

団体名 岩手県スポーツウエルネス吹矢協会大船渡リアス支部

事業名 スポーツウエルネス吹矢普及推進事業

事業概要

われわれの活動するスポーツウエルネス吹矢は、スポーツの中でも激しい運動が伴わず、老若男女、身体に障がいのある方に関係なく、同じ土俵で競い合い、誰でも参加出来るスポーツです。

現在の課題として、若年層、子供たち、障がいのある方などの参加が少ないこと、また、スポーツウエルネス吹矢の活動自体が、認知されていないことが要因の一つと考え、体験人口を増やすことを目的に補助金を活用しました。

内容については、下記の通りです。

※ 競技方法

・吹矢競技は1mの筒の先に矢20cmを入れ、的に5本ふいて、点数を競う競技です。的までは5m、8m、10mと長さがあり、初心者は5mから吹いてもらいました。吹矢式呼吸法を取り入れながら、吹く動作には作法があります。

- ①礼をする ②構える ③筒を上げる ④息を吐く ⑤息を吸う
⑥吹く ⑦息を整える ⑧礼をする

※ 体験場所：サロン、ショッピングセンター、集会場など

※ 事業の周知：東海新報広告、ポスターなど

実施効果

サロン、ショッピングセンター、集会場等で実施させていただき、のべ42人の参加を頂きました。効果としては、初めての体験される方、新聞、TVで見られておられるか方もいらしゃって興味を持っていただいたと思います。改めて、それぞれの方々に健康法に対する色々な幅がある事をお知らせした効果はあったと思われれます。

今後の展開

今後ともこのような健康増進、生きがいに寄与できるスポーツとして、体験会、出張講習会等を通じて周知していきます。

市民に一言

皆さん、“健康寿命を延ばしませんか” “生きがいを見つけに来てみませんか” “吹矢を一緒に楽しみませんか”

兎に角健康寿命を延ばすのには、少しの負荷と、少しの勇気が必要です。皆様のご入会をお待ちしております。

