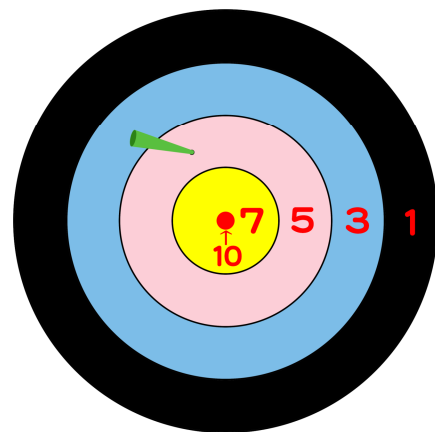


健康吹き矢のススメ

大昔から世界各地で狩猟の道具として使われてきた吹き矢。日本では忍者が使っていたとも言われています。今ではその呼吸法に健康効果があると注目され、吹き矢を楽しむ人口が増えています。「日本スポーツウエルネス吹き矢協会」をはじめ、いくつも全国団体があり、国民体育大会でも「デモスポーツ」として競技がおこなわれるようになりました。

いくつもある競技団体によってルールが異なります。また競技団体に属さずに楽しんでいる人たちもたくさんいます。



東神戸医療互助組合では、各団体のルールを参考にしつつ、班会、青空健康チェック、“まつり”などでの利用を想定してつぎのように互助組合的「健康吹き矢」のルールを定めます。

①距離：4～10m

班会や大会の場所、参加者の体力、ゲーム性、安全性などを考慮して、立ち位置からマトまでの距離やハンデを決めます。

②得点：1点・3点・5点・7点・10点

互助組合事務所で印刷する上の図のようなマトを用います。中心の赤い●印に命中したときが10点。境界線上の場合は、上位の得点をとります。

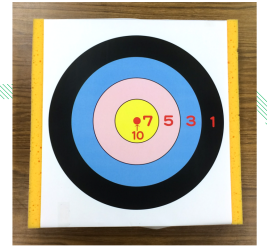
③試技：1人1回で矢3本

1人が1回に矢5本を渡され、マトの台（スポンジ部分）に刺さった矢3本の合計点数を競います。矢が3本刺さった時点で1回の試技は終了です。マトにはねかえされたり、大きくはずれたりして、矢が刺さらないときは、最大で5本まで吹くことができます。なお得点圏外でもマトの台の刺さっていれば、1本の「刺さった矢」として数え、その矢の点数は0点です。

④競技：最少1回～最大5回の試技の合計得点で競う

班会や大会などの参加人数・時間枠などの条件により、試技の回数（3本づつを何回おこなうか）を定め、その合計点数を競います。1人1回（矢3本で最高点は30点）だけで競う競技が最短時間です。その場の条件に応じて、最大5回程度まで試技回数を増やした個人戦あるいは団体戦を、みんなで相談して決めます。

班会用貸し出しセット



①マト (黄色の硬質カッツスポンジ+マトの図柄) 1個

予想される参加人数が多く、マトの図柄をプリントした紙が蜂の巣状態になりそうなら、あらかじめマトの図柄の必要枚数を申し込んでください。

②発射筒 2本

次の順番の人がもう1本の筒で準備をするなど、効率的な運営ができるよう、発射筒は2本用意します(下の写真は筒の右端にマウスピースを取りつけたようす)。

③矢 7本

1人1回5本の矢を渡しますので、必要最低数5本+予備2本を入れてあります。



④「矢抜き」 1本

スポンジに刺さった矢を抜くのに使います(柔らかい矢が型崩れするのを防ぐ)。

⑤マウスピース 人数分

1人1個ずつ使います。必要個数を申し込んでください。

マウスピースは返却時に必ず消毒洗浄してください。

各会場で用意してください

①養生テープなどマトを目標位置に固定するために必要なもの

どうやってマトを目標位置に固定するかは、会場によって最適な方法が異なると思いますので、それぞれの会場で工夫してください。なるべく吹き矢を水平に発射できるよう、マトの高さを調節してください。

②マトの周辺を保護するもの

吹く人にもよりますが、矢は時速100~150kmで発射されます。矢がマトをはずれて周囲の壁などに当たれば、矢にも壁にも大きなダメージがあります。防護策をしっかりと!

③筒内部の湿気をとるもの

吹き続けると筒の内部が結露して矢が通りにくくなります。ウェットシートやキッチンペーパーを筒に通すなどして、筒内の湿気をとりながら使うか、2本を交互に使うなど、湿気がこもらない工夫をしてください。1m以上の長さのヒモの片端に重しになるものを結びつけ、他端でウェットシートなどをはさみ、筒の中に通すと湿気をとれます。

④得点を記録するもの

得点を記録する得点ボード(あるいは紙)は、それぞれの会場で用意してください。

競技の準備を整えて...

