

弓道教室受講のみなさまへ

〔受講にあたっての留意事項〕

- 1 「受付場所」…1階受付窓口で開講時間の15分前から始めます。
- 2 「教室会場」…2階、「弓道練習場」です。（男女更衣室も弓道練習場にあります。）
- 3 「身体の調子の悪い時」は無理をしないで、「受講中に身体に変調をきたした時」は、すぐに中止するか講師に申し出てください。
- 4 万一事故が起きた場合、応急処置と傷害補償の手続きを除いて責任を負いかねますので、無理をしないで、ケガのないよう十分ご注意ください。

傷害補償の対象… ①教室参加中に起きた傷害。
となる事故 ②教室参加のため、住居（職場）から会場、会場から住居との
通常経路の往復中に起きた傷害。
（詳細は別紙のスポーツ・レクリエーション傷害補償制度のおしらせをご覧ください）

- 5 盗難防止のため、必ずコインロッカー（小型10円、大型20円）をご利用ください。（大型ロッカーをご利用されたい場合は、1階更衣室にあります。）
- 6 次の場合、教室は変更または中止いたします。
 - (1) 教室開始2時間前の時点で名古屋市に暴風特別警報、暴風雪特別警報、暴風警報又は暴風雪警報が発表されている場合。
 - (2) 教室開始2時間前以降に上記警報が発表された場合で、スポーツセンターが教室の開催が困難と判断した場合。
 - (3) 大雨特別警報、大雨警報、洪水警報、地震やストライキ等による交通途絶のため、スポーツセンターが教室の開催が困難と判断した場合。※（2）（3）の場合、開催の有無をスポーツセンターにお確かめください。
- 7 お申し込み後は、原則として本教室の申し込み契約を解除できません。また、納入された受講料等は原則として払い戻しができません。ただし、下記（1）～（3）の他、相当な事由があると認められたときは、受講料等が払い戻される場合があります。
 - (1) 長期間の療養を要する病気等で受講することができなくなり、講座開始日の前日までに受講辞退を申し出たとき。
 - (2) 主催者の都合により講座を中止したとき。
 - (3) 主催者の都合で講座等が延期されたことにより、受講することができなくなったとき。
- 8 この会場は、市民共有の施設です。教室の準備・後片付けは、講師や職員の指示に従ってみなさんで協力して行ってください。
- 9 駐車場（約140台分・普通車1回300円）はありますが、ほかにも施設を利用される方が大勢みえますので、来館には、できるだけ公共交通機関をご利用ください。
※駐車場を利用される場合は、お得な駐車回数券もございます（11回券 3,000円、25回券 5,000円）ので、ご希望の方は窓口でご購入ください。

***ご不明な点、ご質問等がありましたら下記へご連絡ください。**

お問い合わせ先：名古屋市北スポーツセンター
TEL 917-0501 (FAX 917-0510)
(指定管理者：公益財団法人 名古屋市教育スポーツ協会)

お車でご来場の皆さまへ

教室開催の土曜日は、毎週のように第1競技場で大会等の開催が予定されています。これに伴い駐車場が満車になり駐車できない可能性が高くなりますので、出来る限り公共交通機関等をご利用の上ご来場ください。また、駐車場の優先確保はできませんので、あらかじめご承知の上、ご参加ください。

服装等について

- 1, 名札をお貸しします。指導をスムーズに行うため、必ず名札を着用して受講してください。(名札は、受講初回にお受け取りいただき、最終日の受講終了後にご返却ください。)
- 2, 運動に適した服装、靴下を着用してください。
- 3, 指輪、衣服の外に出る首飾り、イヤリング、ピアス等は怪我の原因になるため外してください。

持ち物について

熱中症等予防のため、水分をお持ちください。

指導のねらい (講師より)

古い伝統を持つ弓道は、礼節を重んじ、人格の形成をはかります。弓道を正しく認識し、興味を持っていただくために、射礼の基本を指導し、生涯スポーツとしての楽しさを体験していただきます。

指導内容 下記の土曜日 (午後1時00分から午後3時00分まで)

月 日	内 容	月 日	内 容
第1回 5月10日 (土)	開講式・オリエンテーション ・弓の力を体感する ・自分の弓と躰を決める ・注意事項と危険防止の説明	第4回 5月31日 (土)	①第3回目の反復練習 ②射法八節に従い行射練習
		第5回 6月7日 (土)	①第4回目の反復練習 ②射法八節に従い行射練習
第2回 5月17日 (土)	①基本体と弓道八節による徒手練習(30分) ②索引と離れの練習(30分) ③巻藁指導(30分) (矢番え、離れの練習) ※各回毎に3班に分けて繰り返し練習	第6回 6月14日 (土)	①第5回目の反復練習 ②立射動作 ③入場から退場までの動作
		第7回 6月21日 (土)	①巻藁練習 ②大的で近距離行射 (的前練習)
		第8回 6月28日 (土)	①巻藁練習 ②射場にて距離をのばして行射 (的前練習)
第3回 5月24日 (土)	①第1回目に同じ	第9回 7月5日 (土)	①巻藁練習 ②的前練習 (正規の距離)
	①第2回目に同じ	第10回 7月12日 (土)	①巻藁練習 ②的前練習 (正規の距離) ③終了後の練習の案内 ④閉講式

講 師 : 名古屋弓道協会 指導員