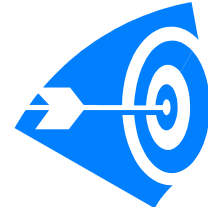


# スポーツ吹矢



スポーツ吹矢は、5～10m離れた円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。性別・年齢問わず誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されています。

健康効果の秘訣は、腹式呼吸をベースにしたスポーツ吹矢式呼吸法です。精神集中や血行促進、細胞の活性化に役立ち、内臓の諸器官にもよい影響を与えます。また精神力・集中力が身に付きます。

競技では1ラウンド(3分以内)に5本の矢を吹いて、規定によるラウンドを競技し、その合計点を競います

## 段級位認定基準

段・級	距離	実施回数	得点	審査までの期間
5級	5m	2回	42点以上	昇級後、1ヵ月以上の期間を経て順次審査
4級	5m	2回	46点以上	
3級	5m	2回	50点以上	
2級	6m	3回	75点以上	
1級	7m	4回	100点以上	

## スポーツ吹矢の魅力と健康効果

- ①「誰でも」性別、年齢問わず楽しめます
- ②「いつでも」「どこでも」「手軽に」できます
- ③ゲーム感覚で楽しみながらできるスポーツです
- ④スポーツ吹矢式呼吸法による様々な健康効果
- ⑤精神力&集中力を高めます
- ⑥様々な世代とのふれあいや仲間づくり
- ⑦実力認定や競技会参加による目標ややりがい