

# 合宿のしおり

## 日本空手道系洲会

昌武館



合同合宿

令和4年6月25日（土）～6月26日（日） 1泊2日

参加支部：三鷹（北岡先生）、中野（名古屋先生、芋川氏）、子安支部

集合場所：愛川ふれあいの村 多目的ホール

住 所：神奈川県愛甲郡愛川町半原3390

電 話：046-281-1611

集合時間：令和4年6月25日（土） **11:00**

※駐車場は「第2駐車場」をご利用下さい。

（万一満車の場合は第1駐車場も利用可です。）

**「許可車駐車場」**には停めないようお願いします。

# 【合宿の心得】

- \*大勢の人たちと一緒に行動する中でルールを守りながらふれあいを大切にして楽しい合宿にしましょう！！
- \*今回の合宿は7月に行われる糸洲会全国大会に向けた強化稽古を兼ねています、糸洲流の型を自分の得意型となるよう稽古習得し、大会では上位を目指しましょう！！
- \*団体内はもちろんの事、他の団体の方や施設のスタッフの方にもあいさつを忘れずに！！
- \*稽古することで体力が付き、頑張る最後までやりとげましょう。
- \*上級生は先輩である自覚を持ち、後輩たちの面倒を見る事。
- \*後輩たちは先輩の言うことをよく聞き、先生の指示にしたがって行動しましょう。
- \*集合・就寝・起床時等、必ず時間を守る事。
- \*お互いに仲良くし、他人に迷惑をかけないように！
- \*先生方の指示に従い、勝手な行動を慎む事。
- \*身の回りの整理整頓に努める事。
- \*合宿中ゲームは自由時間にのみ許可します、ただし次の行動の準備を先に行ってからとします。

## V.利用にあたってのお願い

ゴミについて◇各自が持ち込んだゴミはお持ち帰りください。◇掃除で出たゴミは管理棟事務所で引き取ります。◇入村日の昼食時に出た生ゴミや、食堂で購入した弁当の容器等は、食堂で引き取ります。◇ゴミ袋などビニール類を野外に放置すると、カラス等の野生動物に荒らされることがありますので、ご注意ください。共有スペースの清掃◇各活動が終了した時点で、活動場所の清掃をお願いします。

喫煙について◇所定の喫煙場所を除き、施設内は全面禁煙です。◇喫煙所は体育館裏手の1か所のみです。灰皿はありません。携帯灰皿をご持参下さい。

食事について◇入村日の昼のお弁当に限り、持参していただくことが可能です。

貴重品について◇貴重品は各自の責任で管理してください。◇入浴時に限り、かわせみ棟内の貴重品ロッカーを利用できます。◇各ロッジの貴重品庫の使用を希望される場合は、管理棟事務所へお問い合わせください。

禁止事項◇村内(駐車場を除く)への車両及び自転車等の乗り入れ ※許可車両を除く◇植物や昆虫等の採集◇花火◇ペットを連れてのご利用

# 【合宿日程表】

※稽古の進み方次第で変更もございます、指導の先生方に従ってください。

※食事及び自由行動時間は普段着です！

6月25日 ( 土 )				
時間	晴れの時		雨の時	
	プログラム	利用施設	プログラム	利用施設
11:00	入村式	多目的ホール	入村式	多目的ホール
12:30	昼食(お弁当)	多目的ホール	昼食(お弁当)	多目的ホール
13:30	荷物移動	各ロッジ	荷物移動	各ロッジ
14:00	稽古(形)	体育館(B面)	稽古(形)	体育館(B面)
15:30	稽古(組手)	体育館(B面)	稽古(組手)	体育館(B面)
17:00	自由時間	各ロッジ	自由時間	各ロッジ
18:00	夕食	食堂	夕食	食堂
19:00	キャンプファイヤー	第2ファイヤー場	キャンドルファイヤー	集会室
20:30	入浴	浴室	入浴	浴室
21:30	就寝準備	各ロッジ	就寝準備	各ロッジ
22:00	消灯		消灯	

