

令和8年度前期 スポーツウエルネス吹矢教室 カリキュラム

- 【活動日】 水曜日 12回
- 【時 間】 13:30～15:00
- 【場 所】 臨海体育館第2体育室
- 【対象者】 18歳以上
- 【定 員】 18名
- 【持 物】 水分 マウスピース代(110円) ごみを持ち帰る袋
- 【服 装】 運動のできる服装
- 【連絡先】 NPO法人 へきなん総合型スポーツクラブ 0566-42-4233(欠席連絡は不要です)
担当指導者 鈴木洋美 0566-41-4623 携帯 090-8184-7824

目標 スポーツウエルネス吹矢式呼吸法をマスターし心も体も真の健康を目指そう

期 日	内 容
第1回 4月8日	1 スポーツウエルネス吹矢とは・・・呼吸法としてのスポーツ吹矢 道具の取扱い説明 2 スポーツウエルネス吹矢式呼吸法の訓練 3 基本動作 「礼に始まり礼に終わる」 ①礼をする ②構える 4 実技5メートル
第2回 4月22日	1 スポーツウエルネス吹矢の健康的効果 2 スポーツウエルネス吹矢式呼吸法の訓練 3 基本動作 ③筒を上げる ④息を吐く 4 実技5～6メートル 2R50点を目指そう
第3回 5月13日	1 スポーツウエルネス吹矢式呼吸法の訓練 2 基本動作 ⑤息を吸う ⑥吹く ⑦息を整える ⑧礼をする 3 実技6メートル
第4回 5月27日	1 スポーツウエルネス吹矢式呼吸法の訓練 2 基本動作 ①～⑧をしっかり覚えましょう 3 実技6メートル
第5回 6月10日	1 スポーツウエルネス吹矢式呼吸法の訓練 2 基本動作 ①～⑧をしっかり覚えましょう 3分間ルールの説明 3 実技6メートル 3R75点を目指そう ★自分の実力を確かめよう!!
第6回 6月24日	1 スポーツウエルネス吹矢式呼吸法の訓練 2 基本動作 ゆったりとした動きを身につけましょう 3 自分のレベルに合った距離でチャレンジ
第7回 7月8日	1 基本動作 2 自分のレベルに合った距離でチャレンジ
第8回 7月15日	1 基本動作 2 自分のレベルに合った距離でチャレンジ 3 団体戦競技の説明 ★ チームに分かれて対戦!!
第9回 8月12日	1 基本動作 2 3R75点、3R81点、3R87点を目指そう ★自分の実力を確かめよう!! 3 団体戦
第10回 8月26日	1 基本動作 2 自分のレベルに合った距離でチャレンジ 3 団体戦 ★チームに分かれて対戦!!
第11回 9月9日	1 基本動作 2 自分のレベルに合った距離でチャレンジ 3 団体戦
第12回 9月16日	1 基本動作 2 前期ミニ大会 ★ゲームを楽しもう!! これからも健康で楽しくスポーツウエルネス吹矢を続けてくださることを希望します