

講座番号 24-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 20	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		

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・・・20,000円～25,000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

★講座日程は変更のある場合があります。ご注意ください。