

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取り入れた「スポーツ吹矢式呼吸法」にあります。「スポーツ吹矢式呼吸法」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(かた)」です。この中に健康に向かったの「心技練磨」があり、極意があると言っても過言ではありません。

基本動作は「礼に始まり礼に終わる」一連の動作です。この動作が美しい形を作り、深い呼吸をもたらし、集中力を高めて体に活力をもたらすのです。「基本動作」を通じてスポーツ吹矢の型とスポーツ吹矢式呼吸法を学んでください。なお、体が不自由な方が基本動作を行う場合には、障害の程度により、公認指導員が適切なアドバイスを行うようにします。

スポーツ吹矢の基本動作は次の通りです。

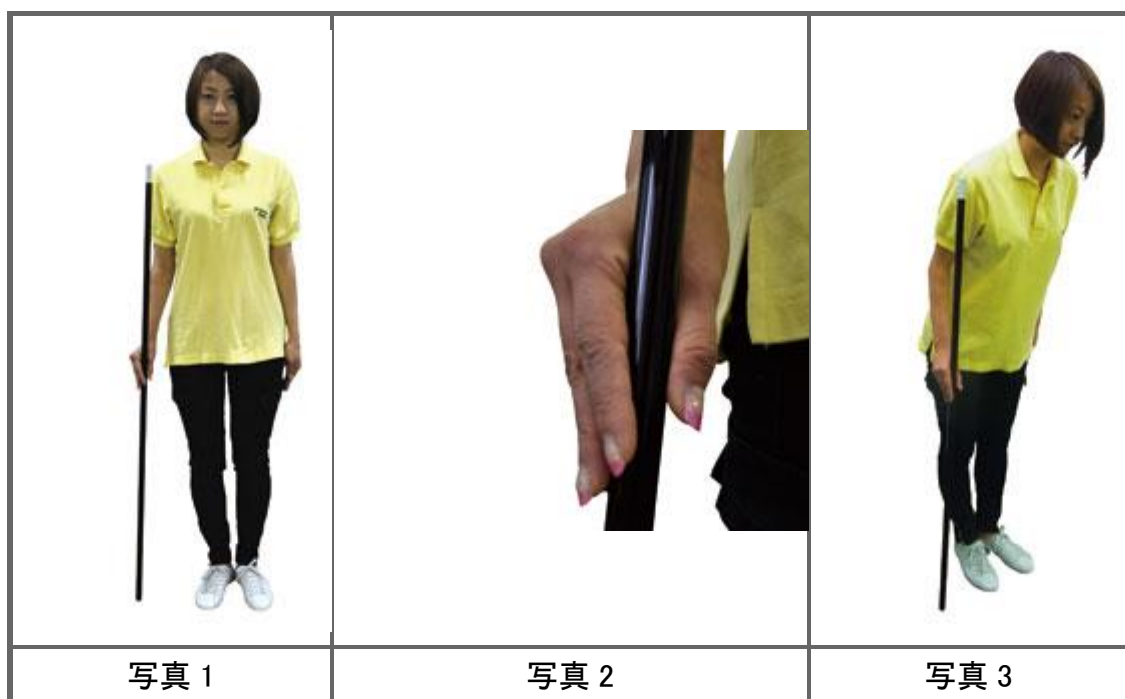
- 1 礼をする 的に向かい一礼します
- 2 構える 足を肩幅に開いて構え、矢を筒に入れます
- 3 筒を上げる 両腕で筒を高く上げながら、鼻から息を吸います
- 4 息を吐く 筒をゆっくり下げながら、口から息を吐ききります
- 5 息を吸う 的を見て息を吸いながら、筒を的に向けます
- 6 吹く 一気に吹きます
- 7 息を調える 呼吸を調えます
- 8 礼をする 的に向かい一礼します