6月26日 ( 日 )				
時間	晴れの時		雨の時	
	プログラム	利用施設	プログラム	利用施設
6:00	起床・清掃・荷物整理	各ロッジ	起床・清掃・荷物整理	各ロッジ
6:50	朝食	食堂	朝食	食堂
7:30	早朝ヨガ体験	体育館(B面)	早朝ヨガ体験	体育館(B面)
8:10	稽古(形)	体育館(B面)	稽古(形)	体育館(B面)
9:40	稽古(組手)	体育館(B面)	稽古(組手)	体育館(B面)
12:00	昼食(お弁当)	多目的ホール	昼食(お弁当)	多目的ホール
12:45	退村		退村	

※退村後、希望者は車であいかわ公園に遊びに行きます。  
 (車で約7分/3.6km)※駐車場は有料500円です。(前払い)  
 公園着後は自由行動、流れ解散となります。  
 神奈川県立 あいかわ公園(時間:8:30~18:00(4月~9月))

住所:〒243-0307 神奈川県愛甲郡愛川町半原5423  
 TEL:046-281-3646  
**【南駐車場】**台数:大型・中型9台 普通・軽461台  
**【北駐車場】**台数:普通283台

<http://www.aikawa-park.jp/>



## 【持ち物リスト】

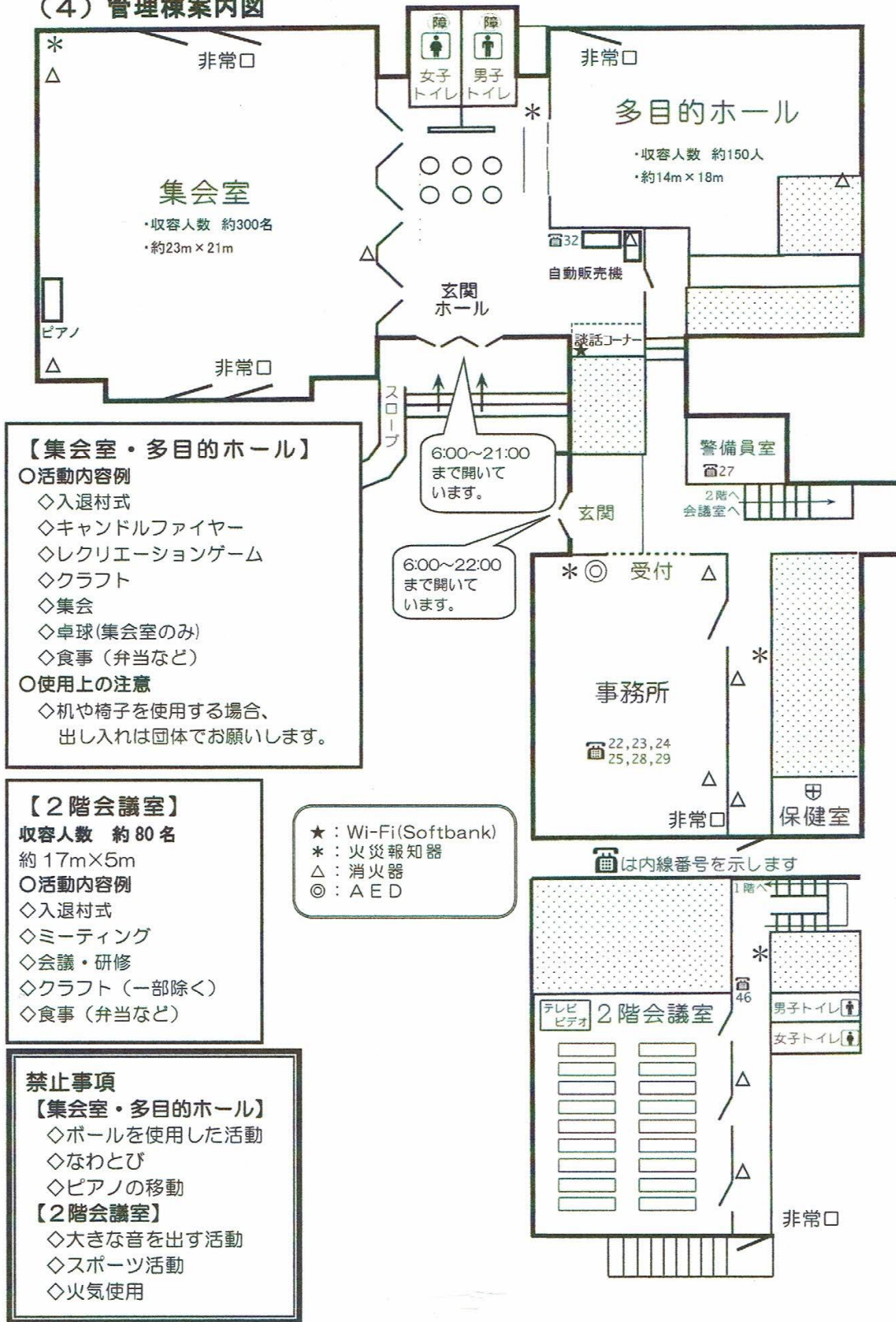
*持ち物*	確認
・合宿のしおり	
・道着	
・組手防具	
拳サポーター	
ボディープロテクター	
メンホー	
ボディープロテクター	
シンガード・インステップガード	
・室内履き（上履きなどのかかとが有るもの）	
・洗面道具 （歯磨きやお風呂セット、石鹸、シャンプー、リンス、ボディーソープ等）	
・バスタオル・汗拭きタオル	
・着替え（下着、パジャマ、部屋着等）	
・ハンカチ、ティッシュなど	
・懐中電灯（キャンプファイヤー時の往復時等）	
・常備薬、救急用品	
・ゴミ袋 大・小（基本自分が出したゴミは持ち帰り）	
・水筒（稽古中の飲み物は昌武館で用意します。）	
・保険証又は保険証コピー	
・マスク（コロナ対策用）	
・お小遣い	
メモ	

