

スポーツ吹矢

スポーツ吹矢では、ゆっくりとした一連の基本動作の中で、腹式と胸式の両方の呼吸を行います。これが「スポーツ吹矢式呼吸法」です。精神集中や血行促進をはじめ、細胞の活性化に役立ち、内臓の諸器官にもよい影響を与えます。静かなエクササイズとも呼ばれています。



長さ120cmの細長い筒に20cmほどの安全な矢を入れ、5～10m離れた円形の的をめがけて矢を放ち、得点を競います。性別・年齢を問わず、誰でも気軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康をめざすスポーツとして注目されています。

参 考 ● 『みんなの元気をつくるスポーツ・レクリエーション』
(公財)日本レクリエーション協会発行

連絡先 ● 社団法人日本スポーツ吹矢事務局

〒104-0061 東京都中央区銀座 3-10-9 共同ビル 9F

電 話 ● 03-3543-1071

E-mail ● info@fukiya.net