

## 2019年度前期 スポーツウエルネス吹矢教室 カリキュラム

【活動日】 水曜日 12回 (4/10.24 5/8.22 6/12.26 7/10.24 8/7.28 9/11.25)

【時 間】 13:30～15:30

【場 所】 臨海体育館第2体育室

【対象者】 18歳以上

【定 員】 24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 スポーツウエ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 4月10日	1 スポーツウエルネス吹矢とは・・・呼吸法としてのスポーツ吹矢 道具の取扱い説明 2 スポーツウエ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 4月24日	1 スポーツウエルネス吹矢の健康的効果 2 スポーツウエ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 5月8日	1 スポーツウエ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
第4回 5月22日	1 スポーツウエルネス吹矢式呼吸法の訓練 2 基本動作 ①～⑧をしっかり覚えましょう 3 実技6メートル
第5回 6月12日	1 スポーツウエルネス吹矢式呼吸法の訓練 2 基本動作 ①～⑧をしっかり覚えましょう 3分間ルールの説明 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 6月26日	1 スポーツウエ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ましょう 3 自分のレベルに合った距離でチャレンジ ★ゲームを楽しもう！
第7回 7月10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 7月24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9回 8月7日	1 基本動作 2 3R75点、3R81点、3R87点を目指そう ★自分の実力を確かめよう！
第10回 8月28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 9月11日	1 基本動作 初心にかえり忠実に 2 自分のレベルに合った距離でチャレンジ 3 ファイブターゲットにも挑戦 !! ★ゲームを楽しもう！
第12回 9月25日	1 基本動作 2 チームに分かれて対戦 !!  これからも健康で楽しくスポーツウエルネス吹矢を続けてくださることを希望します