

# もっと楽しく!もっと自由に!



スポーツ吹矢で  
楽しく、そして健康に!



## スポーツ吹矢ははじめませんか?

「一般社団法人 スポーツ吹矢振興協会」は、これから「スポーツ吹矢」を始めたい、という方ばかりでなく、吹矢愛好者ならどなたのご入会も歓迎します。すでに吹矢を楽しんでいる方の段級位、公認指導員などの資格も、それを証明するものがあれば、そのまま尊重して認定します。このように当会が門戸を大胆に広げるのは、当会の目的がスポーツ吹矢の振興にあり、「スポーツ吹矢」が国民的スポーツ、生涯スポーツとなることを願うからです。ですから当会は会員の皆様のご意見を大切に、皆様と一緒に「スポーツ吹矢」を発展させてまいります。それが普及の近道でもあると考えるからです。

### スポーツ吹矢振興協会 矢板ながみね支部

会場 矢板教室 農村環境改善センター (矢板市)  
片岡教室 文化スポーツ複合施設 (矢板市)  
佐久山教室 佐久山公民館 (大田原)

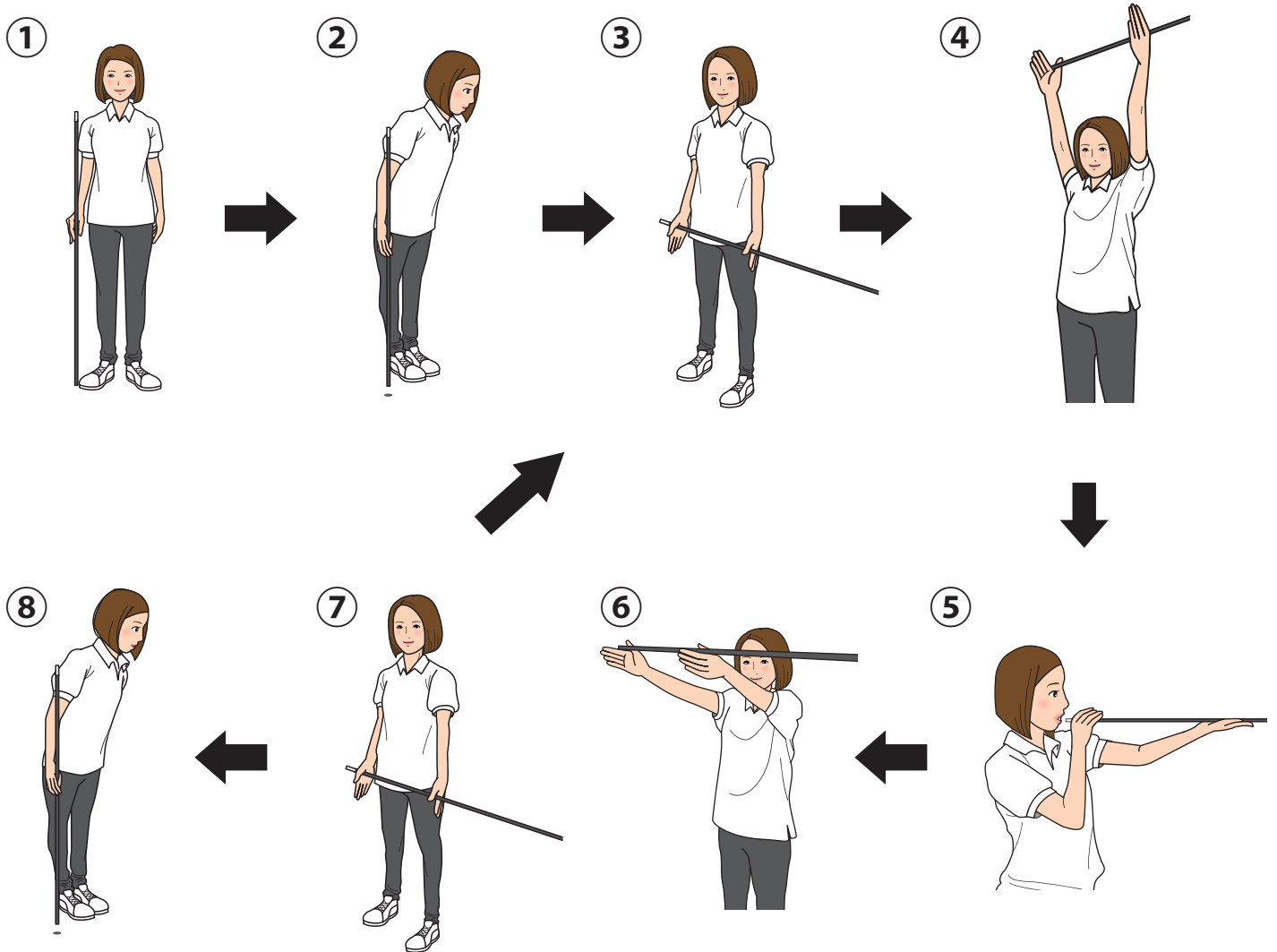
矢板教室 (日) 13:30~15:30  
日 片岡教室 (水) 10:00~12:00  
時 佐久山教室 (土) 13:30~15:30 ※第1・3・5  
(土) 9:30~11:30 ※第2・4

連絡先 湯澤 正樹  
090-9822-7367  
my09098227367@gmail.com



# スポーツ吹矢「基本動作」解説

一般社団法人スポーツ吹矢振興協会



- ① 姿勢を正し、的の正面に立ち的を見ます。
- ② 的に向かい「礼」をします。
- ③ 両足を肩幅程度に開き、的に対しておおむね 45 度位斜め方向を向き立ちます。  
その後、矢を筒に入れます。
- ④ 鼻から息を吸いながら、3 秒で筒を頭の上まで上げ、ゆっくりと息を吐きながら  
9 秒かけて筒を降ろします。
- ⑤ 的を見ながら息を吸い、筒を的に向け一気に吹きます。
- ⑥ 的に意識を残し、息を吸いながら両腕を自分の正面の位置へ戻します。
- ⑦ 視線を自身の正面に戻し、6 秒かけてゆっくりと両腕を降ろします。③～⑦までの一連の動作が、  
④ 胸式呼吸と⑤の腹式呼吸を合わせた「スポーツ吹矢の呼吸法」です。  
5 本 1 セット吹いて 1 ラウンドとなります。
- ⑧ 5 本吹き終わったら、正面に向かい礼をします。