「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	開催予定日			講　師
					1月	2月	3月	
錬成教室	20名	中学生～一般	火	18:30～20:00	17・24	7・14・21・28	7・28	大谷　直樹 南都　明彦

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

令和4年度
第Ⅳ期（1月～3月）

兵庫県立武道館
Hyogo Prefectural Budokan

武道を通して心と体を鍛えましょう!

©兵庫県2007

武道教室 受講生募集

12月6日㈫ 9:00より受付開始

1/11㈬ 初稽古

受講料：無料　参加申込：不要

教室名	対象	時間	講師
柔道	5歳～一般	18：45～20：15	藤本 栄二

教室名	対象	時間	講師
剣道	小学3年生～一般	18：30～20：00	中田　善幸 榎　忠夫 岩崎 真由美

「武道は初めて!」と言う方にお勧めです。

武道入門教室

全8回　受講料：5歳～中学生以下 1,800円　一般（高校生以上） 3,600円

※赤字は日曜日・祝日

教室名	対象	曜日	時間	1月	2月	3月	講師	定員
柔道（入門）	5歳～一般	土・日	10：00～11：30	22	4・11・18・25	5・19・25	藤本 栄二	20
剣道（入門）	5歳～一般	水	17：00～18：30	18・25	8・15	1・8・15・22	岩崎 真由美 新田　真弓	20

お申込み方法

❶下記の内容を、武道館窓口・お電話・FAXメールにてお知らせください。
①種目名　②氏名（ふりがな）
③性別　④年齢（学年）
⑤住所　⑥電話番号（自宅・携帯）

※各教室、2名以上からの開講となります。ご了承ください。
※小学2年生以下のお子様（運動教室除く）は、原則保護者同伴をお願いします。

❷郵便・FAX・メールでお申込みいただいた方には、電話にて受講の可否の連絡をいたします。

❸ 予約完了後、受講料をお支払い又は、お振込みいただく場合は、12月6日（火）以降にお願いいたします。
振込口座　姫路信用金庫 手柄支店　普通預金 0275032　名義 ザイ）ヒョウゴケンスポーツキョウカイ
※参加される方のお名前でご入金ください。また振込手数料はお客様負担になります。
※複数の教室の受講料、複数人の受講料を一度にお振込みされる場合は、TEL・FAX・メールでその旨を必ずお伝えください。

●健康に不安のある方、妊娠中の方などは、事前に医師の了解を得るなどしたうえでお申込みください。
●教室中のケガ等については応急処置は行いますが、その後の治療費については自己の責任における対処をお願いいたします。
●受講にあたって別途スポーツ安全保険【任意】の加入ができます。（詳細はお問い合せください。）
【掛金（1人年額）】高校生以上 1,850円・65歳以上 1,200円・中学生以下 800円 ※年度内有効
●各教室とも悪天候や講師の都合等により日程を変更することがあります。原則として当館から電話連絡等はいたしませんので、館内掲示板及び武道館のホームページをご覧いただくか、電話でお問い合わせください。
詳しくは「気象警報発令時における教室の休講について」をお読みください。
●お預かりした個人情報は厳密な管理の下、当館運営における範囲内でのみ利用させていただきます。ご本人の同意なく、第三者へ開示・提示することはございません。
●開講日当日以降のキャンセルは、返金できません。ご了承ください。

©兵庫県2007

兵庫県立武道館

お申込み・お問い合わせはこちらまで

兵庫県立武道館
TEL 079-292-8210
FAX 079-292-9210
Mail budokan@hyogokenritsu-budokan.jp

申込みは先着順です。定員に達した時点で予告なく受付を終了する場合がございます。あらかじめご了承ください。またFAX、メールで申込みの方は、受付時間が12月6日（火）の午前9時よりも前に着いたものは受付が出来ませんのでご注意ください。

兵庫県立武道館

でも情報を発信中!

