

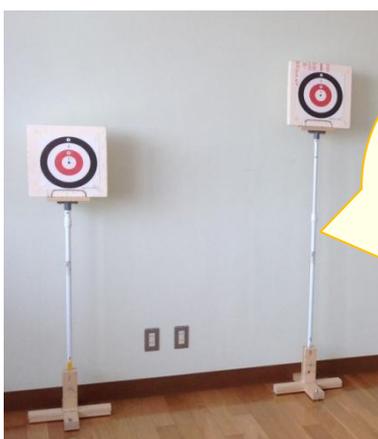
四日市市障害者福祉センターでは、障害のある人の自立と社会参加を支援しています。  
平成29年度に、三重県身障者スポーツウエルネス吹矢協会所属の講師にご協力いただき、“スポーツ吹矢教室”を開講しました。その教室の卒業生が、平成30年4月から、“四日市中央カワセミ支部”を設立し、活動を続けられています。今回は、活動の様子を取材しましたので、ご紹介します。



性別・年齢・障害の有無を問わず、どなたでも、一緒に楽しむことができるスポーツです

## スポーツ吹矢とは??

5~10m離れたところから、円形の的をめがけ、息を使って矢を放ち、得点を競います。腹式呼吸と胸式呼吸を組み合わせた、スポーツ吹矢式呼吸法によって、健康効果や集中力・精神力が高まることも期待されています。高い運動能力や、腕力は不要のため、誰もが楽しめるスポーツとして、親しまれています。



的の高さは、160cmと130cmの2種類あるため、身体状況に合わせて、座って吹くこともできます。



筒・矢・的などの道具は、安全に留意された公認用具が使われています。

具体的な活動は、裏面をチェック



## 活動の様子

1ラウンド3分間という時間の中で、5本の矢を放ちます。「礼に始まって礼に終わる」という一連の基本動作の中で、深い呼吸を行い、集中力を高めます。



### ★タイムキーパーの工夫★

「30秒前」「終了」の合図を行うとき、聴覚障害の方に対しては、身振りを交えて、伝えているところも魅力ですね♪



採点も、暗算で、脳トレ♪



準備や片づけも、協力し合って、団結力アップ♪

### 【活動場所】

#### 四日市市障害者体育センター

(四日市市西日野4070番地1)

※夏期や冬期(日程は未定)は、四日市市三浜文化会館(四日市市海山道町1丁目1532-1)に、練習場所を変更しています。

### 【活動日時】

第2・4金曜日13時~15時30分

“四日市中央カワセミ支部”のみなさんは、本当に、スポーツ吹矢が好きで、楽しくて、続けられているのだと、感じました。

いつも練習にお邪魔すると、あたたかく出迎えてくれます。みんなが集まって、そこで、一緒に楽しむという“つながり”も大事にされていることが、和気あいあいと練習をされる秘訣なのかもしれませんね♪

ご興味のある方は、

見学してみませんか??

(下記まで、ご連絡ください)



### 【問合せ】四日市市障害者福祉センター

四日市市諏訪町2番2号  
TEL: 059-354-8275

Email: y-with@m3.cty-net.ne.jp  
FAX: 059-354-8426