

# 合宿日程 (1日目)

2023/6/3 (土)

時間	場所	内容	対象	担当
12:45	玄関前の外	支部別に外に整列。入館人数チェックし 林へ報告。施設へ利用者名簿提出。	全員	西ヶ谷、外川 林
13:00~13:40	多目的ホール	入館。下駄箱に靴入れ、上履きに履き替える。 多目的室に支部毎に着席。(入館時検温なし) ①オリエンテーション；施設員 約20分 ②各支部紹介；支部毎に前に出て挨拶 ③今日の予定、注意点など(林)	全員	外の整列；外川 玄関；林 下駄箱；富岡 多目的室内整列；西ヶ谷
13:40~14:00	宿泊部屋	各自部屋へ入室。ドアの外に宿泊者名簿を貼る。入室後、 道着に着替える。	全員	
14:00 集合 ~15:10	多目的ホール 基本稽古	①整列(正座・少年部前列帯順、一般後列) ②準備体操と柔軟 ③基本稽古(時間あれば④移動稽古)	全員	整列；外川、西ヶ谷 利根支部 利根支部
15:15~16:50 体育館へ移動  (16:30分~)	体育館 形稽古  (1階会議室)	4グループに分かれ、形稽古。(別表あり) ①茶帯以上約30人(名古屋先生 立ち方と受け) ②青+緑 約20人(昌武館) ③黄色20人(南相馬) ③無級+9級 16人(利根支部) (利用者リーダー会議)		(外川、西ヶ谷)
17:00~18:00		入浴。自由時間	全員	なるべく支部毎に。
	1階リネン室	シーツ、枕カバー配布。各部屋代表		外川、西ヶ谷
18:00~18:30	食堂	夕食	全員	支部毎にまとまる。
19:00~20:00	プラネタリウム	1階 体育館前のプラネタリウム前集合し入室	希望者	
20:00~22:00	各室	自由時間 部屋のゴミはもちかえる。	全員	
22:00 消灯・就寝	各室	歯みがき忘れないように！	全員	

## 合 宿 日 程 (2日目)

2023/6/4 (日)

時 間	場 所	内 容	対 象	担 当
06:30 ; 起床	各 室		全員	
07:20迄 ;		シーツ、枕カバー各室まとめ1階リネン室へ返却。		各部屋ごと
07:20~07:40 ;		部屋、廊下、分担ヵ所清掃。毛布をたたむ。		各部屋ごと
07:45~08:30 ;	食 堂	朝食	全員	
08:30~08:55	各 室	部屋、自分の荷物かたづけ。道着に着替える。		
09:00~		荷物を持って多目的室に集合		
	各 室	(退室後施設員と点検) (使用料支払い 林)		西ヶ谷、外川、中村
09:00~09:15	多目的ホール	準備体操。気合い突き30本。前けり (20本)	全員	利根支部 4グループ
09:15~10:15	形稽古	形 (昨日の続き、昇級昇段関係の形など)。		
10:15~12:00	多目的ホール	組手基本動作 ; ステップ、打ちこみ (突き、けり) など。	全員	(昌武館)
		集合写真	全員	
12:00~13:00	食 堂	昼食	全員	南相馬支部 退館帰途
13:00~14:30	体育館	一般、少年部 (黄色以上)。審判講習	全員	審判講習 ; (大貫先生) 利根支部
体育館へ移動	自由組手	無級・9級は別メニュー (ミット打ちなど)		
14:30~14:45	体育館	閉会 整理体操。気合い突き (外川)。 整列 (正座)、講評。	全員	進行 ; 林
15:00		解散	全員	