オンラインが急速に進む中、高齢者が多いスポーツ吹矢界にあって今後オンラインの活用が必要不可欠で、競技大会、技能認定、吹矢教室などに早急に導入すべきと思います。県内のみならず、宮城・福島・山形の南東北3県のオンライン交流が実現すれば、東北地域のスポーツ吹矢がより一層盛り上がると思います。

スポーツ吹矢の振興のため皆様と共に頑張りたいと思いますので、本年もよろしく願います。



山形県総支部長
國井良幾 師範

老若男女で楽しんで 一生の健康の礎としたい

今年もまた、島根県内全域にスポーツ吹矢を広めていきます。

腹式呼吸を取り入れたスポーツ吹矢は、老若男女誰もが手軽に楽しめ、一生の健康の礎になります。基本動作をマスターすればおのずと点数はついてくる。



島根県総支部長
高根俊夫 准師範

第一回「鹿児島県大会」成功させる

年初の鹿児島県大会開催を後押しされ、ついに新春一月の開催にいたりしました。南大隅根占支部、そして鹿屋中央支部の皆さんのおかげです。

コロナ禍はいまだに収束せず、吹矢実施も難しい状況が続いていますが感染症対策を万全に、また皆様方の力を借りて鹿児島県大会が成功するよう頑張ります。

創始者の言葉である「楽しくなければ吹矢じゃない!」をモットーに支部がもっと増えることを楽しみに活動して参ります。



鹿児島県総支部長
高崎信正 准師範

楽しく活動、資格審査・試験も 気軽に受けられる環境整える

当初3地域支部でスタートした岐阜県総支部も4倍以上の13支部となりました。

2023年はスポーツ吹矢の同好の士が地域支部で楽しく活動でき、資格審査・試験も気軽に受けられることができる環境を整えていきたいと思っています。

まだまだ読者の皆さんの中には、検討中の同好会、個人の方もいらっしゃると思います。

みんなでスポーツ吹矢を健康に楽しみましょう。



岐阜県総支部長
浦田則臣

准師範の 年賀挨拶



「より楽しく」「より上達」するためのアドバイス心掛ける

今年は、スポーツ吹矢の面白さ、奥深さと共に「より楽しく」「より上達」するためのアドバイスを心掛けていきます。

「二兎を追うものは一兎も得ず」ならぬ、「二兎を追うものだけが二兎を得る」がごとし、吹矢界の三刀流(吹く・指導・グッズを創る)を極めていきたいと思っています。



下野和朗 准師範

コロナを克服、楽しく明るい年にする

2022年も新型コロナウイルス禍に翻弄され思うように計画が実行できず、とても残念な年になりました。本年もまだコロナ禍は治まる兆しは見えませんが、

ですがこの未知の相手の怖さを正しく理解し、早く治まる事に希望を持って、スポーツ吹矢を楽しみ、明るい年にしましょう。



清水錠治 准師範

吹矢式呼吸法を修練し吹矢の頂点めざす

本年も新型コロナウイルス禍での吹矢の練習は容易ではありませんが、隣の人との間隔を充分にとるなど各自知恵を振り絞り頑張ってください。

吹矢式呼吸法を修練し更なる吹矢の頂点を目指しつつ、沢山の仲間づくりに貢献。振興協会がより発展し飛躍するように、また吹矢の健康効果のひとつである脳の老化防止や免疫力を高めながら吹矢を楽しみましょう。



上甫木勇 准師範

百発百中に挑戦する

スポーツ吹矢には、心身の健康保持と増進に寄与するという目的があります。まずは健康の大敵であるストレスを吹き飛ばそう! さらに腸内環境を整えて免疫力を高め、コロナウイルスなどを跳ね返しましょう。

今年こそはスポーツ吹矢を極め百発百中に挑戦したいと思っています。



中村仁三 准師範

健康長寿のためスポーツ吹矢の普及促進に力注ぐ

吹矢のモットー「楽しくなければ吹矢じゃない」に魅せられて、日々活動しています。昨年はコロナ禍に翻弄され、計画がうまく実行できず残念でした。

本年は蚕都上田丸子地域の支部設立と、さくら国際高等学校のクラブ設立へのサポート、更に上田上小吹矢愛好会の会員による交流会の開催。そして高齢化社会に向けて「健康長寿」の為に、スポーツ吹矢の普及促進に力を注いで参ります。



有賀西夫 准師範

支部員50人まであと二人、頑張ります

近年、新型コロナウイルスの感染拡大で家にこもりがち、スポーツ吹矢の練習が出かけるきっかけになればと思っています。出かけることは気分転換にもなり脳を刺激し、認知機能の衰えを防ぎます。生涯スポーツとして楽しみたいですね、スポーツ吹矢を。

現在、「相模原北の丘支部」の支部員は49名、50名まであと一人、全員で頑張ります。



古川秀秋 准師範

会員のレベルアップと普及活動に努める

昨年は当協会に入会する会員の急激な増加がありました。大変喜ばしい事です。九州でも鹿児島二支部、福岡二支部、佐賀一支部に続いて熊本5支部合計117名が誕生しました。

全国的に加入者が増え続けることを望みます。また今年度は熊本より本部主催の大会に於いて入賞できるように、会員のレベルアップに、そして普及活動に努めてまいります。



合志明公 准師範

どんどん拡大する振興協会の地域支部。 日本に広がるスポーツ吹矢の輪



北海道	栗山あじさい支部 稲葉 暢男支部長
宮城	名取相互台支部 千葉 茂支部長 宮城名取が丘カーナ支部 小笠原 透支部長 愛島ドリーム支部 高峰 勝義支部長
山形	やまがた 21 翡翠支部 國井 良幾支部長 寒河江支部 光位 和夫支部長 チームしらたかプラス支部 金田 正支部長 さわか浜風支部 須田 和子支部長 Ciel 酒田支部 齋藤 ちふみ支部長
福島	花火の里浅川支部 矢内 圭子支部長 なこそ吹風支部 藤井 宏英支部長 みちのく白河支部 国分 清治支部長 郡山中央支部 引地 悌二支部長 須賀川大東支部 山崎 彰彦支部長
茨城	土浦西支部 渡辺 崇博支部長 取手かわせみ支部 宮川 功一支部長 内原カタクリ支部 菊池 悦夫支部長 桜川スマイル支部 櫻井 操支部長 霞ヶ浦山百合支部 片山 勇支部長 つくばブルスカイ支部 沼尻 隆男支部長 あんしあ水戸中央支部 鈴木 康文支部長 みどり町友和会支部 本谷 早苗支部長 龍ヶ崎たつのこ支部 石山 齊支部長 取手セントラルクラブ支部 長嶋 信二郎支部長 阿見本郷支部 馬場 義人支部長 牛久かつぱの里支部 門脇 敏夫支部長 水戸双葉台支部 白石 栄子支部長 日立なごみ支部 小黒 栄一支部長 日立かねはた支部 臼井 清巳支部長

