

三重県スポーツ吹矢協会（津中央支部）

スポーツ吹矢は日本で生まれた新しいスポーツです。吹矢はこれまで遊戯とされてきましたが、平成10年に日本スポーツ吹矢協会が設立され、スポーツ吹矢として生まれ変わりました。平成20年には津中央支部が発足。約60名の会員が、主に健康維持を目的として楽しんでいます。



三重県スポーツ吹矢協会 会長
にしかわ みのもる
西川 稔さん

お問い合わせ

携帯 090-3568-9257

三重県内で活躍するグループを紹介する「いま、グループネット」。今回は、津市の「三重県スポーツ吹矢協会 津中央支部」を紹介します。仲間との交流を楽しみながら、心身ともに健康をめざすスポーツ吹矢の魅力を、代表の西川 稔さんに伺いました。

―スポーツ吹矢について、教えてくださいませんか。

西川：吹矢は、古来は狩猟に、現代では遊戯に使われていました。最近になって用具やルールが統一され、ゲーム感覚で楽しめるスポーツになりました。120センチメートルの筒に矢を入れて、5から10メートル先の的をめがけ息を使っ

て矢を放ちます。的当てを競うだけでなく、礼から始まり礼に終わり、所作もきちんと定められています。新しい国民的スポーツとして、国体のデモンストラーション競技にもなっています。

―まるで武道のようですね。矢を吹くのにコツはありますか。

西川：はい。決められた所作を行いながら9秒かけて息を吐出し、そのあと大きく息を吸い込んで息を止め、一気に吐き出して矢を放ちます。スポーツ吹矢は腹式呼吸が基本ですが、最後は胸式呼吸を使います。呼吸法が要のスポーツなので、健康に良いとされています。

―西川さんご自身、健康面で実感されていることはありますか。

んそくが楽になった」と話す人もいます。私自身も、背筋や腕を伸ばして行うことで、普段の姿勢が良くなったと感じています。

―健康に役立つスポーツですね。支部の活動の様子を教えてくださいませんか。

西川：津中央支部には、60・70才代の約60名の会員が所属しています。主に毎月第1・3日曜日を中心に、津市西部市民センターで活動しています。皆さん、健康維持を目的に通っています。なかには大会にチャレンジする人もいます。秋に開かれた全国大会には、2名の会員が県の代表として出場しました。三重県内の支部が集まり、交流も兼ねて大会を開くこともあります。

―競技としての側面を感じますね。

西川：はい。統一されたルールがあり、成績も残る競技ですから。ほかにも、実力の向上をめざした段級位制度があります。5級から7段まであり、段位が上がるにつれて距離がのびるので、目標を持って練習する人も多いです。



姿勢を整え、的を狙い集中する



練習に集まった、津中央支部の皆さん

3段以上になると、公認指導員の資格認定試験を受けることもできます。この支部でも、地元の小学校のクラブ活動でスポーツ吹矢を教えている会員もいます。

―目標が持てて、やりがいがありますね。

西川：そうですね。大切なのは皆で楽しむことです。私たちは、おしゃべりを楽しみながら、健康維持を一番の目的に活動しています。県内には障がい者のグループも多く、年齢や運動能力に関係なく誰でもできるスポーツなので、多くの方に体験してもらいたいですね。

―ありがとうございます。何歳からでも始められて、健康面や生きがい、仲間づくりにもつながるスポーツ吹矢。これからの社会のなかで、さらなる発展が期待されます。



地元小学校のクラブ活動にも取り入れられている



的までの距離は、段位によって決まる