

# スポーツ吹矢 なごみ

発 足：平成21年12月

講 師：小黒 栄一先生

(社団法人 日本スポーツ吹矢協会 公認指導員)

会員数：17人

## ◎スポーツ吹矢とは？

筒に矢を入れて人間の呼吸で円形的的を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を動力とするのに対し、スポーツ吹矢は矢を飛ばす動力が「息」。

腹式呼吸で矢を飛ばすスポーツです。

ゲームとしての面白さはもちろん、年齢に関係なく誰でも手軽に楽しめる生涯スポーツです。

## ◎運動効果と健康増進をゲーム感覚で

「スポーツ吹矢式呼吸法」は運動効果だけではなく、精神集中や血行促進・細胞の活性化にも役立ち、内臓の諸器官にも良い影響を与えます。

ゲーム感覚で楽しみながらストレスを解消し、健康を増進させましょう。



※見学または体験入会（無料） お気軽においでください。