チーム対抗にするか個人戦かを参加者みんなで相談して決め、最初のページのルールを確認しあい、具体化が必要なところ(マトまでの距離とか1人が何回トライするかなど)を相談して決めます。そして、次のページにある発射前の基本動作(とくに息を吸い込みながら両手を上げ横隔膜を大きく動かす体操が重要)をみんなで練習しておきます。

さあ！やってみましょう

①筒に自分用のマウスピースをセットして位置につく

自分用マウスピースを、空気もれがないように、筒にしっかりかぶせて（右の写真）、発射位置に立ちます。



②マトに向かって一礼して半身に構える

まずマトに向かって一礼し、意識を集中させます。両足を肩幅にひらき、マト方向に対して45°ぐらいになるように立ちます（左右どちらかの足を前に出して立ちます）。

③両手で筒をもち腰の高さで水平に保つ

右の図③のように親指と人差し指の間に筒をはさんで持ち、腰の高さで筒を水平に持ちます。



④鼻から息を吸いながら筒を頭上高く上げます

鼻から息を吸いながら両腕をまっすぐ頭上に上げます（図④）。このとき、横隔膜を意識しながら、もう吸えないというところまで、おなかいっぱい、空気を取り入れます。



⑤息をぜんぶ吐き出して筒を口の高さに構えて矢をセットします

こんどは吸い込んだ空気を最後まで吐き出しながら、口の高さまで筒をおろします。筒を水平に保ったまま、吹き口から矢をセットし、マウスピースをしっかりとくわえて（マウスピースとくちびるの隙間から空気がもれないように）、片方の手は口の近くをもち、他方の手はヒジを伸ばしきらず、あまり力まずに下から筒を支えます（図⑤）。

★ゼッタイ 人に向けない！ うっかりクシャミしたら矢が発射されちゃうよ！！

⑥鼻から吸って息をため一気に発射！

進行係からGOサインが出たら、鼻から吸って息を溜め、マトを狙って一気に吹きます。

★口から息を吸うと矢がノドに逆流します！ 吹く瞬間まで吹き口を親指でふさいでおくと安心。

⑦《③～⑥》をくりかえし最後にマトに一礼して終了

マトに一礼し、刺さった3本の矢（はずしたらもっと少ないけど）の点数を数えたら1回の試技終了です。得点を記録し、自分用マウスピースをはずして筒を返します。

吹き矢にはこんな健康効果が！

このパンフレットのようにして矢を吹くとき、普通の深呼吸とは違って、胸式呼吸と腹式呼吸の両方を使い、横隔膜を大きく動かして瞬間的に強い呼吸をするのが特徴です。心身にツギのような効果があると期待できます。

①脳を活性化して体調改善

「大きく呼吸せよ」という指令が脳皮質から呼吸中枢に送られるため、自律神経のはたらきを調節している「^{えんずい}延髄」が活性化。それによって、睡眠の質や体調が改善されます。

②胸筋と腹筋が鍛えられ呼吸する力がUP

肺に思い切り息を吸い込むときに胸筋を強く使うため、呼吸力が鍛えられます。ふつうの呼吸では拡張しない肺の深部まで空気を送ることができるので、喘息など呼吸器系の疾患がある人にも健康効果あり（ただし医師とよく相談してください）。

③血液の循環促進と内臓の活性化

息を思い切り吐き出す前に一瞬息が止まるとき、腹圧がおなか全体にかかり、内臓に停滞している古い血液を送り出すため、内臓が活性化されます（腸の刺激で便秘も解消！）。

④口腔機能の向上

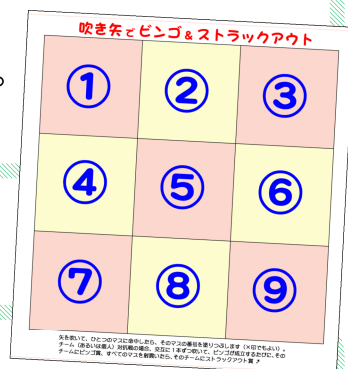
お口まわりを多様に動かすため、口・鼻・喉をふさぐ力を鍛えるトレーニングにもなり、^{ごえん}誤嚥の予防につながります。

⑤集中力の向上

マトへの命中率を高めようとして、雑念が排除され、精神集中力を高めます。

⑥ストレス解消！

矢がマトに命中すれば、誰でも「スカッとしたー！」と実感するはず。みんなでワイワイ楽しくゲームをすれば、健康効果MAXです。



一家に一台 ホーム吹き矢

「毎日自宅で練習するぞ」「家族で遊びたい」という人に朗報！

互助組合の貸し出しセットのうち、一般家庭で用意したり作ったりするのが難しいのは、筒にピッタリ合うサイズのマウスピースぐらい（通販で100円）。それ以外の材料は最寄りのホームセンターでそろわずです。筒は内径13mmφ長さ1mの塩ビ水道管（90円弱）、マトの台はカットスポンジ（900円弱）または断熱板、矢の材質は適度に薄いフィルムならOK、先端にボンドを注入し、ナベ小ねじ直径2mmφ×10mm（10円）を差し込んでつくります。他人が筒を直にくわえても気にならない人はマウスピースいらぬかも。上のサンプル「吹き矢でピンゴ&ストラックアウト」を参考に、オリジナルのゲームとマトを考案するのも楽しいでしょう。詳しくは下記までお問い合わせください。（上記の参考価格は全て税別です）

東神戸医療互助組合

〒658-0051 神戸市東灘区住吉本町2-19-3（JR住吉駅から北に6分）
☎ 078-851-9381 / Fax 078-821-7270 / info@kobegojo.sakura.ne.jp
資料ダウンロード → <http://kobegojo.sakura.ne.jp/data/archive.html>

