

常陸太田市スポーツ推進委員協議会は、「呼吸」と「姿勢」に重点を置いた「スポーツウエルネス吹矢」と「ラジオ体操」の二つを中心に推進・普及を図っています。



スポーツウエルネス吹矢

～誕生の経緯～（参考：日本スポーツウエルネス吹矢協会 HP Wikipedia）

- 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として「吹矢健康法」を出版・紹介。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青柳 清氏が、樋口氏と出会い、スポーツ吹矢の下地ができる。
- 1995年：的や筒のサイズ、ルールなどを規定。スポーツとしての吹き矢を位置付ける「医者がすすめるスポーツ吹矢健康法」（樋口裕乗 林 督元、共著／ぶんぶん書房）を出版。
- 1997年：薄いフィルムを巻いて軽い矢を容易に作る方法により、吹矢の精度が飛躍的に向上。遊びからスポーツとして大きく前進。
- 1998年：青柳氏が「日本スポーツ吹矢協会」を設立。中高年層に支持され競技人口も増加。
- 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。
- 2014年：内閣府より一般社団法人として認可。
- 2019年：4月に「(社)日本スポーツ吹矢協会」は「(一社)日本スポーツウエルネス吹矢協会」に改名。



効果・・・腹式呼吸を取り入れた独自の呼吸法がポイント！（個人差が有ります。）

1. 血管の詰まり、動脈硬化の予防
2. ストレス解消
3. 冷え性の改善
4. 高血圧の予防
5. 脳の老化防止
6. 肩こりの改善
7. 糖尿病の予防
8. 内蔵機能の活性化
9. 喘息の改善
10. 腰痛を予防
11. 免疫力を高める
12. 美肌・ダイエット効果 等

ラジオ体操

目的が健康の維持・増進であれば、ストレスにならない適度な軽い体操で十分です。ラジオ体操なら「いつでも・どこでも・だれでも」手軽に取り組みます。



効果（個人差が有ります。）

1. 身体柔軟性の向上
2. 血液・リンパの循環促進
3. 新陳代謝促進
4. 免疫力アップ
5. 内蔵機能アップ
6. 脳機能アップ
7. アンチエイジング（老化抑制） 等

ラジオ体操の効果を高める3つの注意点

自己流は×。必ずポイントを確認してから行いましょう！

使う筋肉を意識しながら動きましょう！

ダラダラやらず、テキパキと元気よく動きましょう！

※スポーツ推進委員による「ラジオ体操教室」をご希望の方は、常陸太田市教育委員会スポーツ振興課（電話73-0090）までお知らせください。



筒を持った両腕を高く掲げ、呼吸を整え集中力を高めると...

矢は的の中心に

水府地区ニュースポーツ交流会の優勝者の練習結果です。

精神統一



集中... 集中!!

初めての吹矢体験者から、スポーツ推進委員の親切丁寧な指導に対して、感謝の言葉がありました。

初めての吹矢体験者が、初めて放った吹矢を的から抜いています。

集中力アップ 成功!!

ラジオ体操のポイント



指導用掲示板



①伸びの運動

背筋を十分に伸ばして、よい運動姿勢をつくる

- ・手を軽く握る
- ・かかととは上げない
- ・上半身が上に引っ張られるイメージ

②腕を振って足を曲げ伸ばす運動

血行促進 体幹を鍛える

- ・かかとの上下運動を続ける
- ・腕を深く交差させる

③腕を回す運動

肩関節を柔軟にし、肩こりや首筋の疲労を軽減

- ・肘を伸ばし、肩甲骨から大きく円を描くように回す
- ・かかととは上げない

④胸を反らす運動

胸部の圧迫を除き、呼吸機能を促進

- ・手の平を返し、指先まで伸ばす
- ・顎を引く
- ・おなかを出さない
- ・ひざを曲げない

⑤体を横に曲げる運動

消化器官の働きや脳や腰まわりのリンパの流れを促進

- ・腕を曲げない
- ・腕は耳の真横に、前かがみにならない
- ・腰は動かさない

⑥体を前後に曲げる運動

腰痛の予防 内臓器官の働きを促進

- ・力を抜いて弾みをつけながら深く前に曲げる
- ・後ろに曲げる際は、両手で腰を押し出すようにする

⑦体をねじる運動

腹部の圧迫を除き、内臓器官の働きを促進

- ・顔も後ろにねじる
- ・下半身を固定し、かかとを上げない

⑧腕を上下に伸ばす運動

素早さと力強さを身につける 瞬発力を高める

- ・脇を引き締める
- ・肩幅の広さで、指先まで伸ばす
- ・かかとを上げる

⑨体を斜め下に曲げ胸を反らす運動

脚の後側の筋肉を伸ばし、大筋群の血行を促す

- ・背筋を伸ばしたまま、股関節から折り曲げる
- ・手の平を返し、正面で胸を反らす

⑩体を回す運動

背骨を柔軟にし、体の歪みをとる 腰の悪いくせや圧迫を除き、内臓器官の働きを促進する

- ・腕は肩幅のまま、ひじを曲げずに回す

⑪両足で跳ぶ運動

全身の血行促進 体の緊張をときほぐす 骨を強くする

- ・はじめの4回は軽く、開閉跳びは強く大きく元気に跳ぶ
- ・つま先までしっかり伸ばして跳ぶ

⑫腕を振って足を曲げ伸ばす運動

整理運動 あらゆる機能をできるだけ元に戻していく

- ・呼吸を整えるようにゆったりと行う

⑬深呼吸

体を平常の状態に戻す 疲労を残さない

- ・深くゆっくりと呼吸する
- ・指先をしっかり伸ばす
- ・かかととは上げない