群馬	ふれあい群馬支部 杉田 安啓支部長 中之条 KEYAKI 支部 関 耕一支部長 高崎北部支部 猪岡 正利支部長 群馬箕郷支部 相原 幹男支部長 箕輪城支部 福島 幹雄支部長 中央るうきん友の会スポーツ吹き矢愛好会沼田支部 青地 俊則支部 利根保健生協 スポーツ吹き矢健康倶楽部支部 小幡 晋支部長 利根保健生協 健康吹き矢サークル赤谷湖支部 林 武支部長 沼田スポーツ吹き矢健康倶楽部支部 小幡 晋支部長
埼玉	越谷 Gahya 支部 藤田 道義支部長 越谷大袋支部 西村 賢二支部長 さいたまさくらそう支部 谷川 和夫支部長 南彩白岡（土日会）支部 間々田 耕造支部長 幸手サクラ支部 川田 和彦支部長 戸田さくら草支部 勢頭 詩子支部長 フリースタイル川口支部 下野 和朗支部長 越谷大林支部 福岡 邦夫支部長 SFH30 支部 稲村 秀夫支部長 スポーツ吹き矢ニューイーグル支部 松尾 有祐支部長 蕨スポーツ吹き矢木星会支部 市岡 伸二支部長 越谷中央支部 染谷 確支部長 古谷健康吹き矢の会支部 長澤 良男支部長
千葉	柏あけぼの吹き矢支部 山内 正明支部長 スポーツ吹き矢障がい者クラブふくろう支部 田邊 明支部長 柏コスモス会支部 阿部 敏夫支部長 市川まどかの会支部 高梨 公宏支部長 市川スポーツ吹き矢倶楽部すいせんの会支部 益子 幸三支部長 柏ほのぼの支部 門永 暁司支部長 エンジョイ吹き矢 柏支部 宇佐美 庄司支部長 柏市みどり台支部 弓削 規子支部長 市川スポーツ吹き矢倶楽部南行組支部 益子 幸三支部長
東京	目白高南吹き矢会支部 鈴木 絃一支部長 板橋区中央支部 鈴木 義敬支部長 北区中央クラブ支部 西田 京子支部長 初台アイアイ支部 岡田 洋一支部長 荒川スポーツ吹き矢支部 山本 光男支部長 HAPPY 堀船支部 長谷野 勇支部長 板橋区撫子支部 鈴木 佐多美支部長 杉並身障協スポーツ吹き矢支部 菊池 弘泰支部長 東京月島支部 山崎 英昭支部長 文京音羽支部 小池 達哉支部長 たのしい吹き矢支部 石原 昇支部長 銀の吹朗 世田谷支部 木寺 久支部長 尾久スポーツ吹き矢みんなの会支部 中村 毅支部長 富ヶ谷春のの小川支部 本木 正行支部長 世田谷・しもたか支部 東 義直支部長 世田谷・八幡山クラブ支部 真良 高二支部長 目黒支部 先崎 弘健支部長
神奈川	イーグル会海老名支部 大塚 正治支部長 平台スポーツ吹き矢クラブ支部 富岡 典久支部長 相模原北の丘支部 古川 秀秋支部長 都筑吹き矢楽しむ会支部 森田 良雄支部長 リュウグウ相模原支部 山川 佳純支部長 厚木五箭会支部 小田切 堅治支部長 はやぶさ相模原支部 樋口 巧子支部長 荏田南支部 安藤 治樹支部長 いぶき会健康吹き矢クラブ支部 有川 貢司支部長 横須賀ハマウ支部 橋口 茂生支部長 青葉健康吹き矢会支部 赤岡 廣支部長 都筑中川スポーツ吹き矢支部 小島 重雄支部長 横須賀サンライズ支部 小甲 徹支部長
新潟	見附健康吹き矢支部 齋藤 榮作支部長

富山	富山中央支部 北川 聡支部長 いきいき富山支部 寺脇 清子支部長
福井	鯖江支部 田村 康夫支部長 福井支部 山田 啓子支部長 坂井まとの会支部 五十嵐 道夫支部長 金津支部 吉村 博嗣支部長
山梨	甲府ひまわり支部 萩原 弘支部長 長野みなみ支部 竹内 勇夫支部長 松本市 TM15・20 支部 上松 寛由支部長 上田川西支部 西澤 豊支部長 塩田フレンズ支部 酒井 一博支部長 上田城南友和支部 真島 信弘支部長 青木村健康スポーツ吹き矢支部 増田 久義支部長 大町スポーツ吹き矢クラブ支部 山上 忠雄支部長 スポーツ吹き矢ふじみ支部 久保川 俊夫支部長 長野東部支部 轟 研一支部長 長野大豆島支部 田中 澄夫支部長 飯綱町メーラ支部 渋谷 重幸支部長 あすなるクラブ四賀教室支部 宮部 信夫支部長 若穂支部 倉島 善晴支部長 飯綱町栄町支部 伊藤 正幸支部長 飯綱町ブローガン支部 川浦 巳千子支部長
長野	可児御嵩支部 安東 英雄支部長 ぎふ中津川支部 田尻 信夫支部長 ひだ高山支部 田中 豊一支部長 ぎふ中津川苗木城山支部 鈴木 俊彦支部長 ぎふ恵那支部 奥山 完治支部長 ぎふ・さかほぎ支部 国乗 敏雄支部長 岐阜瑞浪化石支部 安藤 美幸支部長 岐阜・西濃広域支部 高島 豊彦支部長 チーム瑞浪支部 伊佐治 貞春支部長 チーム土岐支部 チーム駄知支部 梅村 充之支部長 チームフレッシュ支部 奥村 登美子支部長 チーム小田支部 林 克彦支部長
愛知	ほのくに豊橋支部 二村 博敏支部長
三重	FC 松阪支部 奥山 誠支部長
兵庫	播磨国明石支部 市園 雅敏支部長 おのこる健康吹き矢支部 春木 正己支部長
奈良	奈良せいわ王寺支部 河田 恒子支部長 奈良生駒支部 三橋 美伸支部長 奈良阿頼野支部 阪口 重幸支部長
鳥取	鳥取こくふ支部 森原 健司支部長
島根	島根うなんん支部 土江 清夫支部長 斐川エアポート支部 福島 勲支部長 縁々絆とびす支部 富田 真澄支部長 かわとひめくらふ支部 花原 良治支部長
岡山	赤磐ニュービーオーネ支部 岡本 隆夫支部長
愛媛	あかがね支部 渡部 理教支部長
福岡	久留米アザレア支部 島村 行雄支部長 久留米西支部 養父 久徳支部長
佐賀	唐津虹支部 村上 久人支部長 熊本合志支部 合志 明公支部長 御船支部 梶原 光生支部長
熊本	熊本花園よかばい支部 緒方 正利支部長 益城吹き矢同好会支部 本山 斉支部長 南部健康吹き矢支部 中村 憲三支部長
鹿児島	鹿屋中央支部 上南木 勇支部長 南大隅根占支部 高崎 信正支部長

※ 2023 年 1 月 1 日現在

4/1 開催!!

第 1 回スポーツ吹矢 茨城県大会

参加者
大募集

- 【開催日時】 2023 年 4 月 1 日（土曜日） 10：30 ～
- 【開催場所】 龍ヶ崎市総合体育館（たつのこアリーナ）
茨城県龍ヶ崎市中里 3-2-1
- 【募集人数】 150 名（先着順）
- 【参加資格】 茨城県内のスポーツ吹き矢愛好家（オープン大会）
- 【競技種目】 男子 10 m、女子 10 m、男女混合 8 m、男女混合 6 m
マスターズ 8 m（75 歳以上希望者）
- 【参加費用】 1,000 円／1 人
- 【申込開始】 2023 年 2 月 20（月） 13：00 より（先着順）
振興協会 HP より専用申込用紙を出力の上、必要事項をご記入し、
FAX、E-mail、郵送にてお申し込みください。
※別途申込用紙をご希望の方は、事務局へご連絡下さい。
◆ FAX 03-6206-2674 ◆ E-mail info@sports-fukiya.jp
◆ 〒103-0006 東京都中央区日本橋富沢町 7-9 京桜興産ビル 2F
- 【申込締切】 2023 年 3 月 20 日（月） 17：00 まで

初の茨城県大会開催!!

多くの方のご参加を
お待ちしております

（龍ヶ崎市）
龍ヶ崎たつのこ支部
石山 齊支部長

4/22 開催!!

日刊スポーツ杯 「第 4 回スポーツ吹矢大会」

inさいたま

参加者
大募集

- 【開催日時】 2023 年 4 月 22 日（土曜日） 10：30 ～
- 【開催場所】 さいたま市記念総合体育館（サイデン化学アリーナ）
埼玉県さいたま市桜区道場 4-3-1
- 【募集人数】 250 名（先着順）
- 【参加資格】 スポーツ吹き矢愛好家（オープン大会）
- 【競技種目】 男子 10 m、女子 10 m、男女混合 8 m、男女混合 6 m、
マスターズ 8 m（75 歳以上希望者）
- 【参加費用】 2,000 円／1 人
- 【申込開始】 2023 年 3 月 1 日（水） 13：00 より（先着順）
振興協会 HP より専用申込用紙を出力の上、必要事項をご記入し、
FAX、E-mail、郵送にてお申し込みください。
※別途申込用紙をご希望の方は、事務局へご連絡下さい。
◆ FAX 03-6206-2674 ◆ E-mail info@sports-fukiya.jp
◆ 〒103-0006 東京都中央区日本橋富沢町 7-9 京桜興産ビル 2F
- 【申込締切】 2023 年 4 月 10 日（月） 17：00 まで

「年明けて 兎の君が躍りてた
楽しい吹き矢よ 月までとどけ」
大きな会場で伸び伸び楽しみましょう！

（さいたま市）
スポーツ吹き矢ニューイーグル支部
松尾 有祐支部長

お問い合わせ

一般社団法人スポーツ吹矢振興協会 事務局 TEL:03-6206-2673

田口事務局長 2023 年も東奔西走!!



神奈川県相模原市「スポーツ吹矢相模原大会」開催 「楽しくなければ吹矢じゃない」31人が変則ルールも楽しむ!!

