

# 腹式呼吸で健康増進

幅広い年齢層が気軽に楽しめるスポーツ吹き矢の兵庫西ブロック大会が24日、加古川市立総合体育館(同市西神吉町)であった。加古川や三木、赤穂など9市3町から95人が参加し、練習成果を発揮した。

「日本スポーツ吹き矢協会加古川支部」が毎年開き、4回目。プラスチック製の矢を、長さ約1・2メートルの筒に入れて口で吹き、33センチ四方の的に当てて得点を競う。腹式呼吸を繰り返す所作が、健康に良いと人気を集めているという。

## ■ 加古川 スポーツ吹き矢の大会

この日は、団体戦と個人の距離がそれぞれ6メートル、8メートル、10メートルの個人戦があった。参加者は、矢を吹く前に深呼吸をし、集中力を高めて的を射た。

小学5年の孫と一緒に吹き矢を練習していると、いう上江真由美さん(59)は「同市平岡町IIは女子個人戦10メートルで優勝。『とてもうれしい。早速、孫にメールで報告します』と笑顔だった。」

(津田和納)



# 秋本番 爽快に汗

狙いを定めて矢を放つ参加者II加古川市立総合体育館

歩かう会勲章としてゐのこづち山本康子  
群れ鳩の朝日を弾く秋の空 小柳猷爾

# 東播

- 東播支社  
〒675-0031  
加古川市加古川町北在家2311  
編集部  
TEL...079-422-2073  
FAX...079-421-1023  
e-mail  
toban@kobe-np.co.jp  
業務部  
TEL...079-422-2889
- 高砂支局  
〒676-0022  
高砂市高砂町浜田町1-8-21  
TEL...079-442-0721
- 北播総局  
〒673-1431  
加東市社1386-8  
TEL...0795-42-5656  
FAX...0795-42-4112
- 姫路支社  
〒670-0964  
姫路市豊沢町78  
TEL...079-281-1125  
FAX...079-281-9277