

講座番号 21-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 6.20	5月 4	6月 1.15	7月 6	09:30	11:30	8月 17.31	9月 7.21
10月 5.19	11月 2.16	12月 7.21	1月 18	2月 1.15	3月 1		

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。令和2年2月上級公認指導員認定。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

#### \* 用具等

- 基本的に個人持ちとなります。4～5月はレンタル品を使用し、6月頃に購入の運びとなります。
- 筒、矢・・・15,000円～20,000円 材質、重量により異なる。

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 nadapost@nadajuku.com

★講座日程は1月14日現在ですので変更のある場合があります。ご注意下さい。