以上、一連の基本動作を正しく行うことによって集中力が高まり、深い腹式呼吸ができて、心と体に素晴らしい効果がもたらされるのです。

■1 礼をする 的に向かい一礼します

スポーツ吹矢では、はじめと終わりにかならず礼をします。

- ① 筒は順手で、親指と人差し指の間に挟むようにして、筒の中央部あたりを持ち、両足のかかとを揃えて、的に正面に立ちます。(左右どちらの手で持ってもかまいません)(写真1・2)
 - *この時ひじを曲げないように、また筒を床につけないように、筒の先端と床の間を5センチ位離します。
- ② 的を見ます。
- ③ 礼をします。
 - *礼は、上体を真っ直ぐ伸ばして、30度位(目線は3m位先)倒します。
 - *この時、筒を床に垂直になるように持ち、大きく動かさないように注意します。(写真3)
 - *5本の矢を吹いて1ラウンドという単位にしていますが、ラウンドの最初と最後に礼をします。
 - *1ラウンドは3分以内とします。なお、通常は的に前に立つ準備段階で、矢入れに7本以上の矢を入れて身につけるか、矢立てに入れておきます。
 - *スポーツ吹矢の時の礼は、居ずまいを正して、これから吹くことを、自身と周囲に宣言するということになります。健康で楽しくスポーツ吹矢ができることに感謝し礼をしましょう。
 - *以下、右利きの人を対象に記載していきますので、左利きの方は右を左と読み替えてください。



■2 構える 足を肩幅に開いて構え矢を筒に入れます

- ① 礼が終わったら、両足を肩幅程度に開き、足元のスタートラインと的に対して斜め45度位に、半身の自然体で立ちます。(写真4)
- ② 左手で筒の中央部分を持ち、筒を水平に保ちつつ、矢入れから矢を取出し、矢が隠れる程度に、筒口に入れます。
* 矢を投げ入れるような入れ方はしません。
- ③ 筒を親指と人差し指の間にはさみ、右の手は、筒の吹き口から5センチ位の所に位置をきめます。両手の幅は肩幅程度にします。(写真5)
- ④ 筒を水平にして、両腕をさげ指先が床を指すように持ちます。
- ⑤ 肩の力を抜いて首筋、背筋、腰を伸ばします。
これを「構えの基本姿勢」とします。(写真6)
* 視線は自分の正面、目の高さの一点に定めておきます。
「構えの基本姿勢」のときには、常にその一点を見るようにします。

