

スポーツ吹き矢サークル

アウル当別支部



会員の皆さん
支部長の鈴木さん：写真下段（右から2人目）



的に意識を集中させて
一気に息を吹きます。

【活動日・場所】

毎月、第2・4火曜日
午前10:00～
白樺コミュニティセンター



目指すは7点枠！！

健康のためのスポーツです

スポーツと聞いて、野球、サッカー、テニス、バレーなど連想する方は多いのではないのでしょうか？町内ではいま、「スポーツ吹き矢」というスポーツに口コミで広がっています。今回は、平成25年10月に設立されたばかりのスポーツ吹き矢サークルのみなさんをご紹介します。

スポーツ吹き矢とは？

健康のためにスポーツを行いたい。ただし、激しい動きは出来ない。そんな中、古くから中国では腹式呼吸を動作に取り入れた吹き矢を、健康法の1つとして広く人々が楽しんでいました。それをヒントに一定のルールを設定してできたのがスポーツ吹き矢です。男女、子ども、高齢者、障がい者問わず、誰でも楽しめ、全国に3万人以上の愛好者がいます。ルールは簡単で、5～10メートル先の的をめがけて5本、矢を吹き、合計点数を競い合います。また、レベルに応じた実力認定制度、全道大会、全国大会も開催されています。

支部設立のきっかけは？

札幌支部の知り合いから「面白いからやってみては？」と紹介されたのが始まりです。その後、当別総合型地域スポーツクラブ（ふれ・スポ・とうべつ）と協議を行い、サポート体制が整ったことから、道内で20番目となる「アウル当別支部」を設立しました。設立当初8名でスタートしましたが、見学・体験をきっかけに新規入会者が増えています。

楽しさを教えて下さい。

狙いを定めて一気に息を吹く。矢が思い通りに飛んで行き、そして最高得点に刺さった瞬間、思わず笑みが出ます。競技中、声は出せないで、心の中で「やったー！！」と叫んでいます。そして、「礼に始まり、礼に終わる」礼儀作法と呼吸法を組み入れた健康効果、スポーツとしての緊張感、バランスのとれたスポーツだと思います。しかし、認知度はまだ低いのが現状ですが、先日、見学に来たご夫婦が体験後、すぐに入会書に記入して

くれました。やはり実際に体験していただかないとイメージだけでは、その楽しさが伝わりにくいようです。

今後の目標（活動）は？

練習を重ね、まずは会員全員で段級位認定試験に合格することですね。また、気軽に楽しめるスポーツであることを広く知っていただけるよう、周知活動にも取り組んでいきたいです。特に子どもや小中学生、高校生、そして、北海道医療大学の学生にも体験していただき、仲間を増やし、スポーツ吹き矢を通して世代間交流が行えると楽しさも倍増すると思います。

今回、支部長の鈴木さんから勧められ、取材後、実際に体験させていただきました。たまたま的に当たただけかもしれませんが、とても楽しかったです。体験や見学についての問合せは事務局（ふれ・スポ・とうべつ）まで

☎ 0133-22-3833

（12月10日取材）