## VIII. 施設案内

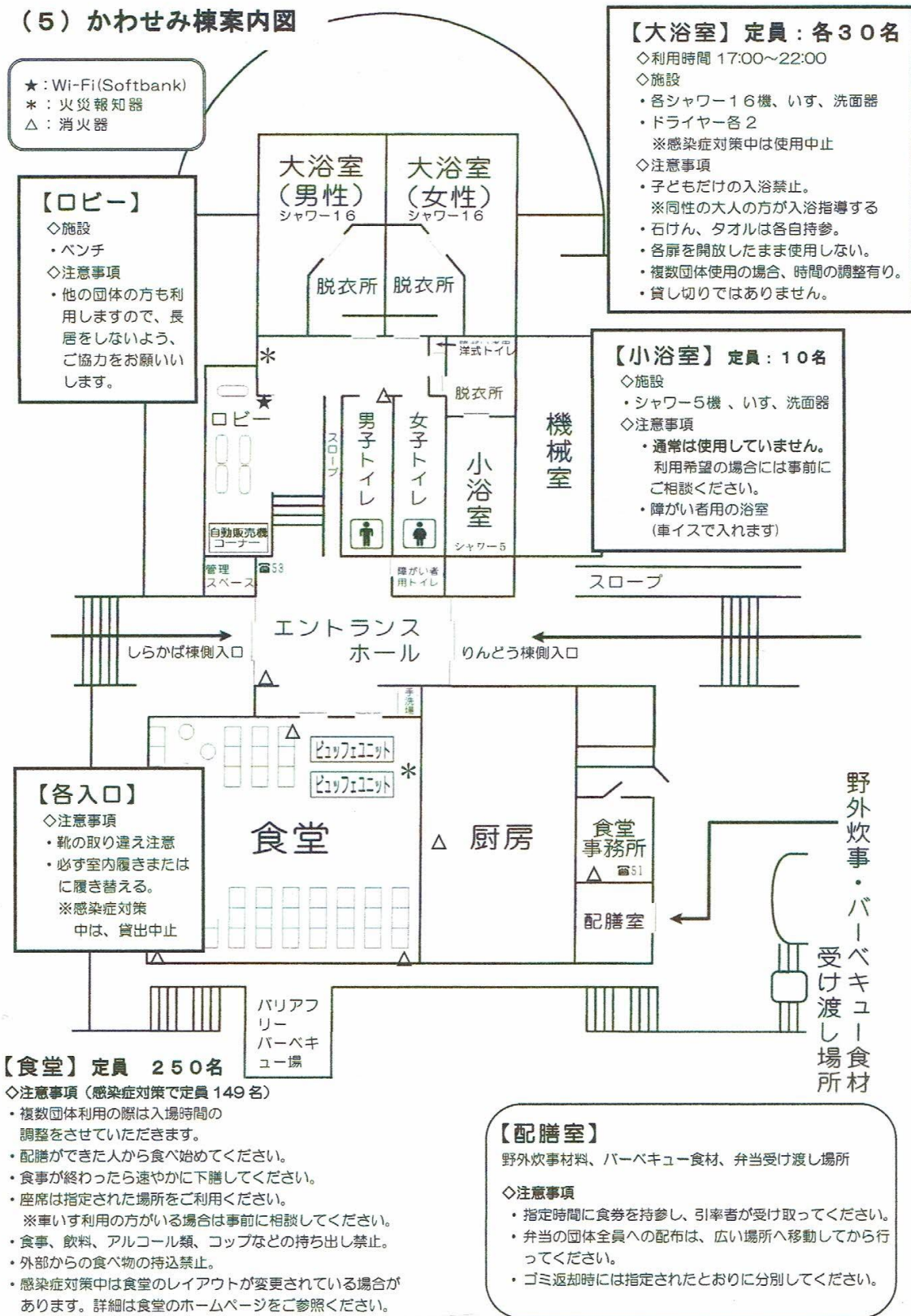
### (1) 施設全体図



(4) 管理棟案内図



(5) かわせみ棟案内図



★ : Wi-Fi(Softbank)  
\* : 火災報知器  
△ : 消火器

**【ロビー】**  
◇施設  
・ベンチ  
◇注意事項  
・他の団体の方も利用しますので、長居をしないよう、ご協力をお願いいたします。

**【大浴室】 定員 : 各 30 名**  
◇利用時間 17:00~22:00  
◇施設  
・各シャワー16機、いす、洗面器  
・ドライヤー各2  
※感染症対策中は使用中止  
◇注意事項  
・子どもだけの入浴禁止。  
※同性の大人の方が入浴指導する  
・石けん、タオルは各自持参。  
・各扉を開放したまま使用しない。  
・複数団体使用の場合、時間の調整有り。  
・貸し切りではありません。

**【小浴室】 定員 : 10 名**  
◇施設  