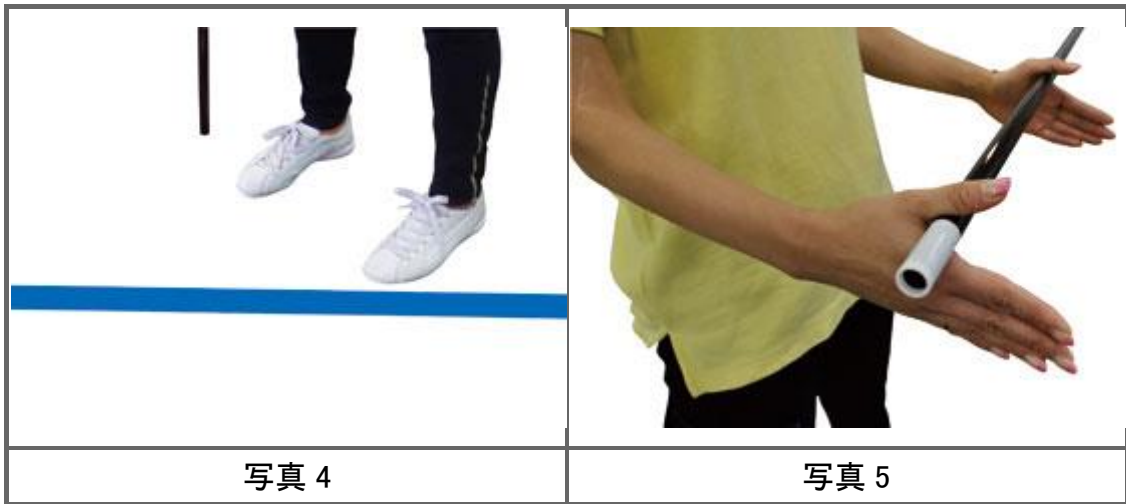


写真 4

写真 5

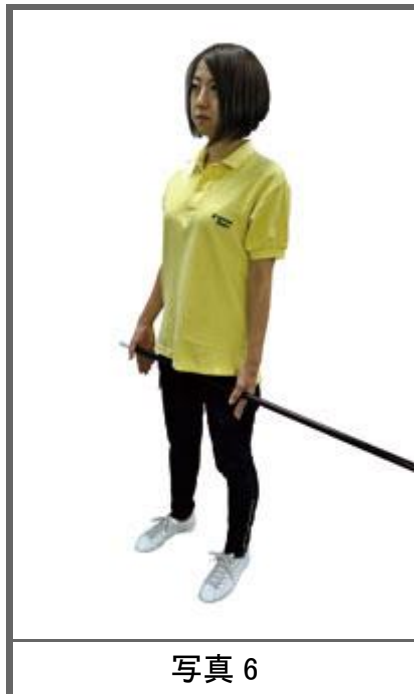


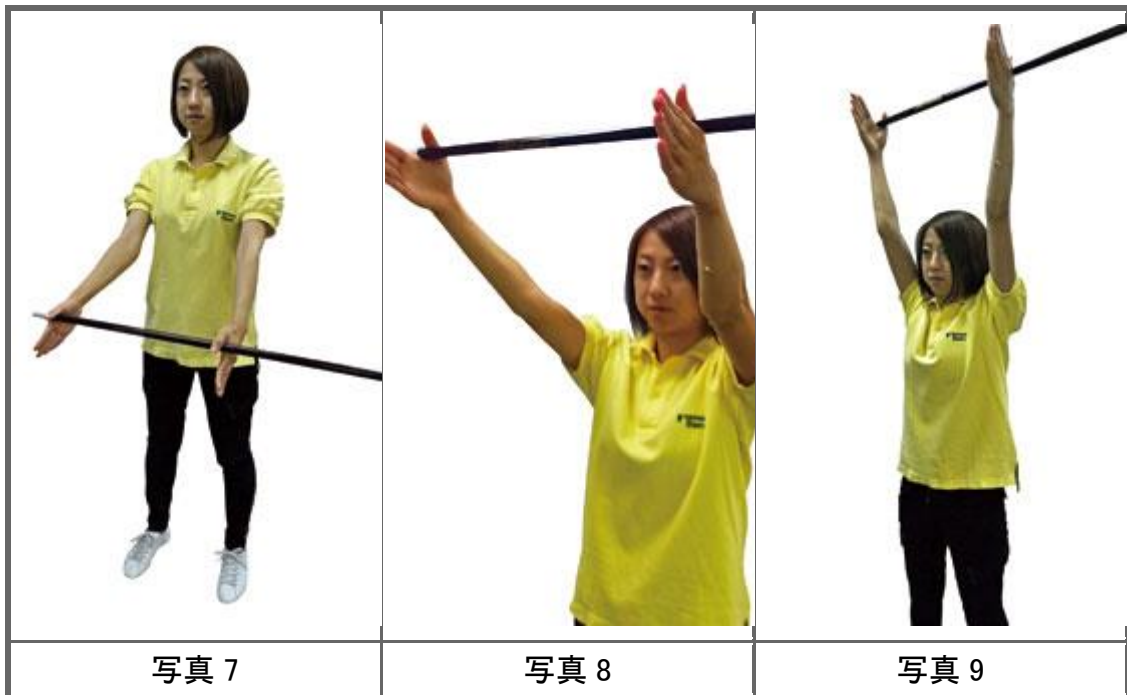
写真 6

■3 筒を上げる 両腕で筒を高く上げながら鼻から息を吸います

ここから「スポーツ吹矢式呼吸法」が始まります。

- ① 鼻から息を吸いながら両腕(手指)を伸ばし、手先で大きく弧を描くように、筒を頭上まで上げていきます。両腕が耳の位置に来たとき止めます(写真7・8・9)
 - * 下から頭上までの動きは、およそ3秒が目安です。
 - * 目線は自分の正面の一点に定めて動かさないようにします。
 - * 筒を上げることによって、胸郭を広げ、より多くの空気を吸います。