神奈川県の「相模原北の丘支部」(古川秀秋支部長)は昨年10月29日(土)、相模原市立北総合体育館で「スポーツ吹矢相模原大会」を開催しました。

当日は「はやぶさ相模原支部」(樋口巧子支部長)のメンバーも加わり合計31人で行われました。

競技方法は変則の6ラウンド。1・3・5ラウンドは通常の得点計算、2・4・6ラウンドは通常の7点が1点、5点が3点、3点が5点、そして黒の1点が7点というルール。

変則ルールで調子を崩す人もあり、確実に得点をあげる人もあり、ラウンドごとに笑い声や歓声があがる「楽しくなければ吹矢じゃない!」を地で行く大会となりました。

古川秀秋支部長は「ただ吹くだけでなく工夫が大切です。スポーツ吹矢は奥が深く楽しいスポーツです」と開催の手応えを感じていました。

振興協会からは田口事務局長と菅村昭文広報担当が参加しました。



東京都日野市老人クラブ連合会北部地区で 振興協会が協力、38人が個人戦を競う!!

日野市老人クラブ連合会(矢野郁子会長)は1月12日、「第一回スポーツ吹矢大会」を東京都日野市新町交流センターで開催しました。

同連合会から「一般社団法人スポーツ吹矢振興協会」に対し「スポーツ吹矢を導入したい」と、お声掛けがあり、これまでに体験会を2回開催、今回初めての大会開催となりました。



優 勝 齊藤昌夫さん(写真中央)
準優勝 滝本光男さん(写真左)
第3位 安達範夫さん(写真右)

当日は同市北部地区老人クラブの主要メンバーら38人の参加があり、個人戦3R(1R5本)を競いました。初の大会とあって皆さん真剣そのもの。7点を射るたびに会場のあちこちから歓声が上がりました。

同連合会の吉田昌彦幹事は「スポーツ吹矢は日々の健康管理と日常生活を謳歌する手段として導入しました。これからも様々なイベントを開いていきたいです」と今後の大会開催にも意欲的です。



神奈川県「厚木五箭会支部」が新年の「初吹矢会」を開催 「矢渡し」の儀式で吹矢の発展と会員・家族の無病息災願う

新年を迎え「厚木五箭会支部」(小田切堅治支部長)は1月9日、「初吹矢会」を厚木市荻野公民館で開催しました。19人が参加しました。

冒頭の「矢渡し」の儀式では、小田切支部長がスポーツ吹矢の発展と会員・家族の無病息災の願いを込めて1本吹き、見事、的に矢を渡しました。

儀式後は、参加者全員で「3本吹いて、3本とも異なる得点を狙うゲーム」。皆さん、戸惑いながらも真剣な顔で挑戦、緊張感の中にも笑いあり。会は大いに盛り上がりました。

ゲーム終了後、賞品の矢と、参加賞の赤飯の折箱と紅白のお饅頭を手にして、皆さん笑顔でした。

今年もまた「明るく楽しく」をモットーに会員相互の親睦を図ると共に「準備体操と基本動作の確認」を全員揃って励行し、「心技錬磨」の精神に則り、健康増進と技術向上を目指していきます。



昇級昇段試験本格化!!



茨城県「みどり町友和会支部」段位級位試験開催 91歳の藤田正雄さん2級合格

「みどり町友和会支部」(本谷早苗支部長)は昨年11月6日、友和会支部吹矢道場で段位級位試験を開催しました。

当日は段位2人、級位6人の計8人が受験しました。

いつもの練習場でも試験の雰囲気は特別、段位試験の2人は不合格でしたが級位試験の6人は全員合格しました。背筋がピンと伸びた91歳の藤田正雄さん＝写真中央＝は見事、2級に合格しました。



本谷支部長は「今後も支部員の昇級昇段に力を入れます」とメンバーのレベルアップに意欲を燃やしています。

振興協会の田口貴事務局長が進行と審判員を務めました。



神奈川県「いぶき会健康吹き矢倶楽部支部」級位試験開催 5人、全員合格!!

「いぶき会健康吹き矢クラブ支部」(有川貢司支部長)は昨年11月21日、神奈川県横浜市港南区の自治会館で級位試験を行いました。

当日は2級、3級試験に5名が挑戦。第1ラウンドは緊張気味でしたが、気持ちを落ち着かせ普段通り吹き、見事全員合格となりました。

有川支部長は「みんなにどんどん昇級してもらいます」と次回開催への意欲を燃やしています。振興協会の田口事務局長が試験官として参加しました。



千葉県「柏あけぼの支部」段位級位試験開催 「柏コスモス会支部」からも挑戦者、「柏市みどり台支部」も見学

「柏あけぼの支部」(山内正明支部長)は昨日12月11日、柏市光ヶ丘近隣センターで段位級位認定試験を行いました。

今回は同センターで活動している「柏コスモス会支部」(阿部敏夫支部長)からも参加申込みがあり、段位試験のみで11名が受験。「柏市みどり台支部」(弓削規子支部長)のメンバーも見学に訪れるなど、大変賑やかな一日となりました。

下野七段が試験官を務める

当日は六段位の受験もあったため山内支部長と面識のあった下野和朗七段(准師範・上級公認指導員)が試験官を務めました。

全員合格とはなりませんでしたが四段に合格した山内支部長は「次回は皆が合格できるよう練習に励みます」とリベンジを誓いました。

振興協会の田口貴事務局長が進行と補助審判員を務めました。



(((「スポーツ吹矢」発進！発信!!)))

新年はぴょんぴょん跳ねる飛躍の年、地域支部の活動活発化!!



「ふれあい群馬支部」が子供対象の吹矢体験会を開催 100人が参加、日本百名城の箕輪城に歓声広がる

「ふれあい群馬支部」(杉田安啓支部長)は昨年10月30日、日本百名城のひとつにも選出されている箕輪城の二の丸広場で、子供たちを対象に吹矢体験会を開催しました。

当日は、戦国武者の合戦が再現される「第20回箕輪城まつり」が3年ぶりに開催されており、子供たちの体験会参加は、なんと100人!!体験会用マウスピースが足りなくなるほどの大盛況ぶりでした。

公認指導員の杉田支部長(群馬県身体障害者福祉団体連合会会長)は「コロナ禍で支部の活動は停止中ですが、さまざまなイベントを通じて吹矢を普及していきたい」と活動再開に手応えを感じています。



「福井市スポーツ吹矢大会」開催 鯖江、坂井まとの会、金津、福井の4支部が「心技練磨」競う!!

福井市スポーツ吹矢協会(田中秀子会長)主催による「福井市スポーツ吹矢大会」が昨年10月29日(土)、福井市西体育館で開催されました。

「鯖江支部」(田村康夫支部長)「坂井まとの会支部」(五十嵐道夫支部長)「金津支部」(吉村博嗣支部長)「福井支部」(山田啓子支部長)の福井県の全4支部から18人が参加。半数以上の会員が初めての大会を体験しました。

競技は個人戦(6・7・8・10m)と団体戦で競いました。

田中会長は「緊張と慣れない雰囲気の日頃の練習成果が十分出なかったようですが、4支部の交流が図られ楽しい大会になりました」と初の4支部合同の大会が開催できた喜びを語りました

大会終了後、昨年9月、本部主催の段位級位試験に挑戦、下野和朗七段(准師範)の指導を受けた鯖江支部の三好昭五段が、その時の指導内容を参加者に伝授。参加者全員が真剣に耳を傾け、新たな目標にもなりました。



長野県「スポーツ吹矢ふじみ支部」の支部結成を 地元紙「長野日報」が報道

「スポーツ吹矢ふじみ支部」(久保川俊夫支部長)の支部結成と活動開始の様子が地元紙「長野日報」の2022年11月29日付の紙面で報道されました。さらに12月14日付の紙面では、支部会員の活動内容や交流も紹介されました。



長野市「更北スポーツ吹矢同好会」設立10周年 「長野みなみ支部」が応援!!

長野市の「更北スポーツ吹矢同好会」(川井正人会長、20人)が新春の1月15日、設立10周年を迎え、記念の「10年のあゆみ」=写真=を発行しました。

「更北スポーツ吹矢同好会」は2013年1月15日の設立で以来、スポーツ吹矢を通し、長野市更北地区の皆様の健康作りや仲間作りの活動を続けています。「長野みなみ支部」(竹内勇夫支部長=上級公認指導員)が様々な形でバックアップしています。

同好会の初代会長でもある竹内支部長は「もっと楽しく、もっと自由に・・・をモットーに新型コロナウイルスに負けずに元気に継続していきたい。生涯スポーツとしてこれからも会員との交流を深め地域の健康維持増進を図ります」と10年の節目を迎えた喜びを語っています。



「ぎふ中津川支部」が「野外スポーツ吹矢大会」開催 20人が登り下りの難コースに挑む!!

