

## 平成28年度後期 スポーツ吹矢教室 カリキュラム

- 【活動日】 水曜日 12回 (10/12.26 11/9.30 12/14.28 1/11.25 2/8.22 3/8.22)  
 【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】 30名  
 【持 物】 水分 マウスピース代(108円)  
 【服 装】 運動のできる服装  
 【連絡先】 NPO法人 へきなん南部総合型スポーツクラブ 0566-42-4233  
 担当指導者 鈴木洋美

目標 スポーツ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 10月12日	1 スポーツ吹矢とは・・・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 10月26日	1 スポーツ吹矢の健康的効果 2 スポーツ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 11月9日	1 スポーツ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 11月30日	1 スポーツ吹矢式呼吸法の訓練 2 基本動作 ①～⑧をしっかりと覚えよう 3分間ルールの説明 3 実技6メートル
第5回 12月14日	1 スポーツ吹矢式呼吸法の訓練 2 基本動作 ①～⑧をしっかりと覚えよう 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 12月28日	1 スポーツ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よう 3 自分のレベルに合った距離でチャレンジ ★いろいろな形で楽しもう！
第7回 1月11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 1月25日	1 基本動作 2 3R81点を目指そう ★自分の実力を確かめよう！
第9回 2月8日	1 基本動作 2 競技会の実践 競技規則、審判規則を学ぼう !!
第10回 2月22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 チームに分かれて対戦 !!
第11回 3月8日	1 基本動作 初心にかえり忠実に 2 3R87点を目指そう ★自分の実力を確かめよう！
第12回 3月22日	1 基本動作 2 最終日、教室大会で実力発揮 !!  これからも健康で楽しくスポーツ吹矢を続けてくださることを希望します