

湘南に吹矢旋風

『健康吹矢研究会』仲間を募集中

スポーツとしての「吹矢」が注目されている。全国の愛好者は約10万人。魅力は誰にでもでき、健康効果にも期待できること。コミセン湘南を「ホームタウン」として利用している「健康吹矢研究会」は、みなさん一緒にやってみませんかーと呼び掛けている。

ゲーム感覚で楽しみながら健康に

6月下旬、健康吹矢研究会の練習をのぞいた。コミセン大会議室に並んだ5つの的。10メートル離れた地点から筒に入った矢を吹き放つ。1ラウンド(3分以内)に5本の矢を吹き、的に当たった得点を競う。この日集まった9人は緊張、納得、そして笑顔。精神力、集中力アップは分かるが、どこが血行促進など体調改善につながるのだろう。

「礼で始まり礼で終わる8つの基本動作で重要なのは、息を吐くところ。ゆっくり長く、最後は吐ききる。この腹式呼吸に健康効果があるそうです」と同会代表の市川英夫さん。全国大会でも優勝している市川さんは、今年4月11日に放送されたNHKの人気番組・ガッテン!の「快感!肺ストレッチ」に登場。コミセン湘南での練習模様も紹介された。肺のデッドスペースを使うことで肺機能活性化につながるらしい。

日本スポーツ吹矢協会によると、吹矢が安全・健全スポーツとしてクローズアップされたのは2007年頃。吹矢を的に当てるというゲーム感覚、楽しみながら健康になれる一挙両得が支持されたが、性別、年齢、体力差を問わず参加できることも人気の要因。現在、全国の「吹矢人口」はおよそ10万人とみられる。

初心者歓迎!まず見学、体験を

茅ヶ崎には神奈川県スポーツ吹矢協会の9支部がある。市川さんはその中のひとつ、湘南茅ヶ崎支部長の肩書を持つが、これとは別に個人で健康吹矢研究会を立ち上げた。仲間たちとの練習量を増やしたいとの考えと、「吹矢の輪をもっと広げたい」の思いがあった。初心者には見学、体験などを通じて吹矢の魅力を訴える方針だ。

実力をつけ競技会で好成績を目指す。さまざまな世代と触れ合う喜びを感じたいーなど目標、意義は人それぞれ。吹矢を長く続けるためには「自分の条件(場所、練習日、時間など)と、自分との考え方が合ったサークルを選ぶことが大切。一度見て、何でも聞いて、納得してから始めてほしい」と市川さん。健康吹矢研究会のコミセン湘南での活動は原則として月2回、午後5時半から3時間。連絡先(電話番号)は次の通り。

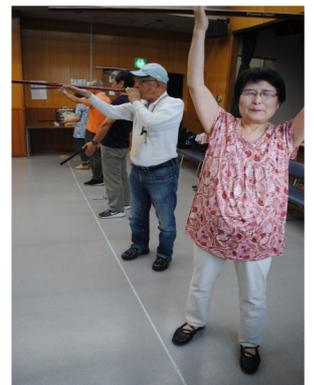


④基本動作で重要な息を吐くところ。これが腹式呼吸⑤1・2・3で一気に

◆健康吹矢研究会(市川英夫)
0467-88-3904



④高得点に笑顔の市川さん⑤大会議室で練習中の健康吹矢研究会のメンバー



5人が横に並んで10メートル先の的を狙う



AED操作を覚えて万一に備えよう

【3月22日 消防訓練】コミセン湘南では、年2回、春と秋に実施している。これまでの初期消火・119番通報・避難誘導に加え、今回はAEDを使って救命処置の訓練を行った。消防署の救命講習を受けたことのある事務局員が心臓マッサージ人工呼吸、AED操作などを指導した。「こういう訓練は定期的にやらないと忘れてしまう」というのが参加者全員の感想。コミセン内のAED（取扱い説明書）は受付窓口の右にあります。

コミセンのご利用がもっと便利に!!

【5月12日 コミセン湘南総会】平成29年度の事業報告、収支決算報告、30年度の事業計画、予算が承認された。また、規約改定も承認された。①子どもの家の11月～1月の閉館が、午後4時から4時30分に延長②予約申し込みは午前10時から午後8時まで、夜間でも受け付ける③月間使用回数は4回から、第5週がある場合は5回まで可能—など、コミセンのオープン化を進める。



ヨガで心身ともにリラックス

【5月8・15日、6月5日 はじめてのヨーガ】南湖公民館との共催。「健全な心と体」を目指し、ヨーガの呼吸法と実践、ストレッチやヨーガのポーズを学ぶ講座に、毎回20人を超す参加者があった。コミセンの和室が「臨時託児所」となり、生後6カ月以上の子どもは保育ボランティアが面倒をみた。ママはひと安心、ココロもカラダもスッキリしたようだった。

好評「折り花教室」9月も開催

【5月23日 大人の折り花教室】3回目の講習会は申込み日に定員オーバー。「コミセンのロビーで素敵な折り紙の花を目にし、自分で作ってみたいになった」という初参加者も。先生役はコミセン事務局の女性5人。2時間かけて出来上がったテーブルフラワーに全員満足気だった。湘南地区に咲いた「折り花教室」の次回開催は9月の予定。



歌を歌う+体操=ときめく人生♪

【6月8日 歌体操教室「ねぼし」】茅ヶ崎市内で3年前に始まった「寝たきり防止、運動。童謡などを歌いながら体を動かすことで元気を保つことが目的。コミセン湘南では初めての試みに10人の参加者全員が「次回も来たい」。年内の開催は7月27日、8月10・24日、9月14・28日、10月12・26日、11月9・23日、12月14・

28日。問い合わせ、申し込みは市役所高齢福祉介護課 Tel 82-1111へ。

〔あとがき〕今年の関東地方の梅雨明けは記録的に早い6月29日。そして柳島小、中島中は7月21日から夏休み。コミセン湘南では昨年同様、子供向けイベントを計画しています。また、1・2階ロビーを有効に利用してください。