

国際空手道連盟 極真会館

山口県支部 河岡道場

冬合宿のしおり

1・持って行くもの

道着・帯・保険証のコピー・洗面具・タオル数枚・バスタオル1枚・下着数枚・(長靴必要です)
防寒具(ジャンパー・手袋等)・着替え(汗をかいたり、天候によっては汚れるので多めに)
カイロ等 【拳サポーターのみ使用します。脚・膝サポーターは、持ってくる必要はありません】
靴下・運動靴(体育施設は外ばき可能なので室内用は必要ありません)

大人の方は、親睦会の移動用に懐中電灯(小型で可能)の用意をお願いします。

※合宿中の稽古の服装は、少年部は道着の下は長袖一枚。中学以上は道着のみで行います。

(体調悪い場合は事前申告で可能) 車に酔う場合は、酔い止め薬。

飲用すべき薬がある場合は、合宿開始に指導員に報告するようお願いいたします。

2・貴重品について

合宿中の荷物は自己管理してもらうことが前提です必要以上のお金などは持たせないで下さい。

また、携帯ゲーム機・トレーディングカード(トランプは除外)は持たせないでください。

お菓子も宿舎内では飲食禁止なので、持たせる必要はありません。

3・緊急連絡について

合宿中に緊急に連絡しなければならない事項がある場合は、

① 河岡 晶俊(携帯) 090-4656-9195

② 合宿所連絡先 0835-56-0111

のいずれかに連絡をして下さい。

4・合宿の送迎について

施設内には許可された車のみとなります。合宿時の送迎について、施設入口まで送って頂いて構いませんが宿舎の敷地内へ乗り入れはしないでください。しばらく待ち時間等で駐車をされる方は、ご面倒ですが施設下の大駐車場に駐車をして頂き歩いて施設まで移動をお願いします。除雪作業はするのでスタッドレスタイヤを4本付けていればあがれるそうです。車高が低い場合は問題があるかもしれません。当日降雪があっても合宿は行う予定です。

5・そのほか ※マラソンは積雪の場合は中止

喘息をお持ちのお子様が多くいらっしゃると思いますが、今回マラソンは長距離で行います。

予定では、小学1~4年は5km、小学5~6年は6km、壮年(45歳以上)は6km、

中学~一般44歳までは7km、と考えてます。不安がある場合は、事前にお子様に見学するように指示をお願いします。積雪があった場合はマラソンは中止します。

行き 1月23日(土) 運行予定(集合したら出発しますので早めに集合を!)

6:40 発(旧下関道場) ⇒ 7:30 発(小野田道場) ⇒ 8:10 発(宇部道場)

⇒ 8:40 発(新山口駅) ⇒ 9:30 着(徳地青少年自然の家)

帰り 1月24日(日) 道路状況・混み具合で到着がずれることがあります。ご了承下さい

13:30 発(徳地青少年自然の家) ⇒ 14:20 発(新山口駅) ⇒ 15:00 発(宇部道場)

⇒ 15:30 発(小野田道場) ⇒ 16:30 着(旧下関道場)

