



支援センター職員が  
活動内容を取材しま  
した！

～いずみ区民活動支援センター～

No.147

# 訪問記

=訪問日=  
2019年11月25日



## 「いずみアローズ」



スポーツウエルネス吹矢は1998年に日本で生まれたスポーツです。腹式呼吸をベースとした吹矢式呼吸法で様々な健康効果と集中力を高めます。「いずみアローズ」はその手法を取り入れて活動しています。性別や年齢を問わずどなたでも楽しめます。

### 【これから挑戦したいこと】

メンバーと交流  
できて楽しい！

新しい人との出  
会いが楽しい！

県大会で入賞  
したいです！

高得点を取り  
たいです！

### 【活動で楽しいこと・やりがいを感じることに】

認定や競技会へ参加する  
という目標ができてやり  
がいにつながります。

高得点が出て  
嬉しい！



取材にうかがった日のメンバーの皆さん



礼に始まり、礼に終わる

競技中は集中していますが、3分間の競技が  
終わるたびに和やかな雰囲気になります。



ビニールフィルム製の矢の  
先には小さい丸い金属  
のピンがついています

### 記者も吹矢を体験！

吹矢に触れるのは初めてでしたが  
簡単な指導を受けると矢を飛ばす  
ことができました。的に当たったとき  
の「ポツ」という音が気持ちよく爽  
快！でした。

姿勢を整えて腹式呼吸を意識する  
とだんだん体が温かくなってきま  
す。筒の重さや射までの距離など、  
それぞれの人に合わせて取り組め  
るので誰でも楽しめるスポーツだと思  
いました。

とても楽しかったです！

## 参加者募集中！

### 【活動日・場所】

第2・4(土) 9:00~12:00  
上飯田地区センター

第2・4(月) 15:00~18:00  
いずみ野地域ケアプラザ

【月会費】1,000円

※見学や体験も可能です。  
お気軽にお問い合わせください！



団体の連絡先・取材希望・ご相談・各種情報提供

いずみ区民活動支援センター

電話 800-2393 Fax 800-2518

E-mail iz-kuminkatsudou@city.yokohama.jp

