

ふうきんと



平成30年 3月 1日 第190号
中之島地区まちづくり協議会
事務局 (仙石1-20 ☎ 025-782-1997)

「スポーツ吹き矢体験会」を行いました

第1回目「スポーツ吹き矢体験会」

日時…2月21日(水) 13:30~15:30

会場…中之島地区センター集会室

指導者…日本スポーツ吹き矢協会横須賀東支部 伊藤正夫様、村田進様

参加者…27名(3月7日22名、実参加者数は指導者を含めて34名)



写真《指導者・協力者：左から、村田様、伊藤様、山本様、鈴木様》→

昨年末に、五丁歩のマンションにお住まいの鈴木けい様(生活根拠地横浜)から、「スポーツ吹き矢は、性別・年齢に関係なく誰でも手軽にできます。腹式呼吸により、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツです。試してみませんか?」というお誘いを受けました。



指導者の紹介と用具の手配もしていただき、今回の体験会開催となりました。

日本スポーツ吹き矢協会南魚沼LLS副支部長の山本千恵子様(五十沢)からもご協力いただきました。



①

スポーツ吹き矢「基本動作」

- ① 礼をする…始めと終わりにかならず礼をします
- 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息を吸います
- ④ 息を吐く…筒をゆっくり下げなが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…目線を正面にもどし呼吸を整えます
- ②~⑦を繰り返します(通常は5本の矢を射る)
- ⑧ 礼をする…的に向い礼をする



③



⑥

次回は、3月7日(水)に第2回目の体験会を行います。

最初は、的まで6mの距離からのスタートです。指導者のかけ声やメトロノームによるリードで間合いを確認しながら、所作を進めました。

始めの1矢目から「的の中心に命中!!」もあり、体験開始直後から盛り上がりました。

それほど強く吹かないのに遠くまで矢が飛んだり、筒を平行にして構えないと、矢が筒先に移動し、強く吹いたのに矢が足下に落ちるといった体験もできました。

指導者から、「結果に一喜一憂しないで、気持ちを整えましょう」というアドバイスを受けながら、距離8mの的、10mの的もトライできました。