

## 「弓道教室」のご紹介

ストレス発散に、そして真剣に楽しく練習しています。



弓道は、他の武道とは異なり、相手は人ではなく「的」となります。決められた距離から和弓で矢を射ることにより的に当(あ)て、その的中率や得点を競う、礼儀と作法を重んじ、精神の統一を重視する日本の伝統的スポーツです。

競技には「近的競技」と「遠的競技」があり、教室では射位(弓を引く位置)からの的までの距離が28mで、中(あた)りの数を競う「近的競技」を行っています。

静かな張り詰めた空気の中、矢が的を射抜く瞬間に弓道の醍醐味がありますが、矢を的に命中させるためには、矢を射る自身の心身の充実が前提となります。心の安定、正しい姿勢、整った呼吸が求められ、稽古を重ね、プレッシャーに打ち勝つ強い精神力を養うことができます。

当館では、初心者向けの①入門教室と、経験者向けの②錬成教室を開設していますので、興味のある方はぜひご参加ください。

講座名	定員	対 象	曜日	時 間	(第2期)	開催予定日(第3期)				講 師
					9月	10月	11月	12月		
弓道錬成教室	20名	中学生以上	火	①18:20~19:40 ②19:40~21:00	3・10	8・22・29	12・19・26	3・10	大谷 直樹 南都 明彦	
弓道初級教室	20名		水	19:00~20:30		9・23・30	13・20・27	4・11		

### 講師プロフィール



大谷 直樹(おおたに なおき)

弓道錬士5段

日本スポーツ協会 弓道指導員



南都 明彦(なんど あきひこ)

弓道錬士5段