

市内にあるさまざまなサークルのイキイキとした活動を紹介します。

みんなが主役!

# サークル仲間

な か ま  
vol.6

## ゲーム感覚で楽しく健康増進「スポーツ吹矢旭サークル」

ス ポーツ吹矢を楽しむことを目的に、昨年4月に結成  
したばかりの新しいサークルです。メンバーは男女  
13人で和気あいあいとした雰囲気の中、活動しています。

スポーツ吹矢は1998年に日本で生まれた新しいスポー  
ツですが、競技人口は48,000人を超える、その手軽さから  
愛好家が増えています。このスポーツは専用の筒を使い、  
円形の的に向かって矢を放ちます。競技会では1ラウンド  
5本の矢を吹き、それを6回繰り返して点数を競います。基本動作に合わせた腹式呼吸と集中力が必要で、健康  
増進や腰痛予防の効果もあります。

スポーツ吹矢の魅力は、矢が的に当たる感触と点数を競  
うためゲーム感覚で楽しめることです。点数によって段位



呼吸を整えて的を狙う

### サークルデータ

活動場所／海上公民館

活動日／毎週水曜日

午後1時～3時



が上がるため、やる気にもつながります。体調や心の乱れ  
が点数に影響することや、段が上がるにつれて的からの距離  
が5～10mと離れていくため難しさもあります。

メンバーの目標は、国民体育大会でデモンストレーション  
スポーツとなっているこの競技が、正式種目になった際に選手として出場することです。体力には自信がないけど、  
楽しみながら良い姿勢の維持や健康の増進、集中力を高めたい人は一緒に活動してみませんか。