

日本空手連盟 誠真会館 2016年少年部合同夏合宿 しおり

1. 合宿の目的

- (1) 2日間ですが集中して稽古をして、技術や能力を高められるよう努力しましょう！
- (2) 稽古時やその他の時間でも、みんなで助け合い、協力しましょう！
- (3) 合宿では自分の事は自分でやれるよう努力をしましょう！
- (4) 決められたルールに従い、規則正しい生活をしましょう！
- (5) みんなで助け合い楽しい合宿にしましょう！

2. 合宿の場所

【合宿・宿泊先】「尾瀬・ホテルミサワ」

【住所】〒378-0412 群馬県利根郡片品村土出384

【電話】0278-58-7241

3. 合宿の期間

2016年7月23日(土)・24日(日) 1泊2日

※詳細スケジュールは日程表を参照

4. 集合・解散時間と場所(各道場指定場所)

【1日目】7月23日(土)

1日目の予定

稽古・BBQ レクリエーション

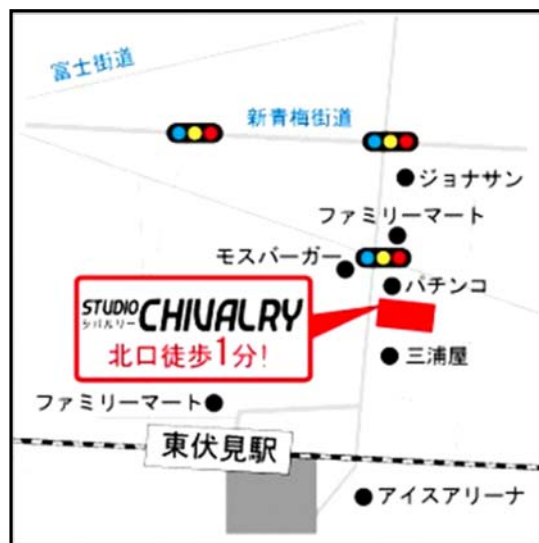
【集合時間】 7時30分

【集合場所】 東伏見道場

【乗車開始】 7時50分

(西荻窪本部・南長崎スポーツセンターより)

【出発】 8時00分



【2日目】7月24日(日)

2日目の予定

朝稽古・魚釣り(1・2年生は魚のつかみ取り体験) 帰路

【解散時間・予定】 18時30分ごろ(予定)

【解散場所】 バス乗車場所 「東伏見道場」

※夏休み期間のため、道路の渋滞も考えられますので、集合時間は厳守をお願い致します。

※到着予定時刻については道路の混み具合で大幅に変更になる場合があります。

また、到着が早まる場合は、解散場所から道場へ移動して待機をします。

【持ち物】

● 1日目の昼食・水筒・おやつ

※夏なのでバスに持ち込める様に大きな荷物とは別に“小さなバック”に入れて持参。

● 空手着・汗拭きタオル ※サポーターは必要ありません。

● 2日目の着替え・下着 2日分

※1・2年生は2日目の「魚釣り」で魚のつかみ取りを行いますので「半ズボン又は水着」等濡れてもいい服装、ビーチサンダル

● パジャマ（ジャージなど）

● 洗面用具・・・タオル3枚（内お風呂用1枚）・歯ブラシ

*持ち物には全て「名前」を書いてください。（下着や水筒のふた・本体・カバー等も忘れずに！）
特に空手衣・帯には必ず「名前」を書いてください。）

● ビニール袋 ×2枚（洗濯物、各自のゴミ等を持ち帰ります。）

● おやつ（バスの中、各部屋で食べても構いませんが持ってくる場合は500円以内ぐらいにする。）

● 服 装について

上着：誠真会館のTシャツを着ていただけると迷子防止などになりますので、持っている人は着用して下さい。

下足：靴

● その他・お小遣いについて・・・

※お小遣いを所持させる場合は1,000円以内・紙袋に名前・金額を記入の上、指導員に渡してください。

※トランプやUNOなどの室内で行なうゲームの持込はかまいません。

DS・PSPなど高額なゲーム機は持ってこないこと、なくした場合は一切責任をとりません。

※わからないことがある人は必ず事前に先生に確認して忘れ物のないようにしてください。

1. 合宿の心得

(1) 規律

- ① 日程表に従い、集合、起床、消灯時間等を必ず守ること。
- ② お互いに仲良くし、他人に迷惑をかけない生活をする。
- ③ 班長、副班長の指示にしたがい、勝手な行動を慎むこと。
- ④ 合宿所のモノを壊した時は、すぐに申し出ること。
- ⑤ 身の回りの整理整頓につとめること。
- ⑥ 部屋やトイレのスリッパをよく整理整頓すること。
- ⑦ あらかじめ【しおり】をよく読み、忘れ物の無いよう準備すること。
- ⑧ 持ち物全てに名前をはっきりと書き、使わないときはキッチンと整理整頓しておくこと。
- ⑨ 上級生は下級生に気を配り、必ず助けること。
- ⑩ 合宿所では騒いだりして迷惑をかけること。
- ⑪ 合宿所では他のお客さんや従業員さんにもきちんと挨拶すること。

(2) 安全

- ①合宿所以外へは絶対行かないこと。
- ②夜は早く休み、次の日に備えること。

(3) 健康

- ①合宿所の食事は残さずに食べる。残す場合は班長・先生に申し出ること。
- ②水は指定された場所、もしくは用意された水を飲むこと。
- ③体の調子が良くない時は、すぐに班長・先生へ申し出ること。
- ④常用している薬がある場合は、前もって先生に話しておくこと。
- ⑤身体はいつも清潔にしておくこと。
- ⑥合宿前に体調を整え、必要な場合は治療を受けておくこと。(特に虫歯)
- ⑦つめを必ず切っておくこと。
- ⑧健康事前調査カードを指定日までに必ず提出すること。
- ⑨水筒の水を補充する場合は部屋又は食堂の水を使用。

2. 合宿の班割りと役割分担

- (1) 全員を班に分け、学年を問わず道場ごとに振り分けます。
- (2) 同じ班のメンバーの名前を覚えること。
- (3) 班長は、到着時・稽古の際など必ず先生方に全員揃っているか報告すること。
- (4) バスで途中下車したときも、班長は必ず先生に全員揃っているか報告すること。
- (5) 食事の準備・食事の後片付けを各班ですること。食事は班ごとに着席して食べること

3. 注 意

【バス乗車・サービスエリアでの注意】

- 班長はバスに乗る前に人数を確認して、全員いることを先生に伝えること。
- バスの運転手の方や見送りの父兄の方にきちんと挨拶をすること。
- 途中トイレ休憩や昼食のためサービスエリアで下車した場合も、班の人数を確認して先生に必ず伝えること。
- バスに酔いやすい人は、出発前に必ず酔い止めの薬を飲んでくること。
- 気分が悪くなったらすぐに近くの人や先生に伝えること。
- バス車内で出たお菓子のゴミは必ず片付けて持ち帰ること。
- バスの中では先生・班長の指示に従うこと。

【魚釣り場での注意事項】

- 沢山の人々が観光に来ています。班ごとに行動して、他の観光客の迷惑にならないようすること。
- 迷子にならないように先生の指示に従うこと。
- 集合場所への待ち合わせの時間に遅れないように注意すること。

<先生方緊急連絡先>

井上館長 090-6512-6266

山内先生 090-8561-7193

加藤(邦)先生 090-9835-4759 加藤(和)先生 080-3526-3958

松嶋先生 090-8304-1149 木下先生 090-5444-2010 坂谷(銀)先生 080-3209-7766