

# 令和6年度後期 スポーツウェルネス吹矢教室 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  
担当指導者 鈴木洋美

目標 スポーツウェ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 <b>10/9</b>	1 スポーツウェルネス吹矢とは … 呼吸法としてのスポーツ吹矢 道具の取扱い説明 2 スポーツウェ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 <b>10/23</b>	1 スポーツウェルネス吹矢の健康的効果 2 スポーツウェ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 <b>11/13</b>	1 スポーツウェ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 3分間ルールの説明
第4回 <b>11/27</b>	1 スポーツウェルネス吹矢式呼吸法の訓練 2 基本動作 ①～⑧をしっかりと覚えましょう 3 競技会の実践 競技規則、審判規則を学ぼう！ ★チームに分かれて対戦！
第5回 <b>12/11</b>	1 スポーツウェルネス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 団体戦競技の説明・実践
第6回 <b>12/25</b>	1 スポーツウェ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よう 3 3R75点、3R81点、3R87点を目指そう ★自分の実力を確かめよう！
第7回 <b>1/8</b>	1 基本動作 2 自分のレベルに合った距離でチャレンジ ★いろいろな的で楽しもう！
第8回 <b>1/22</b>	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9回 <b>2/12</b>	1 基本動作 2 団体戦 ★チームに分かれて対戦！
第10回 <b>2/26</b>	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 <b>3/12</b>	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12回 <b>3/26</b>	1 基本動作 2 後期ミニ大会 ★ゲームを楽しもう！ これからも健康で楽しくスポーツウェルネス吹矢を続けてくださることを希望します