

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
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】
（天候不良の為、長靴が必要です）靴下は多めのほうが良いかもしれません。

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・その他 ※逃走中はおそらく積雪の為中止の可能性が高いです。

今年はマラソン大会は行いません。理由としては、参加者が少なめの為、監視者の目が行き届かず不慮の事態に対処できないためです。ただし、ランニング等は十分に行いますので、喘息等がお持ちの小学生の生徒は、無理しないよう伝えてください。

行き 2月11日（土）運行予定（集合したら出発しますので早めに集合を！）

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 2月12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）

冬合宿日程表

2月11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）
	~11:40	プレイホールに集合。
	PM12:00	昼食 （5分前には食堂へ集合）
	~12:45	
	PM14:00	午後稽古 （逃走中【ランニング兼】・組手稽古、他）
	~17:00	プレイホール集合
	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	
	PM17:20	お風呂（指示に従い、テキパキと行動）
	~18:00	
PM18:10	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）	
2月12日 日曜日	AM 6:00	起床 （皆を起して下さい）
	AM 6:30	早朝稽古 （ダッシュ・補強）
		【7:15-7:30-朝の集い】司会（近藤 勝矢）国旗3名所旗3名
		団体挨拶：落合 真一 体操係 各班長
	~7:30	朝食 （5分前には食堂へ集合）
	AM 7:30	食事後、宿舎の清掃を行うこと。※9時半までに終えること。
	~8:10	宿舎清掃
	AM 9:00	宿舎点検→（点検時道着。点検終了後プレイホールへ荷物をもって移動）
	~9:40	午前稽古 （組手・型中心）
	AM10:00	
	~11:40	昼食 （5分前には食堂へ集合）
AM12:00		
~12:40	退所式 現地解散（お世話になった人へ挨拶して帰ること）	
AM13:00	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に、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。

隊長 河岡 晶俊 アドバイザー 河岡 博實

班長
副長

責任者	一般部			
3名	15名			
中村 聡	落合 真一			
芝崎 登	名目良 明利			
本多 義博	杉谷 明	池本 哲治	寺田 勝法	大島 繁
江角 陽二	山根 好弘	近藤 勝矢	石崎 文也	加藤 雅久
	片野 主税	中谷 孝志	石森 文久	今井 康弘
	牧野 満成	三村 博憲	植木 一夫	

主少年部統括	河岡 武昌
副少年部統括	岩城 洸太

女子部統括	篠原 節子
撮影	河岡 美香

班長
副長

少年1班	少年2班
9名	9名
吉田 雄斗	河野 柗太郎
河岡 昌吾	上田 泰義
吉野 祐太	成相 翔宥
佐々木 悠斗	伊藤 幸貴
原田 真臣	竹本 早功
岩本 陽太	村上 怜王
藤原 平羅	高田 琉翔
中野 遥斗	原田 龍我
竹内 一旗	池尻 一紀

班長
副長

女子1班	女子2班
7名	7名
植木 綾香	橋村 亜美
岩本 夏鈴	木村 未咲
青山 優衣	河岡 茉奈
古重 愛来	坂本 美咲
古重 笑愛	落合 美月
中村 仁子	花田 結惟
青山 穂乃華	若山 月奈

赤字

欠席

バス送迎(リスト&時刻表)

