

スポーツウエルネス吹矢

当協議会が推進している「スポーツウエルネス吹矢」は、県内ばかりでなく全国的にも普及がすすんでいます。その誕生と経緯について調べてみました。

- 1991年 新潟県長岡市の開業医樋口裕乗氏が、肺機能を活性化する健康法を紹介するために「吹矢健康法」を出版した。同じ頃、気功による呼吸法の有効性を理解しつつも継続性の低さに悩んでいた清柳清氏が樋口と出会いスポーツ吹矢の下地ができる。
- 1998年 「日本スポーツ吹矢協会」成立。中高年層に支持され、競技人口が増加。
- 2007年 「日本スポーツ吹矢協会」が文部科学省より社団法人として認可される。
- 2014年 内閣府より一般社団法人として認可される。
- 2019年 「一般社団法人 日本スポーツウエルネス吹矢協会」に改名。

魅力

- 男女年齢問わず勝負ができ、運動能力や腕力がいらぬ。
- 腹式呼吸をベースにした吹矢式呼吸法基本動作を行うので、健康になる。

効果

- ・動脈硬化予防 ・ストレス解消
- ・冷え性改善 ・高血圧予防
- ・脳の老化防止 ・肩こり解消
- ・糖尿病の予防 ・内蔵機能の活性化
- ・喘息の改善 ・腰痛予防 ・免疫力向上
- ・美肌・ダイエット効果 etc

本市の教室状況

《定期》

- 佐竹公民館（毎月第2・第3金曜日）
- きさらぎ会（毎月第2土曜、第3水曜日）

《不定期》

- ふれあい体操教室（年4回）
- ボランティアの会「さくら」（6月から）

他に、山田公民館（9月に本市初の大会を開催）や体協太田支部では自主活動を行っています。

ニュースポーツ交流会

10月6日（日）里美地区ニュースポーツ交流会を里美文化センターで開催しました。

今年度も各地区に出向いて、ラジオ体操とスポーツウエルネス吹矢の普及を進めていきます。



ラジオ体操春季講習会に参加して

期日：7月7日（日）

場所：ALSOKぐんま総合スポーツセンターサブアリーナ

「みんなの体操」「第1体操」「第2体操」の順番で、3時間の講習会が行われました。

桜田敬子先生の詳しい説明を聴き、五日市祐子アシスタントのすばらしい動きを見ながら、取り組んできました。ラジオ体操は、指先までしっかりと伸ばし、筋肉の動きを考え、正しい呼吸を意識しながら行うことで、十分な効果が得られることを知りました。

この貴重な体験で誰にでもできるラジオ体操をよく理解し、健康の保持・増進に努めていきたいと考えました。



ラジオ体操秋季講習会に参加して

期日：9月22日（日）

場所：ALSOKぐんま総合スポーツセンターサブアリーナ

石澤昌治

初めて、認定講習を受け大変でした。ラジオ体操を簡単に考えていましたが、第2体操となると、とても難しかったです。一生懸命覚えて、皆さんに教えられるよう頑張っていきたいです。

平山一史

3時間の講習を真剣にやり、今まで使っていない筋肉が痛くなりました。今後は、正しいラジオ体操の動きを覚えていきたいと思います。指導者として頑張ります。



来年は茨城県（桜川市）で開催予定です。

令和初

9/28（土）～10/8（火）



45年ぶり2回目の「第74回いきいき茨城ゆめ国体」が開催されました。総合開会式・オープニングプログラムの中で、NHKラジオ体操関係者と県内1・2級ラジオ体操指導士（本市スポーツ推進委員3名含む）29名と小学生500名が観客参加型でラジオ体操をしました。

また、本市では9月29日から10月1日まで成年男女のソフトボールが開催され、スポーツ推進委員がボランティアとして協力しました。



NHKラジオ体操関係者
1・2級指導士



会場係



受付係



次はいきいき茨城ゆめ大会が開催されます。（10/12～10/14）