

楽しく、そして健康に

スポーツ吹矢は スポーツ祭東京2013 第68回国民体育大会(デモ競技) に参加します



スポーツ吹矢は 安全な健康スポーツです

スポーツ吹矢は、1998年に日本で生まれた新し いスポーツです。円形の的をめがけて息を使っ て矢を放ちます。高い運動能力や腕力はいりま せん。基本動作は腹式呼吸をベースにしたス ポーツ吹矢式呼吸法で、集中力と精神力が必要 です。競技会等では、1ラウンド5本の矢を吹き、 点数を競います。

スポーツ吹矢の魅力

- ① [誰でも] 性別・年齢を問わず楽しめます
- 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

「腹式呼吸」 + 「胸式呼吸」

-スポーツ吹矢式呼吸法

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。





11 礼をする

7 息を調える



人ポーツ的

2 構える



▼ 🛭 筒を上げる

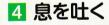






© (社)日本スポーツ吹矢協会

5 息を吸う







●級位認定基準

級位	距離	実施回数	得点	
5級	5m	20	42点以上	
4級	5m	20	46点以上	
3級	5m	20	50点以上	
2級	6m	30	75点以上	
1級	7m	40	100点以上	

基本動作の解説

11 礼をする

的に向かい一礼します

2 構える

足を肩幅に開き、 45度の角度で構え、 矢を筒に入れます

3 筒を上げる

両腕で筒を高く上げながら 鼻から息を吸います

4 息を吐く

ー 筒をゆっくり下げながら □から息を吐ききります

5 息を吸う

的を見て息を吸いながら 筒を的に向けます

6 吹く

一気に吹きます

7 息を調える

呼吸を調えます

8 礼をする

的に向かい一礼します

●段位認定基準

段位	距離	実施回数	得点	
初段	SOURCE STREET	40	100点以上	
二段	9m	60	150点以上	
三段	10m	60	150点以上	
四段	10m	60	162点以上	
五段	10m	60	174点以上	
六段	10m	60	186点以上	
92.000 CO.			SELECTION OF STREET, S	





スポーツ吹矢公認用具

- (音) 長さ120cm、内径13mm、カーボン・グラスファイバー製等があります
- (5) 33cm×33cm、ウレタン製、重さ約180g
- 戻さ約20cm、重さ約1g、赤・青・緑・橙の4色