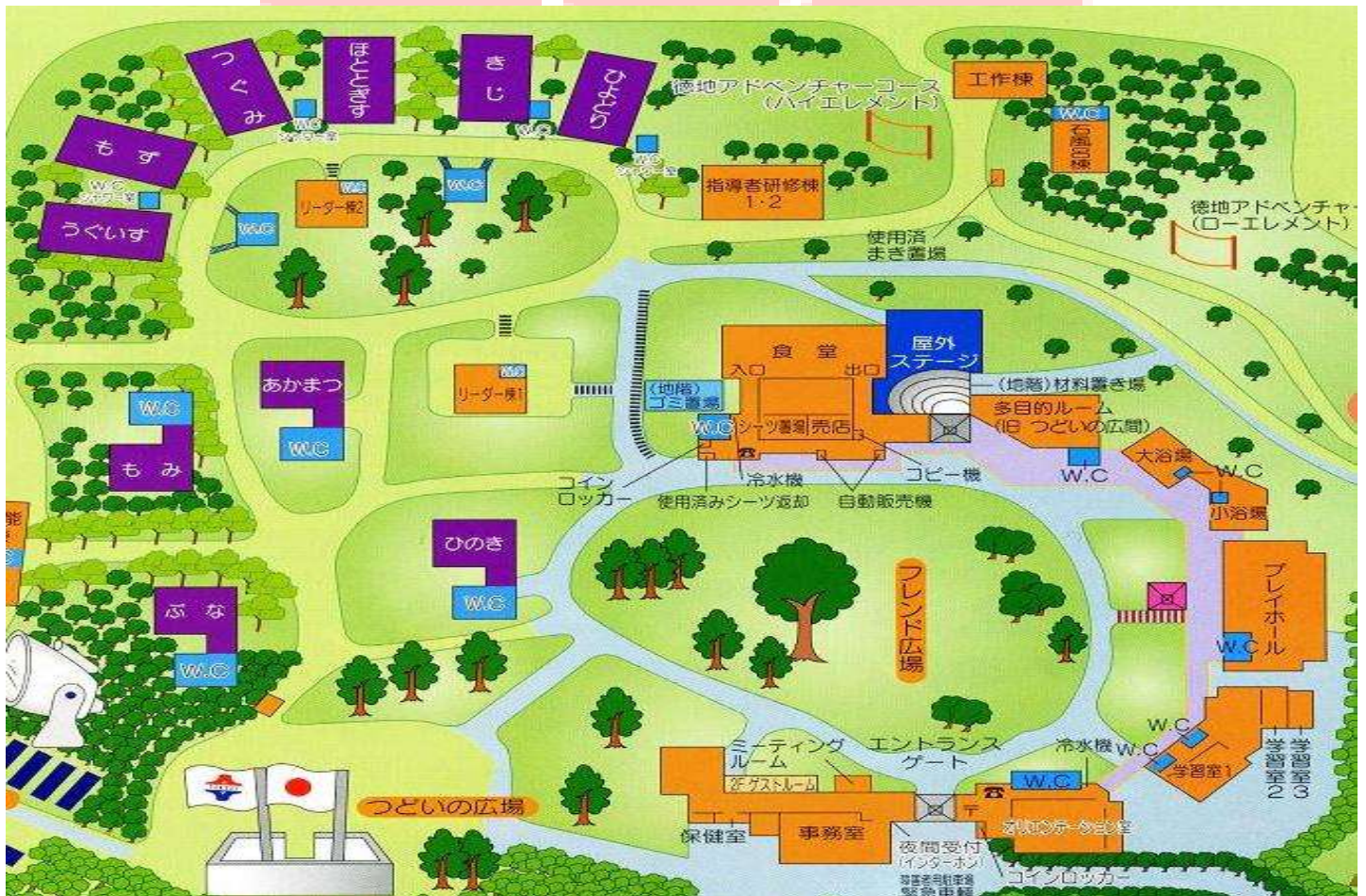
			行き		帰り	乗車場所
1	吉田 雄斗	AM7:30	○	PM15:30	○	小野田
2	竹本 早功	↓	○		○	小野田
3	原田 真臣		○		○	小野田
4	村上 玲王				○	小野田
5	伊藤 幸貴		○	↑	○	小野田
6	上田 泰義	AM8:00	○	PM15:00	○	小野田
7	石崎 文也	AM8:10	○	PM14:50	○	宇部
8	河岡 武昌	↓	○		○	宇部
9	河岡 昌吾		○		○	宇部
10	河岡 茉奈		○		○	宇部
11	佐々木 悠斗		○		○	宇部
12	原田 龍我		○		○	宇部
13	古重 愛来		○		○	宇部
14	古重 笑愛		○		○	宇部
15	坂本 美咲		○		○	宇部
16	木村 未咲		○		○	宇部
17	落合 美月		○		○	宇部
18	中野 遥斗		○		○	宇部
19	池尻 一紀		○		○	宇部
20	竹内 一旗		○		○	宇部
21	若山 月奈		○		○	宇部
22	吉野 祐太		○	↑	○	宇部
23	牧野 満成	AM8:40	○	PM14:20	○	宇部
24	岩本 陽太	AM8:45	○	PM14:15	○	新山口
25	岩本 夏鈴	↓	○		○	新山口
26	中村 仁子		○		○	新山口
27	藤原 平羅		○		○	新山口
				↑		
		AM9:30		PM13:30		宿舎

