

2025大阪南支部 夏季合宿 栞【しおり】

令和6年7月19日(土)20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（ドラドラしない）
- 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（このがっしゅくて ともだちを 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）

202	羽淵 佐亮 徳富 幸誠	畠中祐太郎 河村 陸翔	和田 隼大
203	村岡鼓太也 寺坂 琉生	富田 壮祐 秋田幸太朗	富田 祐成 上山勇生
204	岡澤徹哉 山脇 令	高川 蓮人	増井大成
205	木下安以子 大越 湊	大越 友絵 梅崎 琴乃	
206	外川勝宗 引田 慎二	木下陽	岡田彩都

和室（4人用）

232	徳田忠邦 田中則雄	白石憲弘
230	今井宏幸	榎谷謙人

グループ

リーダー

	羽淵 佐亮	畠中祐太郎 徳富 幸誠	和田 隼大 河村 陸翔
	村岡鼓太也	寺坂 琉生 富田 壮祐	秋田幸太朗 富田 祐成
	岡澤徹哉	高川 蓮人 山脇 令	増井大成
	木下安以子	梅崎 琴乃 大越 友絵	大越 湊
	外川勝宗	木下陽	岡田彩都

総括
外川勝宗

サポート
今井 宏幸
榎谷謙人
白石憲弘
田中 則雄
高橋伸明
垣内 翔
徳田 寛大

リーダーの仕事

- ・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サポートメンバーと共に対処し、師範に報告する。

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います。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。

感染症対策として

換気のため、複数台大型扇風機を設置し、冷房と同時に使用します。

スケジュール

7月19日（土）

- 9:30 集合 オリエンテーリング
10:00 全体稽古 基本稽古・型稽古
(道着着用orズボン・帯・Tシャツ)
11:30 黒帯研究会 型 十八
12:00 昼食・休憩
13:30 全体稽古 (Tシャツ短パン可)
15:00 **スポーツチャンバラ大会** (Tシャツ短パン可)
16:00 入室 **※リーダーは入室を確認**
※ハンガーに道着を干す
16:30 BBQ場集合確認・用意
17:00 BBQ開始
18:30 **ピンゴ大会**
19:45 BBQ片付け開始
20:00 花火大会
21:00 少年部お風呂
21:30 一般部ミーティング
22:30 少年部就寝 **※リーダーは部屋チェックし報告**

7月20日（日）

- 6:00 起床
6:15 玄関前集合
6:30 ランニング・フィジカルトレ・スラックライン
(Tシャツ短パンと運動靴)
7:45 朝食
9:30 退出準備 **※リーダーは部屋チェック**
9:45 体育館集合(宿泊部屋完全退出)
10:00 全体稽古 (道着着用)
型の確認・仕上げ
11:30 最終稽古 **※保護者様見学可**
・型発表会・組手模擬試合・黒帯全員で型【十八】
13:30 夏季合宿終了
14:30 体育館清掃・撤収作業
14:30 体育館清掃・撤収作業

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。さあどれを狙おうか！
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・・・景品と交換 トリプルビンゴの権利失効(ビンゴカード回収)
トリプルビンゴ・・・極真会館 一撃道着【KI-110】贈呈

3名
1名

スポーツチャンバラ大会

2チームに別れて対抗戦。勝利チーム全員にAmazonギフト券¥1,000

チーム・ジンセイ

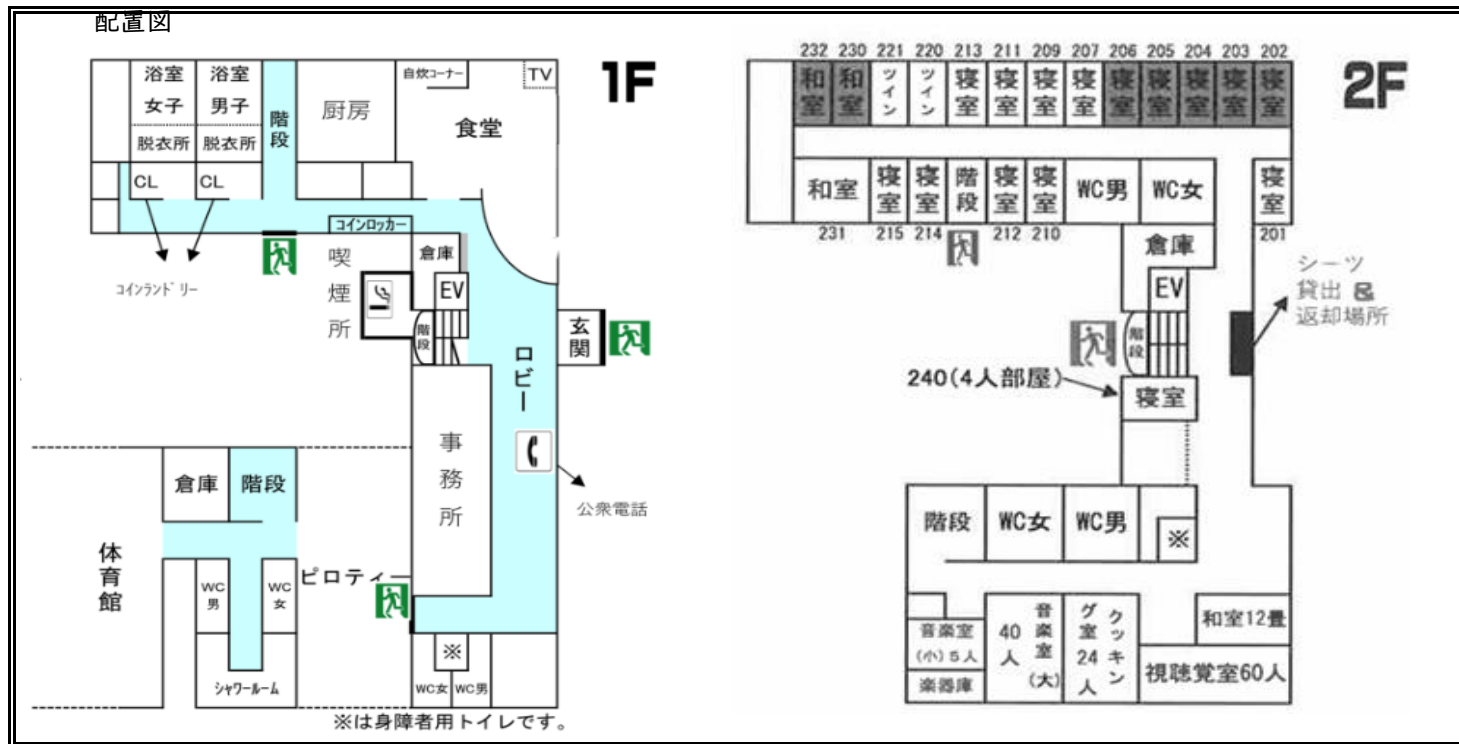
◎佐川 人成◎河村 陸翔◎高川 蓮人
 ◎引田 慎二◎和田 隼大◎大越 湊
 ◎富田 壮祐◎羽淵 佐亮◎徳富 幸誠
 ◎木下陽◎岡澤徹哉◎上山 勇生

チーム・マサムネ

◎外川 勝宗◎富田 祐成◎山脇 令
 ◎村岡 鼓太也◎畠中祐太郎◎梅崎 琴乃
 ◎岡田彩都◎大越 友絵◎寺坂 琉生
 ◎増井大成◎秋田幸太朗



極真会館 一撃道着【KI-110】



Amazonギフト券【¥1,000】

合宿の様子を随時UPしていきます



Instagram