

国際空手道連盟 極真会館

山口県支部 河岡道場

夏合宿のしおり

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
海水浴に必要なもの（水着・ゴーグル等）・着替え（暑いので着替えは多めをお願いします）
サポーター【拳・脛サポーター。膝・金的は自主判断】・筆記用具・ノート・靴下・運動靴
踵のあるサンダル・水筒・帽子、※クールタオル（濡らして使うタオル）・プラスチックコップ
（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。
許可時には自動販売機の使用を認める予定ですが、基本こちらで準備します。水筒に補充するお茶などは十分に用意します。
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。
お菓子も必要時に用意しますので、持たせる必要はありません。合宿中スマホゲームアプリ等は禁止します。緊急の連絡がある場合は下記へ連絡ください。

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 0837-32-1000
- のいずれかに連絡をして下さい。

4・合宿の送迎について

合宿時の送迎は十分に施設内に駐車場があります。

5・そのほか

熱中症・海水浴・日々の体調管理には十分に気を使いますが、中には我慢して稽古する生徒がおります。開始前には伝達しますが出発の前に、子供にきついときは無理せず休むことも稽古だよという、お声をかけて頂ければ幸いです。また合宿開催中に、感染の恐れのある病気が発病した場合お迎えをお願いする場合がありますと思いますが、その時はよろしく願いいたします。

『例』インフルエンザ・ノロウイルス

* 注意事項 *

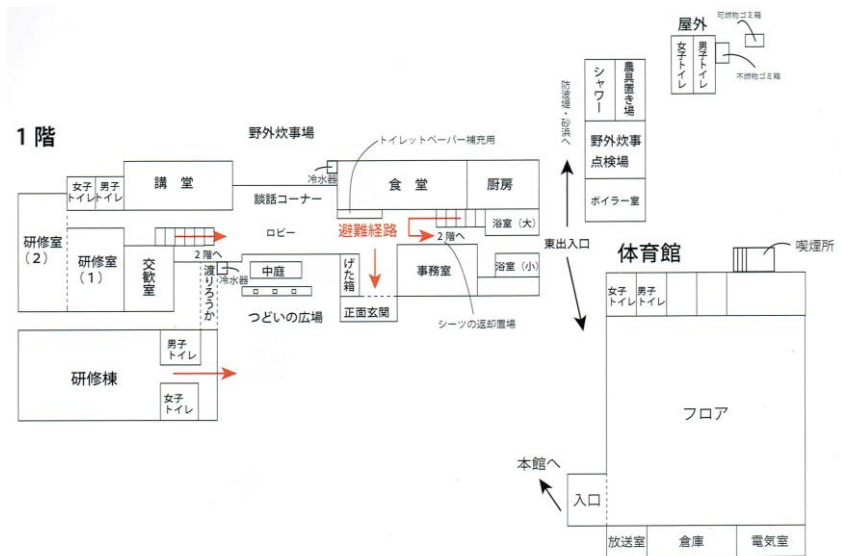
- ① 団体行動です。自分勝手な行動は慎むこと。
- ② 先輩や目上の人には礼儀をつくすこと。立ち止まって十字を切り挨拶すること。
- ③ 宿舎内の備品を壊さないこと。壊した場合は弁償してもらいます。
- ④ 集合時間は5分前厳守。一人の行動が全体に及びます。伝達をよく聞いて行動してください。
- ⑤ 勝手に宿舎外へ出ないこと。用事がある場合は班長に行先を伝えること。
- ⑥ お風呂は指示に従い素早く入浴をすませること（遅れてきた者は、時間を確認し入ること）
- ⑦ 貴重品の管理は、自分ですること。（他団体もいますので、貴重品は身につけておくこと）