ぎふ中津川支部(田尻信夫支部長)は昨年11月3日(文化の日)、中津川市内の観光スポットとして知られる星ヶ見公園で「野外スポーツ吹矢大会」を開催しました。

大会には支部会員16人のほか愛好家クラブから3人、岐阜県総支部から辻道博事務局長も参加しました。

大会は山中の歩道や登り下りの複雑な地形に10か所の的を設け、1か所3本のルールで行われました。岐阜県の振興協会の地域支部は13支部に増えていますが、ぎふ中津川支部は歴史ある大型支部で実力者がそろい、吹き上げや吹き下ろしのある難コースにひるむことなく挑みました。

コロナ禍で吹矢活動が萎縮する状況が続くなか、自然を相手に日頃の鬱憤を晴らす、まさに「楽しくなければ吹矢じゃない」を実践する大会となりました。



山形県総支部「新春オンラインスポーツ吹矢交流会」開催 県内支部、愛好者が心技練磨を競う

山形県総支部は、「新春オンラインスポーツ吹矢交流会」を2月12日からの週の支部例会日に順次開催します。

コロナ感染の急拡大に伴い「オンラインスポーツ吹矢山形県大会」が中止となりましたがオンライン大会の試行を経て2月のオンライン交流会の開催に繋がりました。

交流会のモットーは「楽しくなければ吹き矢じゃない」とし、「厳粛に柔軟に」を合言葉に以下のように交流します。

競技の特徴	8点紙、6ラウンド(240点満点)、6～10mの得意な距離を選択、同点の場合は年齢の高い方が上位
団体戦 個人戦	1チーム5人以上9人以内、高得点上位5人の平均点 団体戦の競技結果による

《地域支部競技会成績》

「第2回板橋スポーツ吹矢ロングラン大会」 (’22年10月～’22年12月、個人戦6R)【板橋区中央支部】

10月	①鈴木 佐多美(194) ②野澤 弘(192) ③土屋 敏雄(178) ④北原 陽一(174) ⑤武内 美美子(172)
11月	①野澤 弘(192) ②鈴木 佐多美(188) ③土屋 敏雄(188) ④大島 康生(180) ⑤北原 陽一(174)
12月	①野澤 弘(198) ②土屋 敏雄(196) ③大島 康生(182) ④木内 眞弓(174) ⑤中村 憲二(174)

皆様の日々の活動をお知らせください!!

全国各地で地域支部が続々と設立され地域での活動も活発化してきました。そこで皆様の活動の様子もご紹介したいと思います。例会、ミニ大会、体験会、懇親会、交流会等々、情報をお寄せください。「一般社団法人スポーツ吹矢振興協会」事務局広報担当・菅村(☎)03-6206-2673まで

東京・岐阜で「上級公認指導員試験」

「公認指導員試験」開催

上級公認指導員3人、公認指導員5人合格!!

2022年度上級公認指導員・公認指導員資格認定試験（一般社団法人スポーツ吹矢振興協会主催）が10月19日、東京・中央区立総合スポーツセンター（体育館）で開催されました。実技試験と学科試験が行われ、新たに上級公認指導員が2人、公認指導員が3人誕生しました。

その前の10月1日には、岐阜県総支部で試験が実施され1人が公認指導員に認定されました。

また12月1日には、岐阜県の清水錠治准師範による指導員試験が岐阜県中津川市中津川サンライフ青少年センターで開催され上級公認指導員、公認指導員に各1人が合格しました。

上級公認指導員

安田 邦夫 六段位
(岐阜県)二村 博敏 四段位
(愛知県)益子 幸三 五段位
(千葉県)

公認指導員

辻 道博 三段位
(岐阜県)清水 満 五段位
(岐阜県)山内 正明 四段位
(千葉県)小田切 堅治 五段位
(神奈川県)中村 毅 三段位
(東京都)

段位・級位認定者

認定された皆様!
おめでとうございます!!

2023年1月1日現在

新たに以下の方々が「段位・級位試験」に合格されました（五十音順／敬称略）

段位認定者

【六段位】

田尻 信夫、土屋 敏雄、安田 邦夫

【五段位】

青木 博夫、内田 佐奈美、緒方 正利、北原 陽一、小池 ひろ子、清水 満、本谷早苗、山田 啓子、山本 修行

【四段位】

小野 均、加藤 和子、土江 清夫、寺尾 浩典、増田 敬介、二村 博敏、山内 正明

【三段位】

伊藤 武廣、井上 和俊、大林 正樹、川井 正人、小河 孝次、高橋 廣、棚田 千鶴、真島 信弘、工藤 晶、高村 悦子、今井 孜朗、根田 快正、山崎 千枝、池田 富美代、比留間 安子、名取 美津子、有賀 麗子、和田 茂

【二段位】

荒井 和彦、石澤 正志、井上 光子、薄井 喜一、大熊 裕彰、加藤 章、川崎 利子、古城 英臣、後藤 良子、坂田 善昭、篠木 信生、篠原 昭敏、高坂 義信、高野 順子、辻 順一、長澤 昭子、深川 祐一、二村 彰彦、藤澤 志光、松前 仰、宮本 朝子、室野 貞夫、茂木 久子、山田 富子、山本 清一、依田 禎子

【初段位】

池田 賢一、井出 久美子、大場 喜代子、大野 幹夫、岡口 文子、岡田 正規、加藤 政雄、川崎 修次、川崎 美智子、桐生 江美子、木戸屋 敏行、熊谷 啓二、坂梨 美与子、瀧澤 敦巳、正山 洋一、砂原 俊晴、友貞 充子、西澤 豊、廣瀬 敏雄、藤川 美樹代、堀田 保宏、諸岡 幸子、渡辺 真知子、古田 睦子、土屋 美千代、福島 初枝、福島 正二

級位認定者

【1級位】

有川 貢司、五十嵐 道夫、岩崎 美津子、岩田 朱美、大島 利江、大島 康生、岡 初枝、岡田 良美、落合 栄子、楮本 豊、片岡 明美、片野 義則、川井 寛、川崎 利子、河村 忍、河村 正二、関内 妙子、鬼頭 岩夫、木村 孝子、小泉 康子、小泉 文男、齋藤 榮作、坂本 加代子、島田 富夫、白崎 暉雄、園山 博良、高野 俊一、竹田 文恵、種村 光枝、永井 博貴、平川 愛、福島 正二、堀内 綾子、増田 陽一、森 明美、森田 勉、矢代 隆、佐久間 由紀子、佐藤 真知子、藤森 三恵子、藤田 正雄、福光 英子

【2級位】

青木 静夫、秋谷 芳男、安西 まき子、一之瀬 正子、池上 登士男、井出 貴久、井上 妙子、石瀬 義明、今井 富生、大上 美知代、大角 英雄、大築 和子、大橋 三津子、大浜 恵美子、加藤 ひとみ、金井 昭子、金田 雅子、北澤 淳、北住 基、久保田 譲、熊谷 香代子、栗林 通子、後藤 直美、小林 孝吉、志賀 憲衛、鈴木 俊夫、中澤 幸夫、長嶋 信二郎、根立 勝司、野澤 弘、原 直子、平野 隆、平松 初子、藤森 三恵子、増田 恵子、増田 久義、町 季与子、松本 雅子、南野 正樹、山谷 廣吉、宮原 晴子、宮澤 美代子、橋本 秀人、沓掛 道子、篠田 洋、渋谷 登、森本 圭子、深澤 保子、村上 元伸、竹内 明浩、町田 幸代、長岡 澄子、渡邊 翠、渡邊 孝宏、平澤 豊貴

六段位認定

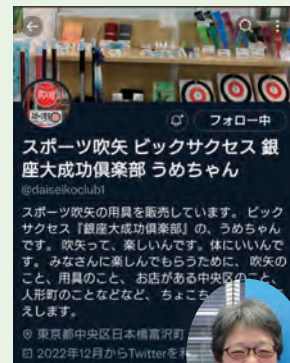
ぎふ中津川支部 田尻 信夫支部長

スポーツ吹矢を初めて8年。ともに六段位を目指し、切磋琢磨していた安田邦夫さんと同時に合格できたことがとてもうれしいです。今後も心技練磨を続けていきます。

千客万来
「スポーツ吹矢」常設看板登場!!

用具販売の「ビックサクセス」、直営店の「銀座大成功倶楽部」、そして振興協会事務局の入るビル前にある消火栓ポールに「スポーツ吹矢←茶色のビル2階」の案内看板が付けられました。

東京・銀座から移転後、店舗の場所がわかりにくいとお声がありました。「この目印はなかなか面白い」と好評です。ぜひ一度、遊びに来てください。

「銀座大成功倶楽部うめちゃん」ツイッター始めました!!
吹矢のこと粋な下町・人形町のことなどつぶやきます

スポーツ吹矢の用具を販売する『銀座大成功倶楽部』の梅原葉子さんが、吹矢のこと、用具のこと、お店がある中央区のこと、人形町のことなどつぶやいています。

ツイッターに馴染みがないみなさんもこれを機会にフォローしてみてください。

ツイッターアカウント
@daiseikoclub1

お店にもぜひお立ち寄りください!