・シャワー5機、いす、洗面器  
◇注意事項  
・通常は使用していません。  
利用希望の場合には事前にご相談ください。  
・障がい者用の浴室 (車イスで入れます)

**【各入口】**  
◇注意事項  
・靴の取り違え注意  
・必ず室内履きまたはに履き替える。  
※感染症対策中は、貸出中止

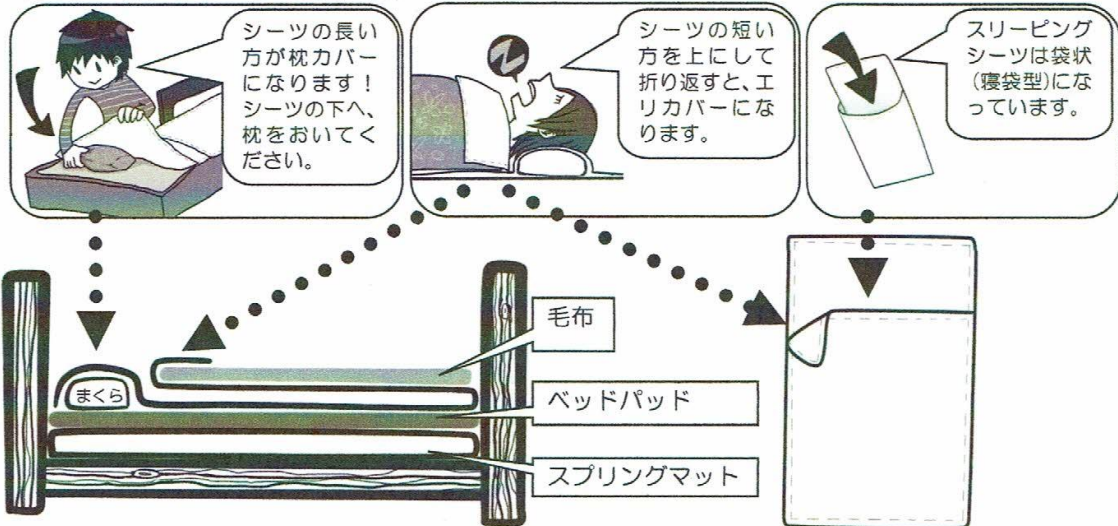
**【食堂】 定員 250名**  
◇注意事項 (感染症対策で定員 149名)  
・複数団体利用の際は入場時間の調整をさせていただきます。  
・配膳ができた人から食べ始めてください。  
・食事が終わったら速やかに下膳してください。  
・座席は指定された場所をご利用ください。  
※車いす利用の方がいる場合は事前に相談してください。  
・食事、飲料、アルコール類、コップなどの持ち出し禁止。  
・外部からの食べ物の持込禁止。  
・感染症対策中は食堂のレイアウトが変更されている場合があります。詳細は食堂のホームページをご参照ください。

