

## 第62回江ノ島寒稽古（昌武館用）

日時 令和4年1月8日（日）

集合 1) 乗り合いの方 東西線西葛西駅前交番横 7時30分 ※時間厳守

2) 自家用車 現地集合の方 9時30分 ※時間厳守

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

※電車で行く方も皆揃って紀伊国屋旅館に行きますので駐車場にお集まりください。

※車で行く方は高速代、ガソリン代、駐車場代、昼食代、その他個人的な飲み物等は各自払いです。

（乗り合いの方は乗り合い者で割り勘）

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/)

### 「糸洲会関東地区第61回江ノ島寒稽古」

待機場所 紀伊国屋旅館 10:30～12:50

寒稽古 藤沢市片瀬海岸東浜 11:10～12:50

参加費 1名 1,500円

#### 【糸洲会・寒稽古スケジュール】

10:40 寒稽古指導主任打合せ（寒稽古内容スケジュール確認）

10:50 新年挨拶 坂上会長（1階大広間 1部は小学生、2部が中学生以上）

支部長紹介、寒稽古スケジュール発表

11:10 浜辺・全員整列 \*浜辺の掃除、一般部と少年部（小学生以下）に分かれて段位・級別整列

11:20 寒稽古開始 準備体操、海岸ランニング

練習指導について一般部は日野、楠原、福元、森谷、北岡、浅川、大貫の各支部長が担当し

少年部は名古屋、坂本、林、長瀬、齋藤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。

12:20 ゲームなど \*少年部、一般部に分かれる

12:50 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13:40に全員駐車場集合（セントラルモータープール）

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、鵜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：藤沢市鵜沼海岸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1100円は各車（各自）で支払ってください。（乗合者で割り勘）

→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停めても大丈夫です、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。

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】

- 14:00 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。）  
\*はだしで稽古しますので、怪我をしないようガラス片など中心に拾ってください。
- 14:10 昌武館寒稽古挨拶 大貫師範より
- 14:20 ゲーム （ビーチフラッグ、ぐるぐるバットビーチフラッグ、  
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いたします。
- 16:00 昌武館寒稽古終了、解散

持ち物：道着、身体拭きタオル、濡れた道着や下着を入れる大きなゴミ袋等、着替え、シャンプー・リンス・  
ボディーソープなど、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）  
\*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）

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。セントラルモータープール～緑陰広場駐車場間  
も混むのと、例年帰りの方が混みます。

朝は途中何が有るかわかりませんので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各自食べたり、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。