

キラリ スポーツ

vol.08

仲間と楽しく、自分の成長や健康のために、生涯付き合えるスポーツを見つけてみてはいかがでしょうか。キラリ輝くスポーツの魅力を知りました。

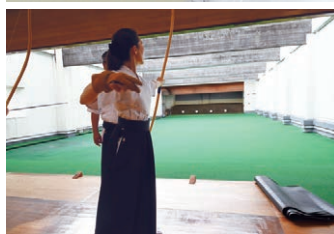
教えてくれたのは



佐伯 秀男 さん
高槻市弓道連盟



正しく美しく放つ 一直線の矢



弓道

弓道には「至誠礼節」という言葉があり、射を通して、精神面や技術面を鍛えます。的に当てることだけを目的にしているのではなく、正しい呼吸や美しい姿勢、動作、そして礼に即した立ち居振る舞いを学びます。それらが一体となった的を射るということです。

単純な動作に見えますが、実は細かな所作に気を配り体全体を使いながら全神経を集中させます。正しく射ることで、矢は真っすぐ飛ぶように

なりますが、自分が正しくできているかは、師範や先輩に指導してもらい、反復し継続することが大切です。

とはいえ、やっぱり的に当たるとうれしく、それが弓道の楽しさに違いありません。当たると表情には出ませんが心の中で「ヨシ！」と思うことも。また、毎月の例会や大会、昇段審査など、日頃の成果を発揮するのも楽しみです。

弓道の魅力は、自分の体力や筋力に合った弓具を使って、年齢性別を

問わず、誰とでも対等に競い合い、和気あいあいと練習に励めること。生涯を通して自分のペースで続けられ、学んだことは日常生活でも常に生かされ人生を豊かにしてくれます。

袴姿や立ち居振る舞いがカッコいいと興味を持たれ、始められる方も多いです。運動経験がない方も、経験者でもう一度やってみたい方も大歓迎。ぜひ一度弓道を体験してみてください。

■弓道を始めたい人は

問合 高槻市弓道連盟
TEL080-5353-8948 (ヤマモト)
日時 9:00~21:00
(第2火曜除く)
場所 総合スポーツセンター

■そのほかのスポーツは

問合 市スポーツ団体協議会
TEL・FAX677-2285、平日9:00~16:00
Eメール takatsuki.sp.kyougikai@gmail.com

市スポーツ団体
協議会HP



施設の個人利用：各施設に個人利用日あり。大人300円、小・中学生150円（陸上競技場は大人200円、小・中学生100円）

ID 037566

※市内在住、通勤・通学の人以外は利用額2倍

総合スポーツセンター/TEL677-8200、古曽部防災公園体育館/TEL681-0031