

## 「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って的に当(あ)て、その的中率や得点を競います。礼儀と作法を重んじ、精神力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(心の安定、正しい姿勢、整った呼吸)が重要です。稽古を重ねることで、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初級教室と、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4期)	開催予定日(第1期)				講 師
					3月	4月	5月	6月		
弓道錬成教室	20名	中学生以上	火	①18:20~19:40 ②19:40~21:00	4・11・18	15・22	13・20・27	3・10・17	大谷 直樹 南都 明彦	
弓道初級教室	20名			水	19:00~20:30		16・23	14・21・28		4・11・18

※赤字は祝日

### 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(なんと あきひこ)

弓道錬士5段