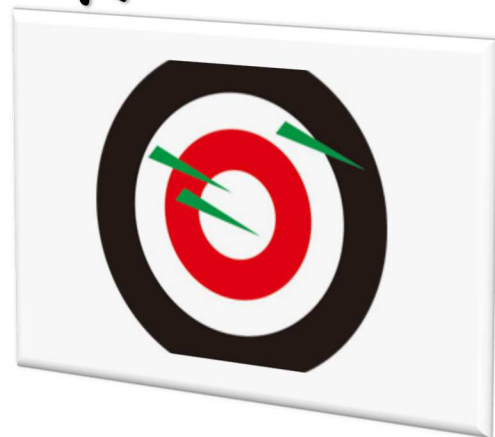


スポーツ吹矢ってなんだろう??

- ・「誰でも」楽しめます！
- ・「いつでも」「どこでも」「手軽に」できます！
- ・ゲーム感覚で楽しみながらできるスポーツです！
- ・スポーツ吹矢式呼吸法で様々な健康効果！

スポーツ吹矢

体験教室



毎週木曜日に行っています！

時間 14:30~16:30

場所 特別養護老人ホーム明尽苑内

参加費 100円

(松戸市通所型元気応援くらぶ事業 明尽苑元気サポートクラブ)

【吹矢と健康】

★ スポーツ吹矢は「静かなエクササイズ」

～腹式呼吸と胸式呼吸で、健やかな体をつくろう～

気功やヨガは「腹式呼吸」、テニスやゴルフなどの一般スポーツは「胸式呼吸」です。どちらの呼吸法も健康に大切。スポーツ吹矢ではゆっくりとした一連の動作のなかで、腹式と胸式の両方を用います。これが「スポーツ吹矢式呼吸法」。静かなエクササイズと呼ばれるゆえんです。

★ カラダもココロも快調になる～スポーツ吹矢式呼吸法の健康効果

① 延髄を刺激してコンディション良好！

スポーツ吹矢では大きく息を吸い込みます。その指令が脳から延髄の呼吸中枢に送られるため延髄が活性化。不眠症や体調の改善につながります。

② 息を思い切り吸うから胸筋が強化される！

胸筋と胸式呼吸力が強化され、喘息などに効果的です。

③ 腹式呼吸で腹筋アップ！

矢を吹くとき思い切り息を吐き出すため、瞬間的に腹筋を強く使います。

④ 腹式・胸式呼吸でカラダの隅々まで酸素を届ける！

強い胸式・腹式呼吸力によって肺の深部まで酸素を送り込むため、カラダの隅々までリフレッシュできます。

⑤ 血液循環がよくなり内臓を活性化！

矢を吹くには、強く息を吐き出し腹筋を使って一瞬息を止めます。このときお腹全体に腹圧がかかって、内臓に停滞している古い血液を送り出し新しい血液が送り込まれるため、内臓器官が活性化されます。

⑥ 腸を刺激し働きを活発に！

一気に息を吐き出す過程で腸にも大きな刺激を与えるため、腸の働きが活発になり、便秘や食欲不振の解消に期待できます。

⑦ 命中率を高めることから集中力アップ！

基本動作を正しく行い命中率を高めようとするれば、雑念を排除し、集中力を高める効果があります。

⑧ 命中すれば爽快、ストレス解消に！

矢が的に命中したときは、いうまでもなく心地よい爽快感に満たされます。ストレス解消にも効果的です。