

講座番号 19-D-01 講座名 スポーツ吹矢健康教室！

講座日程	第 1-3	火 曜日	時間	始まり	終わり	募集人員	10名
4月 2.16	5月 7.21	6月 4.18	7月 2.16	8月	9月 3.17		
10月 1.15	11月 19	12月 3.17	1月 7.21	2月 4.18	3月 3		

ゴトウヒデオ

教授名 後藤 秀男 講座教室 多目的室1

#### ★教授プロフィール★

新潟県生まれ、平成26年勤務していた会社を定年退職後スポーツ吹矢を始める。平成26年12月(-社)日本スポーツ吹矢協会入会。平成29年3月五段位取得。同5月公認指導員に認定。現在かしまスポーツクラブ・高松・豊郷まちづくりセンターで活動中。

#### ★講座概要★

スポーツ吹き矢は、5～10m離れた円形の的をめがけて、息を使って矢を放ちその得点を競う競技です。性別・年齢を問わず誰でも手軽にでき、楽しみながら健康になれるスポーツです。健康効果の秘訣は、腹式呼吸をベースにした呼吸法です。ぜひ皆さんも楽しみながら健康維持に努めませんか。

#### ★講座詳細紹介★

\* スポーツ吹矢は健康を目的としたスポーツです。その源は腹式呼吸をとり入れた「スポーツ吹矢式呼吸法」にあります。「スポーツ吹矢呼吸法」を最大限に行うための動作が「基本動作」でありスポーツ吹矢の実技の根幹を成す「型」です。この中に健康に向かったの「心技練磨」があり極意があるといっても過言ではありません。「礼に始まり礼に終わる」一連の基本動作が深い呼吸をもたらし「基本動作」を通してスポーツ吹矢の型とスポーツ吹矢式呼吸法を学び楽しく実技をおこないます。

- \* 内容 1. スポーツ吹矢体操(準備運動)
- 2. 基本動作と実技

申込方法:①講座番号 ②講座名 ③住所 ④氏名(フリガナ) ⑤電話番号⑥生年月日 ⑦性別  
 をご記入の上 ハガキ・FAX・Eメールで、かしま灘楽習塾 事務局まで  
 TEL0299(85)2601 FAX(85)2602 〒314-0031 茨城県鹿嶋市宮中4631-1  
 Eメール kashimanada\_info@yahoo.co.jp

★講座日程は2月1日現在ですので変更のある場合があります。ご注意ください。