

2022年7月25日

ブロック・(都道府) 県会長・地域支部長 各位

一般社団法人 日本スポーツウエルネス吹矢協会

理事長 **小田部文俊**

日頃はスポーツウエルネス吹矢の普及・振興にご尽力いただき、ありがとうございます。

さて、当協会では2018年4月、設立20周年祝賀会の席上で発表しました協会30周年に向けての3つの目標、「国際団体の設立」「新しい吹矢の創造」「スポーツウエルネス吹矢の医学的・科学的な研究」の準備を進めてまいりました。この科学的研究の一環として、この度、技術本を発行する運びとなりました。

協会は1998年設立翌年4月に第1回段級位試験を実施、8月に公認指導員制度を設けましたが、これまで技術に関する具体的な指南書は発行してきませんでした。まずは「基本動作」をしっかり行い呼吸法を会得することで高得点につながることに、また一人ひとりの身体能力の差により上達の方法は一つではないという考えのもと、指導を進めてきました。しかしながら、長く楽しむためにはより理論立てた向上策や具体的なアドバイスが必要です。その一助となりうる参考書としてとらえてご活用いただければ幸いです。

本冊子には、基本編と応用編があり、基本編は「基本動作」の再確認と矢の管理を、「応用編」では矢への到達時間の関係や吹く息の量と距離の関係、上達するためのポイント等を記してあります。詳細は別紙、目次をご参照ください。

<例>

○高齢者になつて的に矢が届きにくく、的の下に矢が集中しがちな場合の対策は？

的に届かなくなったのではなく、矢が的に下に集中するのは、筒の上げ方(発射角度)が足りないことが原因です。同じ位置に矢が到達しているのであれば、息と筒の上げ方(発射角度)は一定になっており、筒を少し上げることで解決します。

○筒先の狙いはどこか

基本動作5で軽く息を吸いながら息を止めて、筒を咥え、両目で的を見て、筒先は的の中心に向け、1・2・3で一気に短く早く吹きます。

- ① 的の横方向は、筒の向いている方向に矢は飛行します
- ② 上下方向は、重力の影響で矢は落下しながら飛行します
- ③ 落下距離は矢の速度(的までの飛行時間)によりますので、落下距離を考慮して、筒の上げ角度を調整して吹きます
- ④ 息の強さは、6～10mまで同じ強さで吹きます(吹く息の量は同じ、変えない)
- ⑤ 昇段し距離が長くなったら、筒の発射角度で調整します(強く吹かない)

目次

基本編

1. はじめに.....	3
2. スポーツウエルネス吹矢について.....	4
1 スポーツウエルネス吹矢とは	
2 スポーツウエルネス吹矢式呼吸法の特徴	
3 スポーツウエルネス吹矢の公認用具	
3. 基本動作.....	6
1 スポーツウエルネス吹矢式呼吸法を学ぶ	
2 基本動作の解説	
3 基本動作を正しく行うために	
4 基本動作と肺の動き	
4. 矢の外径と重量について.....	20
1 矢の外径	
2 矢の重量	
5. 矢の飛行について.....	25
1 息と矢の速度について	
2 矢の飛行:上下	
3 矢の飛行:左右	
4 矢の飛行時間と落下量	
6. 矢の飛行状態.....	28
1 横から	
2 上から	
3 矢の速度と的までの到達時間	
7. 息と矢の関係.....	31
1 息と矢の速度について	
2 息のエネルギー変化	
8. 上達するための練習ポイント.....	35
1 両目線と筒と的の関係	
2 筒方向の決め方(左右)	
3 筒方向の決め方(上下)	
4 矢の到達点について	
5 筒の高さについて	
6 筒の高さの確認方法	
9. 参考資料.....	45
1 上手に吹くための留意点	
2 矢を中心にまとめるために	

応用編