

日程案内（初心者コース）

- ・水曜日（夜）に補講 10 回行います
- ・日程については、現時点のもので今後変更する可能性があります。

第 1 回 3月10日（土）	開講式・カリキュラム説明 徒手練習・ひも弓練習・素引き練習 講座「危険防止」「射法八節」
第 2 回 3月17日（土）	教室OB演武 ひも弓練習・ゴム弓練習・素引き練習・巻藁練習（半分くらい引いて離す） 講座「弓具の取り扱い（弓・矢）・弓具（小物）」
第 3 回 3月24日（土）	講師演武 基本の姿勢・基本の動作・ひも弓練習・ゴム弓練習・素引き練習・巻藁練習 講座「手の内」
第 4 回 3月31日（土）	ひも弓練習・ゴム弓練習・素引き練習・巻藁練習 講座「弓道場の名称」
補講① 4月4日（水） (18時～21時)	ひも弓練習・ゴム弓練習・素引き練習・巻藁練習 的に向かって弓が引けるよう”射方八節”の反復練習
補講② 4月11日（水） (18時～21時)	ひも弓練習・ゴム弓練習・素引き練習・巻藁練習 的に向かって弓が引けるよう”射方八節”の反復練習
補講③ 4月18日（水） (18時～21時)	ひも弓練習・ゴム弓練習・素引き練習・巻藁練習 的に向かって弓が引けるよう”射方八節”の反復練習
補講④ 4月25日（水） (18時～21時)	ひも弓練習・ゴム弓練習・素引き練習・巻藁練習 的に向かって弓が引けるよう”射方八節”の反復練習
補講⑤ 5月9日（水） (18時～21時)	ひも弓練習・ゴム弓練習・素引き練習・巻藁練習 的に向かって弓が引けるよう”射方八節”の反復練習
第 5 回 5月12日（土）	ひも弓練習・ゴム弓練習・素引き練習・巻藁練習 的に向かって弓を引く（15m位の距離） 講座「矢番え」
補講⑥ 5月16日（水） (18時～21時)	ひも弓練習・ゴム弓練習・素引き練習・巻藁練習 的に向かって弓が引けるよう”射方八節”の反復練習

第6回 5月19日(土)	ひも弓練習・ゴム弓練習・素引き練習・巻藁練習・的の前練習(大的距離28m) 講座「狙い」
補講⑦ 5月23日(水) (18時~21時)	ひも弓練習・ゴム弓練習・素引き練習・巻藁練習 的の前練習(大的距離28m)
補講⑧ 5月30日(水) (18時~21時)	ひも弓練習・ゴム弓練習・素引き練習・巻藁練習 的の前練習(大的距離28m)
第7回 6月2日(土)	ひも弓練習・ゴム弓練習・巻藁練習・的の前練習(大的)・射場への入退場練習 講座「服装」
第8回 6月9日(土)	ひも弓練習・ゴム弓練習・巻藁練習・的の前練習と射礼練習 講座「射礼」
補講⑨ 6月13日(水) (18時~21時)	ひも弓練習・ゴム弓練習・素引き練習・巻藁練習 入退場練習・射礼練習
補講⑩ 6月20日(水) (18時~21時)	ひも弓練習・ゴム弓練習・素引き練習・巻藁練習 入退場練習・射礼練習
第9回 6月23日(土)	弓の弦を張る・ひも弓練習・ゴム弓練習・巻藁練習・射礼練習 講座「危険防止」「弓道のマナー」
第10回 6月30日(土)	ゴム弓練習・巻藁練習・総仕上げ 受講者による試合兼持ち的射礼(一手)×2回 今後の練習方法とフォローの説明・納射・閉講式 修了証書授与

※ 本講習時間は全て14時から17時といたします。

※ 補講日(水曜日)の講習時間は18時から20時30分といたします。

参加時間は自由になります。各自で準備運動等を行い教室に参加してください。

閉講式終了後、全員で後片付けを行い21時までに解散いたします。