

スポーツ吹矢について

(出典:一般社団法人 日本スポーツ吹矢協会より)

健康を目的とした新しい国民的スポーツ

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。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。



競技では1ラウンド（3分以内）に5本の矢を吹いて、規定によるラウンドを競技し、その合計点を競います。的は中心の白い部分が7点、その外側の赤い部分が5点、その外側の白い部分が3点、さらに外側の黒い部分が1点で（平成20年7月1日付 改訂）

一般社団法人日本スポーツ吹矢協会では 競技大会の開催のほか、段位・級位の認定も行っています。

【スポーツ吹矢の魅力と健康効果】

- ①「誰でも」性別、年齢問わず楽しめます
- ②「いつでも」「どこでも」「手軽に」できます
- ③ゲーム感覚で楽しみながらできるスポーツです
- ④スポーツ吹矢式呼吸法による様々な健康効果
- ⑤精神力&集中力を高めます
- ⑥様々な世代とのふれあいや仲間づくり
- ⑦実力認定や競技会参加による目標ややりがい

