

Reライフ

LIFE

人生充実

趣味や社会貢献も、頑張りすぎると疲れてしまいがち。長続きのこつは、気の合う仲間との出会いかもしれません。今回は「スポーツ吹矢」に取り組む方、カヌークラブに通う方を紹介します。

自遊時間

Time Is On Your Side

スポーツ吹矢 爽快感やみつき

塩田 堯憲さん(78)



クラブのメンバーと塩田堯憲さん(左から2人目)＝甲府市、北村玲奈撮影

足を肩幅に開いて、ゆっくりと深呼吸。心を落ち着かせて筒を構え、10分先の的に狙いを定め――。

「ふっ」

その瞬間、放たれた矢は一直線。勢いよく的に突き刺さった。「静かな会場で、矢が的に刺さる音が爽快。やみつきになるよ」と山梨県昭和町の塩田堯憲さん(78)。

8月上旬、甲府市内の市民施設であった「スポーツ吹矢」の練習会には約15人が参加した。1ラウンドに5本の矢を吹き、合計点を競うルールだ。点数は的の中心から7、5、3、1点。

性別を問わず楽しめ、矢を吹くときの呼吸法に腹式・胸式両方の呼吸を取り入れるため健康にも良いと、中高年を中心に人気が広がる。日本スポーツ吹矢協会によると競技人口は現在約5万4千人。塩田さんは全国に73人しかいない最高段位六段の実力者だ。都内で中学校の体育教師をしていたが、56歳のとき父が他界。実家の農業を引き継ぐ

ため退職し、故郷の昭和町に戻ると、町立体育館の管理人を任せられた。「高齢者も通いたいと思えるクラブ活動を作れないか」と考えていたとき、かつての教え子の恩田享位さん(62)から「こんなスポーツもあるよ」とスポーツ吹矢を教えられた。

試しにやってみると、「その日の体調や精神状態が微妙なずれになって現れる」と驚き、その魅力にはまった。吹き矢仲間も次第に増え、現在は山梨県協会の会長。四つのクラブで指導している。

8月上旬の練習会は、数字が書かれた紙を配り、射抜いた得点の数字を結んで絵を完成させるゲーム形式。メンバーを飽きさせず、仲良くなるきっかけが作れるよう、独自のゲームをお風呂で考えるのが日課だ。

自宅で1日50本の練習や、5時のウォーキングも長年の習慣になっている。「吹き矢をすれば元気になれるとアピールするには、自分も健在でいないとね」

(佐藤啓介)