

ひざ痛の方も 車椅子利用の方も 一気に矢を吹く爽快感!!

7月15日(日)
東小学校体育館

腹式呼吸と胸式呼吸を用いて
「スポーツ吹き矢」を楽しみましょう

古来より狩猟具として用いられてきた吹き矢。これをスポーツ競技や健康法として現代風にリニューアルし、楽しめるようにしたのが7月15日(日)、亀山市立亀山東小学校体育館で開催する「スポーツ吹き矢」です。

スポーツ吹き矢は、5~10m離れた円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競いあうという、とてもシンプルで分かりやすいルールのため、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるとして注目されているスポーツです。

では、どのような点が健康に役立つのでしょうか？



それは呼吸法。

「スポーツ吹き矢式呼吸法」と呼ぶもので腹式と胸式の両方を用います。呼吸には2種類の方法、おなかを動かすタイプの腹式呼吸と胸を膨らませるタイプの胸式呼吸があります。どちらも健康にはとても大切な呼吸法で、腹式呼吸はリラクゼーション効果、胸式呼吸はリフレッシュ効果を持っており、どちらも健康には欠かせないものです。

どちらか一方を重視するスポーツは数多くありますが、スポーツ吹き矢は、「矢を吹く」というゆっくりとした一連の動作の中で両方を実践することができます。手軽に楽しめる中で、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…。一石二鳥！とも言えますね。

また、年齢や性別問わず、誰でも楽しむことができるため、膝や腰が痛い方、動き回るのが苦手な



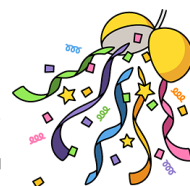
方でもできるスポーツです。車椅子の利用者の方も大歓迎です。健康を考えながら、フッと矢を放つ爽快感と一緒に味わいましょう。的に命中した時の気持ちよさも爽快ですよ。

講師は、日本スポーツ吹き矢協会公認指導員の渡辺 佐智男氏で、参加費は、一般500円、会員400円です。ご参加お待ちしております。

お互いに技術を磨き上げー 日々練習を重ねた結果ー



亀山から参加2チームが **優勝&準優勝** 獲得!!



2月26日(日)、亀山東野公園体育館で「亀山レクスポ～ユニカール大会～」を開催しました。

当日は、合計16チーム49名の参加となり、亀山市からも9組



27名が出場しました。午前中に行われた予選では、日々の練習の成果を発揮する姿が見られました。中には、作戦を練ったところにストーンを投げられず「失敗した～」という悔しがる姿や「どんまい。どんまい。」と励ます姿もあり、どのチームも予選とは思えない熱戦が繰り広げられ、なんと亀山市から出場した3チームが1位リーグ決勝戦へと駒を進めました。

決勝戦では、予選試合以上の熱戦が繰り広げられ、思わぬミスで惜しくも負けてしまうチームがあ

る中、亀山市から参加の「平尾A」チームが優勝、「ヘイサンユニカA」チームが準優勝を飾りました。この2チーム、毎週水曜日に亀山市立亀山西小学校体育館で一緒にコツコツと練習を重ね、お互いに技術を磨きあげてきた結果だと思います。また、どちらのチームもユニカール歴数年というメンバーもおり、経験の長さだけで勝てるものではないということを改めて実感しました。

おもしろそうだなと思われた方、いまからでも遅くなりませんよ。体験者お待ちしております。