

# 呼吸と姿勢が健康の秘訣！

(一社)はむら総合型スポーツクラブはむすぽ

## スポーツウェルネス吹矢



「(一社)はむら総合型スポーツクラブはむすぽ」に『スポーツウェルネス吹矢』というプログラムがあります。参加者の平均年齢は70歳中盤、どの方もシャキシャキと競技に取り組んでいると聞き、「吹矢」にもいつまでもイキイキ健康の秘訣があるのでは、と取材に伺いました。

### 誰にでも楽しめるスポーツ

「まずはやってみましょう！」取材に何うと、指導者の松本千代子さんと補助の金子秀夫さんが、的を立てて道具を並べていきます。吹矢といえば、忍者が使うような、手のひらサイズの筒からさっと矢を吹く、というイメージでしたが、出てきた筒は長さが120cmもあります。矢は薄いプラスチックを筒状にしたもので、先端に金具がついています。筒も矢も軽く、指導されるままに吹くと、良い音で的に当たりました。なかなか爽快です。松本さんは50歳代で吹矢を始めました。「吹矢は激しい動きがなく、おさんから高齢の方まで、障害の有無などに関係なく、どなたでも楽しめます。私自身、あまり

動かなくていいから、というのが吹矢を始めた理由の一つでした(笑)」

### 腹式呼吸が不可欠

指導は、(一社)スポーツウェルネス吹矢協会の手順に沿って行います。単に矢を飛ばすだけでなく前後に行う基本の動作も大切、と松本さんは説明します。「礼をする↓構える↓筒を上げる↓息を吐く↓息を吸う↓吹く↓息を整える・両腕を下げる↓礼をする、という一連の動作で、5本の矢を3分以内に吹く。これを1ラウンドとし、1回に6ラウンドを行います」的までは初心者で6m、上級者だと10mもあります。「吹矢では、腹式呼吸が大事です。胸式呼吸では力が入ってしまい、安定して矢を的の中心に当てる事ができません。高齢の方は呼吸が浅くなりがちなので、腹式呼吸ができるようになると健康にも良いですね。それに、筒上げの動作などを繰り返すせいか、姿勢が良くなる方も多いです」

### 競技の奥深さに魅了された

松本さんは、吹矢の魅力はその奥の深さにあると言います。「的に当たる感覚がとても良いんです。続けていけば、さらに、吹矢の本当の面白さ、奥の深さを実感します。動作は単純ですが、単純だからこそ同じようには繰り返せない難しさがあります。5本の矢が的の中心部分に入るとパーフェクトとなり、最高の満足感を味わえます」プログラムの進め方を何うと「皆さんには、まずは道具に触れて、実際に的に向かって矢を吹いて、楽しんでいただきます。それから、基本動作とスポーツウェルネス吹矢式呼吸法を学びます。続けていくと、自分なりの吹き方が『体得』できます。パーフェクトが出ると、周囲の皆さんからも拍手が湧き上がり、さ



▲松本千代子さん



▲「はむすぽ杯」でパーフェクト。会心の笑みで記念撮影！



▲松本さんと金子さんによるデモンストレーション。動作が始まるとピリリと緊張感が走ります



▲矢は先が尖るように筒状に巻いてある、とても軽いものです



▲金子秀夫さん

らに大満足です。その日は1日良い気分です(笑)金子さんも吹矢を始めて5年のベテランです。「素直に楽しいですね。競争性が強くなって、無理なく継続できるのも良いです。続けていると、本当に姿勢が良くなります。ちょっとでも気が散ると結果が違ってしまいますので、集中もしてくてはならない。高齢者はそういう機会も減るので、これも良い」

### 仲間と技を磨く楽しさ

現在、はむすぽのスポーツウェルネス吹矢の参加者は16人。大きな大会に出るよりは地区で楽しみたい方も多く、と金子さん。「穏やかな方が多く、お互いに教え合ったり、情報交換したりしながら、技を磨いています。それも楽しいですね」1回無料の体験もできるそうです。試してみたい方はご連絡ください。お気軽に問い合わせてください。



▲3月に行われた「はむすぽ杯」に出場し技を競い合った皆さん

### 「スポーツウェルネス吹矢」

開講日 毎週木曜日の午前9時30分～11時30分  
費用 1回500円(他には必ずば会費として年間3000円かかります。体験は無料)

(一社)はむら総合型スポーツクラブ  
**はむすぽ**

幼児から高齢の方まで、地域の皆さんにスポーツを中心とした多種多様なプログラムを提供することで、健康な生活、生涯スポーツ社会の実現、地域のコミュニティの確立などを目指しています。

令和5年度は25種類の講座を用意して皆さんをお待ちしています！

■設立：2008年6月  
■会員数：606人  
(令和5年8月3日現在)

問合せ (一社)はむら総合型スポーツクラブはむすぽ ☎ 519-5712  
✉ hamuspo@gmail.com  
〒205-0016 羽村市羽加美1-29-5(S&Dスポーツアリーナ羽村内)  
窓口開設時間 火～金曜日の午後3時～5時

**祝 満100歳**

令和5年度中に100歳を迎える方を紹介します。これからも元気で過ごしてください。

- |          |         |
|----------|---------|
| 男石 芳雄さん  | 高藤 操さん  |
| 阿部 衣恵さん  | 石田 文司さん |
| 船迫 花子さん  | 佐藤 輝子さん |
| 上野 光枝さん  | 石沢 操さん  |
| 伊藤 美千代さん | 高橋 弘さん  |
| 林 富美子さん  | 半田 正枝さん |
| 中村 喜代子さん | 中野 子ヨさん |
| 石川 本さん   | 坂下 政子さん |
| 小柳 ひとさん  | 平野 甲子さん |
| 西川 貞子さん  | 齋藤 愛子さん |
| 並木 フク子さん | 中林 静子さん |

※8月25日現在の住民基本台帳から、承諾いただいた方のみ掲載しています。

問合せ 高齢福祉介護課高齢福祉係 ☎ 178

状況により、施設が休館したり、事業などが変更・延期・中止になる場合があります。最新情報は、市公式サイト・各施設のウェブサイトなどで確認してください。

東京都シニアスポーツ振興事業として、スポーツウェルネス吹矢とジャズダンスの体験ができます！詳しくは14ページをご覧ください。