



期間

令和7年6月5日(木)～令和7年10月2日(木) [全10回]
令和7年6月13日(金)～令和7年10月3日(金) [全10回]

実施場所

九州共立大学 自由ヶ丘会館3階
〒807-8585 八幡西区自由ヶ丘1-8 (36ページアクセス参照)

申込・問合せ先

九州共立大学地域連携推進センター
〒807-8585 八幡西区自由ヶ丘1-8
TEL:693-3255 FAX:603-8186

時間

13:00～14:30

応募締切

5月15日(木)

スマートフォンからもお申込みできます▶



定員

各コース16名

受講料

各コース10,000円
(別途費用有)

受講生へのメッセージ

実施機関：九州共立大学地域連携推進センター

『人生100年時代』長い人生をより幸せに生き抜くために新しい生き方を考え、それに伴った生きがいづくり、健康づくりを始めませんか。

「調身」「調息」「調心」姿勢を整え、呼吸を整え、こころを整える健康スポーツです。ゆっくりリズムの一連の基本動作と腹式呼吸法をマスターすることで健康的効果が期待できます。学ぶだけでなく、指導者としての道もあります。

※用具は購入になります。

一般社団法人日本スポーツウェルネス吹矢協会公認(日本スポーツ協会準加盟)

入門コース(的・矢・筒他)17,400円～(別途:傷害保険料)

回数	木曜日 コース	金曜日 コース	テーマ・内容	担当講師
1	6/5 (木)	6/13 (金)	スポーツ吹矢について 用具の説明と実技 ・コミュニケーションづくり	九州共立大学スポーツ学部 名誉教授 信田 よしの 1991年 九州女子短期大学体育科科长 2002年 日本スポーツウェルネス吹矢協会 北九州市支部長 2016年 九州共立大学スポーツ学部 名誉教授 2016年 日本スポーツウェルネス吹矢協会 師範として地域住民の生きがい づくり、健康づくりをアシスタ ント井上智子(上級公認指導者) とスポーツ吹矢の普及活動に努 め、現在に至っています。
2	6/19 (木)	6/27 (金)	スポーツ吹矢の効果について ルールの説明と実技 ・健康づくり、笑いヨガなど	
3	7/3 (木)	7/11 (金)	基本動作と腹式呼吸法 (立位姿勢) ・バランスのよい立ち方、座り方・数息法と内観	
4	7/17 (木)	7/25 (金)	基本動作と腹式呼吸法 (構え方と的の見方) ・ビジョントレーニングなど	
5	7/31 (木)	8/1 (金)	基本動作と腹式呼吸法 (吹き方と残心(身)) ・ボイストレーニングなど・瞑想と呼吸	
6	8/7 (木)	8/22 (金)	スポーツ吹矢 ・距離 6m・8m・10m 遠矢に挑戦	
7	8/21 (木)	8/29 (金)	スポーツ吹矢 ・バランスのよいからだの整え方 ・左右吹きに挑戦	
8	9/4 (木)	9/12 (金)	スポーツ吹矢 まとめ ・昇級昇段に挑戦(任意)	
9	9/18 (木)	9/26 (金)	スポーツ吹矢 まとめ ・個人ゲーム	
10	10/2 (木)	10/3 (金)	スポーツ吹矢 まとめ ・団体ゲーム	

スポット受講

詳細は2ページ

料金

500円/回

初回のみ