振興協会の
YouTube もお楽しみください!

振興協会最高の七段で「吹矢ドクター」を自称する下野和朗准師範（上級公認指導員）の「スポーツ吹矢免許皆伝」や振興協会の主催大会の様子が楽しめます。「スポーツ吹矢免許皆伝」は「上達のバイブル」として会員のみなさまにも大人気のシリーズです。

動画は会報の「サムライ列伝」「なでしこ列伝」を担当している振興協会の菅村昭文広報担当が毎回、工夫をこらしています。

新発売!! 目指せ、40点満点!!

練習用8点的紙 (50枚入り)

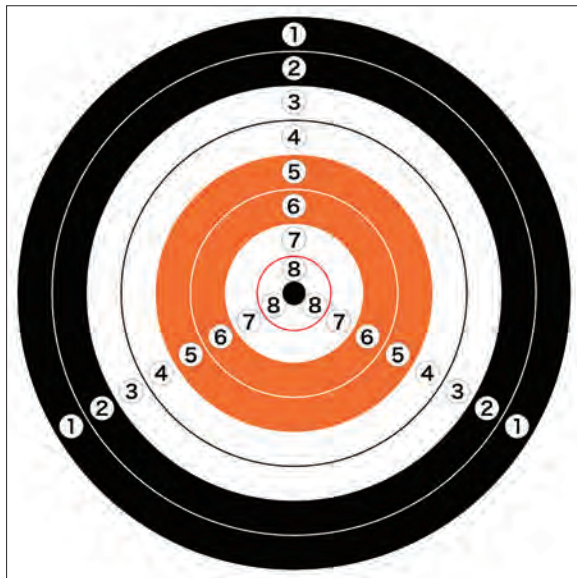
現在の通常の各7・5・3・1点をそれぞれ2分割しました。今までの3点ラインでも内側に入ればボーナスポイントの1点が加わり4点に、7点の半分の大きさの中心円に入れば8点になります。8点に5本入れば40点に。

- ・より中心、より内側を目指すようになります。
- ・点数に差がつきやすくなります。
- ・点数計算は頭の体操になります。
- ・そして何より「楽しい、面白い」

発売直後から
人気沸騰!!

通常価格

800円(税込)



縦:約25cm 横:約25cm 取扱説明書付
※シールタイプでありませんので両面テープや画紙等で貼付してご使用ください。

お問い合わせ

ビックサクセス

■URL:<http://www.big-success.jp/>
■E-mail:info@big-success.jp



03-3527-2104

(お問い合わせ) 平日9:00~17:30



03-3527-2105

(24時間受付)

「一般社団法人スポーツ吹矢振興協会」へ 全国で地域支部続々誕生！！

新規支部紹介

全国で地域支部の設立がさらに加速しています（一面ご参照）
入会費・年会費の撤廃もあり、さらに勢いがつき振興協会の地域支部は 30 都道県に広がりました。
今回も一部の 31 支部をご紹介します。

宮城 一般社団法人スポーツ吹矢振興協会
宮城名取が丘カーナ支部
小笠原 透支部長（三段位）

公民館の吹矢講座から支部結成 支部交流会も開催したい

公民館の吹矢講座の参加者から「スポーツ吹矢を始めたい」と声上がり、少人数ながらも支部を設立しました。さらには振興協会の年会費無料も大きな後押しになりました。

支部名の『カーナ』は、名取市が東北有数のカーネーションの産地で、市のマスコットキャラクター「カーナくん」から名付けました。

支部の活動は公民館で週 1 回、基本動作を中心に練習に励んでいます。

皆、練習日に会えるのをお互いに楽しみにしています。一緒に楽しめる仲間を増やしながら、支部交流会開催も実現していきたいです。

宮城 一般社団法人スポーツ吹矢振興協会
愛島ドリーム支部
高峰 勝義（三段位）

「もっと楽しく」「もっと自由に」「もっと健康に」 スポーツ吹矢への愛と夢が溢れる支部

「もっと楽しく」「もっと自由に」「もっと健康に」と、名取市愛島（めでしま）地区の「スポーツ吹矢」を愛好する仲間たちが支部を設立しました。

支部名の『愛島ドリーム』は、今から約 130 数年前、笠島、北目、小豆島、塩手の 4 地区を合併して、愛あふれる「愛島」が誕生。この先人たちの夢（ドリーム）の地で、「スポーツ吹矢」により会員相互の研鑽・交流に努めていきたいと名付けました。

普段の練習は、週 1 回、名取市愛島公民館を練習会場として活動しています。

今後は、他地区のスポーツ吹矢愛好者の皆さんと交流を深めていきたいです。

福島 一般社団法人スポーツ吹矢振興協会
須賀川大東支部
山崎 彰彦支部長（三段位・公認指導員）

須賀川市体育協会加盟の歴史ある支部 他支部との交流・親睦を深めていきたい

初心者でも高齢者でも楽しめる競技として 12 年前に支部を経ち上げました。現在は 15 人が地区の公民館で、毎週金曜の午前中約 3 時間 6 R の練習を行っています。それぞれ 6 R の目標得点を決めクリアできれば、さらに高い得点を設定。また上級者が基本動作の説明試技を行い、技術の向上を目指しています。

須賀川市体育協会に加盟し、毎年、“須賀川市民吹矢競技会”も開催し、スポーツ吹矢の吹矢の楽しさをアピールしています。

福島県で 5 番目の支部として、県大会を開催し他支部との交流・親睦を深めていきたいと思います。

群馬 一般社団法人スポーツ吹矢振興協会
沼田スポーツ吹き矢健康倶楽部支部
小幡 普支部長

高齢者の抱える悩みを吹矢で軽減 市内各クラブとも手合わせしたい！！

社会性の衰えや会話の機会喪失、栄養摂取の影響による筋肉量の減少そして家に閉じこもるなど高齢者の悩みはさまざまです。



このような悩みを仲間と一緒にスポーツ吹矢を行うことで軽減、住み慣れた場所で楽しく暮らし続けることが必要と思い有志とともに支部を設立。コロナ禍ではありますが、週一回の練習を開催。月会費は 5 0 0 円徴収しております。少数会員ですが会員相互の親睦と情報交換も世間話を交えながら行っています。今後は吹矢の楽しみを町の回覧版や市の広報で宣伝し会員を増やしながら市内の各クラブと手合わせ試合ができればと考えています。

群馬 一般社団法人スポーツ吹矢振興協会
中央ろうきん友の会 スポーツ吹き矢愛好会沼田支部
青地 俊則支部長

関東8県27万会員の「中央ろうきん友の会」から支部誕生！！ 群馬県の友の会12支部の県大会で活躍したい

「中央ろうきん友の会」の活動として吹き矢愛好会を立ち上げ、他団体との交流会や資格を取れるような組織として支部を設立しました。



月 2 回の練習日には、毎回 8 ～ 1 0 人が集まり練習しています。

「中央ろうきん友の会」は関東 8 県で 27 万人の会員があり、群馬県では 12 支部のすべての友の会がスポーツ吹矢を楽しんでいます。年 1 回行われる県大会では県下全域から選手が集い、日頃の練習成果を競い合っています。

沼田支部も大会に多くの選手を参加させ、実力が発揮できるよう活動をしていきます。

群馬 一般社団法人スポーツ吹矢振興協会
利根保健生協 スポーツ吹き矢健康倶楽部支部
小幡 普支部長

利根保健生活協同組合の理念のもと支部を設立 会員を増やし他支部との交流も

「健康をつくろう」「平和をつくろう」「こころ豊かなまちをつくろう」の利根保健生活協同組合の理念のもと、スポーツ吹矢を通じて高齢者の居場所作りと健康増進を目的に支部を設立しました。



住み慣れた場所で楽しく暮らし続けるために、オーラルフレイル予防や居場所作りを目的に活動しています。毎月水曜に少数会員ながら和気あいあいの雰囲気の中、和やかに練習をしています。

参加者からは「カラオケで声の伸びが出てきた」「姿勢が良くなった」と喜びの声も。

会員を増やし他支部との交流も行っています。

群馬 一般社団法人スポーツ吹矢振興協会
利根保健生協 健康吹矢サークル赤谷湖支部
林 武支部長

地域の医療・保育事業などを展開する利根生協から支部誕生！！ 自然豊かな温泉のまちで入会者増やす

当支部は群馬県北部の利根川源流の温泉のまち、水と森林と人を育む「みなかみユネスコ・エコパーク」にあります。一人ひとりが吹矢技術の向上を目指し交流の輪を広げています。

