



第 14 回スポーツ吹き矢大会のご案内

スポーツ吹き矢は、7m(1 級認定基準)離れた円形の的をめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。性別・年齢問わず誰でも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら健康になれるスポーツとして注目されています。

健康効果の秘訣は、腹式呼吸をベースにしたスポーツ吹き矢式呼吸法です。

精神集中や血行促進、細胞の活性化に役立ち、内臓の諸器官にもよい影響を与えます。

また精神力・集中力が身に付きます。

***** 記 *****

日 時 : 平成 30 年 6 月 10 日(日)

集 合 : 午前 9 時

会 場 : 滝の沢小学校体育館

[体育館履きは各自持参下さい。(素足、靴下でも可)]

参加申込み : 6 月 2 日(土)体育部長会議にて、受付け及び組み合わせ抽選をします。

参加者条件 : 滝の沢地区自治会在住の成人男女(高校生以上の学生は 1 チーム 1 名)

チーム構成 : 1 チーム 4 名 (男女区分なし、1 地区あたり 2 チームまで参加可)

用 具 : 社体協で用意した用具を使用する。

(対抗戦につき、公平性を考慮して私物用具の使用は不可)

ル ー ル : 滝の沢社体協のルールで行う。

＜主な内容＞

1) 1 人 5 射を 1 ラウンドとする。(時間の都合上、ラウンド回数(4or5)は当日の参加チーム数により決定します)

お 願 い : ・体育部長は【参加者名簿】に出場者の氏名、住所、電話番号を記入して 6/2(土)の体育部長会議に提出して下さい。

・飲み物等は、各自でご用意ください。

問い合わせ : 藤沢市スポーツ推進委員 水島 茂雄 Tel 0466-88-4568