

SUNSUNあさひ10

播磨をつなぐ情報紙

VOL.91 2011.10.2

発行：有限会社プラス・ワン SUNSUNあさひ編集室
〒670-0837 姫路市宮西町3丁目13
TEL 079-223-7004 FAX 079-223-7005
URL <http://33asahi.com/> E-mail info@33asahi.com

自分に合ったスポーツ探そう！

老若男女が気軽に参加でき、健康促進やレクリエーションを目的としたスポーツは、播磨地域にもたくさんあります。個人や団体、相手と対戦するものや自らの腕で点数を上げるものなど、内容もさまざまです。競技のおもしろさに魅了されライフワークになっている人もたくさんいます。生涯楽しめるスポーツを見つけてみませんか。(磯本歌見)

スポーツ吹矢



渋谷 真澄さん

●どんなスポーツ？

長さ120cmの筒に矢を入れ、5~10m先の的に向かって息を吹いて矢を飛ばし、高得点をねらう競技。

「日本スポーツ吹矢協会兵庫加古川支部」が、加古川市別府公民館、播磨町野添コミュニティセンターなどで教室を開く。別府公民館では50~80代の男女40人が月2回楽しんでいる。加西支部、小野支部もある。

問い合わせ：兵庫加古川支部 藤原
☎078(942)8213 <http://sports-fukiya.com/>

深い呼吸で集中力アップ

渋谷真澄さん(58)がスポーツ吹矢に出合ったのは4年前。テレビで見て「おもしろそう」と思い情報を集めていた矢先、地域のカルチャーセンターで講座が開講した。見学・体験して即入会した。学生時代からバレーボールをしていたが、個人競技を探していたのと、同じころ始めた気功との相乗効果

が期待できると思ったからだ。渋谷さんは「動作が激しくないのがいい。呼吸法を取り入れながら的に向かうと集中力が高まります。真ん中に当たった時の爽快感と歓声、皆の笑顔がうれしい。ストレッチ解消にもなります」と話す。慢性の胃痛も改善した。練習で1日50回以上は腕を上下させるので、

肩甲骨が動き内臓の働きが良くなったからだと言っている。意識した動作、深い呼吸、腕の伸縮は認知症の予防にもなるそうだ。カルチャーセンターの仲間と平成20年9月、加古川支部を立ち上げた。県スポーツ吹矢協会に入り、昇級試験で段位を上げ、県では女性初の5段取得者で公認指導員となった。以前に大病を患った渋谷さんは「健康で吹矢をできる喜びが、最初は自分だけのものだったが、指導をすることでみんなと分かち合うことになった」とほほ笑む。



一連の基本動作がある

生涯スポーツで健全な生活を

アスリートをめざす競技スポーツとは違い、仲間とともに継続的に楽しみながら、豊かな生活を送るために普及しているスポーツを「生涯スポーツ」といいます。県下では34種目が団体登録し、会員数は62000人。草の根的にはもっとたくさんの方がかかわっています。小学校区に必ず1つある、総合型地域スポーツクラブ「スポーツクラブ21」に参加するのもおすすめです。播磨地域には285のクラブがありますので、地域の教育委員会に問い合わせてください。生涯スポーツを通して、健康な毎を送ってほしいですね。



兵庫県生涯スポーツ連合会長
「スポーツクラブ21ひょうご」
全県連絡協議会会長

大辻 利弘さん
(加古川市)

生涯スポーツ県民ふれあい大会
11月23日(祝) 10:00~ 陽神戸しあわせの村 無料
内20数種目の体験コーナーもあり、誰でも気軽に参加できるイベント。