

スポーツ吹矢

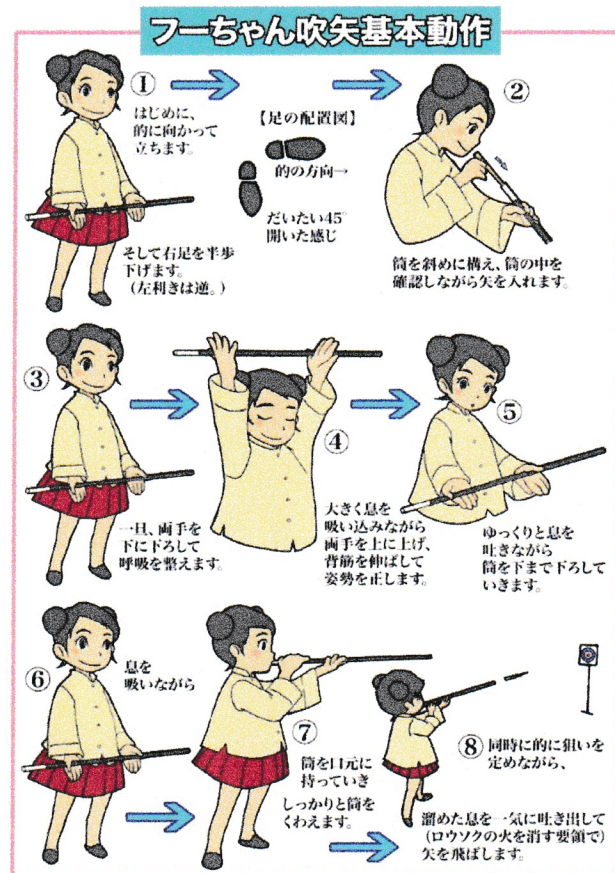
用 具

- ・筒100CM（ジュニア用）
- ・筒120CM
- ・的
- ・的用ボード
- ・矢
- ・メジャー
- ・ラインテープ
- ・体験用マウスピース
- ・記録用紙

コート

- ・的まで5m～10m

説 明



- ① 的に向かい一礼します。
- ② 足を肩幅に開いて、右利きの人は右足を半歩下げ約45度に構えて、筒を水平にして矢を入れます。
- ③ 一旦両手を下ろして呼吸を整えます。
- ④ 鼻から3秒かけて大きく息を吸い込みながら両手を上にあげ、背筋を伸ばして姿勢を正します。
- ⑤ ゆっくりと10秒かけて息を吐きながら筒を下まで下ろしていきます。
- ⑥ 的を見て息を吸いながら
- ⑦ 筒を口元に持っていきしっかりと筒をくわえます。
- ⑧ 的に狙いを定めて、1、2、3で貯めた息を一気に吐き出して矢を飛ばします。
- ⑨ 口から6秒かけて息を吐きながら両手を真下に下げ呼吸を整えます。
- ⑩ 的に向かい一礼します。
- ⑪ 競技では1ラウンド（3分以内に）5本の矢を吹いて、その合計点を競います。
- ⑫ 4ラウンド（140点満点）又は6ラウンド（210点満点）を1ゲームとします。