

16回 ちょこっと体験教室
～新しい国民的スポーツ～
スポーツウエルネス吹矢をやってみよう！ 概要

- 1 日 時 令和8年1月31日（土）午後1時30分～3時05分
- 2 場 所 テラス沼田6階 コミュニティテラス
- 3 講 師 群馬県スポーツウエルネス吹矢協会沼田支部
支部長 角田 聖嗣さん（補助員3名）
- 4 参加者 10名
- 5 内 容

最初に講師の角田さんの指導により、体幹を鍛える簡単なストレッチを教えてくださいました。体感を鍛えることにより姿勢が良くなり、健康増進にも繋がるということでした。続いて吹矢協会の皆さんに一連の動作や呼吸法の見本を示していただいた後、参加者は、三つのレーンに分かれ基本動作や呼吸法など丁寧な指導を受けながら5本の矢を放ちました。最初のうちは、なかなか的に当たらない人もいましたが、細かなアドバイスや自分でも少しずつ修正を加え、徐々に真ん中近くに当たるようになってきました。

今回は、体験教室ということで得点を競うよりも楽しく競技することを目的に開催いたしました。最後に的に風船を付けて矢で割ってもらうゲームも楽しんでいただきました。

参加者に対して行ったアンケートでは、集中力が高まり、姿勢も良くなり健康づくりに繋がるという回答もいただきました。

これを機会に、スポーツウエルネス吹矢に興味を持ってもらい、競技人口が少しでも増えれば幸いです。

6 会場の様子