国際空手道連盟 極真会館

冬合宿部屋割表

赤文字欠席

ほととぎす 20名	◎河岡 武昌・ 岩城 洸太 吉田 雄斗・河野柗太郎・河岡 昌吾・上田 泰義・吉野 祐太・成相 翔有 佐々木悠斗・伊藤 幸貴・原田 真臣・竹本 早功・岩本 陽太・村上 羚王 高田 琉翔・藤原 平羅・原田 龍我・中野 遥斗・池尻 一紀・竹内 一旗
つぐみ 18名	◎中村 聡・ 芝崎 登 本多 義博・江角 陽二・ 杉谷 明 ・寺田 勝法・山根 好弘・大島 繁 近藤 勝矢・石崎 文也・加藤 雅久・片野 主税・中谷 孝志・石森 文久 今井 康裕・牧野 満成・三村 博憲・植木 一夫
きじ 16名 (女子)	◎篠原 節子・河岡 美香 植木 綾華・橋村 亜美・岩本 夏鈴・若山 月奈・木村 未咲・青山 優衣 河岡 茉奈・古重 愛来・坂本 美咲・古重 愛笑・落合 美月・中村 仁子 花田 結惟・青山穂乃華
リーダー棟2 (4名)	河岡 晶俊・ 落合 真一 名目良明利・池本 哲治
指導者研修棟2	河岡 博實



逃走中（鬼からにげのびろ！）

マップ内の中で鬼ごっこをします。マップの外にでたり、建物の中（建物の影は大丈夫）に入ったりルール違反をすると、罰として捕獲者となり腕立てとスクワットを50回しなければなりません！！当然鬼が監視します。インキキは許しませんよ！謎①～④を解き明かせば武器交換所で武器を手にすることができるよ。謎⑤を解き明かせば一回だけすぐに復活できるよ。また、捕獲者されたものはフレイホールで型のテスト3種類を行い、鬼の許可を得ることができれば復活できる！（但し一度も捕まらなかった者だけが勝利者となる）極真グッズ&トレーニングウェアを手にしたければおっかけてくる大人からにげのびるのだ！尚、鬼の中で捕獲回数が多い者も極真グッズ&トレーニングウェアがもらえるよ！がんばって捕まえよう！

ルール

- ・制限時間は30分。最初の10分は鬼15人みんなを探すよ。鬼はオレンジ色のジャンパーきてるよ（但し鬼は歳をとっているため定期的に入れ替わるからね）
10分～20分は鬼が20人に増えるよ。20分～30分は大人全員で捕まえにいくよ！
※20分以降は捕獲者は復活できないよ。
- ・謎を解き明かした人は武器がもらえるよ。なにがもらえるかは秘密。武器を使って、鬼への攻撃が成功した場合、鬼は1分治療のため動けなくなるよ。ただし捕まったら武器もとられられるよ。
- ・建物の中に入ることや、マップの外にでるのはダメだよ！もしインキキしたら地獄いきで、復活できなくなっちゃうこともあるからね。地獄へ行った場合は腕立て50回。スクワット50回。
- ・武器は一人一つまで人にわたすのもダメだよ。武器を持ったものが捕獲されると武器交換所にもとされるよ。ただし一回手にした武器はもう持てないよ。
- ・MAPの赤いところは入ったらだめだよ。石や段差がありとっても危険だからね。ルールを守らないと地獄いきだよ。

アドバイス

- ・鬼はスタミナがないから、頭をつかってみんなを捕まえにくるよ。固まって逃げるとぜんいんつかまえられちゃうかもね
- ・武器交換所では、謎を解いてる間は安全。ただし逃げるために来た場合はおいだされるよ

山王口 檜地 青少年自然の家

生きのびる



<ぬぎの森
キャニオン場

捕捉者はここに連れてこ
られます。型ネストクリ
アすれば解放されるよ

武器交換所

