

<講師>

ゆあきひろし  
湯浅 弘

生涯楽しめるスポーツは何か？その答えがスポーツ吹矢でした。  
一般社団法人日本スポーツ吹矢協会所属 稲城ART35支部 支部長  
公認指導員 公認審判員 現在5段位

<講座内容>

中国の気功から腹式呼吸が健康に良いと、日本スポーツ吹矢協会が設立されました。基本動作の根幹を成す腹式呼吸はスポーツ吹矢の生命線です。アスリートとして生涯楽しめるスポーツに導きます。

<用意するもの>

的消耗品代1,000円（初回のみ）  
工具一式貸し出し

<会場> 城山体験学習館

<定員> 12名

<時間> 第1・3(火)10:00~12:00 <対象> 成人

4/5	道具の使い方、基本動作指導、ルール説明	
4/19	}	基本動作 練習
5/10		
5/17		
6/7		
6/21	基本動作 中間のまとめ	
7/5	}	基本動作 練習
7/19		
8/2		
8/16		
9/6	基本動作、スポーツ吹矢の楽しみ方	
9/20	発表会 他	

