



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

