

農

Sports!

農

Life!

10

スポーツ
ウェルネス吹矢

子どもの頃に楽しんだ人も多いであろう吹き矢。競技化した「スポーツウェルネス吹き矢」は、6〜10m離れた円形の的をめがけ、息を吹き込むことで矢を放ち、その得点を競う。性別や年齢を問わず楽しめるスポーツとして注目されている。

日本スポーツウェルネス吹矢協会横須賀支部の石井美子さんは競技歴17年。昨年11月のねんりんピックに神奈川代表で出場した実力者だ。月6回ほどの同支部の練習には、33歳から90歳までの会員約20人が参加する。公認指導員でもある石井さんは会員らの技術指導にも力を込める。競技では礼に始まり礼に終わる基本動作が重要だという。石井さんは全国大会の決勝で得点は同点だったものの動作のポイント差で優勝を逃した苦い経験から「基本動作は何より大事」と実感を込める。

長く続けられるモチベーションになっっているのは、「中に当たった時の快感」。さらに、腹式呼吸の反復による、健康への好影響も大きな魅力のひとつ。息を静かに細く長く吐き、自然に息を吸い、一瞬止めてからの向かって短く一気に吐き出す特有の呼吸法で矢を放つ。約3時間の練習を終える頃には血行が良くなり体が熱くなるほど。実際、石井さんも「上げるのが大変だった肩が楽に上げられるようになった。うになり、めまいも消えた。健康のためにもこの先ずっと続けていきたい」と意気込みを新たにしている。

三浦市内に持つ畑で野菜を栽培することも生きがいの一つだ。無農薬にこだわり、白菜やナス、トウモロコシやピーマンなどさまざまな野菜を育てる。「スポーツウェルネス吹き矢のおかげで立ったり座ったり畑仕事も楽。新鮮な野菜は元気の源」と心地よい汗を流す。JAグループ神奈川からストレッチャーやカーネーションなど色鮮やかな花束を贈られると「きれいで心が華やぎますね。リビングに飾りたいと思います」と笑顔を見せた。



JAグループ神奈川は、神奈川のアスリートを応援しています。



石井美子さん(73)

*
横須賀在住