* 同時に背筋を伸ばす健康効果があります。

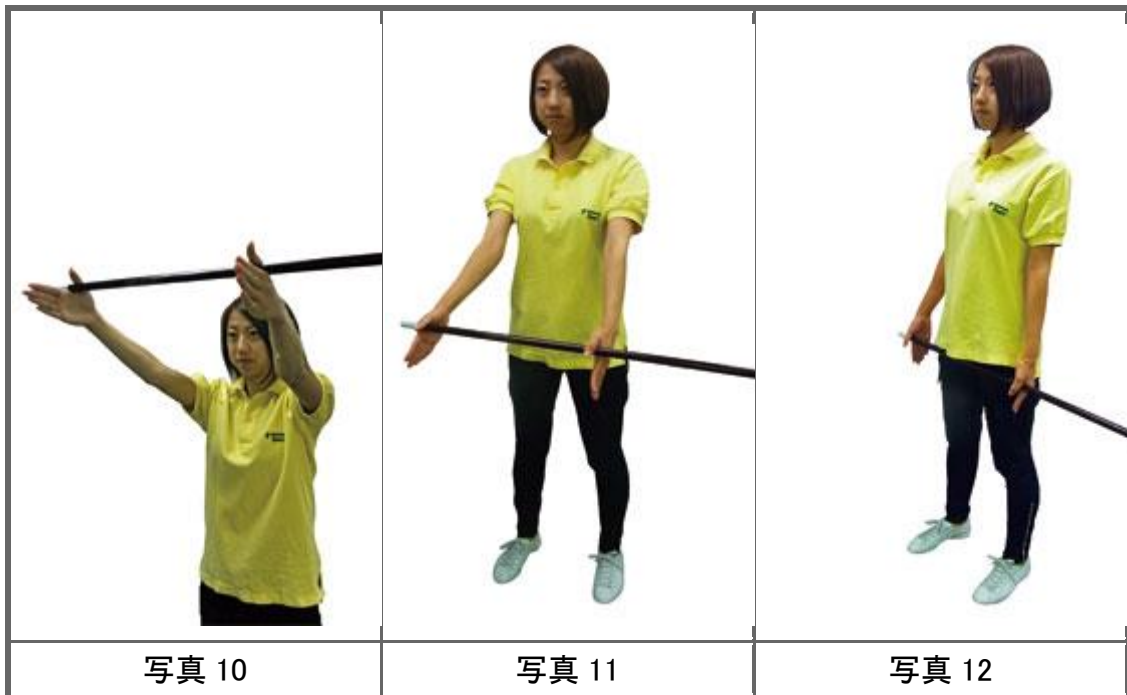


■4 息を吐く 筒をゆっくり下げながら口から息を吐ききります

スポーツ吹矢式呼吸法の最も大事な部分です。精神を統一し、神経を集中します。目を全部、または半分閉じて(半眼で)行っても結構です。

- ① 両腕を大きく伸ばし、手先が弧を描くようにゆっくりおろしながら、口から息を吐いていきます。目途として9秒位かけて吐くようにします。
 - * 腹式呼吸の健康効果を最大限に引き出すため、息を吐く時は、お腹をへこませるようにしながら、すべて吐き切るつもりで、「細く長く」吐きます。
 - * 口笛を吹くような口の形にすると「細く長く」吐きやすくなります。
 - * 息を吐く時は、前かがみにならないように、また、呼吸音を立てないように注意します。
 - * 息を吐き切ることを、心掛けて下さい。
- ② 両腕を下までおろしてから(指先は床に向けます)顔を的に向けます。この時点で顔を身体の正面に向けたまま、一呼吸おかないで、すぐに顔を的に向けましょう。
(写真 10・11・12)
 - * スポーツ吹矢は、動作と呼吸を常に滑らかに連動させます。分断された動作

