

スポーツウエルネス吹矢教室

参加者募集

スポーツウエルネス吹矢は、5~10m離れた円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。性別・年齢問わず誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されています。健康効果の秘訣は、腹式呼吸をベースにしたスポーツウエルネス吹矢式呼吸法です。精神集中や血行促進、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。また精神力・集中力が身に付きます。

記

日 時 令和元年11月21日・28日・12月5日・12日・19日

毎週木曜の5回コース（13：15~15：00）

会 場 埼玉県立武道館 第2道場

指 導 者 一般社団法人日本ウエルネス吹矢協会認定

埼玉県ウエルネス吹矢協会上尾支部長 森田良治先生・他

募集人数 30名

申込方法 武道館窓口にて指定の申込書に記入の上直接お申し込み下さい。

9月2日（月）から定員になり次第締め切ります。

費 用 1人 2,400円 （スポーツ保険料800円含む）



スポーツウエルネス吹矢の基本動作



腹式呼吸 + 胸式呼吸 = スポーツウエルネス吹矢式呼吸法

ポイントは呼吸法と集中力。ゆったりとした動きを身につけましょう。

用具について

●公認用具(筒・矢・的)

スポーツウエルネス吹矢に使う用具(筒・矢・的)は、安全性に留意した公認用具です。

筒
筒の長さは、120cm又は100cmの2種類で、本人の申告制によります。

- ・長さ / 120cm、100cm
- ・内径 / 13mm

矢
矢に加工や修正はできません。

- ・長さ / 約20cm
- ・重さ / 1g以下

的
的を設置する高さは、床上からの真ん中の黒点まで160cm又は130cmの2種類で、130cmは身体的不利な者で本人の申告制によります。

- 的
得点 / 7点・5点・3点・1点が印刷されています
- 的ベース(外枠)
大きさ / タテ・ヨコとも33cm正方形

