

長野

一般社団法人スポーツ吹矢振興協会

健吹会 川中島支部

久保田 潤司支部長 (五段位・公認指導員)

楽しく無理せず基本動作で精神力と集中力高める 段級位アップ目標に技術向上に努める

シニア大学の健康づくり講座でスポーツ吹矢を教わり、以後同好会として練習をしてきました。今後は支部として健康増進と仲間作りを目標に取り組んでい



きます。月2回、2時間の練習会を長野市立川中島公民館で実施。楽しく無理せず基本動作を確認しながら技術向上を目指して練習しています。5台の自作的台・筒立てを設置し、メンバー8人が交代で吹いています。腹式呼吸を基にした基本動作で精神力と集中力を高め、ゲーム感覚で楽しみながら、仲間づくりと健康維持に努めています。今後は支部メンバーの段級位アップを目指し技術の向上に取り組んでいきます。