と呼吸では矢の的中が安定しません。



■5 息を吸う 的を見て息を吸いながら筒を的に向けます

- ① 的を見たまま、鼻から息を吸いつつ、筒を体の近くで水平に持ち上げ、筒を的に向け口にくわえます。(写真 13)



- * 筒先が的にほぼ定まる時、息も吸い終わるようにします。
- * このとき筒先をしゃくりあげないように、筒は水平を保つように注意します。
- * 筒を的に向ける時に、両腕を伸ばして、前へならえの姿勢を取ってから口元に

もっていく方法は行いません。

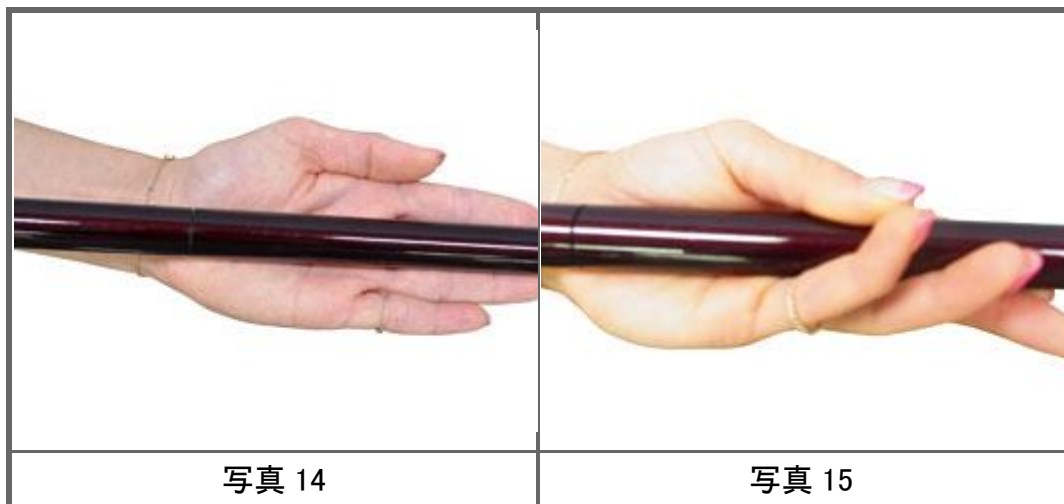
- ② 筒を3センチ位口に入れ、しっかりとくわえます。

* 吹くときに空気がもれないようにします。(その時、筒を歯でかむか、かまないか、またどのような口の形を作るかなどは、各自が工夫してください。)

- ③ 右手は、筒の口元に軽くそえます。(筒を軽く握っても結構です)。

左手は、肘にやや遊びを持たせ(120度位)手のひらに筒を乗せるようにします。
(写真 14)

* 左手で筒を握ると、吹いたときの体の動きが、筒に伝わるおそれがあるのでよくありません。(写真 15)



- ④ 視線は終始、的をとらえています。

* なお、息は実際には肺に入っているのですが、腹に溜めるような気持ちで吸います。

この腹とは、昔から「丹田」と呼ばれている「へその下あたり」のことです。

心身の力(気)を集める重要なところでは。

* 片目で狙うということはしません。あくまで両眼での中心を見ます。

* 以上の一連の動きについては、矢を筒に入れずに繰り返し練習することをお勧めします。

■6 吹く 一気に吹きます

- ① 的をよく見て、1・2・3のタイミングで「短く一気に」吹きます。

* 唇で筒を覆う(吹く息をもらさない)ことが重要です。

* ここは精神を集中するところですが、雑念が入りやすい瞬間でもあります。

*「短く一気に」吹くことが大切です。そして吹いた瞬間に「下腹がへこむ」のを実感するようになってください。

* 何がいま自分の課題なのかということを、考えて吹くことが重要です。何げなく吹いても意味がありません。課題をもって1本ずつ吹くことが大切です。そのようにすれば、吹いた矢が的に当たっても外れても記憶に残り、経験となって積み重なっていきます。

