

2026 極真空手・夏合宿スケジュール

合宿会場: 観音寺市豊浜コミュニティセンター 海の家
住所: 観音寺市豊浜町姫浜55番-2 TEL 0875-52-6640

持ち物

集合時: すぐに海にいけるように
下に水着を着て来てね
(その上にTシャツを着てね)
日中、合宿中はほぼサンダル

【絶対必要】

- ・帽子(朝稽古は暑いので着用します)
- ・道着、帯、運動靴(芝生で稽古する為)
* サポーターはいりません
- ・水着(どんなのでもOK)
- ・ライフジャケット
- ・ウォーターシューズ
- ・海から上がった時身体拭くタオル
- ・汗ふく用のタオル
- ・着替え(Tシャツ短パンおすすめ)
みんな寝るときもTシャツ短パンなので
パジャマはいりません
- ・下着(パンツ2~3枚)
- ・歯ブラシ・チューブ
宿舎の歯ブラシサイズは大人用ですので持参必須
濡れた物を入れるのに大きなゴミ袋1枚あると便利

おうちの方へ・・・お願い
必ず持ち物全てに名前を書いてください

【ご自由に・・・】

ゴーグル・浮輪・水鉄砲などは自由
必要なら、虫除け・虫刺されの塗り薬など

シャンプーなどは風呂場にありますが。

1日目		2日目	
昼	集合(合宿場玄関前にて)	朝	6:30 起床
14時	点呼後 入校式(玄関) (海水浴準備)	6:50	空手稽古 (道着・芝生の広場)
15時	水着で空手稽古と海水浴 海水浴	8時	朝食 掃除 (水着に着替え)
17時	点呼後各部屋へ入室	9時	海水浴
	夕食バーベキュー	昼	12時 昼食
20時	きもだめし		退校式(玄関)
夜		13時	解散(合宿場玄関前にて)
22時頃	消灯		

スケジュールは常に変更の可能性があります
毎、食事時に予定をお知らせいたします。



合宿中連絡先:

極真空手 中山道場

中山純子 携帯電話: 090-4500-3986

* おうちの方へも子供達の様子がわかるよう 時々ですが Instagram をUP予定しています

2026 極真空手・夏合宿 / 持ち物リスト

1日目に必要なもの

集合時

	水着・シャツ(着て集合)
	サンダル/ウォーターシューズ
	ライフジャケット

1番最初の海水浴後の着替えを
別袋に入れておいてください

	下着(パンツ)
	Tシャツ
	ズボン(半ズボンOK)
	体を拭くタオル

合宿中で必要です

	帽子
	汗拭きタオル
	歯ブラシ・チューブ

予備に必要

	Tシャツ
--	------

2日目に必要なもの

空手の稽古(芝生にて)

	道着
	帯
	靴・靴下
	帽子・タオル

2日目の海水浴後の着替え
です ↓

	下着(パンツ)
	Tシャツ
	ズボン(半ズボンOK)
	体を拭くタオル

持ち物には全てに

名前

を書いてください

* サンダル、ゴーグルは間違えやすいので要注意です

以下、持参は自由です
ただし、うきわの空気は必ず入
れてから持って来てください

虫除け・ぬり薬など
うきわ・ゴーグル・水鉄砲
など

日焼け止めクリーム

など...

汚れたり濡れた服を

入れる為のナイロン袋は

絶対に必要ですよ