

スポーツウエルネス吹矢

～呼吸法を学び、吹矢の初歩からゲームまで楽しみましょう～



- 曜 日 : 火曜日
- 時 間 : 13:00～14:30
- 対 象 : 一般男女
- 場 所 : 3階 第1・2和室会議室
- 講 師 : 日本スポーツウエルネス吹矢協会 上級公認指導員 神崎 喜一郎
- 準 備 物 : 運動のできる服装、タオル、水分

定員 20 名



講座の内容や様子は？

スポーツウエルネス吹矢は、性別・年齢を問わず、誰でも始められるスポーツです。現在も、老若男女問わずいろいろな方が参加されています。継続受講の方も多いたが、はじめての方もいらっしゃいます。和気あいあいと楽しく活動しています。

どんな人にオススメ？

スポーツウエルネス吹矢は、腹式呼吸をベースにした呼吸法で矢を吹きます。これには様々な健康効果があり、精神力・集中力を高めます。また、ゲーム感覚で楽しみながら体得することができるので、どんな方にもオススメです。



講座の流れは？

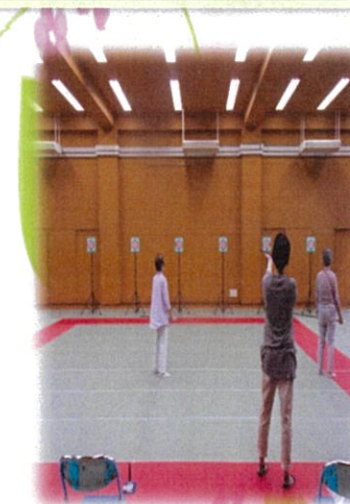
- ①基本動作により個人の距離的に向かい、矢を吹きます(5本)
- ②的に当たった矢の得点を得点表に記入します。
- ③①～②を各組ごと(最初に2～3組に分ける)に繰り返します。



★講師から一言★

様々な世代の人たちとのふれあいができます。

また、続けていく中で上達すれば競技会への参加や実力の認定などもできます。まずは、体験からでも良いので一度遊びに来て下さい。お待ちしております。



お申込みは兵庫県立総合体育館まで