

2026大阪南支部 夏季合宿 栞【しおり】

令和8年8月8日(土)9日(日) 羽衣青少年センター

国際空手道連盟極真会館徳田道場 緊急連絡先 ☎090-8388-7886(代表)

諸注意事項（だいじなこと）

- 時間厳守（じかんをまもる）。リーダーの指示に従い（いうことをきく）速やかに行動すること（ドラダラしない）
- 荷物を整理整頓し、部屋を清潔に保つこと（へやを かたづけて きれいにしておく）
- 合宿中、気分が悪くなった場合、先生方や先輩に申し出ること（シンドクになったら せんぱいや せんせいに いう）。
- この合宿を通じて他の参加者との友好を深めること（このがっしゅくで ともちを いっぱい つくりましょう）
- 合宿中、個人行動・施設からの外出は禁止（かってに そとに でない）
- 以前、ジュースを中身の入ったままゴミ箱に捨てている者がいました。飲み残しは洗面に捨て、ゴミは分別してすてること（ジュースの のこりを ごみばこに すてない）

持ち物(もちもの)

初日の昼食(軽食が望ましいです)道着 帯 防具 寝間着 下着 洗面用具 短パン Tシャツ 3枚~5枚 靴下 運動靴（午後のフィジカル・早朝ランニングに必要です。） 水筒 小銭(売店あります。) タオル バスタオル 保険証コピー ※全ての持ち物に名前を書くこと。

部屋割り

一般室（6人用）

206	岡田 彩都 今津 虎太郎	高川 連人 畑田 隼	嶺本 碧真 丸山 桐永
207	橋本 陸翔 井上 柊吾	中尾 凪 谷坂 典磨	和田 隼大 久保田 悠貴
209	木下 陽 秋田 幸太郎	戸谷 颯汰 橋野 央太郎	志茂 奏季 志茂 春基
210	新井 龍哉 徳富 幸誠	畠中 祐太郎 奥 慈稀	山脇 令 山内 太陽
211	豊福 煌月 河野 蒼波	三浦 朱翔 畦田 悠仁	榊 麻浩 藤田 蓮大
301	羽淵 佐亮 森氏 陸翔	浦田 碧 富田 壮祐	富田 祐成 中馬 蒼
302	村岡 鼓太也 山内 翔太	中野 善 岡崎 響弥	岡崎 琉弥 芳野 市悟
212	木下 安以子 半野 夏花	梅崎 琴乃 茶野 綾華	畑田 凜 金澤 那夫

和室（4人用）

232	高橋 伸明 徳田 忠邦	田中 則雄
332	根元 斗亜 外川 勝宗	徳田 寛大
333	今井 宏幸 垣内 翔	梶谷 謙人 引田 慎也

リーダーの役割

- ◎班員を稽古・食事等遅刻しないように確実に集合させ、点呼し総括へ報告。
- ◎班員に体調不良等があれば迅速に総括に報告すること。（女子は木下先輩）
- ◎部屋の整理整頓を促し、就寝時とチェックアウト時に部屋の確認をし、汚れていれば班員に清掃・片付けをさせる。

総括の仕事

- ◎リーダーを通じて各班が機能的に、また事故の無いように管理する。
- ◎異常があれば直ちに他の指導員と共に対処し、師範に報告する。

合宿の様様を随時UPして参ります。



Instagram

タイムスケジュール

8/8(土)

9:00	羽衣青少年センター 体育館 集合
9:15	オリエンテーリング(施設利用に関する諸注意)
9:30	全体稽古(道着着用)
12:00	昼食(※各自用意お願いします。)
13:30~	全体稽古(Tシャツ短パン可) フィジカルトレーニング
14:30	スポーツチャンバラ大会
16:00	入室【持物片付け・道着干し】
16:30~	BBQ準備
17:00~	夕食 BBQ・ビンゴ大会
20:00~	花火大会
21:00~	風呂
21:30	一般部ミーティング
22:30	少年部 消灯

8/9(日)

6:00	起床
6:15	玄関前 集合
6:30	ラントレ・フィジカルトレ
7:45	朝食
9:30	部屋清掃・退出準備 ※宿泊部屋退出 荷物は体育館へ
9:45	体育館集合午前稽古
10:00	全体稽古(Tシャツ短パン可)
12:00	昼食
13:30	審査会/最終稽古(道着着用)※保護者様見学可
15:00	終了・体育室清掃
15:30	解散
16:00	完全撤収

食物アレルギーについて

朝食はバイキング形式で提供されます。提供される料理台にアレルギー表示をしております。アレルギーがある方は確認してください。解らなければ担当指導者まで。

熱中症対策として

体育館内は冷房設備があります。体調が優れない場合は速やかに休憩させて、指導者がその後の容態も注視します。水分を多めにお持ちください。宿舎に冷水機は設置されていますが、一台しか無く、当日、複数の団体と共に宿舎を共有するので、十分に確保出来るかわかりません。こちらでも常温の飲料水をたくさん用意しますが、それ以外は館内に売店がありますのでそちらでお買い求めください。

ビンゴ大会

以下を狙ってチャレンジ。粘れば粘るほ景品はグレードアップします。さあどれを狙おう！

シングルビンゴ・・景品と交換。ダブルビンゴ、トリプルビンゴの権利失効(ビンゴカード回収)

ダブルビンゴ・Amazonギフト券¥2,000 トリプルビンゴの権利失効(ビンゴカード回収) 3名

トリプルビンゴ・ニンテンドープリペイドカード ¥9,000 or キックボード 各1名

スポーツチャンバラ大会

年齢別のカテゴリーに分かれてトーナメント戦

優勝者にAmazonギフト券¥1,000

