

高年齢でも楽しみたい「スポーツ吹矢」

年齢や男女の区別なく楽しむことのできる“スポーツ吹矢”の講座が県内でもあちこちで行われていると知り、今回島田市老人福祉センター「伊太なごみの里」で行われている教室に伺ってみました。なごみの里は、天然温泉「いたわりの湯」と同じ敷地内に併設され、緑に囲まれた美しい施設です。

この日は指導員をされている山本さんが体調を崩されて欠席ですが、3名のスタッフによる指導の下、全6回の5回目が行われます。次回は最終回を迎えるという事もあり、今回は試合形式でやってみましょうとの説明に、皆さんの和やかな表情に少し緊張が走ります。カードを引いて4つのチームを作り、早速試合を始めることになりました。

まずは屈伸運動で体をほぐします。吹き矢の筒を持って行うことで、身体が良く伸びます。



スポーツ吹き矢

吹き矢の健康効果は“息を強く吹く事で腹式呼吸につながる”程度に思っていたのですが、見学していると、実は何より“礼に始まり礼に終わる”という一連の動き全体にある」と感じられました。これは『基本動作』と言い、スポーツ吹矢の根幹をなすものなのだそうです。



スポーツ吹き矢



スポーツ吹き矢

的に向かって礼をし、構えの姿勢を作って矢を入れたら、筒を高く掲げながら深く息を吸い込み、下ろしながらゆっくり息を吐きます。息を吸いながら的に向かって狙いを定めたら矢を一気に吹き、終わったら元の姿勢に戻って的に向かい一礼。

この『スポーツ吹矢式呼吸法』を行うことで、心と体に良い効果をもたらすそうです。一連の動作に緊張感があり、見ていただけの私も背筋が伸びてきます。



スポーツ吹き矢



スポーツ吹き矢

試合は3分の間に5本の矢を放ちます。始めた時には的にさえ届かなかった人も、もう大きく外すこともない程、皆さん見事に当てていきます。中には一番得点の高い中心部分に5本すべて命中される方もいて、後ろで控えている人たちから、感嘆のため息が漏れてきます。

しかし競技中は、“矢が外れた時に思わず落胆の声を出す行為も注意”ということで、心地良い緊張感に包まれています。

参加者から伺った「弓道のような所作があることで緊張感や集中力が生まれ、とても楽しい」という言葉が頷けます。



スポーツ吹き矢



スポーツ吹き矢

(左) 5本吹き終わったら筒の中に専用のクリーナーを通します
矢を回収

(右) 筒の掃除が済んだら自分の放った矢を回収



スポーツ吹き矢

スタッフの中の一人、83歳の北川さん(写真手前)は、肺気腫になり遠のいてしまった陸上競技に変え、このスポーツ吹き矢を始めてから肺の状態が気にならない程に改善されたそうです。

姿勢を正し、深い呼吸を繰り返すだけでも健康効果が見込め、高齢者にはとても敷居の低い良いスポーツだと感じました。ゲーム性もあり、体力に自信のない人にもできて、チームでも個人でも競い合えます。「是非ねりんピックの種目にも加えてほしい」という言葉に同感です。健康な体を維持するために、多くの方に触れて頂き、これからもっともっと身近に広まって欲しいスポーツです。