令和４年度 第Ⅳ期（１月～３月） 武道教室

受講料 5歳～中学生以下 2,250円 / 一般（高校生以上） 4,500円

武道教室

※姫路藩古武道講座は受講料無料・申込不要　※赤字は日曜日・祝日

教室名	対象	曜日	時間	１月	２月	３月	講師	定員
剣道（少年）	小学３年生～中学生	水	18:30～20:00	18・25	8・15	1・8・15・22	岩崎 真由美 新田　真弓	20
剣道（錬成）	高校生～一般	水	18:30～20:00	18・25	8・15	1・8・15・22	中田 善幸 榎　忠夫	20
剣道（女性①②）	一般女性	木	①9:00～10:30 ②10:30～12:00	12・19・26	16	2・9・16・23	岩崎 真由美	①10 ②20
なぎなた（火）	５歳～一般	火	10:00～11:30	17・24・31	14・21・28	7・14	松田 佐知子	10
なぎなた（金）	５歳～一般	金	18:30～20:00	6・13・27	3・17・24	3・24	松田 佐知子	10
居合道	中学生～一般 親子（小学２～６年生）	木	19:00～20:30	19・26	16・23	2・9・16・30	橋本 正雄	10
合気道（火）	小学生～一般	火	10:00～11:30	17・24・31	7・14・28	14・28	中尾 眞吾	20
合気道（土・日）	小学生～一般	土・日	18:00～19:30	15・22・28	4・11	4・5・11	山田 芳朗	20
太極拳（火）	５歳～一般	火	10:00～11:30	17・24・31	7・14・21・28	7	田中 康博	20
太極拳（土・日）	５歳～一般	土・日	18:30～20:00	14・28	4・11・25	4・18・25	田中 康博	10
空手道	中学生～一般	火	10:00～11:30	17・24・31	7・21・28	14・28	諸岡 祥紀 名倉 義人	10
少林寺拳法（水）	小学生～一般 （経験者）	水	19:00～20:30	11・18・25	8・15	1・8・15	伊澤 啓介	20
少林寺拳法（金）	小学生～一般 （初心者）	金	19:00～20:30	13・27	3・17・24	3・24・31	伊澤 啓介	20
テコンドー	小学生以上	金	19:00～20:30	6・13	3・10・17	3・17・31	門野 真	10
弓道（錬成）	中学生～一般	火	18:30～20:00	17・24	7・14・21・28	7・28	大谷 直樹 南都 明彦	20
姫路藩古武道講座	５歳以上	土・日	14:00～16:00	14㊏・22㊐	11㊏・25㊏	5㊐・25㊏	姫路藩古武道保存会	-

稽古会

中学生以下 1回 200円　高校生以上 1回 450円

※赤字は祝日

教室名	対象	曜日	時間	１月	２月	３月	講師	定員
柔道稽古会	小学３年生～一般 （経験者）	水	18:45～20:15	4・18・25	8・15	1・8・29	藤本 栄二	-
剣道稽古会	①高校生以上 ②小学３年生～中学生	土	10:00～11:30	14	4・11	4・18・25	①長谷川 嘉則 ②岩崎 真由美	-

トレーニング講座

教室名	対象	曜日	時間	１月	２月	３月	受講料	定員
ヨガ（Ⅰ・Ⅱ）	一般男女	金	Ⅰ:14:45～15:45 Ⅱ:16:00～17:00	13・20・27	3・10・17	3・10	4,200円	15
シェイプアップファイティング	一般男女	水	13:30～14:30	11・18・25	8・15・22	1・8	6,300円	15
ピラティス	一般男女	火	14:00～15:00	17・24・31	7・14・21	7・14	4,200円	15
小学生運動教室	小学１年生～３年生	水	17:00～18:00	11・18・25	8・15	1・8・15・22・29	8,800円	15
幼児運動教室	幼児（3・4・5歳）	水	15:30～16:30	11・18・25	8・15	1・8・15・22・29	8,800円	15

太極拳
リラックス太極拳、深い呼吸と気の流れを味わってみませんか。

空手道
伝統を活かして楽しく学べる糸東流空手道。

合気道
楽しく稽古して気力を充実させ健康に毎日を過ごしましょう。

弓道
ストレス発散に、そして真剣に楽しく練習しています。

少林寺拳法
勇気と行動力、そして慈悲心を備え持った人を育てる修行を目指す。

柔道
柔道を通してココロとカラダを鍛えよう!

なぎなた
楽しく、正しいなぎなたで心も体もいきいきと!

居合道
伝統武道を通して健康と健全な精神力を身につけよう。

剣道錬成
経験者対象の剣道教室!上達、昇段を目指す方に!

姫路藩古武道
柔術と棒術を中心に技と体さばきを習得します。