スポーツ吹矢の持つ様々な魅力を見て「われわれもやってみようよ」という機運が盛り上がり、昨年 12 月 12 日に支部を創設しました。

現在 7 人の会員構成ですが、地域のため、医療・住宅・配食・保育事業を展開する利根保健生協として支部会員の入会者を増やしながら、各大会への参加と交流、そして段位の取得者の輩出を当面の目標としたいと考えております。

各支部の諸先輩の方々よろしくご指導ください。

茨城 一般社団法人スポーツ吹矢振興協会
阿見本郷支部
馬場 義人支部長（五段位・公認指導員）

高齢者には有意義な生涯スポーツ 家庭的な雰囲気、笑いの絶えない支部

15 年前、町の吹矢講習会を受けたメンバーで同好会として活動をスタートさせました。全国で盛り上がる地域支部設立の情報を知り、私たちも支部設立に踏み切りました。

スポーツ吹矢は健康増進および老化防止の観点から「高齢者には有意義な生涯スポーツである」と考えています。

わが支部も高齢者が多く、集まればすぐ「井戸端会議」が始まります。

家に籠りがちな高齢者たち。そんな高齢者たちにスポーツ吹矢を通し、笑顔と健康を取り戻せる場を提供できると信じています。

家庭的な雰囲気をモットーに笑いの絶えない支部の拡大に努める所存です。

茨城 一般社団法人スポーツ吹矢振興協会
日立なごみ支部
小黑栄一支部長（四段位・公認指導員）

振興協会の「入会費・年会費無料」により活動復活！！ 若い会員の普及にも努めたい

会員の高齢化などで他団体を退会しましたが、振興協会の年会費無料キャンペーンに皆が意気投合し、改めて支部設立に至りました。

毎月 3 回、第 1 ～ 3 木曜（12 ～ 15 時）、日立市の体育館で活動しています。

まず吹矢体操を行い、その後「あいうべ体操」（口呼吸を鼻呼吸に変える体操で様々な病気の予防・改善する）を実施。練習は基本動作に則り 6R・4R を実施。その後はくじ引きで 4 グループのメンバー選出し、団体戦を 2 回実施しています。

「楽しくなければ吹矢じゃない」をモットーに仲間 17 人で活動しています。

今後はスポーツ吹矢の PR にも力を入れ若い会員の普及に努めます。

長野	一般社団法人スポーツ吹矢振興協会 長野東部支部 轟 研一支部長（四段位・上級公認指導員）
-----------	---

長野市の実績ある伝統の支部 吹矢仲間を増やし振興協会に貢献したい

私達のモットーは「いつまでも健康で楽しく吹矢をしよう」。振興協会との考えもピッタリで支部設立に至りました。

支部の活動は市内の柳原交流センターで練習会を週1回（火曜）、その内、月1回は練習の前に健康講座を開催。また年1回、関連支部との交流会も開催しています。支部メンバーは吹矢歴も長く、いつまでも吹矢を楽しみ健康でいたいと願う仲間です。皆の楽しみは5本の矢で7点に3本入ると賞品を獲得できるビンゴ賞の実施です。コロナが落ち着いたら体験教室を開催し、吹矢の健康効果を多くの人に伝え、仲間を増やし協会に貢献していきたいです。



長野	一般社団法人スポーツ吹矢振興協会 若穂支部 倉島 善晴支部長（三段位・公認指導員）
-----------	--

スポーツ吹矢の普及めざし支部創立 仲間を増やし他支部との交流も

「**長野東部支部**」の轟研一支部長より強い要請があり、スポーツ吹矢の会員増、普及、振興の為に新設で『若穂支部』を立ち上げました。

地域の感染症拡大により思うように活動できていませんが、地区の公民館で月2回、1回2時間くらい練習を行っています。

私と妻以外は皆スポーツ吹矢未経験者ですが、楽しく元気に活動したいと考えています。まだメンバー6人と少人数ですが、今後気候も暖くなり、仲間を増やして他の支部との交流等でできればと思っております。

兵庫	一般社団法人スポーツ吹矢振興協会 播磨国明石支部 市菌 雅敏支部長
-----------	--

技術向上楽しみながら切磋琢磨する 「播磨国」全域から会員集めたい

地域の老人会（山手台新高年クラブ）で経験者を中心に吹矢を楽しんでいましたが、振興協会の会費無料情報を得て新規支部設立の運びとなりました。

山手台新高年クラブは、吹矢以外にグラウンドゴルフ・輪投げ・卓球・麻雀・園芸などのサークル活動があり、全ての活動に参加出来るよう曜日で種目を分け、吹矢は第1・3土曜（午後1～3時）に地域の公民館「山手台会館」で活動しています。各自の技術向上を楽しみながら互いに切磋琢磨して活動しています。

今後は支部名に負けない様、「播磨国」全域から会員のみなさんが集まるべく精進して参ります。



熊本	一般社団法人スポーツ吹矢振興協会 益城吹矢同好会支部 本山 齊支部長（三段位）
-----------	--

熊本地震を乗り越え支部設立 明るく元気に吹矢続ける

2016年4月14日と16日、観測史上初めて連続して震度7の揺れが熊本県益城町を襲いました。その熊本地震から7年。様々な苦労がありましたが、心機一転、初心に帰り支部を設立しました。

練習は地区公民館で週2回（水曜・土曜）開催。水曜の練習は6Rの点数で順位を付け、出来を話し合います。土曜は各自、自由に練習しています。色々な病気を乗り越えられた会員が多く、基本を大切に健康で楽しむことを目標にしています。これからも明るく元気に吹矢を続けられるよう頑張っていきます。



長野	一般社団法人スポーツ吹矢振興協会 飯綱町メーラ支部 渋沢 重幸支部長（二段位）
-----------	--

社会福祉協議会の体験会から支部設立 年1回、飯綱町の愛好者と大会も開催

飯綱町社会福祉協議会の主催により体験会及び練習をこれまで行っていました。その参加人数が増え、指導員の方の薦めもあり、この度、振興協会でも支部を設立することとなりました。

活動としては、第1・3月曜の午前、午後の各2時間練習しており、年一回、町内のスポーツ吹矢愛好者とともに大会を開催しています。

段位取得はもとより、基本動作の確認をしあうなど和気あいあいと練習しており、会員同士の交流は盛んです。まだまだ地区にはスポーツ吹矢をしてみたいと言う人が多く、今後は普及に尽力し支部会員が増えることを期待しています。

長野	一般社団法人スポーツ吹矢振興協会 スポーツ吹矢ふじみ支部 久保川 俊夫支部長（三段位・公認指導員）
-----------	--

公認指導員（3人）有段者（10人）先頭に技術向上図る 県内の支部交流などにも努める

これまで同好会として活動してきました。「楽しくなければ吹矢じゃない」のキャッチフレーズに共鳴し、振興協会のキャンペーンを活用し、新規支部を設立しました。

現在、男性8人・女性8人の計16人で週1～2回の定例会を開催。和気あいあいと世間話をしながら楽しく活動しています。健康維持を図ると共に、公認指導員3人、有段者（四段3人、三段1人、二段3人、初段3人）を先頭に技術の向上も目指していきます。

今後、健康長寿に最適な腹式呼吸を実践できるスポーツ吹矢を広めながら、県内の支部交流などにも力をいれていきます。

奈良	一般社団法人スポーツ吹矢振興協会 奈良生駒支部 三橋美伸支部長（六段位・上級公認指導員）
-----------	---

総会員62人の伝統ある地域支部 スポーツ吹矢は楽しい生涯スポーツ

これまで続けてきた吹矢の活動に疑問を感じていました。また自身の健康面の問題もあり、吹矢を辞めようとして時期思い悩みました。しかし「創始者の精神と吹矢を始めた頃の原点に立ち返ろう」と支部設立に至りました。

会員は62人。5ヶ所の練習場で、月2～3回のペースで活動。昇級・昇段を目指す人、健康目的の人など、各自の目標・目的に沿った「楽しめる吹矢」を心掛けています。

練習中は真剣に、休憩時は笑い声が絶えず、仲良く、楽しく、元気に練習しています。今後、体験会や見学会を開催し「スポーツ吹矢は楽しい生涯スポーツ」を伝え、地域で仲間の輪を広げたいと考えています。

長野	一般社団法人スポーツ吹矢振興協会 長野大豆島（まめしま）支部 田中 澄夫支部長（四段位）
-----------	---

生涯スポーツとしてスポーツ吹矢実践 高齢者のフレイル予防も

平成25年よりスポーツ吹矢大豆島愛好会として活動してきましたが、今回振興協会の趣旨に共鳴し、支部を設立しました。

活動は月2回（1回3時間＝講習会1時間半・吹矢1時間半）で、講師指導による健康管理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（加齢による心身の活力の虚弱）予防を目指しています。

会員は和気あいあいと活動していますが、メンバーの高齢化が進んでおり、新たなメンバーの募集に尽力しています。

今後は各支部との交流会・競技大会なども開催していきたいです。

愛知	一般社団法人スポーツ吹矢振興協会 ほのくに豊橋支部 二村 博敏支部長（四段位・上級公認指導員）
-----------	--

知的障がい者、高齢者との交流・社会参加支援 全国大会に出場して優勝狙う!!

