

スポーツ吹矢

1 概要

スポーツ吹矢は、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。腹式呼吸法を積極的に用いる健康法を日本古来の吹矢と融合させた形で、1995年に「スポーツ吹矢健康法」として紹介されました。

腹式呼吸をベースにした「スポーツ吹矢式呼吸法」が、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るとされ、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生涯スポーツとして注目されています。

2 用具

- ・筒（長さ 120cm、内径 13mm、重さ 150g）
- ・的（縦 33cm、横 33cm、厚さ 5.5cm）
- ・矢（プラスチックフィルムおよび一部金属製）
- ・矢抜き（木製）
- ・パイプクリーナー



3 場所

- ・原則として屋内で行いますが、屋外でも可能です。
※屋外で使用する場合は、使用後に用具を軽く拭いてから返却をお願いします。
- ・筒を構える広さと、そこから5～10m離れた地点に的を設置することができれば可能ですが、必ず周囲の人・物へ危険が及ばないよう気をつけてください。

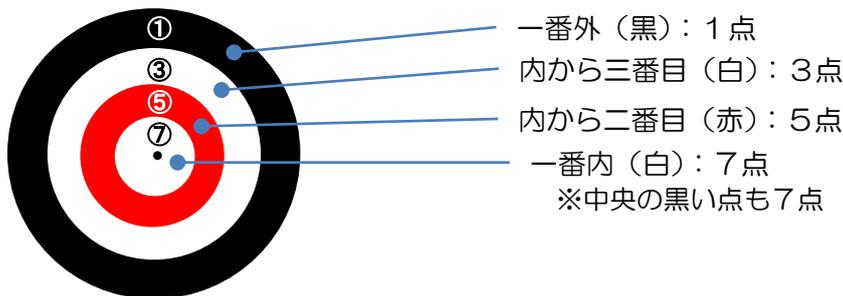
4 人数

個人戦が基本ですが、個人の得点を合計したり、複数人で吹く本数を配分したりと、チーム戦で行うこともできます。



5 スポーツ吹矢の基礎

- (1) 矢：1ラウンドに5本の矢を吹きます。
- (2) 矢抜き：的に刺さった矢は、矢抜きを矢に差し込んで慎重に抜きます。
※義務ではありませんが、矢の型崩れを軽減するため、なるべく矢抜きを使ってください。
- (3) 的：刺さった場所によって採点します。境界線上にあるものは高い方の得点で判定します。
1ラウンド（5本）の合計点が得点となります。



(4) 基本動作

①礼をする…的に向かい一礼する

- ・筒を床につけないように、筒の中央部あたりを持ち、的の正面に立つ。
- ・一度的を見た後、礼をする。



②構える…足を肩幅に開いて構え、矢を筒に入れる

- ・足を肩幅に開き、利き手側の足を後ろに引き、半身の自然体で立つ。
- ・利き手と逆の手で筒の中央部分を持ち、筒を水平に保ちつつ、矢を入れる。
- ・筒を親指と人差し指の間にはさみ、利き手は筒の吹き口から5cm位の所に位置を決める。
- ・筒を水平にして、両腕を下げ、指先が床を指すように持つ。
- ・肩の力を抜いて首筋、背筋、腰を伸ばす。⇒「構えの基本姿勢」

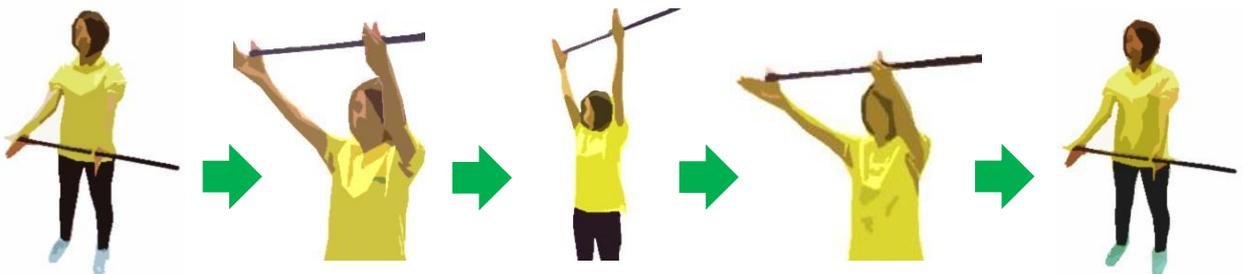


③筒を上げる…両腕で筒を高く上げながら、鼻から息を吸う

- ・鼻から息を吸いながら両腕を伸ばし、3秒かけて筒を頭上まで上げる。

④息を吐く…筒をゆっくり下げながら、口から息を吐ききる

- ・両腕を大きく伸ばし、9秒かけてゆっくり下ろしながら、口から息を吐いていく。



⑤息を吸う…的を見て息を吸いながら、筒を的に向ける

- ・的を見たまま、鼻から息を吸いつつ、筒を体の近くで水平に持ち上げ、筒をくわえる。
- ・筒を3cm位口に入れ、吹くときに空気がもれないように、しっかりとくわえる。
- ・利き手は、筒の口元に軽くそえるか、筒を軽く握る。
- ・利き手でない手は、肘にやや遊びをもたせ、手のひらに筒を載せる。



⑥吹く…一気に吹く

- ・的をよく見て、1・2・3のタイミングで「短く一気に」吹く。

⑦息を調える…呼吸を調える

- ・息を吸いながら、両手をゆっくりと自分の正面に目の高さで押し出す。
- ・視線を自分の正面にもどし、6秒かけて息を吐きながら両腕をおろす。
- ⇒「構えの基本姿勢」



◆続けて③～⑦を4回行う

⑧礼をする…的に向かい一礼する

- ・5本吹き終わったら、的の正面に向かい、筒を持ち直して一礼する。(①の動作と同じ)

スポーツ吹矢式呼吸法