宿泊所部屋割

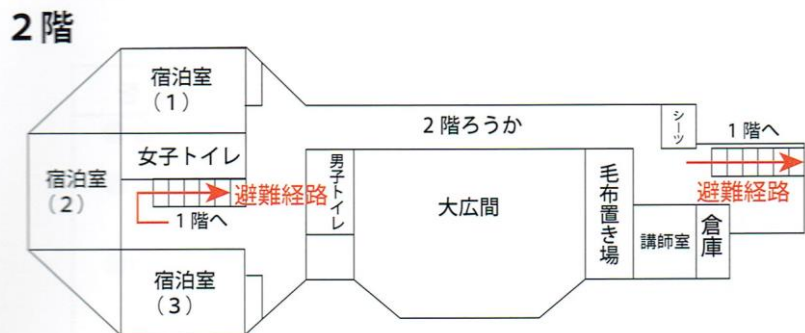
交歓室	河岡 博實
-----	-------

宿泊室 (1) 女子 9名	門脇 佳子
	植木 綾華
	植木 遥
	青山 優衣
	田中 葵
	河岡 茉奈
	花田 結惟
	落合 亜乙
	原田メリア

研修棟 男子 16名	河岡 晶俊
	落合 真一
	大島 繁
	加藤 雅久
	山根 好弘
	近藤 勝矢
	三溝 聖也
	高橋 幸治
	林田 大樹
	岡村 直樹
	藤原 義則
	具志堅 直
	成相 翔宥
	池田幸次朗
	落合 華山
	原田 龍我
少年 13名	田原 生大
	田中 輝
	辻田 一步
	林 玲央
	川元 優豪
	河津 圭祐
	長崎 龍馬
	落合 爽太
	西田 烈皇
	山田 琉碧
	田口 陽真
	西田 槍士
	中村 倅太



〈 施設平面図 〉



※研修室(1)と(2)にエアコンの設置工事依頼はしている
 ようですが、合宿当日までに設置されれば少年部13名を
 そちらへ移動します。間に合わなければ研修棟とします。

合宿日程表

8月10日(金)	AM10:00		現地集合(入所&合宿諸注意)	体育館集合	場 所
	AM10:30	AM11:30	午前稽古(基本・移動)		体育館
	PM12:00		昼食		食堂
	PM12:40	PM13:20	身の回り整理	基本	各自部屋
	PM14:00	~	午後稽古(補強・ダッシュ等)&海水浴	全員行動	YYビーチ
		PM16:15			
	PM16:30	PM17:00	シャワーにて、汚れを落とす。		外シャワー
	PM17:20	PM18:00	夜食		食堂
	PM18:00	PM19:40	入浴時間(指示に従いテキパキ行動)		浴室
	PM19:50	PM20:30	本部長講和&質疑応答		研修棟
	PM20:30	PM21:30	自由時間(体育館使用可能)		
	PM21:45	PM22:00	消灯準備		風呂最終22:30
	PM22:00		消灯(明日に備えて就寝してください)		

8月11日(土)	AM05:00		起床(部屋で協力して起こしてください)	担 当	場 所
	AM05:45		駐車場集合		
	AM06:00	AM07:30	早朝稽古(浜辺清掃・ダッシュ・座禅・基本)		YYビーチ
	AM07:40	AM8:20	朝食		食堂
	AM8:30	AM9:00	清掃作業(使用している部屋・トイレ・浴室等)		
	AM09:30	AM11:30	午前稽古(型・肉体鍛錬・護身術関係)		体育館
	PM12:00	PM12:40	昼食	基本	
	PM13:00	PM14:00	午後稽古(組手系)	全員行動	体育館
	PM14:20	~	海水浴&魚釣り(予定)		YYビーチ、伊上漁港
	PM15:30	~	BBQ&ピザ等準備		施設内
		PM17:45			
	PM18:00	PM20:00	夜食(バーベキュー大会)		野外炊事場
	PM20:00	PM21:30	片付け&入浴(指示に従う)		浴室
PM21:30	PM21:45	就寝まで自由行動 (体育館利用可能)		風呂最終22:30	
PM22:00		消灯(明日に備えて就寝してください)			

8月12日(日)	AM05:00		起床(部屋で協力して起こしてください)	担 当	場 所
	AM05:45		駐車場集合		
	AM06:00	AM07:30	早朝稽古(浜辺清掃・ダッシュ・座禅・基本)		YYビーチ
	AM07:40	AM8:20	朝食		食堂
	AM8:30	AM9:00	清掃作業(使用している部屋・トイレ・浴室等)		
	AM09:30	AM11:30	午前稽古(型・組手系移動)		体育館
	PM12:00	PM12:40	昼食	基本	
	PM12:50	PM12:55	夏合宿総評	全員行動	
PM13:00		退所(お世話になった方へ挨拶をして解散)			