スポーツ吹矢の普及促進により、知的障がい者と高齢者との交流や双方の社会参加を支援することを目的に支部を設立しました。

地区の校区市民館で、月3～4回、日曜日をメインに練習会を開催。前半は自由に練習し、後半は記録をつけて6Rの練習をしています。また月1回開催しているスポーツ吹矢体験会を通じて、知的障がい者及びその家族を募集しています。今後も協会主催の全国大会に出場して優勝を狙うとともに、振興協会にも後押ししていただき、全国障がい者大会の開催も促していきたいです。



愛媛	一般社団法人スポーツ吹矢振興協会 あかがね支部 渡部 理教支部長（五段位）
-----------	--

四国を代表する支部めざす 積極的に支部交流、大会参加も

「運動をしたいが、身体的負担の少ないものを」と探していた時にスポーツ吹矢と出会い、仲間とサークルを結成。拠点として新居浜市惣開公民館の年間使用が認められ、さらなる活動拡大のため、四国最初の支部設立に至りました。

練習は毎週土曜（13～16時）、試合形式でタイム計測と採点を行い、記録を残す練習を行っています。ミニ大会なども不定期で開催しコミュニケーションを図っています。

今後は四国を代表する支部を目指し他支部との交流や大会にも積極的に参加していきます。



「五つの約束」（一般社団法人スポーツ吹矢振興協会）

- ①もっと楽しく！もっと自由に！
- ②会員の皆様を第一に考える
- ③会員の皆様のご意見・ご提案を大切にする
- ④費用の垣根を極力低くする
- ⑤「安心」「安全」な用具を継続的にご提供する（2019年12月1日制定）

新規支部、増々拡大中!!

ご紹介しきれないため次号でもご紹介させていただきます。

埼玉	一般社団法人スポーツ吹矢振興協会 越谷中央支部 染谷 確支部長（三段位）
-----------	---

情報共有・学び・なごみの場、笑いあふれる スポーツ吹矢大会の開催も

越谷地区での吹矢人口の拡大に伴い、会員数を20人に拡大。会の運営を円滑にする為に支部を設立しました。

普段は越谷市にある地区センターで個人練習を行った後、実戦形式（6R）で精神集中し、昇級・昇段への意識向上を図っています。

練習日は、学びの場、情報共有の場としてだけではなく、なごみの場ともなり、おやじジョークなどで笑いに包まれています。

今後は地区センター便りや越谷広報等の情報媒体を活用して会員の拡大を図ります。また越谷市地区近隣で小規模なスポーツ吹矢大会も開催したいです。



埼玉	一般社団法人スポーツ吹矢振興協会 蕨スポーツ吹矢木星会支部 市岡 伸二支部長（四段位）
-----------	--

スポーツ吹矢界の片隅で精一杯に頑張る 新型コロナを吹き破る!!

腹式呼吸の健康効果を取り入れようと埼玉県のアスクールで10年以上続けている太極拳クラブのメンバー有志が中心となり吹矢同好会を発足。振興協会の会費撤廃の報を受け支部を設立しました。

現在は団地の集会室で、月2回の太極拳と月1回、基礎練習として6・7mの距離で10ラウンドを皆の目標とし達成するよう努力しています。

今回振興協会に加入し、一人前になった気分で皆、元気に張り切っています。

「楽しく・明るく・健康のため」が目標ですが、地道に練習を続けスポーツ吹矢界の片隅で精一杯頑張る、新型コロナを吹き破りたいと考えます。

埼玉	一般社団法人スポーツ吹矢振興協会 SFH 30 支部 稲村 秀夫支部長（二級位）
-----------	---

熊谷市公民館主催の体験会から支部創立 心身の健康維持・増進と会員相互の親睦図る

熊谷市中央公民館主催のスポーツ吹矢体験会の参加者が集い、スポーツ吹矢を通じて心身の健康維持・増進、会員相互の親睦を図ることを目的として支部を設立しました。

SFはスポーツ吹矢、H30は平成30年4月の設立ということなので「SFH30」としました。

練習日は月3回（木曜）、毎回約2時間、スポーツ吹矢呼吸法を意識しながら練習しています。

同世代の会員が多いので無理のない適度な練習で和気あいあいと楽しんでいます。

練習会場が大きなホールなので、今後は会員数を増やし、皆でワイワイとスポーツ吹矢を楽しんでいきたいです。

千葉	一般社団法人スポーツ吹矢振興協会 市川スポーツ吹矢倶楽部南行組 益子 幸三支部長（五段位・上級公認指導員）
-----------	--

陶芸仲間たちと支部を結成 より高い段位級位、指導員めざす

陶芸倶楽部のメンバーから「焼き物以外にも何かやりたい」との声があがり、陶芸の講師が吹矢の指導員であったことから吹矢の支部を立ち上げました。

市川市の南行徳公民館で第2・第4土曜日の午後、陶芸教室の終わった後2時間活動しています。練習は、より高い段位級位を目指し真剣な雰囲気ですが井戸端会議も盛んです。

道具は全て指導員手持ちの物なので「手ぶら」で始められます。

今後は数年で指導員にまで到達出来る部員がでることを期待しています。

東京	一般社団法人スポーツ吹矢振興協会 尾久スポーツ吹矢みんなの会支部 中村 毅支部長（三段位・公認指導員）
-----------	--

100歳時代の楽しいスポーツ吹矢実践 いつまでも命燃やし続ける

2022年6月に開催された東京・荒川区スポーツ吹矢体験会、一緒に参加したメンバーから「支部を作りたい」と声が上がリ、支部設立を決めました。

「少ないエネルギーで健康になれるスポーツ吹矢を心から楽しむ」「基本動作を重点にして、的に当たればよし、とする」。これがモットーです。

会員の皆さんの意見に耳を傾け、相互の親睦を図り、健康に良い腹式呼吸を続け、技術の向上を皆で続けていきたいです。

100歳時代の楽しいスポーツ吹矢を実践し、いつまでも命を燃やし続ける仲間作りを進めていきます。



東京	一般社団法人スポーツ吹矢振興協会 世田谷・しもたか支部 東 義直支部長（四段位・公認指導員）
-----------	---

みんな仲が良く笑いの絶えない支部 上達への熱意も高く大会同様の「真剣勝負」も

創始者の設立精神「楽しくなければ、吹矢じゃない！」に賛同。年会費無料もあって新天地での支部活動を決意しました。

地域高齢者の活動の場として毎週日曜、午前・午後に活動しています。高段者が増えています。半数以上の方は「仲間作りと健康増進」を目的に吹矢を楽しんでおり、七福神巡りや初吹き会、納涼会等も企画されています。

今後は現役世代をターゲットに入会者を募りながら、特に高齢者の外出機会を増やし、健康増進に役立てていただき吹矢の楽しさを実感してもらえるよう活動していきます。



東京	一般社団法人スポーツ吹矢振興協会 富ヶ谷春の小川支部 本木 正行支部長（五段位・公認指導員）
-----------	---

童謡「春の小川」のモデルの地 「楽しくなければ吹矢じゃない」精神守る

誰もが一度は口ずさんだことのある「春の小川」。この歌のモデルとなった河骨川（こうほねがわ）（現在は暗渠）がある東京都渋谷区富ヶ谷に我々の支部があります。

当支部は富ヶ谷1丁目町会の健康増進施策の一環として設立しました。渋谷区はつらつセンター富ヶ谷で、毎週木曜日（祝日等含む）午後4～6時に練習会を実施。会員各自が3ラウンドを吹き、途中、雑談・休憩を取りながら、また3ラウンドを繰り返し、最後に6・9・7・5・8mを1射ずつ合計5本吹いて筒の高さなどを確認しています。

青柳清会長の「楽しくなければ、吹矢じゃない」の精神を大切にしています。

神奈川	一般社団法人スポーツ吹矢振興協会 横須賀ハマユウ支部 橋口 茂生支部長（五段位）
------------	---

横須賀市の伝統支部、振興協会の姿勢に共感!! 神奈川県大会開催が楽しみ

昇段試験の際にお世話になった「相模原北の丘支部」の古川秀秋支部長（准師範）が支部を設立したことを会報で知り、連絡を取ったのがきっかけ。協会の提唱する「誰もが健康でいつでも気軽にスポーツ吹矢を楽しみ広く普及する」という姿勢にも共感をしました。

