



スポーツ吹矢体験

2018. 02. 03 (土)



講師 伊東久夫 さん
(愛知県スポーツ吹矢協会)



①矢を筒に入れて構える



②筒を上げながら息を吸う



③筒を下げながら息を吐く



⑤一気に矢を吹く



④息を吸いながら的に向ける



「腹式呼吸」+「胸式呼吸」
= スポーツ吹矢式呼吸法



配点は中心から 7・5・3・1 点