平成２８年　５月　６日

道場生保護者各位殿

極真会館　世界総極真
今城道場　代表今城真治

# 極真空手　今城道場
# 少年部（一般）夏期合宿の御案内

標記、合同合宿を下記の通り盛大に開催いたしますので、是非ご参加頂けますよう宜しくお願い致します。

日　時　　**７月３０日（土）AM１０時３０分現地集合**
　　**７月３１日（日）AM１１時３０分現地解散**
基本的に現地集合現地解散乗り合わせで願います。【保護者都合の悪い方は送迎バス（レンタカー）を用意致しますのでご利用下さい。】

場　所　　丹生郡越前町小倉８９－５３
越前町生涯学習センター糸生分館　（旧　糸生中学校）
０７７８－３４－５００１
ここは、青少年の為の学習・研修を目的にした施設です。

参加費　　少年部　６，０００円（一泊２食付き）　送迎バス利用者は 1,000 円別
一般部　７，０００円（一泊２食付き）
（都合により一日のみの参加者は４，０００円）
協力保護者　４，５００円（一泊２食付き）宿泊無しの場合無料

持ち物　　３０日当日昼飯（おにぎりのみｱﾙﾐﾎｲｰﾙで包んで下さい）・空手着・防具
運動靴（ﾗﾝﾆﾝｸﾞ）・着替え・洗面用具・汗拭きﾀｵﾙ・虫除けｽﾌﾟﾚｰ
懐中電灯・ﾀｵﾙｹｯﾄ等（掛け布団）・水筒（お茶）・その他
お風呂袋（ﾊﾞｽﾀｵﾙ・下着）　※持ち物には必ず名前を書いて下さい

その他　　食事アレルギー等のある方は連絡下さい。
※どちらか１日しか参加出来ない人、又は２日間参加するが宿泊はしない人は申し出て下さい。（原則的には×）

---------- 切り取り線 ----------

## ※申　込　書　　合宿に参加　する・しない

緊急時連絡先＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　お名前＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

参加者名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿　学　年＿＿＿＿　年齢　　才

・保護者の参加　　する・しない　　○をお付け下さい。
参加する場合保護者名＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿

・送迎用バスを利用する　　する・しない　　○をお付け下さい。

・特に知らせておきたい事＿＿＿＿＿＿＿＿＿＿
（例　ﾎｰﾑｼｯｸになる・夜中咳が出る・薬を飲んで寝る等）

締め切りは**６月１０日（金曜日）**までに各責任者に参加費と共にお出し下さい。尚、定員７０名になり次第締め切らさせて頂きます。
（申込者は、参加費とともに封筒に入れおつりの無いようにして下さい。）

# Ｈ２８年　少年部合宿スケジュール（案）

| 時　　間 | 内　　容 | 備　　考 |
|---|---|---|
| ９時００分 | 集合（送迎バス利用者） | 日之出公民館前出発 |
| １０時３０分 | 現地集合 | 部屋割りにしたがって<br>各自部屋で着替える |
| １１時００分 | 基本稽古 | 合同で |
| １２時３０分～１３時３０分 | 昼食 | |
| １３時３０分～１４時００分 | 移動稽古 | |
| １４時００分～１５時００分 | ミット打ち | |
| １５時００分～１５時３０分 | 休憩 | 休憩時間にスイカ食べる |
| １５時３０分～１６時３０分 | 型 | 各クラス別に分かれて |
| １６時３０分～１７時３０分 | 強化練習 | |
| １７時３０分～１８時００分 | 夕食・自由 | 班ごとに |
| １８時００分～１９時００分 | レクレーション | ビンゴゲーム |
| １９時００分～２０時００分 | | |
| ２０時３０分～２１時３０分 | 入浴 | 泰澄の杜　温泉<br>暗くなったら花火 |
| ２２時００分～ | 消灯 | |
| ６時００分 | 起床 | |
| ６時１０分～　６時３０分 | ランニング | 坂道ダッシュ |
| ６時３０分～　６時４５分 | ラジオ体操 | グラウンドで |
| ６時４５分～　７時１５分 | 基本稽古 | |
| ７時３０分～　８時００分 | ランニング | 宿舎まで |
| ８時００分～　８時３０分 | 朝食 | |
| ８時３０分～　９時００分 | 後かたづけ | |
| ９時００分～１１時３０分 | 基本・ミット打ち・<br>演武会 | 現地解散 |
| １３時 | | 日之出公民館前着予定 |

※あくまでも予定ですので変更の場合はご了承下さい