

健康ひろば!

VOL.4

毎日の
目 標

いつも無表情でいると、やがて表情筋が衰え、衰えた表情筋は、顔のハリなどのバランスを崩し、シワやたるみの原因になり、老け顔を招きます。健康吹き矢で日頃から、いい姿勢、いい表情を心がければそれだけで、若返ります!



健康の贈り物



郷土に誇りを持つ子どもたちの、
浜松へのイメージが
健康吹き矢の的になりました!

浜松発「新的セット」
価格5,900円 **激安**

卓上壁掛けタイプ、的1、筒2、矢5、マウスピース3



● 家康楽市 IN 浜松出世城 浜松発健康の贈り物 発売!

4/27~28 時間/両日9:00~16:00 会場/浜松城公園



● ニュースポーツフェスティバル IN 可美総合体育センター

5/26 時間/9:00~12:00 主催/静岡県教育委員会



● 「吹き矢ふれあいフェスタ」 IN 浜松アリーナ

6/22(土) 時間/13:00~ 主催/浜松市レク協会 主管/浜松レク吹矢連盟
後援/浜松市 浜松市体育協会 浜松市教育委員会 浜松市東地区社協推進福祉会
浜松市身体障害者福祉協議会 浜松市商工会議所

● 「夏休みの素晴らしい一日」 IN かんぼの宿浜名湖三ヶ日

8/9~10 親子・家族(じいじ・ばあばなど)で参加!
吹き矢大会を楽しむ一泊二日 /14,500円(一泊2食付2名)
締切/5/7 申し込み/053-458-7000

● 吹き矢体験カルチャー

NHK文化センター、シダックス浜松
お問い合わせ/事務局 ☎053-458-7000

少子高齢化社会の「要介護の防潮堤」「汚染濃度の高い日の室内スポーツ」誰にも継続できる健康管理法として、興味を持つ消費者が増加したことにより、全国で健康吹き矢の体験会、講習会、サークル講習会などが行われるようになった。地元では、浜松レクリエーション吹き矢連盟が主体となって、基礎から呼吸法（吹き矢式呼吸）やレクリエーションのシナジー効果（20射で5kmウォーキングした運動消費量に匹敵する！）までをレクチャーしている。

健康の贈り物

健康吹き矢

いつ？「今でしょ！」



「孫と一緒に喜べるものがない」 家康楽市で見つけた「健康の贈り物！」

進学や入園・入学の孫へのプレゼントは、誰もが悩みがち。
公民館まつりなどで、健康吹き矢を体験したお孫さんの多くがほしくても手に入らなかったもの！せっかくの贈り物は、お孫さんと一緒に楽しめて、健康づくりや脳を活性化させたりすることができる、孫の親にも喜ばれるのが「知育スポーツ」用具です。



始めよう！ 健康吹き矢 体験教室

地域の子どもは地域のみんなで育てよう
健康吹き矢同好会の皆さんが親切に教えてくれます！
子どもとお近くのパブリック、無料体験をお楽しみください。

健康家族

キッカケ
チャンス！

- | | | |
|-------------------|--------------------|------------------|
| ■ 北 部 第1・3水曜 14時 | ■ いたや 第2・4日曜 10時 | ■ 南 陽 第1・3月曜 13時 |
| ■ 和 地 第1・3月曜 13時 | ■ 蒲 第1・3木曜 10時 | ■ 長 上 第1・3月曜 10時 |
| ■ 住 吉 第2・4水曜 11時 | ■ 佐 鳴 台 第2・4月曜 10時 | ■ 幸 第1・3金曜 10時 |
| ■ 舞 阪 第1・3木曜 13時 | ■ 入 野 第1・3水曜 13時 | ■ 中 瀬 第2・4火曜 10時 |
| ■ 北浜南部 第2・4水曜 14時 | ■ 神 久 呂 第1・3火曜 10時 | ■ 可 美 第2・4金曜 10時 |

◆健康吹き矢同好会に関するお問い合わせ／☎ 053-458-7000 (連盟事務局)

