

## ◆フリーフロー

### 1. 概要

- ①フリーフロー、吹き矢を安全にスポーティーに改良したスポーツです。
- ②先端が吸盤で作られた安全な矢です。
- ③矢をターゲットに向かって吹くという動作は、腹筋運動と共に、有酸素運動に適します。
- ④誰でもできるスポーツとして、ここ数年、愛好者が増えています。

### 2. 用具

ターゲット盤、ガン(筒)、フリーアロー(矢)



### 3. ゲームの方法

各自5本の矢を持ち、相手と交互に的をねらう。  
距離は3mから始め、5本終了ごとに、5m、7mと実施する。  
合計得点の最高者が勝者となる。