

公式競技としての運営とルール

国際ブローライフル協会では公式競技として3種目を設定しています

1 ターゲット競技

3カ所の的へ制限時間内に正確にブローすることを競う



- 6・12・18mの各距離に的を設置
- 各距離で10発を3分以内にブロー
- ターゲットに入った数で得点を決定（総得点によりスキル認定あり）

2 ディスタンス競技

ブローボールの飛距離を競う



- 発射回数 予選3回、決勝3回
- 最長到達距離（着地地点）で順位を決定
- 競技は予選会と決勝ラウンドにより構成される。参加者は予選会の3回の試技の後、決勝ラウンドに上位8名が進出する。
- 決勝も3回試技し、6回の試技で最もよい記録で最終順位をつける。

3 フィールド競技（ブローバイアスロン）

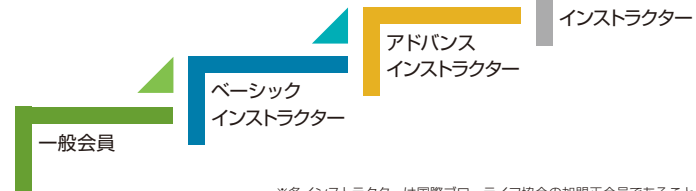
ブローとウォーキングを交互に繰り返し、ゴールタイムを競う



- 競技内容①ウォーキング→②ブロー（立ち射ち：5発）→③ウォーキング→④ブロー（伏せ撃ち：5発）→⑤ウォーキング→⑥ブロー（立ち射ち：5発）の順に行ないゴールまでの時間を計測する（ブローミスに応じペナルティあり）。
- 200～400mの周回コース等を利用、総歩行距離は1.2～3km
- 大会によりブローイングの姿勢ポイントを加算
- 場合によりノルディックウォーキングに代わり、通常ウォーキングと組み合わせ可能

■ブローライフルの資格制度

国際ブローライフル協会では3種類のインストラクター制度を設定しています。



※各インストラクターは国際ブローライフル協会の加盟正会員であること

- 一般会員**
 - ・国際ブローライフル協会に加盟する会員。
- ベーシックインストラクター**
 - ・一般の方への講習会を開催することができる。
 - また、ブローライフル用具の販売ができる。
- アドバンスインストラクター**
 - ・一般の方への講習会を開催することができる。
 - また、ブローライフル用具の販売ができる。
 - ・インストラクター資格を取得後、年3回以上の活動をしている人が受講できる。
- マスターインストラクター**
 - ・ブローライフルの競技運営および協会のイベント運営に携わり、公認指導者を認定する。
 - ・年1回以上のインストラクター養成講座を開催できる。

入会のご案内

※購入と同時に入会が条件となりますので、ご了承ください。
※IBRAより主催イベントやパーツ販売等のお知らせをお送り致します。

会員の種類	入会金（初年度のみ） （4月から翌年3月）	年会費
一般会員	¥2,000	¥1,000
団体会員	¥5,000	¥2,000
インストラクター認定料（3年間）		
ベーシックインストラクター	認定料	¥3,000
アドバンスインストラクター		¥5,000
マスターインストラクター		¥7,000

お問い合わせ・お申し込みは



国際ブローライフル協会
事務局

〒426-0065 静岡県富士市中之郷807 ウォーキングステーション内

TEL 0545-32-8128 / FAX 0545-32-8135

E-mail: blowrifle@gmail.com

HP: <http://www.blowrifle.com/html/index.html>

Facebook: <http://facebook.com/blowrifle/>



※「ブローライフル」は登録商標です。





ブローライフルとは

ブローライフルは吹き矢同様、呼吸運動を有効に利用してブローボール（玉）をターゲット（的）に当てるといった健康的で楽しいスポーツです。

2011年に国際ブローライフル協会が長野県佐久市において発足し、現在に至るまで用具に改良を重ねながら全ての人が楽しめるニュースポーツとして普及を進めています。

ブローライフルは基本的には吹き矢同様、呼吸を有効に利用して玉を的に当てるといったスポーツです。ブローライフルの筒（パイプ）から吹き出される玉は瞬時に呼出される空気流量が多いほど速く、遠くに飛ばされます。したがって、ブローボールを遠くに飛ばすためには自分自身の肺にためる吸気量を増やし、瞬時に呼出する最大呼気量を増やす必要があります。この呼吸運動はさまざまな効果につながります。