〈吹き矢の動作〉

- 1 礼 卓上タイプの的までの距離は3メートル
- 2 背筋を伸ばして、正しく腰掛ける。矢を筒に、(基本動作はゆっくり)大きく息を吸い込みます。肺の深部まで息を送り込む。(生命をコントロールしている)
(効果) その指令が脳から延髄の呼吸中枢に送られるため延髄が活性化する
- 3 息をため、筒を的に向けしっかり狙う、一気に矢を吹く(集中力を高める脳活トレーニング)
(効果) 背筋を伸ばして左右の目線を水平にすることで、正しい情報が脳中枢に入る習慣がつく。
- 4 矢を吹くときは、思いっきり息を吐きます。体の隅々までリフレッシュ瞬間的に腹全体に腹圧がかかり、腹筋を強く使います
(効果) 体内の新陳代謝を良くする→内臓に停滞している古い血液を送り出し新しい血が送り込まれる・腸にも刺激を与えるため腸の働きが活発になる
- 5 基本動作を正しく行い命中率を高めようと的に集中するとこちよい爽快感もあります。
(効果) 快感ホルモンドーパミンの分泌・促進でストレスや不眠症の解消が期待できる。
- 6 口をすぼめて、口笛を吹くようにし、ゆっくりと息を吐く。このときお腹に、手を当てて少し押しながら、お腹をへこませる。
- 7 鼻からゆっくりと深く息を吸い込み、できるだけお腹を膨らませます。
(効果・呼吸トレーニング) 腹式呼吸は、ココロとカラダを緊張させる交感神経の働きを押さえて、副交感神経を働かせてくれます。副交感神経は、ココロとカラダをリラックスさせてくれるのです。ですから腹式呼吸はリラクゼーションや休養に適しています。

子どもの今、 そして未来を一緒に考えよう

この時代に思い切り遊ぶことは、大切なことです。人間はその時代に、しっかり仲間と共に過ごさなければ、真に成熟した大人にはなれないといわれます。子ども時代は、知識を詰め込む勉強よりも仲間とともに遊ぶことのほうが大切、勉強は子供時代が終わってもできることですが、子ども時代の遊びはこの時期にしかできないもので、今回、特に生きる力が身に付き、社会性を養う有効な遊び「健康と呼吸」にスポットを当てました。

子どもの中に育つもの

- 1 思い切り遊ぶことで自主性（自分から何でもやろうとする意欲）が身に付く
- 2 仲間と群れて遊ぶことで、人の社会で生きていくためのあらゆることを学ぶ

「大人の役割」地域の子どもは、 地域 みんなで育てよう

親や先生以外に、信頼できる存在として、愛情を注いでくれる人が子供の身近に必要なのです。
あなたも参加しませんか？ 問い合わせしてみよう！

☎053-458-7000

孫世代との交流イベント「放課後児童会」

「三遠南信 楽楽ワクワク出世城物語」

集中力 (基本姿勢で脳中枢空間認知能を高める)

正しい姿勢・背筋を伸ばし、目線を水平にする（目から脳へ正しい情報を伝える習慣）

◆空間認知能とは、ものを見て絵を描く能力、本を読んでイメージを膨らませる能力、数字に強くなる、運動時に自分とボールの位置関係を正しく把握する能力等。

たくましく生きる力を 身につけることができる

◎この時期の室内競技は、健全な社会人になるルートです

1 役割を分担し、一生懸命に努力する遊び（健康吹き矢団体競技）を通して、友達とルールが大切なこと、ルールを守り上達するために努力することが、感動的な喜びを体験できることを理解できます。

2 相手を大切に思う感情の本質は、子ども時代の遊びによって育てられるところが大きい。生涯にわたって家庭や職場で、適応して生きていくために不可欠なものです。

大気が汚染されている 時代に育つ子供の体験です

大人になってからも、そして、老いて何もかも忘れてしまっても、自分を支えてくれるのは、子ども時代の自分です。大人になって、つらいことにも耐えて生きていけるのは、身近な人の助けだけでなく、子ども時代にどれだけ愛されたか、どれだけ楽しい時を過ごしたかにかかっています。今はみんな、夢中になれる時間を大切にしたいと思います。



▲子どもは遊んで成長、大人も一緒に遊んで健康づくり



▲友達と思い切り遊べるように見守る



「呼吸と健康」

真剣になって遊ぶ環境も必要

「やったー！」という達成感や自己発見ができる環境が必要です。体格はよくなっても運動能力は下がっています。運動能力とは、神経系の働きや筋肉系の働きの総合作用ですから、自律神経の働きやホルモンバランスの在り方の機能も下がりつつあるということです。「呼吸と正しい呼吸法」は今、孫のためにできることは何だろうと思案する祖父母の皆さん注目のテーマです。

