

スポーツ吹矢シニア熱中

愛好者5万人超 手軽さと奥深さ

狩猟などの道具として使われてきた吹き矢がスポーツとして親しまれている。「日本スポーツ吹矢協会」（東京都中央区）によると、全国に約1200カ所の支部などがあり、会員数は5万人を超える。兵庫県内の会員は約900人で、競技者は約2千人に上る。深い呼吸を繰り返すため健康増進が期待され、的を狙うことで集中力も鍛えられるといい、幼児から90歳代までの幅広い世代が技を競う。

（大橋凜太郎）



呼吸法」によっておなかを引き締まり、代謝の改善に役立つほか、精神安定や血圧降下などの効果も期待できるといふ。

激しい動きや腕力を必要とせず、的の高さを調整すれば車いすに乗ったままでも参加でき、体の不自由な人の会員も増えているという。荒井さんは「高齢者や病氣回復期の人もできるスポーツとして注目されている」と話す。

兵庫県スポーツ吹矢協会常任理事で、神戸市立須磨区民センターなどで講師を務める井雲晴隆さん(74)は「三田市は10年前に知人の勧めで始めた。すぐにのめり込み、段・級位を次々に取得。3年で公認指導員になり、現在は5段の腕前。」「スポーツ吹矢に出会って

なかったら、どんな老後を過ごしていたか。指導員として教え子の成長も楽しみの一つ」と笑顔を浮かべた。同センターでは約30人がレベルに応じて月2回の練習に励む。歯科医の前川幸輝さん(66)は神戸市須磨区に始めたといい、「段・級位の試験を受けることに上達したいという気持ちが強くなった。いずれは指導員になりたい」と話した。

井雲さんが競技を始めた当時は兵庫県内の拠点は三田市にしかなかったが、現在は約30の支部がある。一方、競技者の多くが60歳以上で、若年層への普及が課題となっている。東日本では児童館で教室が開かれるなど裾野が広がりつつある。

井雲さんは「筒の反動をどう抑えるか、どのように息を吹き込むか。1人でも多くの方とスポーツ吹矢の奥深さを共有したい。会員数10万人を目指して拠点となる支部を増やしていきたい」と意気込む。

井雲さん ☎090・1896・5396

的狙い集中力アップ

腹式呼吸で健康増進



狙いを定め、筒を構える参加者。神戸市須磨区中島町1

スポーツ吹矢は約1尺の筒を使い、5〜10尺先の円形の的をめがけてプラスチック製の矢を放つ競技。3分間で5本を吹き、得点の合計で競う。1998年に同協会が設立され、全国規模の大会が開催されるほか、5級から7段までの段・級位の認定制度や公認指導員の資格制度もある。

同協会顧問で、呼吸器外科医の荒井他嘉司さんによると、競技中に行う特殊な腹式呼吸「スポーツ吹矢式