

人気上昇中!

子供からシニア世代まで
気軽に楽しめる

「スポーツ吹矢」



「スポーツ吹矢」とは、円形の的をめがけ、息を使って矢を放つスポーツのことです。平成10年に日本で生まれたこのスポーツは、2年前の希望郷いわて国体のデモンストレーション競技に指定され、多くの人が参加して大会を盛り上げました。以来県内では幅広い世代の間で人気が高まっていると聞き、盛岡市内の教室を訪ねてみました。

◆取材・撮影協力／岩手県スポーツ吹矢協会 盛岡こずかた支部

*問い合わせ／090-9633-9937(阿部さん)、

岩手県スポーツ吹矢協会ホームページ <https://iwatefukiya.web.fc2.com>

楽しく、身体も脳も健康に

スポーツ吹矢は高い運動能力や腕力を必要としないので、年齢・性別を問わず誰でも楽しめる点が特徴です。また、腹式呼吸と胸式呼吸を組み合わせた独自の「スポーツ吹矢式呼吸法」によりさまざまな健康効果が期待できる、集中力を高めることがで

きる、ゲーム感覚で楽しめるなど、多くの魅力があります。

そんなスポーツ吹矢の普及と、県民の健康増進や生きがいづくりを目的に設立されたのが、岩手県スポーツ吹矢協会です。同協会には現在21の支部があり、約350人の会員が活

基本動作

1



2



3



4



盛岡こずかた支部の支部長・阿部さんは、指導員として、大会の審判や昇段試験の認定員としても活動しています

3分間で5本の矢を吹き、得点を競います。得点は自分で計算するので、「脳のトレーニングになる」という声も

会員になったらそろえたい、簡的、矢などの道具一式。矢の先端には小さな玉が付いているので安全です

『ふれあいランド岩手』の教室の様子。一列に並び、5～10m先の的に向かって矢を吹きます。的までの距離は、級位や段位、経験によって異なります

動中。最近は、「ゲーム感覚で精神力や集中力を養うことができる」と小学生の会員も増えています。

今回訪ねた『盛岡こずかた支部』は、平成24年4月1日に盛岡で最初に設立された支部。市内の3つの会場で活動しており、そのうち『ふれあいランド岩手』では、毎週月曜日、18人の会員が集まって楽しんでいます。

「誰でも簡単に気軽に楽しめるのが、スポーツ吹矢の魅力」と話すのは支部長の阿部靖男さん。またほかの会員からは、「ぜんそくが改善された」「風邪をひかなくなった」「あごの肉がとれたと言われた」といった声が上がっています。

さらに、同協会の親組織である一般社団法人日本スポーツ吹矢協会が

独自の大会や昇段試験を実施しており、そうした目標がある点も、会員が継続して楽しめる理由の一つ。中にはそれを目指して自主練習に励む人もいます。岩手県スポーツ吹矢協会や各支部では体験会も開催していますので、気軽に参加してみたい方はぜひ。

