

## 第61回江ノ島寒稽古（昌武館用）

日時 令和4年1月9日（日）09：00（車で行かれる方）  
集合 駐車場セントラルモータープール <https://goo.gl/maps/Ebi7sZo4ny2obkTd9>  
住所：神奈川県藤沢市片瀬海岸1丁目11  
＊電車で行く方は直接 紀伊国屋旅館に09：30までに到着するようにして下さい。（時間厳守）  
紀伊国屋旅館  
住所：神奈川県藤沢市片瀬海岸1-13-16 TEL.0466-22-4247

[www.kinokuniyaryokan.com/access/](http://www.kinokuniyaryokan.com/access/)

＊昌武館Tシャツ・パーカー購入者にはこの駐車場でのお渡ししますので、出来るだけ時間に遅れないようお願いします。又、支払いはおつりが出ないようにご用意願います。

### 「糸洲会関東地区第61回江の島寒稽古」

集合 紀伊国屋旅館 10：00～13：00  
寒稽古 藤沢市片瀬海岸東浜 10：30～12：00  
当日は10時に入館して速やかに着替えを済ませ海岸に集合のこと。

参加費 1名 1,000円

【糸洲会・寒稽古スケジュール】

10：30 新年挨拶 坂上会長  
10：40 支部長紹介、寒稽古スケジュール発表 日野議長  
10：45 準備体操、海岸ランニング  
練習指導について一般部は楠原、大貫、九里、浅川の各支部長が担当し  
少年部は齋藤、長瀬、竹井、湯浅の各支部長が担当する。  
＊練習内容や当日のマスク着用などは後日、決めるものとする。  
11：00 その場基本、移動稽古  
11：20 型稽古  
11：40 アジリティトレーニング、ゲームなど  
11：55 練習終了、解散

＊解散後昌武館は一度旅館に戻って各自昼食を食べた後13：00に全員駐車場集合

電車組を車に分乗させ湘南海岸公園内にある緑陰広場駐車場に移動します。

移動後、鶴沼海岸で引き続き昌武館寒稽古を行いますので、道着のまま上に防寒着を羽織って昼食、移動をお願いします。（但し、悪天候の場合糸洲会の寒稽古は予定通り行われますが、昌武館寒稽古は中止もしくは状況次第で判断することとします。）

緑陰広場駐車場：藤沢市鶴沼海岸1丁目地内 Tel.0466-34-9912

セントラル駐車場→緑陰広場駐車場 3.3Km 9分 <https://goo.gl/maps/rZTC4XJPHfFsa9kf9>

湘南海岸公園：<https://www.s-n-p.jp/global-data/20190731135310116.pdf>

→緑陰広場駐車場代1600円は各車（各自）で支払ってください。

→万一緑陰広場駐車場が満車の場合は同公園内隣の西部駐車場に始めて大丈夫です、サーフビレッジまで徒歩5分

→公園内にはサーフビレッジと言う建物が有り、暖房が入ってますので稽古しない方などはここからも

海岸の稽古風景を見ることが出来ます。有料温水シャワー（4分300円） コイン式ドライヤー（2分100円）

軽食が食べられるカフェテリアもございます。

### 【昌武館・寒稽古スケジュール】

13：30 道着になって海岸集合 ＊全員で海岸のゴミ拾い（クロックスやサンダルを履いていってください。）

（はだして稽古しますので、怪我をしないようガラス片など中心に拾ってください。）

13：50 昌武館寒稽古挨拶 大貫師範より

14：00 ゲーム（ビーチフラッグ、ぐるぐるパットビーチフラッグ、ビーチボールドッチボール、ビーチヨガ体験など）＊ビーチヨガは見学者も全員参加下さい！！

15:30 号令に従い、道着上着を脱いで正拳突きをしながら海に入ります。  
(帯は締めて下さい。) \*海に入るのは希望者のみとします。  
女性は道着の中に水着などを着るようお願いします。

16:00 昌武館寒稽古終了、解散

持ち物：身体拭きタオル、着替え、シャンプー・リンス・ボディソープなど、道着の上から羽織れる  
防寒着、クロックスやサンダル、水筒やペットボトル等の飲み物やお菓子、お金（昼食代、駐車場代、  
温水シャワーやドライヤー代）

以上、ご不明な点は西ヶ谷まで

\*当日は年始の参拝客等で道路が大変混雑することが予想されます。（例年帰りの方が混みます。）  
特に朝は時間に余裕をもって出発頂くようお願い致します、万一遅れる場合はグループラインにてお知らせ下さい。

\*昼食は紀伊国屋旅館近くのレストランで食べたり、紀伊国屋旅館内の部屋でお弁当を食べる事も出来ます。  
お弁当は持参するか近くのコンビニ等で買うかして下さい。