

広報 なかやま

真っ赤なりトマト、丸かじり★
(スポーツ)詳細



今月の主な内容

- 特集：意外と知らない水のこと P2~6
- 第3回全国ひまわり杯グラウンド・ゴルフ大会 P8~9
- 健康と福祉のフェスティバル P10
- お知らせ版 P16~21

配布物 「人権なんでも相談所」チラシ

2013
11
No.710
平成25年

趣味のひろば ~第30回~ スポーツ吹矢

今回は、「中山町スポーツ吹矢愛好会」の皆さんをご紹介します。

スポーツ吹矢は、5~10m離れたのめがけて息を使って矢を放ち、その得点を競うスポーツです。性別・年齢問わず誰でも手軽にでき、楽しみながら健康増進効果が期待できるのだそうです。

健康効果が期待できると言われる秘訣は、一連の動作で用いる呼吸法にあります。スポーツの呼吸法には、肋骨を広げたり閉じたりする「胸式呼吸」と、横隔膜を上下させる「腹式呼吸」があります。例えば、気功やヨガは「腹式呼吸」、テニスやゴルフなどの一般的なスポーツは「胸式呼吸」を用います。

どちらの呼吸法にも、それぞれ異なる健康効果があると言われていますが、スポーツ吹矢では、ゆっくりとした一連の動作のなかで、腹式と胸式、両方の呼吸法を用います。スポーツ吹矢は、2つの呼吸法の健康効果を一度で得ることのできる、まさに一石二鳥のスポーツなのです。

指導は、日本スポーツ吹矢協会から指導員として公認を受けた会員が行います。



ですので、体力に自信のない高齢者の方でも安心して始めることができます。また、月3回の例会のほか、親睦を深めるためにお花見や芋煮会、忘年会などの楽しいイベントも行っているそうです。皆さんも、中山町スポーツ吹矢愛好会の皆さんと一緒に、楽しく活動してみませんか？

★活動日 ①第1・2・4木曜日：午前10時~正午 ②第1・2・4金曜日：午後7時半~9時半

★活動場所 中央公民館大ホール

★会員数 29名

★一緒に活動してみたい方は代表の國井さん(☎66213383)まで。

紹介したい趣味をお持ちの方は、総務企画課情報防災グループ(☎662-4899)までお知らせください。また、このコーナー以外でも、あなたの趣味で創作、撮影した自慢したい作品を町ホームページ「あがらっしやいギャラリー」のコーナーに展示することができます。応募方法など詳しくは町ホームページ⇒「あがらっしやいギャラリー」(<http://www.town.nakayama.yamagata.jp/kouryu.html>)⇒「利用のきまり」をご覧ください。

※今月号の「フレッシュ通信」はページ数の都合により休載いたします。

町に対するご意見をお寄せください!

- ひまわりポスト** 役場、中央公民館、保健福祉センターの窓口に設置してあるほか、町ホームページからもメールで送信できます。
- ひまわり直行便** 平成25年6月15日号「広報なかやま」に折りこんだ料金後納ハガキに記載のうえ、ポストに投函してください。



スポーツとフルーツ 伸びゆく町 なかやま

お知らせ版
NAKAYAMA TOWN INFORMATION
（毎月15日発行）（毎月1日・15日発行）

平成25年11月15日号

「広報なかやま」「お知らせ版」の文字書体は誰にでも読みやすいユニバーサル書体を使用しています

発行 中山町 〒990-0492 山形県東村山郡中山町大字長崎120番地
編集 総務企画課情報防災グループ
電話 (023)662-4899(直通) FAX(023)662-5176
町公式ホームページ <http://www.town.nakayama.yamagata.jp>
（「広報なかやま」「お知らせ版」はホームページでもご覧になれます）

ご意見用メールアドレス
joho@town.nakayama.yamagata.jp
こちらのQRコードからも取得できます。

