

# スポーツ吹矢始めませんか

## 会員を募集しています



## スポーツ吹矢とは？

～ わずか1.2メートルの筒で、「息」だけで時速130キロ以上のスピードで快音とともに的に突き刺さる。弓道やアーチェリーと同じように、円形の的にめがけて矢を放つスポーツです。

ただし弓道やアーチェリーは腕力で矢を飛ばすのに対し、スポーツ吹矢はあなたの呼吸で矢を飛ばします。

## 吹矢と健康

スポーツ吹矢は「静かなエクササイズ」

～ 腹式呼吸と胸式呼吸で、健やかなカラダをつくろう～

気功やヨガは「腹式呼吸」、テニスやゴルフなどの一般スポーツは「胸式呼吸」です。どちらの呼吸法も健康に大切です。

スポーツ吹矢ではゆっくりとした一連の動作のなかで、腹式と胸式の両方を用います。

これが「吹矢式呼吸法」。静かなエクササイズと呼ばれるゆえんです。

## カラダもココロも快調になる～吹矢式呼吸法の健康効果

・ 脳を刺激して

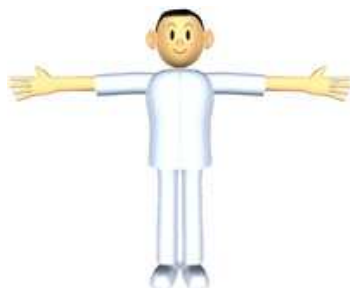
コンディション良好

・ 血液循環がよくなり

内臓を活性化

・ 命中すれば

爽快、ストレス解消に

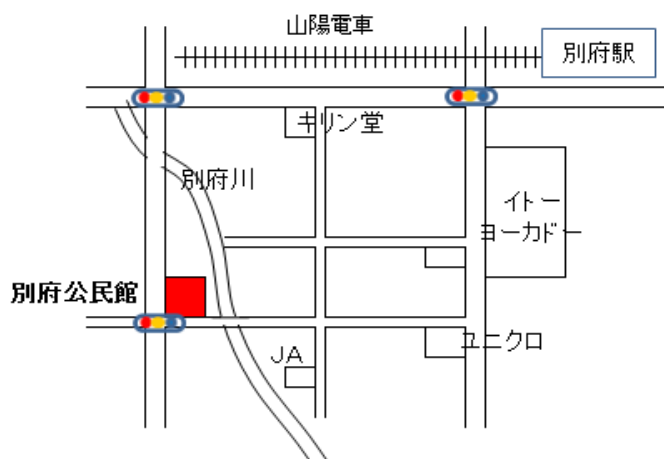


・ 息を思いきり吸うから

胸筋が強化

・ 腸を刺激し

働きを活発に



## スポーツ吹矢教室

無料体験開催中！！

開催日：1, 3火曜日(場所の関係で変更あり)

時間：13:00～15:00

場所：別府公民館 1F 大ホール

会費：

入会金：なし

月会費：1,000円

連絡先

社団法人 日本スポーツ吹矢協会  
兵庫加古川支部