**【配膳室】**  
野外炊事材料、バーベキュー食材、弁当受け渡し場所  
◇注意事項  
・指定時間に食券を持参し、引率者が受け取ってください。  
・弁当の団体全員への配布は、広い場所へ移動してから行ってください。  
・ゴミ返却時には指定されたとおりに分別してください。

野外炊事・バーベキュー  
受け渡し場所  
食材

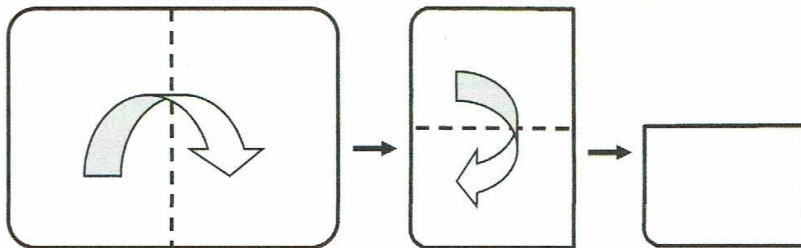
### (3) 宿泊室の寝具について

#### <スリーピングシーツの使い方>

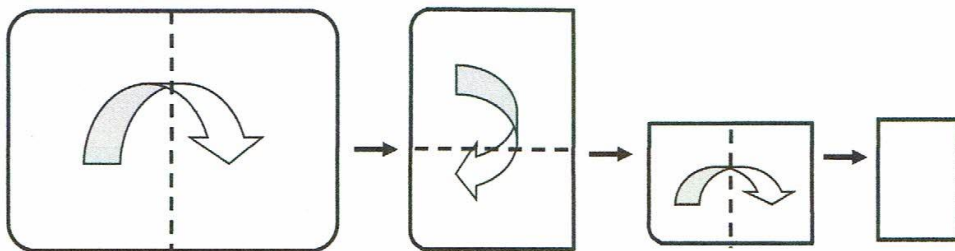


#### <寝具の畳み方(掛け布団：2回、毛布：3回、シーツ4回)>

掛け布団：長い辺を2回折り畳んでください。※柄を表にする



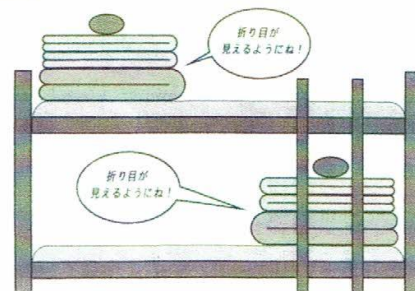
毛布：長い辺を3回折り畳んでください。



#### <寝具の置き方>

折り目をそろえて  
