

【基本動作の解説】

■ 1 礼をする 的に向かい一礼します

スポーツ吹矢では、はじめと終わりにかならず礼をします。

①筒は順手で、親指と人差し指の間に挟むようにして、筒の中央部あたりを持ち、両足のかかとを揃えて、的に正面に立ちます。(左右どちらの手で持ってもかまいません)

*この時ひじを曲げないように、また筒を床につけないように、筒の先端と床の間を5センチ位離します。

②的に見ます。

③礼をします。

*礼は、上体を真っ直ぐ伸ばして、30度位(視線は3m位先)倒します。

*この時、筒を床に垂直になるように持ち、大きく動かさないように注意します。

*5本の矢を吹いて1ラウンドという単位にしていますが、ラウンドの最初と最後に礼をします。

*1ラウンドは3分以内とします。なお、通常は的に前に立つ準備段階で、矢入れに7本以上の矢を入れて身につけるか、矢立てに入れておきます。

*スポーツ吹矢の時の礼は、居ずまいを正して、これから吹くことを、自身と周囲に宣言するということになります。健康で楽しくスポーツ吹矢ができることに感謝し礼をしましょう。

*以下、右利きの人を対象に記載していきますので、左利きの人は右を左と読み替えてください。

■ 2 構える 足を肩幅に開いて構え矢を筒に入れます

①礼が終わったら、両足を肩幅程度に開き、足元のスタートラインと的に対して斜め45度位に、半身の自然体で立ちます。

②左手で筒の中央部分を持ち、筒を水平に保ちつつ、矢入れから矢を取出し、矢が隠れる程度に、筒口に入れます。

*矢を投げ入れるような入れ方はしません。

③筒を親指と人差し指の間にはさみ、右の手は、筒の吹き口から5センチ位の所に位置をきめます。両手の幅は肩幅程度にします。

④筒を水平にして、両腕をさげ指先が床を指すように持ちます。

⑤肩の力を抜いて首筋、背筋、腰を伸ばします。

これを「構えの基本姿勢」とします。

*目線は自分の正面、目の高さの一点に定めておきます。
「構えの基本姿勢」のときには、常にその一点を見るようにします。

■ 3 筒を上げる 両腕で筒を高く上げながら鼻から息を吸います

ここから「スポーツ吹矢式呼吸法」が始まります。

①鼻から息を吸いながら両腕(手指)を伸ばし、手先で大きく弧を描くように、筒を頭上まで上げていきます。両腕が耳の位置に来たとき止めます

*下から頭上までの動きは、およそ3秒が目安です。

*目線は自分の正面の一点に定めて動かさないようにします。

*筒を上げることによって、胸郭を広げ、より多くの空気を吸います。

*同時に背筋を伸ばす健康効果があります。

■ 4 息を吐く 筒をゆっくり下げながら口から息を吐ききります

スポーツ吹矢式呼吸法の最も大事な部分です。精神を統一し、神経を集中します。目を全部、または半分閉じて(半眼で)行っても結構です。

①両腕を大きく伸ばし、手先が弧を描くようにゆっくりおろしながら、口から息を吐いていきます。目途として9秒位かけて吐くようにします。

*腹式呼吸の健康効果を最大限に引き出すため、息を吐く時は、お腹をへこませるようにしながら、すべて吐き切るつもりで、「細く長く」吐きます。

*口笛を吹くような口の形にすると「細く長く」吐きやすくなります。

*息を吐く時は、前かがみにならないように、また、呼吸音を立てないように注意します。

*息を吐き切ることを、心掛けて下さい。

②両腕を下までおろしてから(指先は床に向けます)顔を的に向けます。この時点で顔を身体の正面に向けたまま、一呼吸おかないで、すぐに顔を的に向けましょう。

*スポーツ吹矢は、動作と呼吸を常に滑らかに連動させます。分断された動作と呼吸では矢の的中が安定しません。

■ 5 息を吸う 的を見て息を吸いながら筒を的に向けます

①的を見たまま、鼻から息を吸いつつ、筒を体の近くで水平に持ち上げ、筒を的に向け口にくわえます。

*筒先が的にほぼ定まる時、息も吸い終わるようにします。

*このとき筒先をしゃくりあげないように、筒は水平を保つように注意します。

*筒を的に向ける時に、両腕を伸ばして、前へならえの姿勢を取ってから口元にもってい

く方法は行いません。

②筒を3センチ位口に入れ、しっかりとくわえます。

*吹くときに空気がもれないようにします。(その時、筒を歯でかむか、かまないか、またどのような口の形を作るかなどは、各自が工夫してください。)

③右手は、筒の口元に軽くそえます。(筒を軽く握っても結構です)。

左手は、肘にやや遊びを持たせ(120度位)手のひらに筒を乗せるようにします。

*左手で筒を握ると、吹いたときの体の動きが、筒に伝わるおそれがあるのでよくありません。

④目線は終始、的をとらえています。

*なお、息は実際には肺に入っているのですが、腹に溜めるような気持ちで吸います。

この腹とは、昔から「丹田」と呼ばれている「へその下あたり」のことです。

心身の力(気)を集める重要なところ です。

*片目で狙うということはしません。あくまで両眼で的の中心を見ます。

*以上の一連の動きについては、矢を筒に入れずに繰り返し練習することをお勧めします。

■ 6 吹く 一気に吹きます

①的をよく見て、1・2・3のタイミングで「短く一気に」吹きます。

*唇で筒を覆う(吹く息をもらさない)ことが重要です。

*ここは精神を集中するところですが、雑念が入りやすい瞬間でもあります。

*「短く一気に」吹くことが大切です。そして吹いた瞬間に「下腹がへこむ」のを実感するようにしてください。

*何がいま自分の課題なのかということを、考えて吹くことが重要です。

何げなく吹いても意味がありません。課題をもって1本ずつ吹くことが大切です。そのようにすれば、吹いた矢が的に当たっても外れても記憶に残り、経験となって積み重なっていきます。

■ 7 息を調える 呼吸を調えます

*吹いたあとの的の中心に、意識を残し、息を調えます。

*残心とか残身とも表現されるところで、基本動作4「息を吐く」とともに欠かせない動作です。心身を落ち着かせる効果もあります。

①息を吸いながら、両手をゆっくりと自分の正面に押し出すようにします。

(前へならえの姿勢)。高さは、目の高さとしします。

②目線を(顔を)自分の正面にもどし、息を吐きながら、両腕を6秒位かけて、ゆっくり

下までおろしていきます。「構えの基本姿勢」にもどります。

*この後、次の矢を筒に入れる動作に入ります。

*基本動作3から7までの、筒の上げ下げにともなう胸式呼吸と腹式呼吸とを、合わせた呼吸法を、「スポーツ吹矢式呼吸法」といいます。

■ 8 礼をする 的に向かい一礼します

① 5本吹き終わったら、正面に向かって両足のかかとをそろえ、筒を持ち直して的に向かって一礼します。

*最後に「基本動作1礼をする」と同じ動作(①～③)を行います。

*一礼の後、筒を筒立てに置き、的にまっすぐに歩き点数を確認します。

*大会や試験審査の場合など、数人一緒に吹いている場合は、早く吹き終わった人は、一礼後、静かに約1m下がって、全員が吹き終わるまで筒を持ったまま待ちます。

みうら吹矢会 森川が、独断で重要と思われる部分を赤字にしました。
「基本動作の解説」では、こうしなさい がありますが、何故 がありません。

ご自分でよく考え、皆で議論してみてください。

そして、ご質問、ご感想をお待ちします。

みうら吹矢会 公認指導員 森川 morikawa@subaru.org