

## 日程案内(初心者コース)

・水曜日(夜) に補講1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1回 3月5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2回 3月12日(土) (14時~17時)	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19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」
第4回 3月26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」
補講① 4月6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5回 4月23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6回 4月30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7回 5月7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 <b>座射</b> (大的距離28m) 講座 「服装」
第8回 5月14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 <b>座射</b> (大的距離28m) 講座 「射礼」
第9回 5月21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( <b>座射</b> ) 講座 「危険防止」「弓道のマナー」
第10回 5月28日(土) (14時~17時)	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(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~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。

なお、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時までには解散いたします。