

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でお願いします）
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
（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。
許可時間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。
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。高校生以下は合宿中携帯を持ってきても電源を切ること。大人も仕事や連絡等以外、電話機以外としての使用（アプリの使用）をしない。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・その他

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）

班 割

参加される方はしおりを参照の上、忘れ物をしないように準備をお願いします。
 体調が悪い時、優れない時は遠慮せずに班長・隊長、黒帯に伝えること。
 楽しく最期まで合宿が終了できるように協力しましょう。
 しおりを事前に読んでおくこと！ 集合時間はまもること。

本部長	河岡 博實		
隊長	河岡 晶俊		

班長
副班長

責任者	一般1班	一般2班	女子部
4名	12名	12名	13名
中村 聡	落合 真一	外堀 徹雄	橋村 亜美
芝崎 登	近藤 勝矢	石崎 文也	中坪 美実
班員			
本多 義博	山根 好弘	大島 繁	植木 綾華
江角 陽二	池本 哲治	加藤 雅久	植木 遥
	片野 主税	石森 文久	青山 優衣
	三溝 聖也	桑原 伸也	田中 葵
	今井 康裕	三村 博憲	木村 未咲
	野坂 和典	林田 大樹	若山 月奈
	亀井 瑠太	岡村 直樹	河岡 茉奈
	竹本 吏功	河岡 昌吾	落合 美月
	岩元 仙	上田 泰義	中村 仁子
	藤原 平羅	原田 龍我	花田 結惟
			落合 亜乙

班長
副班長

少年部統括	吉村 大地		
少年1班	少年2班	少年3班	少年4班
成相 翔宥	笠井 隆斗	中丸 力夢	竹本 早功
田原 生大	田中 輝	池田幸次朗	宮部 拓斗
村上 羚王	林 玲央	川元 優豪	辻田 一步
中谷 光貴	大下 泰雅	新良 龍羽	高田 琉翔
落合 爽太	山本 智久	竹内 一旗	花田 虎輝
池尻 一紀	落合 華山	久富 浩暉	中村 壮甫
西田 烈皇	長崎 龍馬	西田 槍士	田口 陽真
山田 琉碧	新良 麒羽		

宿 泊 所 部 屋 割

交歓室	河岡 博實
-----	-------

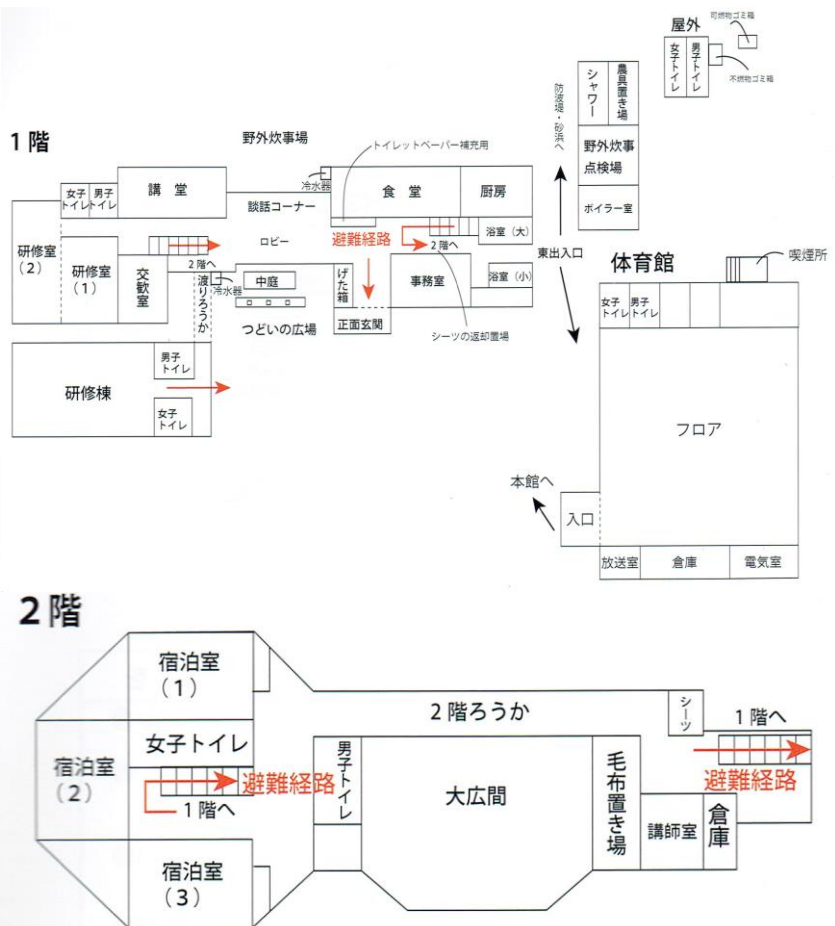
宿泊室 (1) 女子 13名	橋村 亜美
	中坪 美実
	植木 綾華
	植木 遥
	青山 優衣
	田中 葵
	木村 未咲
	若山 月奈
	河岡 茉奈
	落合 美月
	中村 仁子
	花田 結惟
	落合 亜乙

