



東村山 \ スポーツ推進委員会だより

発行：東村山市スポーツ推進委員会

東村山市久米川町3-30-5 スポーツセンター内 TEL042-393-9222

4ブロック交流会・懇親会

6月26日(日)、スポーツセンターにて4ブロック交流会が行われました。久米川町・秋津町・諏訪町の3町の体力づくり推進委員とスポーツ吹き矢協会から総勢35人もの方々が集まり、担当町の久米川町体力づくり推進委員の企画により『スポーツ吹き矢』の実技体験を行いました。今回の『スポーツ吹き矢』は、東村山市の『スポレクフェスティバル』でも体験コーナーを担当した東村山市スポーツ吹き矢協会の方々を講師としてお招きし、挑戦です！



久米川町 熊倉委員長挨拶



東村山市スポーツ吹き矢協会 中山 義行氏

中山氏より スポーツ吹き矢の基本動作や、スポーツ吹き矢の魅力をお話いただき、いよいよ！デモンストレーションのスタートです。スポーツ吹き矢を初体験の方が多いため体力づくりの皆さんとても真剣です。



足を肩幅に開いて構え、矢を筒に入れます



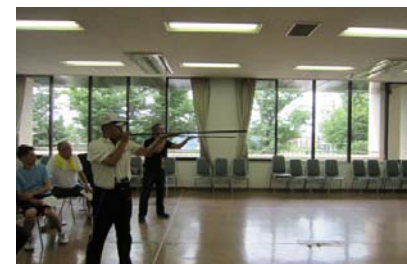
両腕で筒を高く上げながら、鼻から息を吸います筒をゆっくり下げながら、口から息を吐ききります



的に向かって一礼します。



呼吸を調えます



的を見て息を吸いながら、筒を的に向けます一気に吹きます



さすが！！スポーツ吹き矢協会の方です☆ スパーンっと ど真ん中めがけて矢が飛んでいきます。思わず、皆さんすごいと歓声が上がります。 さあ～いよいよ 体力づくり推進委員会の皆さんの番です！



さあ～教わった通りに両手をしっかりあげて息を吸って…。吐いて…。



精神の集中☆ 的の中の一点に集中！



表情も こんなに真剣な顔

こうして、繰り返し呼吸を整え順番で4ラウンド吹いていきます。4ラウンドの合計点で、勝負を決めていきます。最初は 的まで届かなかつたり的に当たっても 真ん中に当たらなかつたりと…。でも、スパーンっと的に刺さる感覚はとっても気持ちがよく気が付いたら…。



こんなに当たるようになりました。

スポーツセンターの会議室で水曜日の午前中木曜日の午前中活動をされているので興味のある方は気軽にぜひ 行ってくださいね！



★東村山市スポーツ吹き矢協会のPR★



スポーツ吹き矢で ドキドキしてしまったり、精神集中をして疲れてしまった…。皆さんが、楽しみに待っていたのは、久米川町3丁目自治会館に移動して行った親睦会です。何度も行った？乾杯の練習から(笑) 疲れを癒すおいしいおもてなし。みんなでわいわいとビンゴ大会☆ 久米川町・秋津町・諏訪町の皆さんの会話も弾み、スポーツ吹き矢の交流会から、懇親会と楽しい時間が過ごせました。久米川町体力づくり推進委員の皆様、お忙しい中、準備や当日の運営。ありがとうございました。そして、東村山市スポーツ吹き矢協会の皆様 大勢で来てくださり、スムーズに競技ができるようにサポートしていただきありがとうございました。

初めてのスポーツ吹き矢！呼吸法によって健康にも良的に当たった時の爽快感とても楽しかったです