

まちかどネットワーク



全国大会で優勝



スポーツウエルネス吹矢で日本一

富士山南ムネタケチーム

安全な健康スポーツ

今年5月、静岡スポーツウエルネス吹矢協会・富士山南富士支部に所属する徳永宗章さんと渡邊毅彦さんは、「富士山南ムネタケチーム」として、「第7回全日本スポーツウエルネス吹矢団体選手権大会」ダブルス戦で優勝を飾りました。個人戦で、よい結果を残すための練習のつもりでダブルス戦に参加した2人は、チームを結成して1年です。

皆さんは、「スポーツウエルネス吹矢」をご存じですか？

スポーツウエルネス吹矢は、円形の的を目標けて息を吹いて矢を放つスポーツ

で、平成10年に日本で生まれました。

基本動作は、腹式呼吸をベースにした「スポーツウエルネス吹矢式呼吸法」という独自の呼吸法で、精神力と集中力を高めることができます。

高い運動能力や腕力は不要なので、老若男女問わず、子どもや障害を持った人でも安心して楽しむことができ、健康にもよいと言われています。

毎日練習に励む2人

渡邊さんは「私は吹矢を始めて4年になります。天候に左右されず、シニアでも気軽にできるスポーツを探していたところ、この吹矢を知りました。夢中になると一直線で突き進む私は、動画を見ながら自分で用具を作成しました。初めて矢を吹いたときの快感は、今でも忘れられません。毎日時間を見つけ、吹矢の練習をしています。好きなものに会えて、それを続けられていることがとても幸せです」と話します。

徳永さんは「3年前に心臓の手術をしてから、家の中でテレビを見ながらうたた寝ばかりして過ごしていました。このままではダメだと思っていたところ、去年の1月に吹矢の体験



▲富士山南富士支部の皆さん

会に参加し、加入を決めました。今では家の中に的を用意し、毎日吹矢の練習をするようになりました。仲間との交流も楽しく、毎回の練習日を待ち遠しく感じています」と話してくれました。

好きなことから、研究できる

お二人に優勝したときのことを伺うと、「今回はあまり優勝を意識せず、『気楽にやろう！』と思いながら参加しました。緊張すると狙ったところに矢が飛ばなくなる場合があります。しかし、緊張したほうが集中できてよい結果が出ることもあるので、常に研究が必要です。毎回ひらめきがあります」と、渡邊さんは話します。

徳永さんは、「私は、『タケちゃんの足を引っ張らないようにしよう！』と思いながら挑みました。試合に行くたび、タケちゃんからヒントをもらい、毎回スマホにメモしています。賞品でもらった金メダルと金の矢を見た孫から、『すごいね』と言ってもらえてうれしかったですね」と話してくれました。

好きなことに楽しみながら取り組み、日々研究を続ける2人の活躍に、これからも注目です。



▲矢を吹く渡邊さん（左）、徳永さん