



趣味を通じた生きがいがづくり

十人十色

Vol.3

スポーツ
吹矢

腹式呼吸を使って楽しく長く健康づくり

平野 義次さん

佐賀県スポーツ吹矢協会会長

【ひらの・よしつぐ】(一社)日本スポーツ吹矢協会師範。同協会九州北部ブロック副教育部長・障がい者サポート公認指導員・上級公認指導員・佐賀県教育部長等も兼任。ヘアサロンスマイルの店主でもある。



——「スポーツ吹矢」とはどのような競技ですか。

円形的に向かい息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。筒に矢を入れ基本動作(所作)を行い、5～10m離れた的(7・5・3・1点)に向けて矢を吹きます。大会は1ラウンド5本として4～6ラウンド行い合計点で順位を決めます。1ラウンドは3分です。通常、的の高さは円の中心点から床までが160cmとし、これがジュニアや車いすの場合は130cmとなります。

——平野さんとスポーツ吹矢の出会いとは？

1999年に腎不全を患って手術をしたのですが、退院後自宅療養中にたまたまテレビでスポーツ吹矢を紹介している番組を観まして、激しい運動ができなくなっていた私は「これならできる！これなら続けられる！」と興味を持ち、すぐに用具を注文し協会へ入会しました。

——スポーツ吹矢の面白さ・魅力とは何ですか。

まずだれでも気軽にできるところです。スポーツ吹矢は、年齢や障害の有無に関係なく同じ条件と一緒に競技ができて、腹式呼吸による健康効果が期待できます。私にとっては、的の中心に当たった時の爽快感はストレス解消になり、仲間との出会いの場にもなっています。地元佐賀県内はもちろんのこと、全国にたくさんの素晴らしい仲間ができました。

——佐賀県スポーツ吹矢協会の会員数・年齢層は？

地元で8年前に7名で支部を立ち上げ、現在では県内に12部約210名の所属会員数となっています。その他に社会福祉協議会、各市町の総合型地域スポーツクラブ・公民館・老人クラブでも行われており、佐賀県内での競技人口は500名を超えていると思います。年齢層は小学生から高齢者まで幅広く、平均年齢は67歳前後でしょうか。

——佐賀県スポーツ吹矢協会の活動実績を教えてください。

練習頻度は各支部やサークルで違いますが、多いところで



県大会にて、スポーツ吹矢を通してできた仲間たちとの一枚

週に2～3回、少ないところでも月に2回練習しています。県内大会は年3回開催で、各支部やサークルでも年1～2回は大会を行っています。また年1回九州ブロック大会があり、佐賀県選手は大勢参加して優勝を含む好成績を収めています。私自身は2000年5月に全国大会に出場しました。



——競技を行う際、何かこだわっていることはありますか。

“礼に始まり礼に終わる”スポーツであるため、競技するときは礼儀を重じることを心がけます。また協会のスローガンは“心技錬磨”で、精神面と技術を磨くことを念頭に置いているため、特に大会中は平常心になるように努めます。

——スポーツ吹矢やその活動について、ご家族やご友人などの反応はいかがですか。

家族は健康に良いからと一緒に活動してくれるし、友人たちの中には一緒に競技する人もいて、ときには「頑張っってね！」と応援してくれることもあります。

——スポーツ吹矢を続けられている理由は何ですか。

いつでも手軽にゲーム感覚で健康維持増進ができ、大会後の懇親会が楽しいからです。県内各地を指導で回っていますが、スポーツ吹矢仲間が競技を楽しんでいて、たくさんの笑顔を見られることが嬉しく喜びを感じています。

——平野さんにとってスポーツ吹矢はどのような存在ですか。

素晴らしい仲間と楽しめ、心身が健康になれるものです。

——スポーツ吹矢を始められて、健康面・精神面などで変化はありましたか。

健康面では肩こりや腰痛が解消し風邪を引かなくなった気がします。精神面では指導することが多くなったこともあり、外交的でおおらかになった気がします。

——スポーツ吹矢とは、今後どのように関わっていきたいですか。また、いつまで続けられるおつもりですか。

まずは自分の健康維持増進とスポーツ吹矢の普及・振興に貢献していきたいです。健康の大切さが身にしみている私としては、スポーツ吹矢の楽しさと喜びをたくさんの人に伝えていく覚悟です。一生続けていくつもりです。