ベッド上段は、はしごの反対側へ  
ベッド下段は、はしご側へ  
寝具をおいてください。

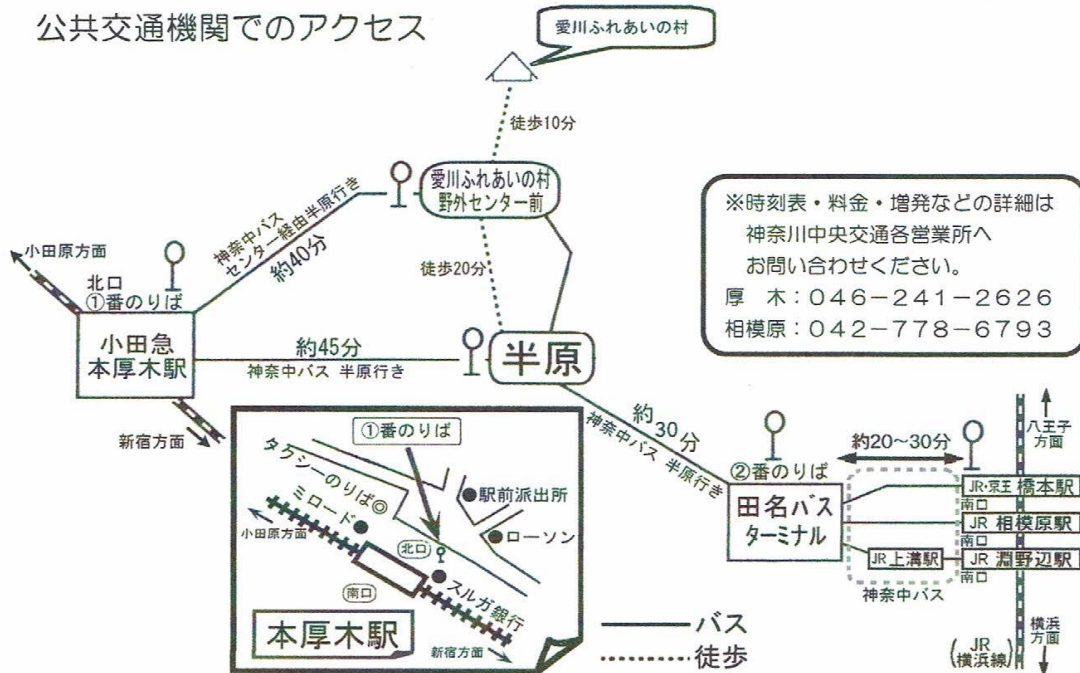
※ 寝具の枚数は、季節によって  
異なります。





## Ⅸ. 交通案内

### 公共交通機関でのアクセス



※時刻表・料金・増発などの詳細は  
神奈川中央交通各営業所へ  
お問い合わせください。  
厚木：046-241-2626  
相模原：042-778-6793

#### ■小田急小田原線からお越しの場合

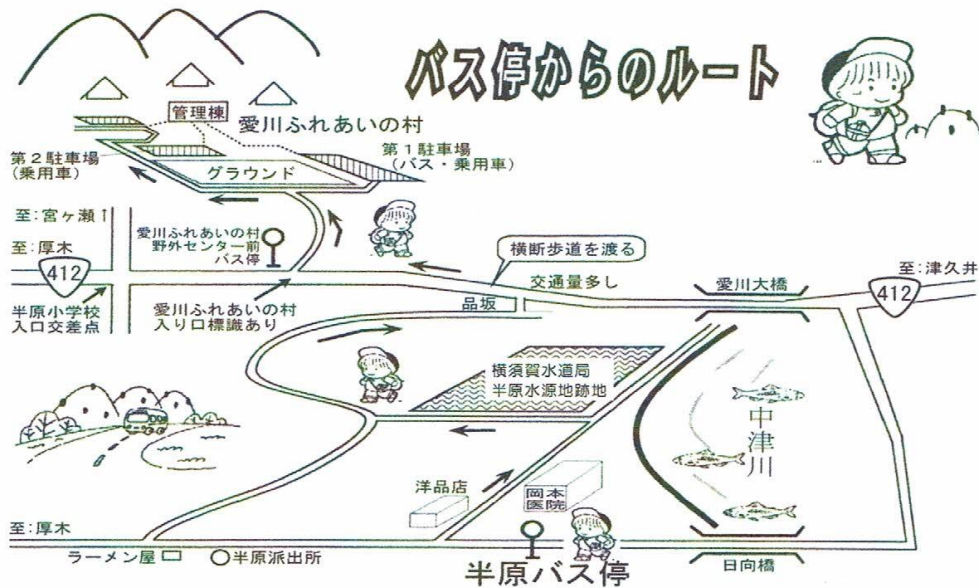
- (1)小田急線「本厚木駅」北口下車。
- (2)1番線のりばから次の神奈中バスに乗車。
  - ①厚01系統『センター経由・半原行』にて約40分。  
「野外センター前」バス停下車、徒歩約10分。
  - ②厚02系統『半原行』にて約45分。  
終点の「半原」バス停下車、徒歩約30分。

