

スポーツウエルネス吹矢

(国スポ・デモスポ)

競技説明

スポーツウエルネス吹矢は、5～10m離れた円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。性別・年齢問わず誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されています。

腹式呼吸をベースにした吹矢式呼吸法を基本動作としています。集中力を必要とし、メンタルが影響する部分も大きいいため、単純なスポーツですが、奥が深いところも魅力のひとつです。

「いつでも」「どこでも」「気軽に」「楽しく」。そして、ひとりでも大人数でも参加して実力を発揮でき、健康効果も期待できるスポーツとして注目の競技です。

ルール

1ラウンド5本の矢を3分以内に吹き、その合計点で競います。的は中心から7点、5点、3点、1点となり、距離は段位別に、6m、8m、10mの各部門それぞれの個人戦でおこないます。

各レーンに審判がおり採点をおこないますが、点と点の堺については、高いの点数で採点します。