ブローライフルの期待される効果

吸気量や呼気量を増やすから

（呼吸器系の発達促進）

横隔膜や腹横筋をはじめとする呼吸筋の強さが大きく関わるようになります。この呼吸筋を十分利用して空気を取り込み、吐き出すため、呼吸器系の発育発達を促進および衰退を予防できると考えられます。

勝敗を競うというゲーム性から

（ストレス発散効果）

精神的集中力の強化と的に向かって力いっぱい吹こうとするストレス発散効果があります。腹式呼吸で行なえば、腹部の動きが活発になるため、腸の蠕動運動を刺激し便秘や食欲不振の解消に効果がみられるようになります。

屋内外で行う遊びだから

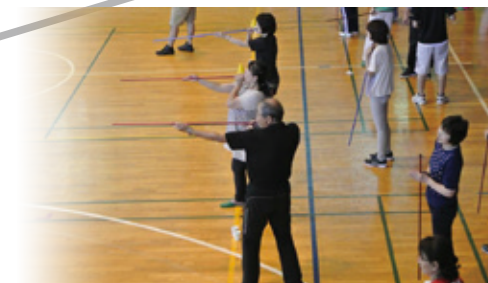
（メタボ予防と体力の維持増進）

例えば、ランやウォーキングと組み合わせで行なうブローライフル・ノルディックバイアスロンは、呼吸循環機能の高い効果が期待でき、メタボリックシンドロームなどの疾病予防だけでなく高い体力の維持増進作用を生み出します。

二次的効果として▶

※期待される効果は必ず得られるものではありません。
参加者の体力水準、年齢、実施状況により異なります。

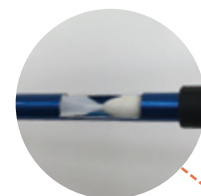
姿勢悪化・肩こり・腰痛予防
便秘・食欲不振の解消
集中力強化と脳の活性化
エネルギー代謝量の増加



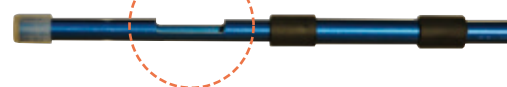
新型パイプのご案内

この度、新型ブローパイプが完成しました。

特徴はボールの装填方法です。以前のように、マウスピースのところから押し込むことをやめ、パイプに横から穴を開け、装填する形にいたしました。床・地面に落下したボールを都度洗浄して使用されていたと思いますが、その手間が少なくなります。ボールの詰め方にちょっとしたコツが必要ですが、すぐに慣れると思います。



形状としては今までの物と直径・長さに変更ありません。また、この装填方法のものは現在のところロングパイプのみとなっています。まだまだ開発の余地のあるブローライフルですが、一つずつ使いやすいものにしていきたいと考えております。



【ブローライフル〈用具〉価格例】

① ブローライフル基本セット		セット価格 7,000円+税
セット内容	ブローパイプφ14mm(マウスピース付)	1本
	※色：ワイン・ネイビー（レーザー彫刻名入あり）	
	ブローボール(インドア用)	20個
	ブローボール(アウトドア用)	10個
	アウトドアボール 羽	5個
	マウスピース	3個
	ターゲット（小）	1個
	ケース	1個
② ブローパイプ		
1本	ロング120cm	4,000円+税
1本	ショート60cm	1,600円+税
	※どちらかを選べます。	
	太さ：φ16mm/φ14mm	
	色：ワイン・ネイビー（レーザー彫刻名入あり）	
③ マウスピース		
5個		600円+税
	※どちらかを選べます。太さ：φ16mm/φ14mm	

○送料：実費 購入金額2万円以上で送料無料
○他の道具の詳細につきましては担当者にお問い合わせください。