[붙임]

“한 궁” 소개자료

Ⅰ. 한궁 소개
Ⅱ. 활동 사례

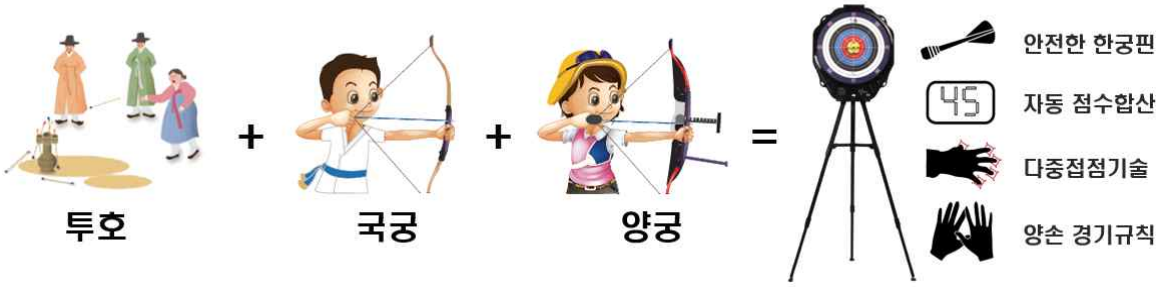
대전광역시장애인한궁연맹

Ⅰ 한궁 소개

1. 한궁이란 ?　　* Youtube 소개 영상 : https://youtu.be/FCh7GqJMYnw

한국에서 창시된 스포츠로, 실내 강당에서 쉽고 안전하게 즐길수 있는 타겟형 체육 종목입니다. 안전하여 남녀노소 누구나 쉽게 접근할 수 있는 장점으로, 특히 여학생, 장애학생들이 즐길 수 있는 학교스포츠클럽 프로그램입니다. 대한체육회 및 대한장애인체육회 정식 종목으로 학생들은 학습 집중력 향상 및 좌우 신체균형발달에 도움이 되는 학교스포츠클럽 종목입니다.

자석 한궁핀을 사용하여 안전하며, 자동으로 점수가 합산되어 프로그램 또는 대회를 진행하기 쉬운 특징이 있습니다.



2. 경기 방법

안전한 한궁핀을 한궁 과녁에 왼손, 오른손 각 5회 총 10회를 투구하여 높은 점수를 낸 선수가 이기는 타겟형 기록경기이다. 투구동작은 팔을 구부렸다 펴는 스트레칭 방식으로 안전하게 타겟형 게임을 할 수 있습니다.

3. 특징

1) 미세먼지 등 기상상황에 관계없이 교실 등 실내 운동 가능
2) 양손 · 양뇌 집중력을 향상시키는 타겟형 스포츠
3) 학교스포츠클럽 종목(여학생 체육 및 초등학교 체육 활성화 프로그램)
4) 스마트폰 앱을 활용하여 집중력 향상, 좌우균형발달 지표 확인 가능
5) 남녀노소, 장애유무에 관계없이 함께 참여할 수 있는 어울림 스포츠
6) 교육가족(학생 · 선생 · 학부모)이 함께 스포츠인성을 키울 수 있는 스포츠

4. 운동 효과

좌우뇌의 활동을 증진시켜, 운동 및 학습 집중력을 향상시킨다. 또한 신체의 유연성과 몸의 좌우균형을 유지하는데 효과적이며, 한국체육대학교에서 인지력 향상 스포츠로 선정, 집중력 향상 등에 효과적이라는 논문이 발표되었습니다.

