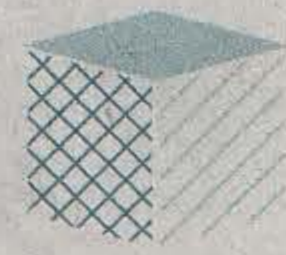


好きです!



吹き矢

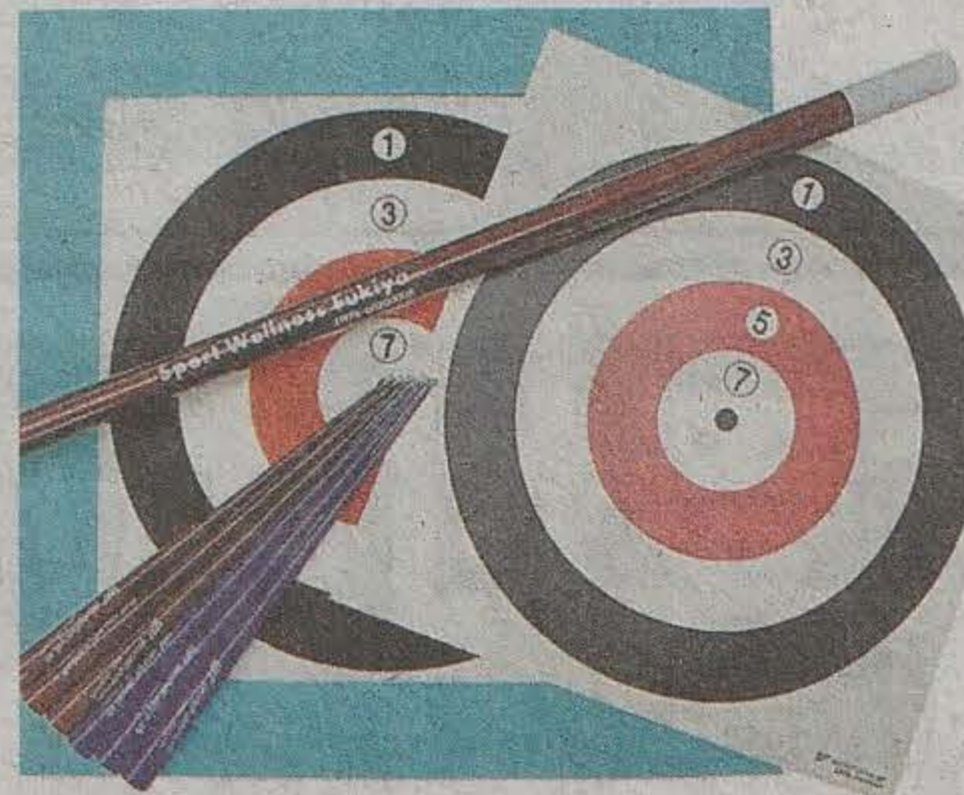
細長い筒を口にくわえ、腹式呼吸で息を吐いて矢を放ち、的に当てて点数を競う。そんな「スポーツウエルネス吹矢」が中高年を中心に人気だ。

一般社団法人「日本スポーツウエルネス吹矢協会」(東京)によると、健康のために腹式呼吸を採り入れていた前理事長(故人)が、楽しみながら続けられる方法を探し、たどりついた。1998年、協会を設立。独自のルールや用具を開発し、スポーツとしての吹き矢を広めていった。

一点に集中 おなかから「ふっ」



筒をくわえ、矢を放つ市川英夫さん(手前)ら=神奈川県茅ヶ崎市



「日本スポーツウエルネス吹矢協会」の公認用具。筒、矢、的=同協会提供

協会公認の大人用1・2サイズの筒は、グラスファイバー製などで140〜500mmの10種超。矢は約20センチ、1センチ以下。プラスチックフィルム製の円錐状で先端の金属は丸みを帯び、安全に配慮されている。半径3、6、9、12センチの同心円が描かれた的の円心部をめがけ、矢を放つ。会員は今、4〜99歳の6万4千人。支部は海外も含め、約1350に上る。「健康のために」「集中力を高めたくて」「仲間づくり」など、楽しみ方は様

々だ。同協会の湘南茅ヶ崎支部長、市川英夫さん(69)は、「的に矢を当てた時の爽快感や腹式呼吸による健康づくり以上に、いい点数をとる喜びが最大の魅力です」と笑う。

11年前、友人の勧めがきっかけで、協会に入会した。半年後の全国規模の大会で、的までの距離が最短の6歳男子個人戦で優勝し「やみつきになった」。2014年の全日本選手権で最長の10歳男子個人戦で優勝。夢は「満点で優勝すること」だ。的は円心から7、5、3、1点。1ラウンド5本(3分)で6ラウンド行い、満点は210点だ。「気持ちのコントロールが難しい。1ミミでも筒がぶれるとはずれちゃう」。支部の仲間と週1回、3時間ほどの練習に加え、ジムで筋トレ、家でもウオーキング。毎日60本の練習は欠かさない。

支部の練習の日。市川さんは矢を筒に入れ、両腕を高く上げながら鼻から息を吸い、筒をゆっくり下げながら口から息を吐いた。再び息を吸いながら筒を的に向け「ふっ」。一気に吹いた矢は的の中心部へ。パシッ。快音が響いた。(森本美紀)