



ゆめ半島 千葉国体

ココが知りたい!弓道競技

その5 弓道の射法

リハーサル大会決勝トーナメント
(トヨタ自動車対アスモ)



全日本弓道連盟では、弓を射る基本動作を8つの節に分けて説明・指導しており、これを『射法八節』といいます。

- ①足踏み…両足を踏み開く
- ②胴造り…踏み開いた両足の上に上体を安定させる
- ③弓構え…矢を番えて準備する動作
- ④打起し…弓を上を持ち上げる
- ⑤引分け…弓を左右に開きながら引き下ろす

⑥会…引分けが完成し、矢は的を狙っている状態

⑦離れ…矢を放つ ⑧残心…矢が放たれた後の姿勢

これらの動作は、一連の動作として行われなければなりません。

また、弓道における最高目標を「真・善・美」としており、真は偽りのない射の追及、善は不争・平常心による互いの親しみ・協同・和平、美は自然で美しい動作・礼を掲げています。

☎生涯学習課国体準備室 ☎73-8511

国体市民ボランティア募集

ゆめ半島千葉国体において本市で開催される弓道競技会の運営を支え、全国から訪れる選手や監督などを温かくおもてなしするために、受付・案内、会場美化や広報活動に参加いただける



リハーサル大会でご協力いただいたボランティアの皆さん

ボランティア（個人または団体）を募集しています。

◆募集ボランティア

大会運営ボランティア…競技会場での受付・案内、会場清掃、交通整理・誘導など ※活動時期は9月29日（水）から10月4日（月）

広報ボランティア…イベントなどでの印刷物・啓発グッズなどの配布や会場設営、撤去の補助およびその他広報活動

◆募集要件

大会の成功に積極的かつ意欲的に取り組んでくれる個人または団体（18歳未満は保護者の同意が必要）

◆申込方法

申込書に必要事項を記入の上、郵送、FAX、Eメールまたは持参で申し込んでください。

◆募集期間

7月31日（土）まで

※案内チラシおよび申込書は、市役所・八日市場ドーム・市民ふれあいセンター・公民館・野菜総合支所にあります。

☎生涯学習課国体準備室 ☎73-8511



健康生活
（に）ミーメニューを紹介
ホタテと
ダイコンのサラダ

手軽に作れるおいしいサラダです。

匠瑛市保健推進員

◆材料（4人分）

- ホタテ缶…80g ダイコン…120g ニンジン…20g
- キュウリ…80g 塩…ひとつまみ マヨネーズ…大さじ1杯半
- しょうゆ…小さじ1

◆作り方

- ①ダイコン・ニンジン・キュウリは千切りにして、塩でもんでおく。
- ②①を絞り、ホタテ缶のつゆは軽く絞ってから混ぜる。
- ③マヨネーズとしょうゆで味付けする（ホタテのつゆはお好みで調節してください）。

◆1人分栄養価

- エネルギー…65kcal タンパク質…4.4g
- カルシウム…25mg 塩分…0.7g

週末は何かがある!

ふれあいパーク情報



ベーコン・薫製卵づくり&シイタケ植菌体験

とても簡単なベーコンづくりとシイタケ植菌体験をしてみませんか。

開催日…2月27日（土） 時間…10時～14時ころ 持ち物…エプロン、三角巾、タオル、容器、軍手 参加費…1,700円～（ベーコン1,200円、原木500円で追加可能）

*郷土料理レストラン「里の香」でおいしいおそば始めました。

*花・植木見本園では新たな植え替えに伴い樹種を充実しました。また、温室ではポインセチア・シクラメン・洋ランなど季節の花が皆さんをお待ちしております。

*2月の臨時休館日…15日（月）

☎ふれあいパーク八日市場 ☎70-5080

みんなのひろば

はつらつ No.40

栄地区堀川
伊藤 恵美さん (17)



次の目標はメダル獲得

成田高校の陸上部に所属しています。昨年12月に京都市で行われた全国高校駅伝競走大会に出場し、アンカーを務めました。沿道からの声援の中、10位でたすきを受け、走り始めて3kmくらいで前の選手を追い抜きました。その後も必死に走りましたが、あと一步足りず1秒差で9位。8位入賞が目標でしたから、終了後は悔しくてみんなで泣きました。

陸上競技は、姉の影響で野栄中時代から始めました。ベスト記録は昨年6月の関東大会3,000mでの9分36秒です。高校での練習は短距離スピード走、長距離練習や筋トレなど。走っていると貧血になりやすいので、鉄分の豊富なレバーを食べるようにしています。

好きな言葉は「努力、諦めない」。次の目標は今年の全国高校駅伝競走大会に再度出場してメダルを取ることです。前回は1~2年生が4人いましたので、みんなの力を合わせればきっと3位以内に入れると信じています。

★95 アイドル登場★



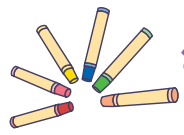
中央地区八日市場イ
布留川 拓己くん (1歳)
正己さん、優子さん

歯が8本になった拓己くんは、高速ハイハイで家の中を歩き回るのが得意。人見知りしない性格で、誰とでもお話しができます。好きな食べ物はご飯と鶏団子で、果物はイチゴが一番の好物。最近はテレビCMの「まねきねこダック」がお気に入り、見ながら一緒に腰を振って踊ります。名前はパパの字を1字とってつけました。やさしい子に育ててほしいです。



野田地区野手
平野 瞬来くん (2歳)
かおりさん

保育園に通うようになった瞬来くんは、乗り物がとっても大好き。家にはトラクターやタンクローリーなどのおもちゃがいっぱいで、将来は運転手になることが夢です。最近の楽しみは、家で行う英会話のお勉強。色や体の部分は英語で話せるようになりました。名前はパパが読みを、家族で漢字を考えました。男らしくたくましい子に育ててほしいです。



みんなみて!!

アートギャラリー



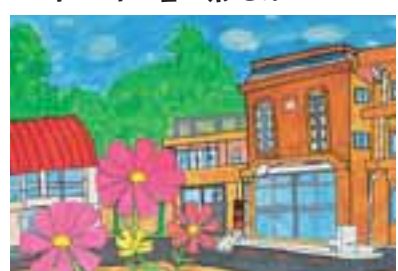
豆まきセットを作ったよ。鬼の髪の毛は黄色い毛糸、ヒゲは折り紙を小さくちぎって作ったの。節分が待ち遠しいな。

共興保育園
つちや さくらちゃん



小学校の校舎の絵を描きました。校庭にきれいなお花が咲いていたので、そのお花も一緒に。絵を描くのは大好きです。

匝瑳小 6年
木川 理菜さん



学校の写生大会で描いた飯高檀林の風景です。印象的だった大きな木をメインにし、空からの日差しも表現しました。

八日市場一中 3年
ハヤシ 華七子さん



※学校長賞受賞作品