5. 한궁 활동 사례

1) (사례①) 2019년 경남교육청 여학생 스포츠클럽 종목으로 채택-
▶경남스포츠클럽 한궁대회 매년 개최 중

2) (사례②) 2020년 충북교육청 세대톡톡 세대공감 인성 프로그램 채택
▶충북 스포츠클럽종목으로 채택

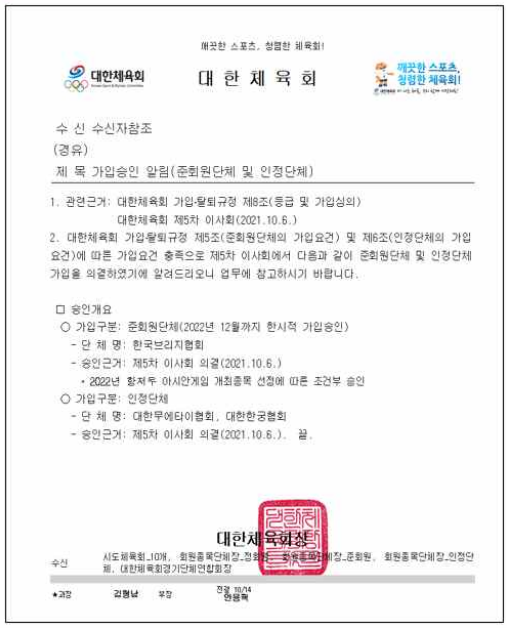
3) (사례③) 강원도교육청 - 강원도 세대공감 한궁대회 6회 개최('14~'19)
▶도내 노인회와 연계한 세대공감 프로그램 진행

4) 2010년 제1회 대한노인회장기 전국 한궁대회를 시작으로 2022년 9월 제11회 대한노인회장기 전국한궁대회 광주광역시에서 개최

▶ 교육청과 연계한 노인-학생 간 세대공감 한궁대회 개최 인프라 구축

5) 2021년 대한체육회 · 대한장애인체육회 인정 단체 가입 승인

대한체육회 인정단체 가입 승인(21.10.6)



예쁜한 스포츠, 정렬한 체육회!

대한체육회 대 한 체 육 회 예쁜한 스포츠, 정렬한 체육회!

수 신 수신자참조
(경유)
제 목 가입승인 알림(준회원단체 및 인정단체)

1. 관련근거: 대한체육회 가입·탈퇴규정 제8조(등급 및 가입심의)
대한체육회 제5차 이사회(2021.10.6.)
2. 대한체육회 가입·탈퇴규정 제5조(준회원단체의 가입요건) 및 제6조(인정단체의 가입요건)에 따른 가입요건 충족으로 제5차 이사회에서 다음과 같이 준회원단체 및 인정단체 가입을 의결하였기에 알려드리오니 업무에 참고하시기 바랍니다.

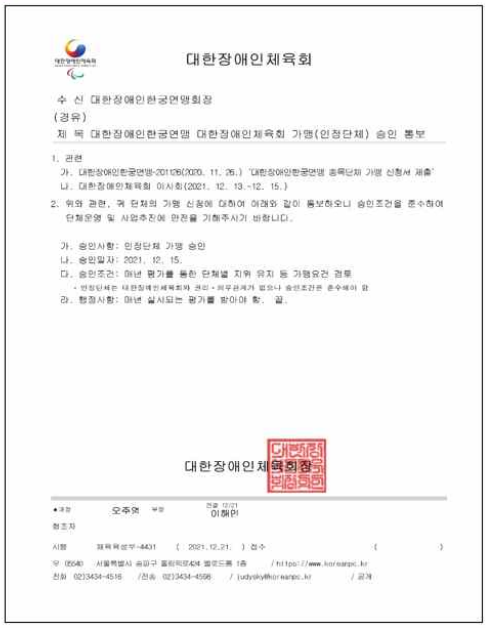
□ 승인개요
○ 가입구분: 준회원단체(2022년 12월까지 한시적 가입승인)
- 단 체 명: 한국브리지협회
- 승인근거: 제5차 이사회 의결(2021.10.6.)
• 2022년 항저우 아시안게임 개최종목 선정에 따른 조건부 승인
○ 가입구분: 인정단체
- 단 체 명: 대한무에타이협회, 대한한궁협회
- 승인근거: 제5차 이사회 의결(2021.10.6.). 끝.

