

かめやま 見てある記



スポーツウエルネス吹矢

広報サポーター 後藤 麻紀さん

静かなエクササイズとも言われ、近年注目されている「スポーツウエルネス吹矢」。

市内でも8年前にスポーツウエルネス吹矢のサークルが発足され、今回の取材にご協力いただきました。サークルを指導されるのは、全国大会への出場経験があり、6段をお持ちの増村先生ご夫妻。増村先生によると、吹矢は複式呼吸をしっかり行うため、集中力も高まるとのことでした。

サークルの皆さんが吹矢をされるところを拝見すると、狙いを定める時は特に真剣な眼差しになり、身体は微動だにしません。「はじめ」という掛け声で一礼してから開始、終了時も一礼してから終わります。吹矢は、武道に通じるところがあり、精神統一を図り、心肺機能を強くできるというメリットもあるそうです。

この日は、脊椎管狭窄症で腰痛をお持ちの方も、



時々、椅子に腰を掛けながら吹矢をされていました。また、他の方からも、腹筋を鍛えるためや姿勢を良くするため、気管支を強くするためなど、それぞれ続けてみえる理由をお聞かせいただきました。



最後に、先生に誘われて、私自身も初体験してみることになりました。これがなかなか想像以上に難しく思うようにいきません。筒を水平に保つこともままならず矢を落としてしまったり、何度吹いても矢が的に当たらず落下したり。何回か試した後、やっと矢が的の端に刺さりましたが、得点外の所でした。

見た目以上に難しく集中力があるスポーツウエルネス吹矢、皆さんも試してみませんか。

ハロキッズ

このコーナーでは、元気な亀山っ子の写真を募集しています。掲載を希望する人は、広報グループ（☎84-5021）へご連絡ください。



川 かわ
那 な 悠 ゆ 斗 と
くん くん 五 五
平 平 成 成 28 28 年 年 4 4 月 月 生 生 ま ま れ
徠 らい 葉 葉
ちゃん ちゃん (左) 平 平 成 成 28 28 年 年 4 4 月 月 生 生 ま ま れ

大人になっても仲よし姉弟でいてね♡



増 ます 村 むら
人 ひと
くん くん 令 令 和 和 4 4 年 年 4 4 月 月 生 生 ま ま れ

生まれてきてくれてありがとう！だいすきだよ！