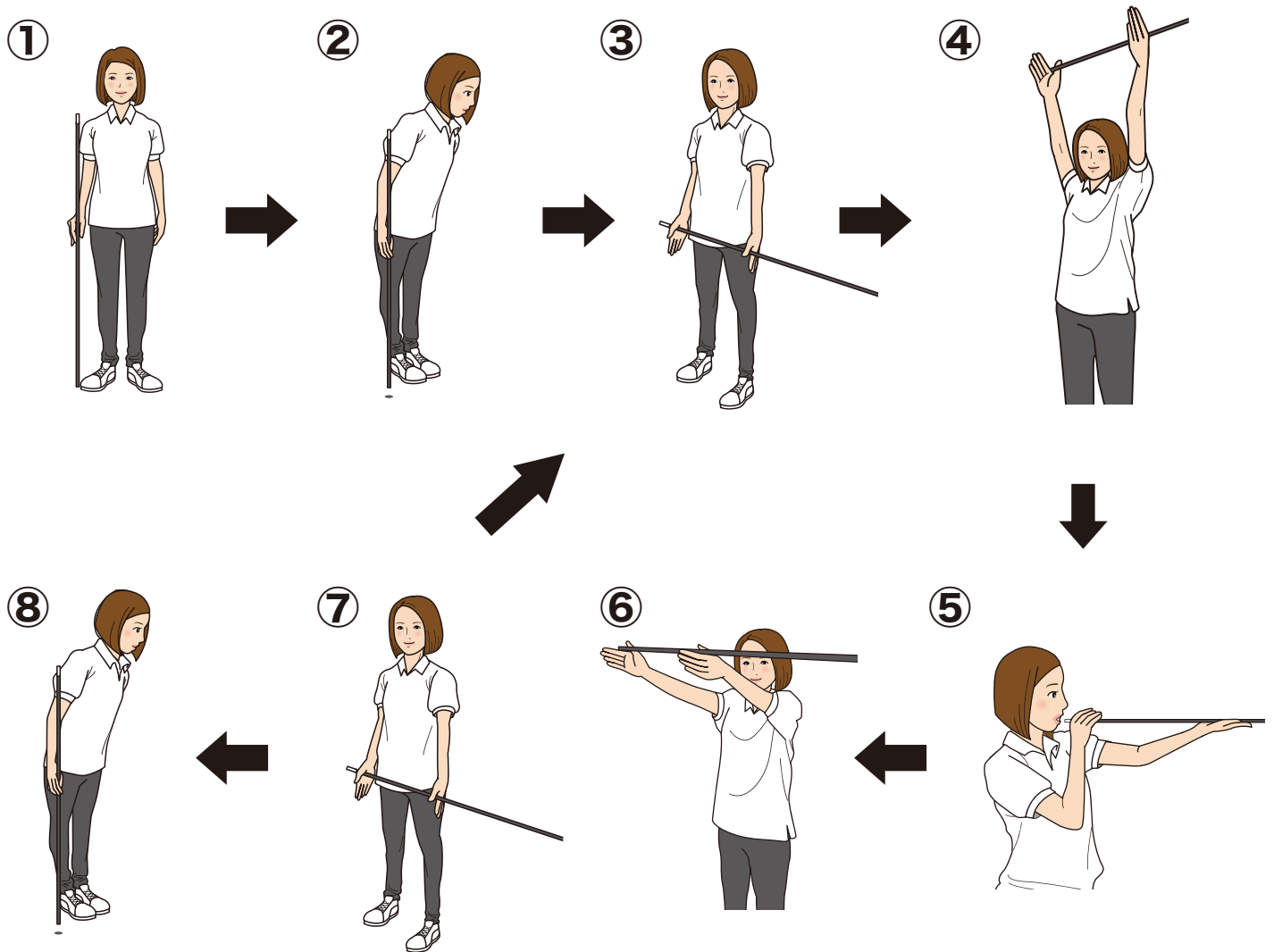


# スポーツ吹矢「基本動作」解説

一般社団法人スポーツ吹矢振興協会



- ① 姿勢を正し、的の正面に立ち的を見ます。
- ② 的に向かい「礼」をします。
- ③ 両足を肩幅程度に開き、的に対しておおむね 45 度位斜め方向を向き立ちます。  
その後、矢を筒に入れます。
- ④ 鼻から息を吸いながら、3 秒で筒を頭の上まで上げ、ゆっくりと息を吐きながら  
9 秒かけて筒を降ろします。
- ⑤ 的を見ながら息を吸い、筒を的に向け一気に吹きます。
- ⑥ 的に意識を残し、息を吸いながら両腕を自分の正面の位置へ戻します。
- ⑦ 視線を自身の正面に戻し、6 秒かけてゆっくりと両腕を降ろします。③～⑦までの一連の動作が、  
④ 胸式呼吸 と ⑤ の腹式呼吸 を合わせた「スポーツ吹矢の呼吸法」です。  
5 本 1 セット吹いて 1 ラウンドとなります。
- ⑧ 5 本吹き終わったら、正面に向かい礼をします。

# 一般社団法人 スポーツ吹矢振興協会

## 「スポーツ吹矢」はじめませんか？

 スポーツ吹矢は、1998年に東京銀座で生まれた新しいスポーツです。円形の的めがけて息を使って矢を放ちます。高い運動能力や腕力はいりません。

 基本動作の胸式呼吸と腹式呼吸を合わせたスポーツ吹矢の呼吸法は、健康効果に期待が持たれます。競技会等では、1ラウンド5本の矢を吹き、点数を競います。

### スポーツ吹矢の魅力

- ◎「誰でも」性別、年齢問わず楽しめます。
- ◎「いつでも」「どこでも」「手軽に」できます。
- ◎ゲーム感覚で楽しみながらできるスポーツです。
- ◎スポーツ吹矢の呼吸法による様々な健康効果。
- ◎精神力&集中力を高めます。
- ◎様々な世代とのふれあいや仲間づくりができます。
- ◎実力認定や競技会参加による目標ややりがいを持つことができます。



### スポーツ吹矢の呼吸法の健康効果

▶スポーツ吹矢では、要となる基本動作の中で次のような呼吸をします。

- ・筒を持った腕を上げながら、3秒程度かけて鼻から息を吸う。
- ・腕をおろしながら、9秒位かけてゆっくりと口から息を吐く。
- ・矢を吹く姿勢で的を見ながら、吐いた呼気を取り戻すように息を吸う。
- ・一気に腹をへこませるように矢を吹く。



▶胸式呼吸と腹式呼吸を繰り返すことにより、酸素不足が解消され、血行が良くなり、筋肉の緊張がほぐれてリラックスできます。

▶また横隔膜が動くことで腹部の内臓が刺激され活発に働くようになります。



連絡先

