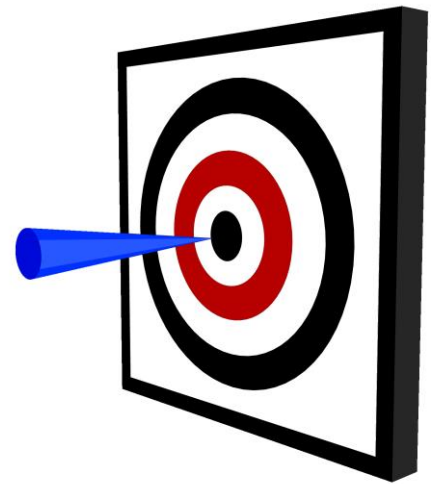


スポーツ吹矢



スポーツ吹矢は、1998年に日本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がいらず、子供から高齢者までみんなで楽しめるスポーツです。

◎ 用具

筒（長さ120cm・100cm）、矢、的

◎ 人数

1人から

◎ 特徴

- * 「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ます
- * スポーツ吹矢式呼吸法（腹式呼吸＋胸式呼吸）による健康効果
- * 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てます
- * 競技会では1ラウンド5本の矢を吹き、点数を競います



[基本動作]

1. 礼をする・・・的に向かい一礼します
2. 構える・・・足を肩幅に開いて構え矢を筒に入れます
3. 筒を上げる・・・両腕で筒を高く上げながら鼻から息を吸います
4. 息を吐く・・・筒をゆっくり下げながら口から息を吐ききります
5. 息を吸う・・・的を見て息を吸いながら筒を的に向けます
6. 吹く・・・一気に吹きます
7. 息を整える・・・呼吸を調えます
8. 礼をする・・・的に向かい一礼します