



初心者弓道教室開催

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 2024年5月9日（木）～6月27日（木）
毎週 月・木曜日（計15回）
- ◆時間 午後8時00分～午後9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、トレーニングウエアなど）
- ◆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 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

弓道教室 申込書

ふりがな 氏名	性別	生年月日	住所
	男・女	昭和・平成 年 月 日	〒 - -
			TEL: - -
	男・女	昭和・平成 年 月 日	〒 - -
			TEL: - -

内灘町弓道協会

No.	実施月日	曜日	項目
1	5月9日	(木)	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	(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16日	(木)	射法八節、ゴム弓射法
4	5月20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23日	(木)	執弓の姿勢、索引練習、巻き藁練習
6	5月27日	(月)	執弓の姿勢、索引練習、巻き藁練習
7	5月30日	(木)	執弓の姿勢、索引練習、巻き藁練習
8	6月3日	(月)	執弓の姿勢、索引練習、巻き藁練習
9	6月6日	(木)	大的、的前の射法(20メートル)
10	6月10日	(月)	入退場、的前練習、的前射法(競技方法)
11	6月13日	(木)	入退場、的前練習、的前射法(競技方法)
12	6月17日	(月)	入退場、的前練習、的前射法(競技方法)
13	6月20日	(木)	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27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。



内灘町弓道場



弓道教室の様子