

15

スポーツ吹矢で免疫力を高めよう！

スポット受講
詳細は2ページ
料金
1000円/回
初回のみ



期間

令和7年 10月23日(木)～令和8年 2月19日(木) [全10回]
令和7年 10月31日(金)～令和8年 2月20日(金) [全10回]

実施
場所

九州共立大学 自由ヶ丘会館3階教室
〒807-8585 八幡西区自由ヶ丘1-8 (29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

10月1日(水)

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)25,000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	10/23 (木)	10/31 (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	11/6 (木)	11/14 (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	11/20 (木)	11/28 (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	12/4 (木)	12/12 (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	12/18 (木)	12/26 (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	1/8 (木)	1/9 (金)	スポーツ吹矢 ・距離6m、8m、10m遠矢に挑戦	
7	1/15 (木)	1/23 (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	1/29 (木)	1/30 (金)	スポーツ吹矢 まとめ ・昇級昇段に挑戦(任意)	
9	2/12 (木)	2/6 (金)	スポーツ吹矢 まとめ ・個人ゲーム	
10	2/19 (木)	2/20 (金)	スポーツ吹矢 まとめ ・団体ゲーム	