대한체육회장

수신 시도체육회_10개, 회원종목단체장_정회원, 준회원종목단체장_준회원, 회원종목단체장_인정단체, 대한체육회경기단체연합회장

★과장 김형년 부장 전결 10/14 안용덕

대한장애인체육회 인정단체 가입 승인(21.12.15)



대한장애인체육회

수 신 대한장애인한궁연맹회장
(경유)
제 목 대한장애인한궁연맹 대한장애인체육회 가맹(인정단체) 승인 통보

1. 관련
가. 대한장애인한궁연맹-201106(2020. 11. 26.) "대한장애인한궁연맹 종목단체 가맹 신청서 제출"
나. 대한장애인체육회 이사회(2021. 12. 13.~12. 15.)
2. 위와 관련, 귀 단체의 가맹 신청에 대하여 아래와 같이 통보하오니 승인조건을 준수하여 단체운영 및 사업추진에 만전을 기해주시기 바랍니다.

가. 승인사항: 인정단체 가맹 승인
나. 승인일자: 2021. 12. 15.
다. 승인조건: 매년 평가를 통한 단체별 지위 유지 등 가맹요건 검토
• 인정단체는 대한장애인체육회와 권리·의무관계가 없으나 승인조건은 준수해야 함
라. 행정사항: 매년 실시되는 평가를 받아야 함. 끝.

대한장애인체육회장

★과장 오주영 부장 전결 12/21 이해인

협조자

시행 체육복지부-4431 (2021.12.21.) 접수 ( )

우 05540 서울특별시 송파구 올림픽로424 올림픽파크텔 1층 / http://www.korsanpc.kr
전화 0213434-4516 / 전송 0213434-4598 / judyskyth@korsanpc.kr / 공개

장 애 인

2018년 개발 된 시각장애인용 한궁과 더불어 2019년 『한궁 장애인 지도서』를 통해 시각장애인부터 지체장애인까지 모든 장애인들이 참여할 수 있는 경기규정이 정립 되었습니다.

이를 통해 모든 장애인이 참여할 수 있는 장애인 스포츠로서 정착하고 있습니다.

2019년 7월, 대한장애인한궁연맹 조직화 출정식을 통해 대한장애인체육회 가입을 목표로 전국 조직이 구성되고 있습니다.

▲ 세계한궁협회장배 전국한궁대회(2018)

▲ 충청북도장애인도민체육대회(2018)

▲ 전국척수장애인 생활체육대회(2014)

▲ 세계한궁협회장배 전국한궁대회(2018)

학 생

▲ 제4회 서울특별시 교육가족 인성실천 한궁대회(2018)

2015년 제1회 교육가족 인성실천 한궁 대회를 시작으로 학생대회가 개최되고 있습 니다.

실외는 물론 실내에서도 사회적 거리두기를 유지한 채로 수업과 대회를 진행할 수 있으며, 집중력 향상 효과가 있어 학생들에게 적합한 스포츠입니다.

특히 한궁은 스포츠로부터 소외 되어온 여학생과 비만아동까지 쉽게 참여할 수 있어 접근성이 높은 종목입니다.

▲경기도 세대공감 인성실천 한궁대회(2019)

▲ 초등학교 체육프로그램

▲ 세대공감 한궁 프로그램

활동사례 - 노인 및 평생교육

노 인

▲ 제10회 대한노인회장기 전국노인한궁대회(2019)

전국 66,000여 개의 경로당 중 약 30,000여 개 이상의 경로당에 한궁이 보급 되어 많은 어르신들이 한궁을 즐기고 있습니다.

대한노인회의 대표적인 치매예방 스포츠로서 2010년 1회 대회를 시작으로 10년 째 전국 대회를 개최하고 있습니다.

노인지원재단의 노인 재능나눔 활동 사업을 통해 어르신들이 한궁 강사로 활동하며 마을의 건강 지킴이 역할을 하고 있습니다.

▲ 대한한궁협회장배 전국한궁대회(2019)

▲ 요양원 재활 운동 프로그램

▲ 경로당 건강 운동 프로그램

▲ 복지관 운동 프로그램 및 대회