

# 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。



## “経験者”も大歓迎！

(後援) プラッツうちなだ  
内灘町体育協会

内灘町弓道協会

- ◆対象者 15歳以上、どなたでも参加できます（経験者大歓迎！）
- ◆場所 内灘町弓道場（内灘町体育館隣り）
- ◆期間 平成30年5月11日（金）から6月28日（木）まで  
毎週 月・木曜日 計15回
- ◆時間 20時00分～21時30分
- ◆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
松木 勝	TEL286-4602	
松川 幸子	TEL286-1382	FAX286-1382

\* 開講当日まで申込み受付けます。

..... 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
.....	男・女	昭和・平成 年 月 日	〒 -	( ) -
.....	男・女	昭和・平成 年 月 日	〒 -	( ) -

※開講当日ご持参ください。

No.	実施月日	曜	項 目
1	5月11日	(金)	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14日	(月)	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	(木)	射法八節、ゴム弓射法
4	5月21日	(月)	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	(木)	執弓の姿勢、索引練習、巻き藁練習
6	5月28日	(月)	執弓の姿勢、索引練習、巻き藁練習
7	5月31日	(木)	執弓の姿勢、索引練習、巻き藁練習
8	6月4日	(月)	執弓の姿勢、索引練習、巻き藁練習
9	6月7日	(木)	大的、的前の射法(20メートル)
10	6月11日	(月)	入退場、的前練習、的前射法(競技方法)
11	6月14日	(木)	入退場、的前練習、的前射法(競技方法)
12	6月18日	(月)	入退場、的前練習、的前射法(競技方法)
13	6月21日	(木)	入退場、的前射法(競技方法)、記念撮影(「会」の写真)
14	6月25日	(月)	入退場、的前射法(競技方法)
15	6月28日	(木)	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。