

～中学生の皆さん、伊和高校で弓道をしませんか～

弓道は中学校には（ほぼ）ない、高校から始まるスポーツです。  
スタートラインがみんな同じだから、高校から始めた初心者でも勝つことができます。  
自分の筋力に合った弓を選ぶことができるので、力が弱くても大丈夫。  
一生続けることができる生涯スポーツでもあります。

団体戦もありますが、個人戦もあるので、全員が試合に出場できます。  
弓道は、自分との闘い。相手と競うスポーツではありません。  
自分の弱い心に負けず、正しい動作（射法八節）を行えば、必ず中ります。  
1年生が3年生に勝つこともありますし、若者がお年寄りに負けることもあります。

伊和高校では、他校ではほとんどできない、  
「遠的」という 60 メートルの部門の練習を、  
グラウンドを使って練習することができます。



また、トレーニングジムを使って効果的な  
トレーニングをすることもできます。  
写真は、プルダウンマシンで広背筋を鍛えているところ。



目標は、近畿大会入賞。全国大会出場。  
1年生たちは、きっと目標を叶えるでしょう。  
中学生の皆さん、先輩たちと一緒に楽しく弓道しませんか？