

# 1. スポーツ吹き矢



## 【特徴】

- スポーツウエルネス吹き矢は、5～10m離れた円形の的をめがけて息を使って矢を射抜くスポーツ。
- 性別・年齢問わず誰とでも手軽にでき、ゲーム感覚で楽しみながら呼吸法により健康になれるスポーツ。
- 精神力・集中力が高められる。

## 【ルール】

- 1ラウンド（3分以内）に5本の矢を吹いて2～6ラウンドの合計点数を競う。
- 的は中心の白い部分が7点、その外側の赤い部分が5点、その外側の白い部分が3点、黒い部分が1点となる。