

シニア弓道一日体験教室 実施要項

2024/8/1 三鷹市弓道連盟

1. 開催日時

10月12日(土)(12:30~16:30)

(午前中に仮設大的設置等の準備、終了後は撤収またはフェスティバルに準用)

2. 募集対象、人数(広報みたか9月1週号にて公募、募集期間9/1~9/8)

12名(3人立ち4組を想定)多数の場合は抽選による

60歳以上で重い持病の無い方

3. 講師

6名(2人1組で3か所指導)

4. その他

- ・各自健康保険証持参のこと
- ・参加費1,000円(大的仮設用具、印刷物・紐弓・下掛けなど)

5. 日程

12:20 会議室集合で受付

12:30 開講 会長挨拶

自己紹介

和弓の特徴など、パワーポイントやビデオを使って説明

射法八節 テキストで軽く説明

紐弓作成 手の長さに合わせて作る⇒おみやげ・・・ストレッチ等に活用してもらう)

13:00 道場へ移動(移動前に拝礼・矢渡し等について説明)

拝礼

矢渡し

模範(八節の解説とともに…立射を含む3名)

13:15 徒手で八節 号令で3回、各自で5分程度

紐弓で八節 号令で3回、各自で5分程度

休憩

14:00 弓・彗を振り分ける

弦の張り方、彗の付け方を説明

・手の内の説明

執弓の姿勢⇒基本体の練習(まず見本を見せて説明)

① 立礼⇒跪坐・揖⇒正座・礼⇒跪坐⇒立つ)2回

② 歩く⇒回る 右回り2回 左回り2回

14:30 八節に沿って弓の素引き

・取り懸けの説明

(彗を付け、指導者が手を取って)

休憩

15:15 取り懸けの説明・練習

立射的の前(大的2個 的1個に2人ずつ)

4人ずつ3組で1本ずつ引く

時間まで数回

16:20 閉会式 片付け・掃除