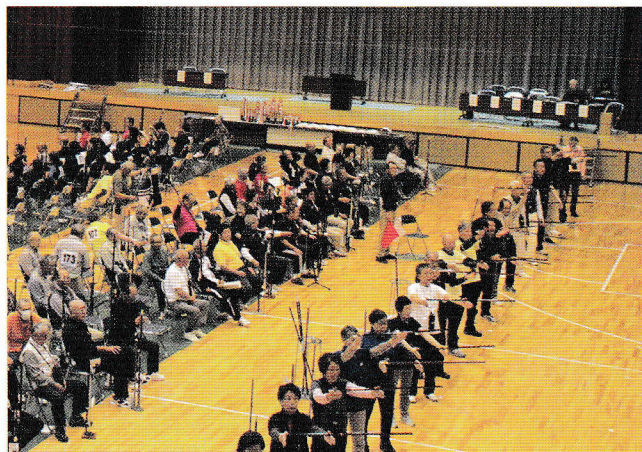




## 高齢者の健康づくりを応援

気軽に楽しく  
始められる  
“生涯スポーツ”の  
ご紹介

スポーツ  
ウエルネス  
吹矢

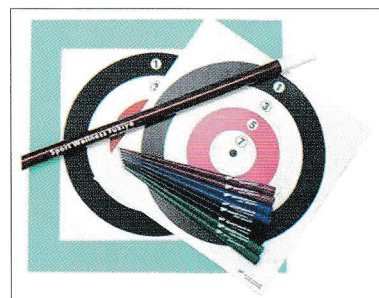
高齢者の健康増進を目的に毎年「健康福祉祭（ねりんピック）」が開催されています。その競技種目の中で「生涯スポーツ」として高齢者の方々が気軽に楽しく始められるように、ルールを簡単にし、勝敗に年齢や体力差の影響があまり出ないよう工夫されたスポーツを皆様にご紹介していきます。今回は「スポーツウエルネス吹矢」です。

### 基本的なルール

スポーツウエルネス吹矢は、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、ゲーム感覚で楽しむことができます。

腹式呼吸をベースにしたスポーツウエルネス吹矢式呼吸法により、精神集中や血行促進、細胞の活性化につながり、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点です。

### スポーツウエルネス吹矢の魅力

- ①「誰でも」性別、年齢問わず楽しめる
- ②「いつでも」「どこでも」「手軽に」できる
- ③ゲーム感覚で楽しめる
- ④スポーツウエルネス吹矢式呼吸法による様々な健康効果が期待される
- ⑤精神力や集中力が高まる
- ⑥様々な世代とのふれあいや仲間づくりができる
- ⑦実力認定や競技会参加による目標ややりがいがある

手軽にでき、健康にも良いということで、県内でも大会を開けば100名以上の参加人数が集まることもあります。

県内には400人の会員がいます。下記のブロックに18の支部と3つ

の愛好会がありますので興味・関心のある方は、お気軽にお近くのブロック長または山形県スポーツウエルネス吹矢協会にお尋ねください。あなたも『楽しくなければ吹矢じゃない！』をモットーにスポーツウエルネス吹矢と一緒に楽しみませんか。

山形県スポーツウエルネス吹矢協会  
TEL&FAX 023-609-9331 (会長 天池 眞樹)

| ブロック名   | ブロック長            | 連絡先           | 所属支部・愛好会 |
|---------|------------------|---------------|----------|
| 庄内ブロック  | 齋藤ちふみ            | 080-5579-4017 | Ciel酒田支部 |
| 最北ブロック  | 増川 清美            | 080-1680-0337 | 基点むらやま支部 |
| 村山ブロック  | 齋藤 信男            | 090-2271-7126 | 長岡愛好会    |
| 山形市ブロック | 鈴木 昭吉            | 090-5230-9406 | 山形市西部支部  |
| 置賜ブロック  | 山形県協会までお問い合わせ下さい |               |          |

（写真提供・文章作成協力）山形県スポーツウエルネス吹矢協会