※補足

合宿中、目上の人や先輩・宿舎の人に挨拶を徹底すること。
 時間厳守、一人の気の緩みが全体に影響を及ぼします。
 移動を伴う場合、列を乱さず行動すること。
 合宿中は、時間変更などを把握し、団体行動を乱さないこと

バス送迎時刻表

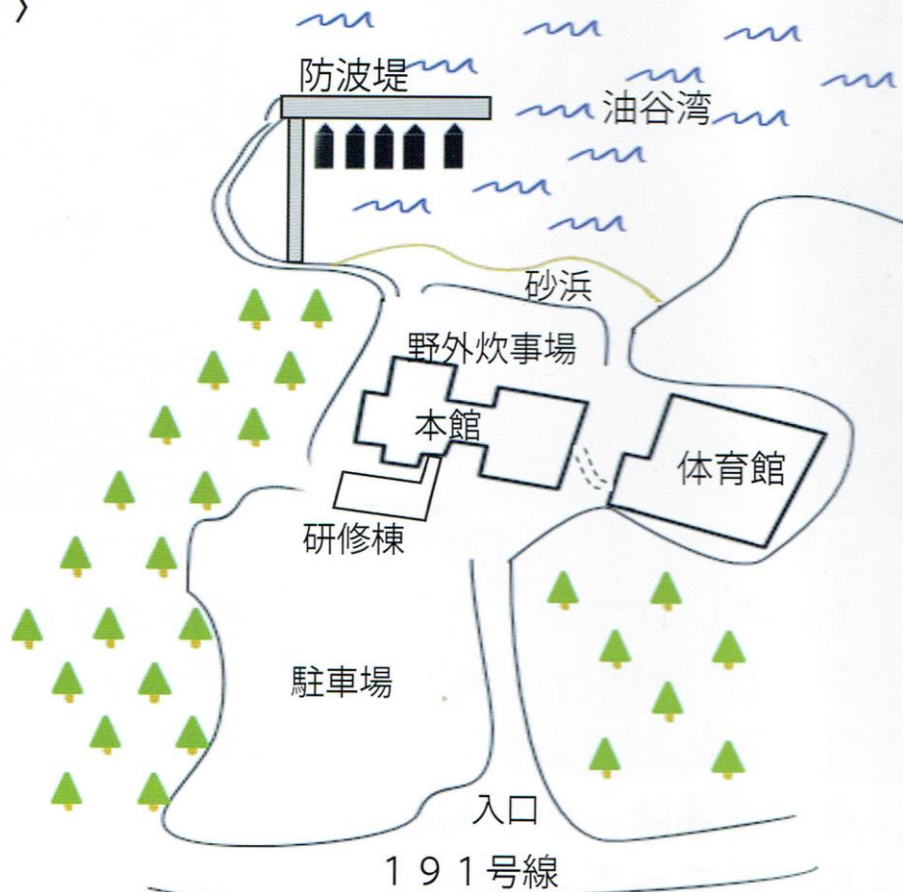
	下 関	行き	帰り	小野田	行き	帰り	宇 部	行き	帰り	新山口	行き	帰り
1	林 玲央	下関	下関	西田 烈皇	小野田	小野田	河岡 茉奈	宇部	宇部	植木 綾華	新山口	新山口
2	田中 葵	下関	下関	西田 槍士	小野田	小野田	原田 龍我	宇部	宇部	植木 遥	新山口	新山口
3	田中 輝	下関	下関	河津 圭祐	小野田	小野田	原田メリア	宇部	宇部	田原 生大	新山口	新山口
4							落合 爽太	宇部	宇部			
5							川元 優豪	宇部	宇部			
6							辻田 一步	宇部	宇部			
7							田口 陽真	宇部	-			
8							中村 倅太	宇部	宇部			
		3	3		3	3		8	7		3	3

行き	予定	帰り	予定
宇部道場	AM7:00(発)	油谷	PM13:00(発)
↓		↓	
小野田道場	AM7:30(発)	新山口駅	PM14:20(着)
↓		↓	
新山口駅	AM8:00(着)	小野田道場	PM15:00(着)
↓		↓	
油谷	AM9:30(着)	宇部道場	PM15:30(着)