※料金は①②ともに片道現金580円/ICカード576円

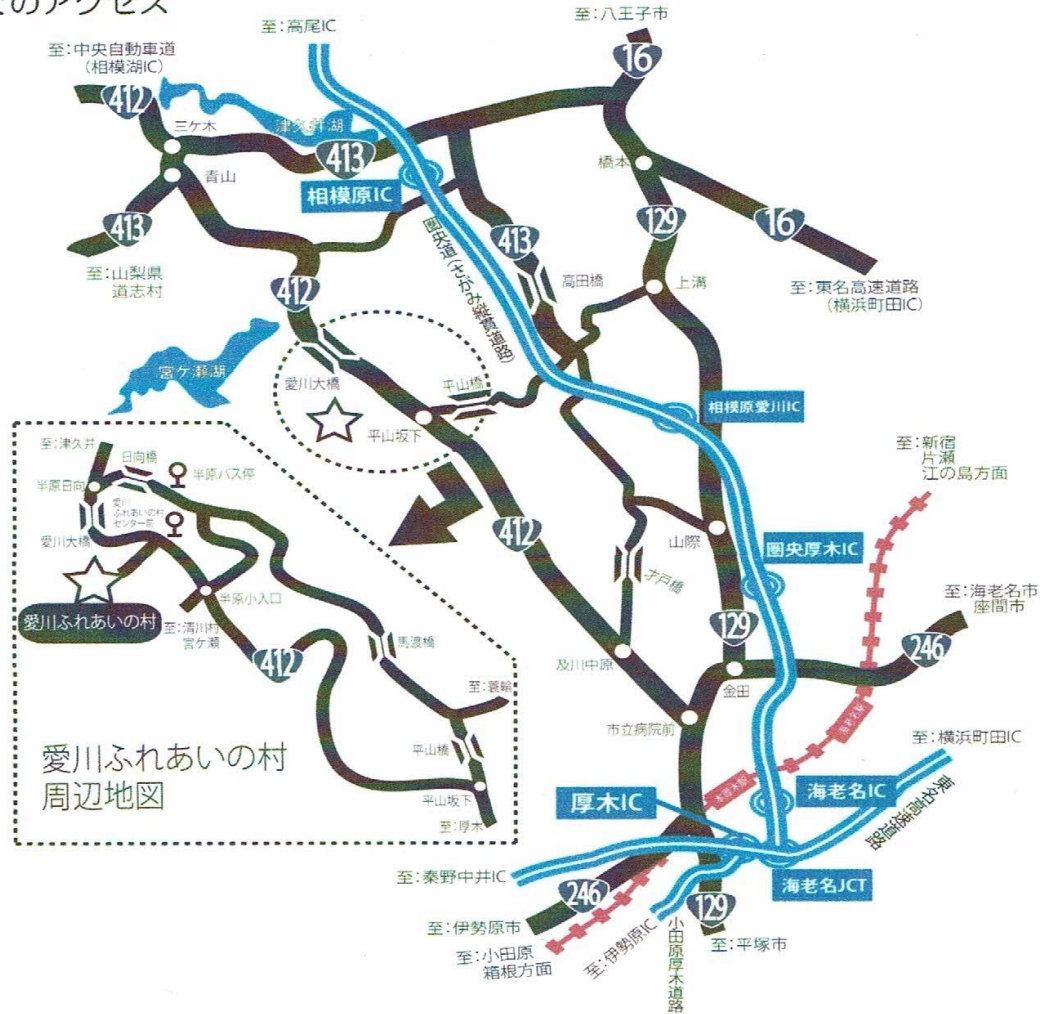
#### ■JR線からお越しの場合

- 「田名バスターミナル」2番乗り場から乗車。  
田01系統『箕輪辻経由・半原行』にて約30分。  
終点の「半原」バス停下車、徒歩約30分。  
・箕輪辻から半原行のバスもございます。

※田名バスターミナルまでは「淵野辺(JR)」「相模原(JR)」「橋本駅(京王線・JR)」「上溝(JR)」の各駅からバスが出ています。



## 車でのアクセス



## 駐車場

### ○一般車両の駐車

◇各団体の自家用車及び送迎車両は、グラウンドに隣接する「第1駐車場（バス・乗用車）」「第2駐車場（乗用車）」をご利用ください。

※大型バスは第1駐車場をご利用ください。（最大20台程度）

※ロジック1棟で乗用車10台又はバス1台のご利用となります。

◇22:00～翌朝6:00は施錠します。

◇駐車場から先の敷地内への車両の乗り入れはできません。  
荷物等の運搬は、許可車駐車場にあるリヤカーをお使いください。

### ○許可車両（1団体につき1台）の駐車

◇各団体1台の車両については管理棟事務所にて「駐車許可証」をお受け取りの上、「許可車駐車場」をご利用ください。

※終日施錠はございません。

※「駐車許可証」をフロントガラス内側に掲示してください。