夢中にさせる ワクワクさせる
みんながともだちになれる！

健康吹き矢の魅力

勉強好き、スポーツ好きの明るい子供が育つニュースポーツといわれます。特別な体力は必要なく、コンプレックスをなくす教育効果があります。胸式・腹式呼吸に親しむことで健康効果も期待でき、児童の知育と人間力を育てるには最適の室内スポーツです。室内で精神集中力・爽快感を体験し、海外からの汚染物質の飛来など、屋外で遊びたいけど遊べない子どものストレスが問題視されている時代の対応でもあります。健康吹き矢は、矢の先端が吸盤（シリコン）でつくられ吸着してゲームを楽しみますから、大変安全です。親と子だけでなく、姿勢を正し、腰掛けて行いますから祖父母と孫とスムーズに遊べます。外で遊ばせにくい時や室内での家族の楽しみや健康づくりにも最適です。



▲人として生きる基本は正しい姿勢から始まる



▲いきいきと過ごすことを身につける



カウントは楽しく「脳活効果大」



- ◆得点は的の中央のブルーの縁の中、ブルーは2点に数えます。
 - ◆1回に5本の矢を吹きます 5射×6ラウンドの得点合計を競います。
 - ◆スコアのいろいろ
 - シングルスコア ● 的にヒットした矢の得点合計 (5本の矢は的に吸着したままカウントする)
 - ダブルスコア ● ⑤のない的は、⑦⑧を4回+⑩を1回=80点
ピンクの10を4回+⑩=100点
センターの10を5回=60点
 - トリプルスコア ● 6ラウンドで、ダブルスコアをそれぞれ1回計3回ヒットさせること
1回 (計3回) 100点、2回 (計6回) 200点のボーナス
- 基本として、得点の確認ができない跳ね矢は吹き直し、連続した跳ね矢はエラーとする。

健康の贈り物：ご注文お申し込み方法

☎ 053-458-7000 FAX053-440-6231

- 品名 健康吹き矢 卓上・壁掛けAタイプ 8,800円 (税・送料込み)
- 健康吹き矢 卓上・壁掛けBタイプ 5,900円 (税・送料込み)

■お支払い・送料・お届けについてのご案内 ●代金引換 ●送料無料

商品お届け時に現金一括払いでお支払いください。宅配便で玄関までお届けいたします。交換・返品は8日以内をお願い致します。必ずお電話にてご連絡ください。

●筒のご案内

(ご家族セット)

子どもさん用2本

※大人は上記をつないで使う

吸盤矢5本

マウスピース3個

5,900円→



8,800円→



▲安全な矢が子育て向けの遊びを語る
仲間と集い、心穏やかでいられ、安全な室内スポーツ



▲言葉の体験が乏しい子どもにならないための遊び!



健康ひろば

4月～8月イベント協力団体様など

- ◆ 4月3日 与進小 放課後児童会
- ◆ 4月27日・28日 家康楽市 IN 浜松出世城実行委員会
- ◆ 5月26日 可美総合体育センター ニュースポーツフェスティバル
県レクスポ協会 浜松市体協 浜松市レクリエーション協会

6月22日(土) 吹き矢ふれあいフェスタ

浜松アリーナ 13時～

主催/浜松市レクリエーション協会
主管/浜松レクリエーション吹矢連盟
後援/浜松市(財)浜松市体育協会 浜松市教育委員会
浜松市東地区社協推進福祉会 浜松市身障者福祉協議会
協力/シダックス浜松 かんぼの宿浜名湖三ヶ日

かんぼの宿浜名湖三ヶ日で温泉入浴とお食事しながら、親子・家族で夏休み感動の健康吹き矢大会《家族戦・個人戦》を楽しめます。
親子・家族(じいじ・ばあばなど)で元気に参加しませんか?

日時:8月9日(金)13:00～ 10日(土)12:00 1泊2日

- ◆ 宿泊コース:2人1組 参加費14,600円 1泊2食付(税込)
- ◆ 対象:小学生とその保護者(2名以上応募)
- ◆ 申し込み:はがき又はFAXにて申し込み
住所、子どもと保護者の氏名、子どもの学年、電話番号を明記のうえ下記まで
- ◆ 申し込み先(事務局):
〒430-0946 浜松市中区元城町216-11 鴻池ビル2F
☎053-458-7000 FAX053-440-6231
- ◆ 締切:5月7日(火)(消印有効)
※応募者多数の場合は抽選になります。
兄妹、姉妹等3名以上の参加についてはお問い合わせください。

予約は
FAX

■お問い合わせ

〈事務局〉

浜松市中区元城町216-1

☎053-458-7000

FAX.053-440-6231

浜松発 健康吹き矢 新的

製造元 NPO法人 健康の未来

浜松市中区元城町216-11 鴻池ビル2F

発売元 浜松レクリエーション吹矢連盟

☎053-458-7000 FAX053-440-6231