

## 「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2期)        | 開催予定日 (第3期) |       |         | 講 師            |
|--------|-----|-------|-----|------------------------------|--------------|-------------|-------|---------|----------------|
|        |     |       |     |                              |              | 10月         | 11月   | 12月     |                |
| 弓道錬成教室 | 20名 | 中学生以上 | 火   | ①18:20～19:40<br>②19:40～21:00 | 8/26 9/2 9/9 | 7・21・28     | 11・18 | 2・9・16  | 大谷 直樹<br>南都 明彦 |
| 弓道初級教室 | 20名 |       | 水   | 19:00～20:30                  |              | 8・22・29     | 12・19 | 3・10・17 |                |

### 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