地域の気の合う仲間と月4回（1回2時間）を基本に横須賀市のコミュニティセンター体育室でスポーツ吹矢を楽しんでいます。支部会員は女性10人・男性8人の18人。最年長者は90歳。お互い遠慮なく言い合える仲間ばかり。今後、県内支部が増えれば神奈川県大会の開催も楽しみのひとつです。



神奈川	一般社団法人スポーツ吹矢振興協会 横須賀サンライズ支部 小甲 徹支部長（三段位）
------------	---

「明るく輝いて」36人がスポーツ吹矢楽しむ!! 学童保育に協力、親子で楽しめる吹矢教室も開催

「楽しくなければ吹矢じゃない」という振興協会のキャッチフレーズに意気投合し「横須賀サンライズ支部」を立ち上げました。

支部名の「サンライズ」の通り、会員36人が「明るく輝いて」スポーツ吹矢を楽しんでいます。

練習は久里浜のコミュニティセンターで毎週1回3時間。偶数月末には「月例お楽しみ大会」も開催しマンネリ化を防止しています。

地域活動では学童保育に協力、親子で楽しめる吹矢教室も開催。

吹矢のみならず年間を通して様々な楽しみ方を探し愉快な仲間達と日々健康作りに励んでいます

神奈川	一般社団法人スポーツ吹矢振興協会 荏田南支部 安藤治樹支部長（三段位・公認指導員）
------------	--

60代から90代までがスポーツ吹矢を楽しむ 自治会広報誌や体験会で会員増やす

同好会からスタート、活動6年目を迎え、高齢化に伴う会員の減少などから、心機一転、会員数の増員を目指すために支部を設立しました。

活動内容は、月に3～4回、火曜（第二火曜日を除く）の9時から11時半の2時間半位の練習を地元の自治会館で行っています。現在は90代2人、80代2人、70代2人、60代1人の7人ですが、和気あいあいと吹矢を楽しんでいます。今後は会員数増に向け「自治会ニュース」や自治会のホームページに、スポーツ吹矢の案内を掲載していただいています。

年に1～2回、体験会等も企画し普及に努めます。



神奈川	一般社団法人スポーツ吹矢振興協会 青葉健康吹矢会支部 赤間 廣支部長（四段位）
------------	--

スキル向上、大切な情報交換の場 自主性を尊重、充実した吹矢ライフを応援

横浜市青葉区在住の熟年層の交流・親睦を目的に設立しました。

気軽に楽しめるスポーツとして吹矢を紹介しています。月2回（第1・3水曜）の例会は、ビオラ市ケ尾地域ケアプラザの会場で3班体制を組み練習しています。マンネリ化を防ぐため回転的や小さなスポンジをぶら下げた的なども採用。年2回の大会や表彰式・懇親会なども行っています。

スキル向上も大切ですが、コミュニケーションを図る情報交換（病気・病院、旅行、趣味、日ごろの生活など）の大切な場にもなっています。

今後も自主性を尊重した支部の運営を実施しながら充実した吹矢ライフを応援していきます。

神奈川	一般社団法人スポーツ吹矢振興協会 いぶき会健康吹き矢クラブ支部 有川 貢司支部長
------------	---

全員、やる気満々!! 基本動作中心に技術向上めざす

わが街の自治会には「いぶき会」という、さまざまな趣味を楽しむクラブが16あります。

その中のひとつとして住民から「スポーツ吹矢を楽しみたい」と要望があり、この度支部を設立しました。

現在、支部の会員は9人で活動、毎月第3月曜の11～13時の2時間、支部練習を行なっています。

これまで誰も段位級位を取得していませんでしたが支部会員全員がやる気満々で、昨年11月、1級に1人、2級に2人、3級に1人が見事、合格しました。

今後も基本動作を中心に練習を重ね、皆で技術向上を目指していきます。





「夢一途」の揮毫掲げる青柳清。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)

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

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。

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。

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。

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付きました。

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。

「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」

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



(以下、次号)

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して「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が目標にして『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

また昨年11月に「中央ろうきん友の会スポーツ吹矢愛好会沼田支部」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。

高齡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。

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。

がわかつています。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。

「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」

「夢はオリンピック」

スポーツ吹矢「師範・准師範の上達講座」②

スポーツ吹矢は誰にでも楽しめて健康になれる人生100年時代の生涯スポーツです。腕が上がればもっと楽しい!! そこで今号から振興協会の指導者の模範となる師範・准師範の皆様に手ほどきをお願いすることにしました。日頃の「心技練磨」の参考にいただければ幸いです。

問題はブレ、姿勢や吸息の乱れに注意する

具体的には個人差があり、総論的になりますが、まずは…

①姿勢、基本動作の時、足・背中・頭・胸などをチェックする。

特に頭の角度は一定になるように注意。

②吸息（肺を拡張して空気を吸い込むこと）

矢を一定の速度で飛ばすエネルギーなので自然に決まった量を腹の中心部あたりを意識して吸息する。

③筒をくわえる時、筒元の深さは3cm 位が理想的。

矢の速度がほぼ決まれば的と筒先の合わせる位置が決まる。後は軽く口を閉じるだけ。腹直筋や腹横筋を意識して軽く吹いた方が矢がよく飛ぶ。

問題はブレです。原因は様々で一概に決めつけられませんが多くの場合、肩・腕・手等に余分な力が入っている場合が多いです。上半身はリラックスし下半身はしっかり決める。左右にブレたか上下にブレたのかで対応は変わります。バラバラに当たる、または的外に当たる場合は姿勢や吸息の乱れが考えられますので基本に戻り再挑戦して下さい。



中村仁三 准師範 (埼玉県)
六段位 公認指導員

上達の要は「基本動作と呼吸法の修練」

私は20年前、突然、心筋梗塞を患い一級障害と認定され深く落ち込んでいた時にスポーツ吹矢に出会いました。リハビリを兼ねて、自分なりに練習を継続した結果、一年後の検査で障害四級までに快復、同時に初段位にも合格できました。

これまでの経験から吹矢上達の基本は「基本動作と呼吸法の修練」に尽きると考えています。

基本の呼吸法ですが、

◎息を吐き切ってお腹がぺちゃんこになったら鼻で3秒かけて吸って止め口笛を吹くように9秒かけてゆっくり吐きます。

◎お腹がぺちゃんこになったらふたたび鼻で吸って止めて的を狙って一気に吹き、再び鼻で吸って6秒かけてゆっくり吐いて普段の呼吸法に戻ります。

正しい姿勢で正しく呼吸をすることで、脂肪を燃焼し、腹筋を鍛えられます。ストレス解消と同時に、メンタルを鍛える訓練にもなります。

「吹矢馬鹿」を自称しているように盆と正月以外、毎日吹矢三昧。練習も2～3時間行い、多い時では200本を吹いています。あくびが出たら要注意。酸欠になっています。「呼吸法と基本動作の修練は誰にも負けない」と自負しています。



上甫木勇 准師範 (鹿児島県)
六段位 上級公認指導員

年会費 撤廃します!!

新規入会者・現会員

入会費・年会費 0円

吹矢愛好者ならどなたの入会也大歓迎。他団体でお持ちの段位、級位、資格、役職も同待遇で認定します。

新規支部

5人集まれば
新規支部が作れます!

全国大募集!!

なんと!ワンタッチ的スタンド1台
NEW 矢5ケースを新規支部ごとにプレゼント



お問い合わせ

TEL 03-6206-2673 (事務局)
★たくさんのお問い合わせ、お待ちしております!

今日も吹矢日和

編集後記

事務局長 田口 貴

- 日刊スポーツ新聞社で行われた、代表理事と鎌田實さんの対談に立ち会いましたが、いやはや鎌田さんは迫力のある方でした。物静かなお医者さんという印象はまったくなく、まさしく行動派で、まずは自ら体験し、その上で私たちが知らない専門的な意見を述べて下さった。予定の1時間があっという間の大変貴重な経験でした。
- 今号は、またいままでになく盛沢山の内容となりました。紙面も8頁から12頁となり、皆さんの顔、顔、顔と、実に多くの方にご登場いただきました。皆さんのいい笑顔、これもまた吹矢同様、楽しいですね。
- 事務局に電話をいただいたり活動報告の封書を目にしたたりするたび、全国各地で、ますます活動が活発になってきたことを実感します。おかげさまで新規支部の設立は月10支部以上が当たり前のことになってきました。皆さんのこの勢いが、私達に勢いを与えてくれています。
- 今年は1月の鹿児島県大会を皮切りに、山形県、茨城県、埼玉県、長野県・・・と春先から順次大会も開催していきます。すごい一年になりそうです。今年一年が皆様にとって素晴らしい年でありますように。事務局一同、どうぞよろしくお願い申し上げます。



私の日々の活動を紹介するホームページ内のブログ「今日も吹矢日和」も引き続き、ご愛顧のほどよろしくお願いします。