■7 息を調える 呼吸を調えます

* 吹いたあとの的中心に、意識を残し、息を調えます。

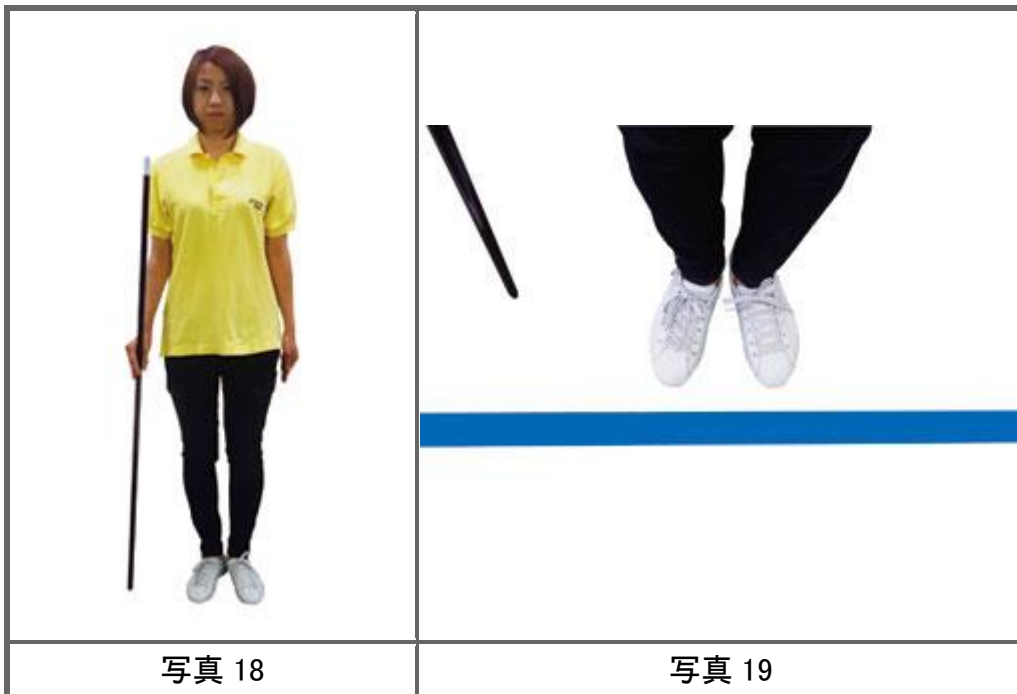
* 残心とか残身とも表現されるところで、基本動作4「息を吐く」とともに欠かせない動作です。心身を落ち着かせる効果もあります。

- ① 息を吸いながら、両手をゆっくりと自分の正面に押し出すようにします。
(前へならえの姿勢)。高さは、目の高さとします。(写真 16)
- ② 目線を(顔を)自分の正面にもどし、息を吐きながら、両腕を6秒位かけて、ゆっくり下までおろしていきます。「構えの基本姿勢」にもどります。
* この後、次の矢を筒に入れる動作に入ります。(写真 17)
* 基本動作3から7までの、筒の上げ下げにともなう胸式呼吸と腹式呼吸とを、合わせた呼吸法を、「スポーツ吹矢式呼吸法」といいます。



■8 礼をする 的に向かい一礼します

- ① 5本吹き終わったら、正面に向かって両足のかかとをそろえ、筒を持ち直して的に向かって一礼します。(写真 18・19・20)
- * 最後に「基本動作1礼をする」と同じ動作(①～③)を行います。
 - * 一礼の後、筒を筒立てに置き、的にまっすぐに歩き点数を確認します。
 - * 大会や試験審査の場合など、数人一緒に吹いている場合は、早く吹き終わった人は、一礼後、静かに約1m下がって、全員が吹き終わるまで筒を持ったまま待ちます。





