

# 初心者の 弓道教室生徒募集

弓道は、年齢、性別、体力などの差別なくいろいろな人と一緒に稽古ができます。年配者だけでなく、若い人たちの中にも職場や学校で体をあまり使わず、頭を使うことが多いせいか、肩こり、腰痛をうったえる人が増えているといえます。

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、スポーツとしてのたのしみ（プレイ）も多大ですが、呼吸や心の動きなどのコントロールのしかたも養うことができますから、社会生活や心身共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。



## あなたも参加してみませんか！

内灘町弓道協会

(後援) プラッツうちなだ  
内灘町体育協会

- ◆対象者 15歳以上、どなたでも参加できます（経験者可）
- ◆場 所 内灘町弓道場（内灘町体育館隣り）
- ◆期 間 平成24年5月7日から6月25日まで  
毎週 月・木曜日 計15回
- ◆時 間 午前の部 10時00分～11時30分  
午後の部 20時00分～21時30分 } 選択は自由
- ◆参加費 3,000円（スポーツ傷害保険、テキスト等を含む）
- ◆申込・問合せ先  

プラッツうちなだ	TEL286-1231	FAX286-1231
内灘町体育協会	TEL286-6716	FAX286-6714
野畠多恵子	TEL286-1050	
松川 幸子	TEL286-1382	FAX286-1382
江丸 格	TEL286-8763	FAX286-2913

\* 開講当日まで申し込み受け付けます。

..... 切り取り線 .....

### 弓道教室申込み書

ふりがな 氏 名	性 別	生年月日	住 所	電 話

※開講当日ご持参ください。

H24年度

## 弓道教室指導日程表

内灘弓道協会

No.	実施月日	曜	項 目	
1	5月7日	(月)	開講式 矢渡し	
			指導員、指導者紹介、弓道講和	
			安全管理、その他(立ち、座り、礼)	
2	5月11日	(金)	基本体、徒手射法、ゴム弓射法、射法八節	
3	5月14日	(月)	基本体、ゴム弓射法、弓の取扱い方、射法八節	
4	5月17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21日	(月)	索引練習、巻き藁前練習、執弓の姿勢	
6	5月24日	(木)	巻き藁前練習、大的前の射法(10メートル)	
7	5月28日	(月)	大的前の射法(20メートル)	
8	5月31日	(木)	的前練習、矢取り、的張り	
9	6月4日	(月)	的前練習、歩き方、歩行中の回り方、揖	
10	6月7日	(木)	的前練習、入退場	
11	6月11日	(月)	的前練習、入退場、的前射法(競技方法)	
12	6月14日	(木)	的前練習、的前射法(競技方法)	
13	6月18日	(月)	的前練習、的前射法(競技方法)	
14	6月21日	(木)	的前練習、基本姿勢、基本動作、的前射法(競技方法)	
15	6月25日	(月)	的前練習、仕上げの的前射法(競技方法)	
			指導者による射礼(持ち的射礼)	
			閉講式	

\* 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。