

長野

一般社団法人スポーツ吹矢振興協会
あすなろクラブ四賀教室支部
宮部 信夫 支部長（二段位）

基本動作から精神力・集中力を高める 新聞広告などを活用、仲間を増やす!!

スポーツ吹矢との出会いは、自身の健康を改善したいという願いから受講した地区公民館の教養講座。そこでスポーツ吹矢の腹式呼吸法は健康効果があると感じ、地区の仲間と共に支部をつくり活動を始めました。

練習は月2回、常に150点以上を目標にしています。基本動作を重視して精神力とともに集中力を高めています。さらに3ヶ月ごとに支部内で試合を開催、仲間との技術交流を深めています。

当支部は少人数のため他のグループとの交流も盛んです。今後は新聞広告なども活用し、仲間を増やして行きます。