下関行き	河岡晶俊	8:30	9:30
下関帰り	林田大樹	13:00	14:00

※下関道場経由すると時間がかかる為
今回は別送迎とします。(垢田体育館→油谷)

施設配置図 >



合宿における諸連絡

1. 合宿Tシャツの仕上がりは8月8日の為、配布は合宿所で配布します。また合宿のTシャツの利用は、道着を使用しない時の代替の仮道着として、稽古時に統一感を出すために使用したいと考えてますのでよろしくお願いいたします。
2. 今年は灼熱の夏合宿になる事が予想されます。首に巻ける濡らして使えるクールタオルの用意をお願いします。大人の方でタオルで構わないという方は特に用意は必要ありませんが、少年部は熱中症対策として準備をお願いいたします。
3. 稽古中に、紙コップを使って水分補給をしますが、他人が使ったコップを使いたくないという方もいるので、自前の洗って使えるプラスチックのコップのご用意をお願いいたします。
4. 大量の汗をかくことが予想されます。道着・水着・衣服を干せる自前のハンガーの準備をお願いします。合宿所には十分な数はありません。
5. 今回寝る場所は、クーラーが効く部屋での睡眠となります。お子様の中で、おねしょ等の不安がある方は、河岡までLINEでも構いませんし、電話でも構いませんので一声おかけください。
6. 同様に、喘息や自分で薬の飲用に不安がある場合もご連絡ください。
7. 今回の夏合宿では、人数も少ないこと・かなりの酷暑を考慮し、十分な休息・十分は水分補給を行い、審査を踏まえた基本的な動作の再認識を重点課題として取り組みたいと思います。
8. 海水浴では、小学生はすべて自然の家のライフガードを借りて着用し、海水浴をさせる予定で考えております。
9. バスの運行ですが、交通事情・集合遅刻等の理由で、予定時間を超える場合があります。あらかじめご了承ください。また、LINE上で逐次配車予定時間を流します。また下関を経由するバスを配車しますと、時間が相当かかる為、行きの際は河岡が、帰りの際は林田が送迎いたします。
10. 着替えについて、ご質問を多く受けます。着替えは多めに越したことはありませんが、最悪の場合は、水洗いを各自行い（脱水機は借りれる予定です）干しておけば使いまわしがききます。
11. 貴重品に関してですが、たくさんの利用者がある施設での管理は、紛失した際に大きな問題となります。お茶はすでに160ℓ用意をお願いしております。またBBQの時などはジュースも出しますので、お金を持たせる必要はないと思います。
12. 他に何かご質問・不安点ありましたら河岡までご連絡ください。

2018夏季合宿 ミッション!

1. 食事完食ミッション

8月10日 昼 () 夜 ()
8月11日 朝 () 昼 () 夜 ()
8月12日 朝 () 昼 ()

2. 集合時間ミッション

※守れなかった回数 ()

3. 仲良しミッション

※仲間と喧嘩した回数 ()

4. 補強回数ミッション (何回まで到達できるかな?)

腕立てふせ (5 10 15 20 30 40 50)
ジャンピングスクワット (5 10 15 20 30 40 50)
腹筋 (5 10 15 20 30 40 50)

5. 型習得ミッション (覚えたら○がもらえるぞ!)

白帯の型 (しほうがた・たいきよく1・そくぎたいきよく1)
橙帯の型 (たいきよく3・そくぎたいきよく3・こうくつだちのかた・きばだちのかた)
青帯の型 (平安1・平安2・三戦・組手の型・足技太極4)
黄帯の型 (平安3・平安4・安三・突きの型・足技太極5)
緑帯の型 (平安5・最破・撃塞大・鉄騎1・太極1~3裏)
茶帯の型 (平安1裏・平安2裏・平安3裏・平安4裏・平安5裏
撃塞小・転掌・鉄騎2)
黒帯の型 (十八・征遠鎮・観空・鉄騎3)

6. 感想をかこう (合宿終わったら)

Large empty space for writing感想 (thoughts) after the camp ends.