

高砂で15日
教室を開催



楽しみながら健康に スポーツ吹き矢体験を

手軽に楽しめ、高齢者を中心に人気を集める「スポーツ吹き矢」の体験教室が9月15日午後1

5時、高砂市中筋3の中筋公民館で開かれる。現在、加古川市と播磨町に計三つの教室があり、今回を機に高砂市でも開講する。講師を務める公認指導員の佐伯貞雄さん(67)＝播磨町北野添＝は「楽しみながら健康になれる。的に命中すると気持ちいいですよ」と参加を呼びかけている。

スポーツ吹き矢は1998年に日本スポーツ吹き矢協会が考案。長さ1・2尺の筒を使い、5～10尺の距離から30～四方の的に向けて矢を吹く。的の中心に近いほど得点が高い。5級～6段の実力認定制度もある。競技人口は約3万人という。矢を飛ばすときは、筒を差し上げながら大きく息を吸い込み、腹筋を使って鋭く吐き出す。胸式・腹式の両方の呼吸法をするため血液循環がよくなるという。激しい動作もなく、初心者でも手軽に始められる。

現在、県内に15の支部があり、老若男女約600人が腕を磨く。加古川支部は2008年に7人でスタートしたが、現在は50～80代の約40人が所属。教室のない高砂でも

スポーツ吹き矢の筒を構える佐伯貞雄さん＝播磨町北野添1

普及を図ろうと、同支部が体験教室を企画した。佐伯さんは「私は競技を始め、血液検査の数値が

日本料理
しげ真
079
427-4055

良くなった。年齢も関係なく楽しめる」と話す。

体験教室は参加費50円(マウスピース代)。先着30人。7日までに電話で申し込む。佐伯さん ☎090・6050・9179 (井上 駿)