

# 2024年総本部夏合宿申込書

日程：7月13日（土）14日（日）15日（月祝）2泊3日  
時間：集合：7月13日午前8：00 出発：午前8：30 総本部道場 東京都豊島区西池袋 2-38-1  
解散：7月15日（月）13時頃予定 総本部道場

合宿場所：旅館 井戸前 山梨県南都留郡山中湖村平野 469-2 TEL：0555-65-8402

持ち物：初日の昼食、道着（帯）、マラソンシューズ、保険証（コピー可）、タオル、バスタオル、帽子、虫除けスプレー、歯ブラシ、水分補給用のドリンク代1,500円程、またはスポーツドリンクの粉末と水筒、筆記用具（少年部）、\*少年部はゲーム類、お菓子は禁止！

※夜は冷えることがあるため長袖、長ズボンをお持ちください。

※少年部は全ての持ち物にわかりやすくフルネームをご記入ください。

※小学2年生以上が対象。

申込書送付先アドレス：[so-honbu@kyokushin.co.jp](mailto:so-honbu@kyokushin.co.jp)

※申込書は支部一括で6月15日（土）までに、上記本部事務局宛にメールにて送付して下さい

申込み料：一律38,000円 ・申込料の支払い方法は、支部一括で銀行振込にてお支払いいただきます様、宜しくお願い致します。

※支払通知書を総本部経理課まで必ずFAXして下さい。（FAX番号03-6452-5776）

・振込期限 2024年6月21日（金）厳守

・振込み先 三菱UFJ銀行 西池袋支店 普通預金 0987012 国際空手道連盟 極真会館

※キャンセルは6月30日まで承ります。それ以降は返金できませんのでご了承ください。

※群馬西支部の締切は、6月14日（金）支部長まで。

\*の項目は全て埋めてください。

2024年夏合宿申込書 \*申込日.....月.....日

\*会員番号..... \*名前(フリガナ).....(.....)

\*所属支部・道場..... \*段級位.....級・段 \*年齢.....歳

\*住所..... \*学年(例：中学1年生).....年生

\*TEL(携帯)..... \*TEL(緊急連絡先).....

\*区分 (○をつける)

・一般(中学生～34歳以下) ・少年(小学生男子) ・壮年(35歳以上) ・女子(小学生を含む) ・支部長

\*2025年1月の本部昇段審査 (○をつける) 受審する 受審しない

\*総本部のバス(○をつける) 行き ・利用する ・利用しない 帰り ・利用する ・利用しない

\*持病・アレルギーのある方は病名と発症した場合の対応方法を記入してください。

## 2024年 総本部夏合宿日程予定表

1日目 7月13日(土)	2日目 7月14日(日)	3日目 7月15日(月)
	5:00 起床	5:00 起床
	5:20 集合	5:20 集合
	5:30 稽古 マラソン大会	5:30 稽古
8:15 バス乗り込み	7:30 終了	7:30 終了
8:30 出発	8:00 朝食	8:30 朝食
	9:45 集合	9:00 清掃
	10:00 稽古	(各班ミーティング)
	11:45 終了	9:30 清掃終了
		9:45 集合
12:00 到着予定	12:30 昼食	10:00 現地出発
		13:00 到着予定
14:00 館長稽古	14:20 集合	解散
	14:30 稽古	
16:00 終了	16:30 終了	
入浴	入浴	
18:30 夕食	18:00 夕食	
	BBQ	
20:00 館長講話		
22:00 消灯	22:00 消灯	

※時間等日程が変更になる場合があるのでご了承下さい。

## よくある質問

### 当日受付の方法

- ・総本部一階受付にて名前を伝えてください。その後バスが到着するまで道場にて待機します。

### 直行直帰の方法

- ・旅館井戸前のHPの以下の交通案内ページをご参照ください。

<http://www.idomae.jp/idomae-cozy/access/index.html>

### アメニティについて

- ・バスタオル、歯ブラシ等のご用意はございませんのでご自身でご準備ください。

### 食事について

- ・アレルギー対応はできる範囲内で行いますが、ご自身でレトルトなどお持ちいただくことを  
お願いする場合があります。

### マラソンについて

- ・約10kmのマラソンをするためランニングシューズを必ずご準備ください。事前に走る稽古をしたうえで参加することをお勧めします。

### 服装について

標高約1000mですので夜間は肌寒い可能性があります。長袖、長ズボンを準備することをお勧めします。

### 虫刺され対策

野外で稽古をする際虫に刺されることがあります。稽古前に虫よけスプレーをすることをお勧めします。

### 熱中症対策

野外で稽古する際に帽子を着用することができますのでご準備ください。

また稽古前中後に水分補給用のドリンクを飲む、塩分タブレットの摂取など対策をしてください。