

初心者の 弓道教室生徒募集

内灘町弓道協会

後援 プラッツうちなだ・内灘町体育協会

弓道は、年齢・性別・体力などの区別なく、いろいろな人と一緒に試合や稽古ができます。

弓の稽古では、常に正しい姿勢を求められることから、全身の神経や筋肉のこりがとれて、血液の循環を良くし、爽快な刺激でストレスの解消にもなります。

また、弓道は、スポーツとしての楽しみも大きいですが、呼吸や心の動きのコントロールも養うことができるため、社会生活や心身の健康保持に役立てることができます。激しい運動ではありませんから、いくつになっても続けられます。

この機会に、ぜひ一度、弓矢を手にとってみませんか。お待ちしております。



- ◆対象 高校生以上（高体連弓道部員は除きます）
- ◆場所 内灘町弓道場（内灘町体育館隣）
- ◆期間 2021年 5月 10日(月)～ 6月 28日(月)
毎週 月・木曜日（計15回）
- ◆時間 20時00分～21時30分
- ◆参加費 4,000円（スポーツ傷害保険、テキスト等を含む）
- ◆服装 運動しやすい服装、靴下
（前ボタン・胸ポケットのないもの Tシャツ、トレーニングウェアなど）
- ◆定員 10名 先着順、定員になり次第締め切りとなります
- ◆申込 「弓道教室申込書」にて、下記までお申し込み下さい

プラッツうちなだ TEL 076-286-1231 FAX 076-286-1231
Email info@platz-uchi.jp

経験者も大歓迎! 久々にあの弦音を聞いてみませんか?

弓道教室 申込書

ふりがな 氏 名	性 別	生年月日	住 所	電 話
	男・女	昭和・平成 年 月 日	〒 -	() -
	男・女	昭和・平成 年 月 日	〒 -	() -

No.	実施月日	曜	項 目
1	5月10日	(月)	開講式、矢渡し
			指導者紹介、道場内でのマナー、弓道の特徴
			基本体、基本の姿勢、基本の動作、弓具、射場・的場
2	5月13日	(木)	基本体、基本の姿勢、基本の動作、射法八節、徒手射法
3	5月17日	(月)	射法八節、ゴム弓射法
4	5月20日	(木)	ゴム弓射法、弓の取扱い方、索引練習、執弓の姿勢
5	5月24日	(月)	執弓の姿勢、索引練習、巻き藁練習
6	5月27日	(木)	執弓の姿勢、索引練習、巻き藁練習
7	5月31日	(月)	執弓の姿勢、索引練習、巻き藁練習
8	6月3日	(木)	執弓の姿勢、索引練習、巻き藁練習
9	6月7日	(月)	大的、的前の射法(20メートル)
10	6月10日	(木)	入退場、的前練習、的前射法(競技方法)
11	6月14日	(月)	入退場、的前練習、的前射法(競技方法)
12	6月17日	(木)	入退場、的前練習、的前射法(競技方法)
13	6月21日	(月)	入退場、的前射法(競技方法)、記念撮影(「会」の写真)
14	6月24日	(木)	入退場、的前射法(競技方法)
15	6月28日	(月)	的前射法(競技方法)の披露
			閉講式
			茶話会

※ 進行状況により、一部変更することもあります。

※ 教室終了後、希望者には継続練習と当協会加入について説明します。