研修室 (2) 男子 少年 1班 2班 3班 4班 26名	田原 生大
	村上 矜王
	中谷 光貴
	落合 爽太
	池尻 一紀
	西田 烈皇
	山田 琉碧
	田中 輝
	林 玲央
	大下 泰雅
	山本 智久
	落合 華山
	長崎 龍馬
	新良 麒羽
	池田幸次郎
	川元 優豪
	新良 龍羽
	竹内 一旗
	久富 浩暉
	西田 槍士
	宮部 拓斗
	辻田 一步
	高田 琉翔
	花田 虎輝
	中村 杜甫
	田口 陽真

研修棟 一般 高校 23名	河岡 晶俊	近藤 勝矢
	中村 聡	片野 主税
	芝崎 登	石森 文久
	落合 真一	三溝 聖也
	外堀 徹雄	桑原 伸也
	本多 義博	今井 康裕
	江角 陽二	三村 博憲
	大島 繁	野坂 和典
	石崎 文也	林田 大樹
	山根 好弘	亀井 瑠太
	池本 哲治	岡村 直樹
	加藤 雅久	

研修室 (1) 高校 中学 11名	吉村 大地	成相 翔有
	竹本 吏功	岩元 仙
	河岡 昌吾	笠井 隆斗
		中丸 力夢
		竹本 早功
		上田 泰義
		藤原 平羅
		原田 龍我

※研修室(1)と(2)は
つながっています



合宿日程表

8月4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	一般1班+少年1班	食堂
	PM12:40	PM13:20	身の回り整理	全員	各自部屋
	PM13:30	PM14:30	午後稽古(型・約束組手等)		体育館
	PM14:45	PM16:30	海水浴(海を利用したの補強稽古を含む)		海岸
	PM16:35	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	一般2班+少年2班	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5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		砂浜集合		
	AM06:00	AM07:30	早朝稽古(浜辺清掃・ダッシュ・座禅・基本)		砂浜・体育館
	AM07:40	AM8:20	朝食	一般1班+少年3班	食堂
	AM8:30	AM9:00	清掃作業(使用している部屋・トイレ・浴室等)	全員	
	AM09:30	AM11:30	午前稽古(組手・護身術関係)		体育館
	PM12:00	PM12:40	昼食	一般2班+少年4班	
	PM13:00	PM14:00	午後稽古(型)		体育館
	PM14:20	~	レクリエーション(戦闘中)		砂浜
	PM15:30	~	海水浴&魚釣り(予定)		砂浜・防波堤
		PM17:45	BBQ&ピザ等準備		
	PM18:00	PM20:00	夜食(パーベキュー大会)	全員	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6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		砂浜集合		
	AM06:00	AM07:30	早朝稽古(浜辺清掃・ダッシュ・座禅・基本)		砂浜・体育館
	AM07:40	AM8:20	朝食	一般1班+少年1班	食堂
	AM8:30	AM9:00	清掃作業(使用している部屋・トイレ・浴室等)	全員	
	AM09:30	AM11:30	午前稽古(団体型発表・補足稽古)		体育館
	PM12:00	PM12:40	昼食	一般2班+少年2班	
	PM12:50	PM12:55	夏合宿総評		
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。

