

## 日程案内（初心者コース）

- ・水曜日の（夜）に補講4回行います。
- ・日程については現時点でのもので今後変更する可能性があります。

第一回 3月23日（土） （14時～17時）	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」
第二回 3月30日（土） （14時～17時）	弓道教室OB演武 ひも弓練習・ゴム弓練習・素引き練習・巻き藁練習（半引き） 講座 「弓具の取り扱い（弓・矢）・弓具（小物）」
第三回 4月6日（土） （14時～17時）	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・巻き藁練習 講座 「手の内」
補講① 4月17日（水） （18時～21時）	ひも弓練習・ゴム弓練習・素引き練習・巻き藁練習 的に向かって弓が引けるよう”射法八節の反復練習
第四回 4月27日（土） （14時～17時）	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・巻き藁練習 講座 「弓道場の名称」
第五回 5月11日（土） （14時～17時）	ひも弓練習・ゴム弓練習・素引き練習・巻き藁練習 的に向かって弓を引く（15mくらいの距離） 講座 「矢番え」
第六回 5月18日（土） （14時～17時）	ひも弓練習・ゴム弓練習・素引き練習・巻き藁練習 的前練習（大的距離28m） 講座 「狙い」
第七回 5月25日（土） （14時～17時）	ひも弓練習・ゴム弓練習・素引き練習・巻き藁練習 的前練習（大的距離28m） 講座 「服装」
補講② 6月5日（水） （18時～21時）	ひも弓練習・ゴム弓練習・素引き練習・巻き藁練習 的に向かって弓が引けるよう”射法八節の反復練習
補講③ 6月12日（水） （18時～21時）	ひも弓練習・ゴム弓練習・素引き練習・巻き藁練習 的に向かって弓が引けるよう”射法八節の反復練習
第八回 6月22日（土） （14時～17時）	ひも弓練習・ゴム弓練習・素引き練習・巻き藁練習 的前練習（座射）（大的距離28m） 講座 「射礼」
第九回 6月29日（土） （14時～17時）	弓の弦を張る・ひも弓練習・ゴム弓練習・素引き練習・巻き藁練習 入退場練習・射礼練習（座射）（大的距離28m） 講座 「危険防止」「弓道人のマナー」

<p>補講④ 7月10日(水) (18時～21時)</p>	<p>ひも弓練習・ゴム弓練習・素引き練習・ 巻き藁練習 的に向かって弓が引けるよう”射法八節の反復練習</p>
<p>第十回 7月20日(土) (14時～17時)</p>	<p>ゴム弓練習・巻き藁練習・総仕上げ 受講者による試合兼持ち的射礼(座射)(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</p>

※本講習時間は全て14時～17時といたします。

※補講日(水曜日)の講習時間は18時～20時30分といたします。

参加時間は自由に参加ください。各自で準備運動を行い教室に参加ください。

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。