

ポコ・ア・ポコ

スポーツ吹矢物語

「礼に始まり礼に終わる」精神、基本動作に魅せられる！
吹矢呼吸法は健康維持と一石二鳥！！

《プロローグ》

8年前、知人の紹介で入学した「八潮市寿大学校」に在籍中、吹矢の体験学習を受講。「礼に始まり礼に終わる」精神と、基本動作にすっかり魅せられました。

当時「ポコ・ア・ポコ」（少しずつという意味の音楽用語）というグループ名で、音楽ボランティア活動中でした。しかし、コロナ禍から、音楽活動ができず「吹矢呼吸法は健康維持と一石二鳥」と吹矢を始めました。

スタート当初は、グループ以外の方々も受け入れ15～20人でわいわいがやがやと賑やかに活動。コロナが緩和してからは年齢、家庭等の事情で支部を二箇所に分けて活動中です。

埼玉

一般社団法人スポーツ吹矢振興協会
ポコ・ア・ポコ・吹矢八條支部
佐藤 忠子 支部長

年内中に級位試験に挑戦！！

月2回の日曜13～16時、八潮市社会福祉協議会を会場に、公認指導員の指導で基本動作や呼吸法を中心に練習。楽しみの中で目標を定め、心身の健康と集中力を高めています。今後の目標はメンバーがまだ級位を取得していないので年内中に級位試験に挑戦したいです。同時に体験会の案内ポスターなどを公共施設に掲示したり地域のふれあいサロンなどに出前ボランティアとして体験会を開催予定です。



埼玉

一般社団法人スポーツ吹矢振興協会
ポコ・カフェ・ばあ～ばの家吹矢支部
山田 清子 支部長

地域の仲間が吹矢通して「今」を楽しむ

毎月第2・4木曜の13:30～15:30、八潮市の高齢者ふれあいの家事業「ポコカフェ ばあ～ばの家」を練習会場に活動。吹矢の大先輩がリーダーとなり和気あいのグループです。主に「理屈抜きでたのしもうかい(会)」を主催。地域の仲間が吹矢を通じて「今」を楽しみ点数が良いと全員で喜び、外れたと言っては皆で冗談を飛ばし大爆笑しています。今後もポコ・ア・ポコ吹矢八條支部と交流会を行なっていきたいです。