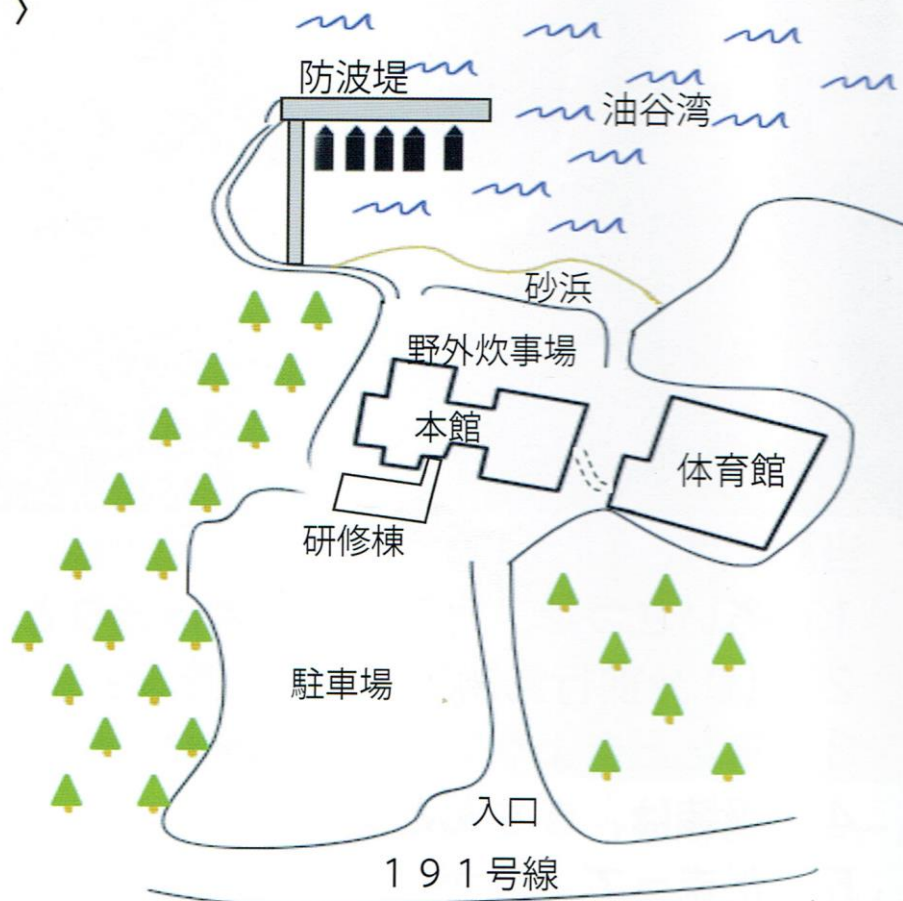
	下 関	行き	帰り	小野田	行き	帰り	宇 部	行き	帰り	新山口	行き	帰り
1	林 玲央	下関	下関	竹本 吏功	小野田	小野田	河岡 昌吾	宇部	宇部	植木 綾華	新山口	新山口
2	田中 葵	下関	下関	竹本 早功	小野田	小野田	河岡 茉奈	宇部	宇部	植木 遥	新山口	新山口
3	田中 輝	下関	下関	上田 泰義	小野田	小野田	中坪 美実	宇部	宇部	橋村 亜美	新山口	新山口
4				新良 龍羽	小野田	小野田	原田 龍我	宇部	宇部	藤原 平羅	新山口	新山口
5				新良 麒羽	小野田	小野田	若山 月奈	宇部	宇部	田原 生大	新山口	新山口
6				笠井 隆斗	小野田	小野田	木村 未咲	宇部	宇部	宮部 拓斗	新山口	新山口
7				大下 泰雅	小野田	小野田	落合 美月	宇部	-	中谷 光貴	新山口	新山口
8				西田 烈皇	小野田	小野田	落合 爽太	宇部	-	高田 琉翔	新山口	新山口
9				西田 檜士	小野田	小野田	川元 優豪	宇部	宇部	花田 虎輝	新山口	新山口
18				吉村 大地	小野田	小野田	辻田 一步	宇部	宇部	中村 仁子	新山口	新山口
19				村上 鈴王	小野田	小野田	山本 智久	宇部	宇部	中村 杜甫	新山口	新山口
		3	3		11	11	竹内 一旗	宇部	宇部		11	11

行き	予定	帰り	予定
新山口駅	AM6:30(発)	油谷	PM13:00(発)
↓		↓	
宇部道場	AM7:00(着)	下関道場	PM14:00(着)
↓	AM7:10(発)	↓	PM14:10(発)
小野田道場	AM7:40(着)	小野田道場	PM15:00(着)
↓	AM7:50(発)	↓	PM15:10(発)
下関道場	AM8:40(着)	宇部道場	PM15:40(着)
↓	AM8:50(発)	↓	PM15:50(発)
油谷	AM9:50(着)	新山口駅	PM16:20(着)

池尻 一紀	宇部	宇部
田口 陽真	宇部	宇部
	14	12

4日合計	39
6日合計	37

施設配置図 >



<MEMO>