スポーツ吹矢の「基本動作」の要領は以上ですが、この動作に続いて行うことを説明します。使用する道具は、一般社団法人日本スポーツ吹矢協会公認の用具を前提とします。

1) 矢抜きと採点

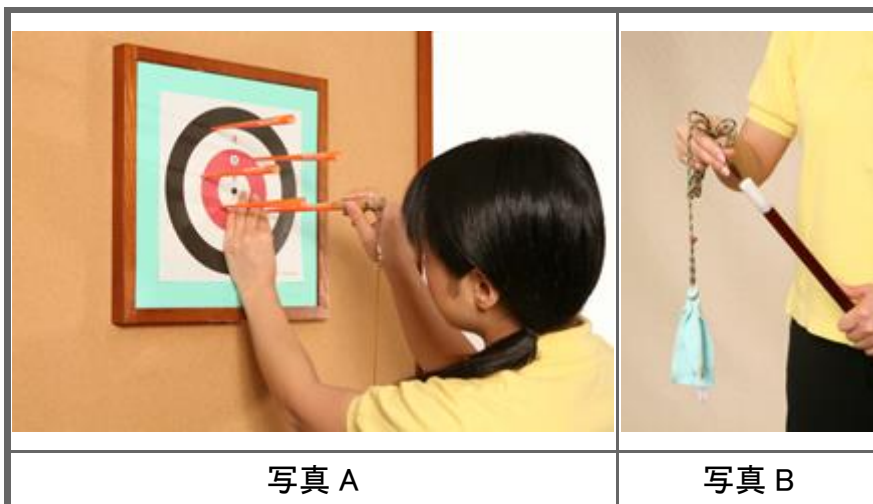
- ・ 5本吹き終わりに一礼がすんだら、採点をします。
- ・ はじめは矢が的に刺さっていれば大成功です。
- ・ 的の中心の白い部分は7点(中央の黒点も7点)。赤の部分は5点です。その外側の白い部分は3点、外側の黒い部分は1点です。境界線にあるものは高いほうの得点で判定します。段級位については、「級位及び段位認定制度規則」を参考にしてください。
- ・ 採点が終わったら「矢抜き」を矢に差し込んで抜きます。
- ・ 刺さっている矢の根元をおさえ、逆の手で慎重に抜きます(写真 A)。

「矢抜き」の使用は義務付けられてはいません。手指で矢を抜いても構いません。

- ・ 抜いた矢は自分の「矢入れ」にもどします。

2)筒の掃除

- ・ 筒に矢を入れて何本か吹いていると、呼吸に含まれる水分が筒の内部について結露の現象が発生します。この状態の筒に矢を入れると筒の中に貼りついたような状態が起こって、吹いたときに正常に飛ばない場合があります。
- ・ これを避けるためにパイプクリーナーを使用します。
- ・ 1ラウンド・5本を吹いたら掃除をして(写真 B)筒の内部の水分を拭うことを習慣にしてください。また、このために使用する布については衛生面に配慮し、適時に交換してください。



3)矢の状態の確認

- ・ 筒の掃除が終わったら矢の状態を確認することを習慣にしましょう。
- ・ 矢は使っているうちに変形したり、先端についている釘が抜けたりすることがありますこのような状態で吹くと正しく飛びません。
- ・ 釘に接着材をつけて補修することになりますが経験者に助言を求めてください。変形した矢は、「矢抜き」を差しこんで直すことが可能な場合もありますので工夫してみてください。
- ・ 筒と矢の太さとが合っていることが大切です。一般的には垂直にした筒に矢を落とし入れたとき、ズーと小さな摩擦音たてながら落ちていく程度の太さが適当です。しかし人によって太さの好みもあります。太さはゲージを使うか、矢の尾の部分

少しずつ切って調整して下さい。