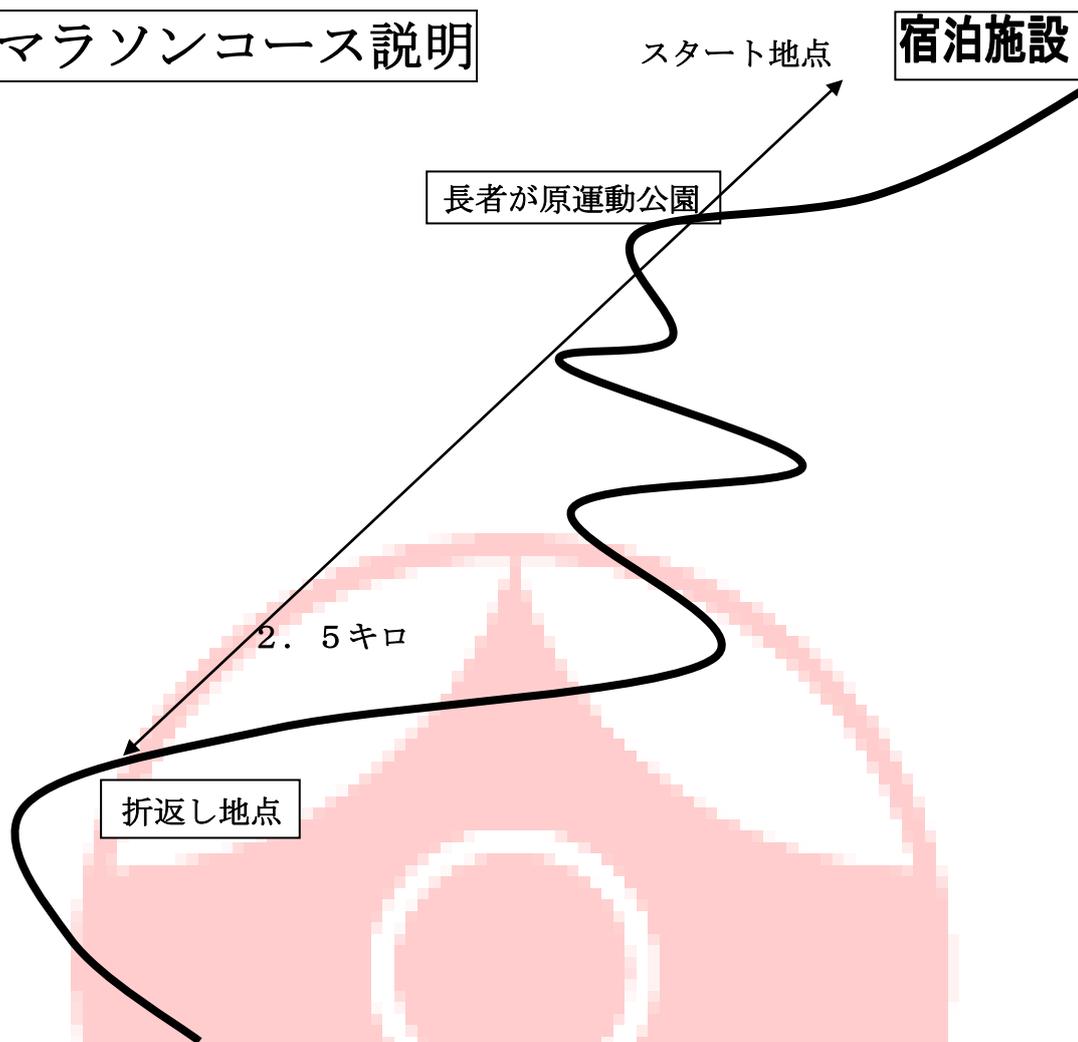
冬合宿日程表

1月23日 土曜日	PM 9:30	現地集合
	~9:45	入所式：施設の説明等があります。
	PM10:00	午前稽古 （基本稽古・型稽古）
	~11:30	プレイホールに集合。
	PM11:45	昼食 （5分前には食堂へ集合）
	~12:20	
	PM13:45	午後稽古 （移動・補強・型、他）
	~17:00	プレイホール集合（マラソンは積雪の場合、中止）
	PM16:15	※代表者会議（支部長のみ）
	PM17:00	夕べのつどい【団体代表挨拶 中村 聡】
	~17:15	【国旗3名・所旗3名：少年部班長と副班長】
	PM17:15	お風呂（指示に従い、テキパキと行動）
	~18:00	
PM18:00	夜食 （5分前には食堂へ集合）	
~19:00		
※PM19:20-19:50	※遅れた場合、この時間でお風呂に入ってください。	
PM20:00	本部長講和 & 質疑応答 （石風呂窯棟）	
~22:00	親睦会 （道場対抗演芸会）	
PM23:00	消灯 （明日に備えしっかり休養してください）	
1月24日 日曜日	AM 6:00	起床 （皆を起して下さい）
	AM 6:30	早朝稽古 （ランニング・ダッシュ）
		【7:15-7:30-朝の集い】団体挨拶：落合 真一
		【国旗3名・所旗3名：少年部班長と副班長】
	~7:30	団体行動を乱さないように（特に朝寝坊）
	AM 7:30	朝食 （5分前には食堂へ集合）
	~8:10	食事後、宿舎の清掃を行うこと。※9時半までに終えること。
	AM 9:00	宿舎清掃
	~9:40	宿舎点検→（点検時到着。点検終了後プレイホールへ荷物をもって移動）
	AM10:00	午前稽古 （組手系稽古）
~11:40		
AM12:00	昼食 （5分前には食堂へ集合）	
~12:40		
AM13:00	退所式 現地解散（お世話になった人へ挨拶して帰ること）	
	疲れていると思いますが帰りの道中気をつけてください。	

* 注意事項 *

- 1・団体行動です。自分勝手な行動は慎むこと。
- 2・先輩や目上の人には礼儀をつくすこと。挨拶も同じ。
- 3・宿舎内の備品を壊さないこと。
- 4・集合時間は厳守。一人の行動が全体に及びます。
- 5・勝手に宿舎外へ出ないこと。部屋の責任者へ行き先を伝えること。原則5分前には集合すること！
- 6・予定変更に対応できるよう、伝達事項をよく聞いて下さい。
- 7・お風呂は21:40で終了ですのでそれまでに入浴をすませること（遅れてきた者）
- 8・宿舎内での飲食は禁止です。
- 9・貴重品の管理は、自分ですること。できない場合は貴重品袋を用意し、預けること。

マラソンコース説明



- ・ 小学1～2年 (5 km) スタート地点→2.5キロ折返し→宿泊施設
- ・ 小学3～4年 (5 km) スタート地点→2.5キロ折返し→宿泊施設
- ・ 小学5～6年 (6 km) スタート地点→1キロ1周→2.5キロ折返し→宿泊施設
- ・ 壮年45歳上 (6 km) スタート地点→1キロ1周→2.5キロ折返し→宿泊施設
- ・ 中学～一般 (7 km) スタート地点→1キロ2周→2.5キロ→宿泊施設

マラソンスタート 14:00 ※予定

※少年部は距離が長いですが、あきらめず最後までゴール目指して頑張ってください。