

2025年合宿最終案内

1.

1. 2025年6月14日(土)～15日(日)(1泊2日)
2. 場所；〒303-0045 茨城県常総市大塚戸町310「水街道 あすなろの里」
電話；0297-27-3481
3. 参加者；6月6日(金)時点宿泊者74名、日帰り19名 合計93名です。
4. 利用施設；①宿泊室C棟14室(男10室、女4室)
②体育館・全面 14日 am9時～pm12時=3h
③学習棟・全面 14日 pm1時～pm5
15日 pm9時～12時 =7h
④研修棟の和室 14日夜 3部屋 pm7時～9時半
⑤多目的広場の体育館側(雨天中止)無料
5. 集合；14日(土) **09:00 直接体育館に集合(時間厳守)**(入門後通路右手奥)
乗合希望者は葛西駅マクドナルド前に07:30集合(時間厳守)
(車は正門付近は駐車禁止。手前の第1駐車場か第2駐車場に置く)
am9.30開式、am10.0稽古開始 詳細スケジュールは別表。
6. 解散；15日(日)昼食後、午後1時現地
7. 食事；同敷地内「あすなろダイニング」団体席(向かって右端から入室する)。
事前に個数登録済み(参加費に含む。個別セルフ)。
献立メニュー 14日昼食；**カレーライス**、 夕食;**鶏から揚げ+エビフライ**
15日朝食；**和食**、 昼食；**和風ハンバーグ** 以上4食。**5才以下2食別注**。
8. 宿泊室；**全14室**(1室10人収容の和室)1階=花の名前、2階=鳥の名前(配置図別添)

| | 宿泊者 | 男 | 女 | 部屋数 | 部屋名 | |
|------|-----|----|----|-----|-----------|------------|
| | | | | | | 25.6.4 |
| 福島支部 | 13 | 6 | 7 | 2 | ウグイス、カモ | 女1、男1 ⇒ 2階 |
| 昌武館 | 24 | 20 | 4 | 5 | ゆり～すみれ | 女1、男4 |
| 中野支部 | 1 | 1 | 0 | 2 | りんどう・ | 男(翔空) |
| 翔空手ク | 7 | 4 | 3 | | つくし | |
| 子安支部 | 12 | 11 | 1 | 2 | ヨシキリ、ヤマバト | 男2、女(利根+1) |
| 船橋支部 | 4 | 4 | 0 | 3 | ヒバリ、キジ、 | 男2、 |
| 利根支部 | 13 | 10 | 3 | | シラサギ | |
| 計 | 74 | 56 | 18 | 14 | | |

9. 入浴；展望大浴場 pm5時～pm9時(石鹸、シャンプー、タオルなし⇒持参のこと)
10. 懇親会；子供・花火大会 場所学習棟と体育館横際の多目的広場(担当；福島・中村)
映画鑑賞 pm7時45分～9時15分 研修棟(担当 中村)
大人・懇親会 場所研修棟奥の和室2部屋 pm7時～9時半(時間厳守)
(担当；昌武館西ヶ谷、利根外川、子安片見)

11. 形稽古の Gr 分けと指導者

| 形稽古Gr | | |
|-------|------|----------|
| | 対象人数 | 指導者 |
| 黒帯 | 27 | 名古屋先生 |
| 茶帯 | 5 | 昌武館 |
| 緑帯 | 12 | 翔空・北岡（見） |
| 青帯 | 12 | 福島・中村 |
| 黄帯 | 13 | 利根・外川 |
| 白帯 | 5 | 船橋・池島 |
| 計 | 74 | |

各自、指導先生の前に集合する。
色帯共通内容；基本技・糸洲平安・指定形へいあん（茶帯は別に従う）
 熱中症を考慮して T シャツ OK とします（指導者に従う）。

全体留意点；①正門**8時半開錠、午後5時閉錠**。閉錠後は右隅の木戸を使用。

②宿泊棟の使用時間は**pm1時～翌日 am10時、宿泊棟内は下足否**。

③**シーツ 2 枚、枕カバー 1 枚/人**は、各部屋で代表者がリネン室横のオレンジ色の棚から持っていく（**枚数間違えないように!**）。翌朝、青色のリネン回収袋にたたまずに返す。

③飲酒は**懇親会会場・和室のみ**。宿泊部屋の飲水は OK。消灯午後 10 時。

ミニバスの子供達が合宿中です。大声や迷惑行為は慎む。

④**洗面所にコップなし**（コロナ以降、各自持参となっています）。

⑤**ゴミは持ち帰る**。

その他；・給水ジャグ・昌武館 2、福島 1、利根 1（林） 計 4 基

・大型クーラー・昌武館、子安（青柳）⇒懇親会用

・組手練習試合時の得点板セット（昌武館西ヶ谷、福島中村）

・給水用意；利根（外川）

・懇親会用意；昌武館（西ヶ谷） セッティングや片付けは皆で行います。

・花火用意；福島（中村）、バケツ 2 個施設より借用

・**緊急時**；施設員が当直室に常駐（17 時～翌 8.30）

宿泊者個人持ち物；・空手道着上下、T シャツ（着替えも）、組手用具 1 セット

・寝具（パジャマ、ジャージなど）、洗面用具（コップは施設になし）、入浴時の用具、

・スリッパ（トイレに行く時など）、

・熱中症予防具、かゆみ止めなど

・宿泊室の場所、シーツ、マクラカバーの使用について添付参照。

合宿スケジュール

| 6月14日(土) | | | | | | |
|----------|-------------|------------------------------------|------------------------------|------------------------|------|----|
| | 時刻 | 場所 | | 備 考 | | |
| 集合 | 9.00 | 体育館 | 入門後、体育館に直行し、館内で着替え | | | |
| | | | 支部で点呼し林へ報告。林は事務所へ報告。 | | | |
| 開式 | 9.30 | | 開式 | 全員支部ごとに縦に整列 | 林 | |
| 開始 | 9.45 | | 稽古開始 | 準備体操 | 全員 | 林 |
| | | | | アップ | 全員 | 秦 |
| | 10.15 | | | 帯別稽古 | 基本など | 帯別 |
| 終了 | 11.30 | | 荷物を持って研修棟へ移動 全員 | | | |
| 昼食 | 12時～1時 | レストラン | 昼食と休憩 | 12.50林が事務室より宿泊室の鍵を受ける。 | | |
| 移動 | 1時 | 各自宿泊部屋へ荷物移動 | | 全員 | | |
| 稽古開始 | 1時30分 | 学習棟 | 形稽古 | Gr別に分かれ午前の続き。1.5 h | | |
| | | | | 学習棟狭いので、外も使う。 | | |
| | | | | 雨天の場合は交代など考慮 | | |
| | 3.30～4.30 | | 組手練習試合 | 当日退席する者主体に行う(1コート?) | | |
| 集合写真 | | | 全員で集合写真 | | | |
| 終了 | 4.45 | | 宿泊室に戻る。着替え等 | | | |
| | 5.00～6.00 | 入浴、休憩 | シーツ2枚、枕カバー1枚を各部屋で取りに行く。 | | | |
| 夕食 | 6.00～7.00 | レストラン | | | | |
| 懇親 | 7.00～9.30 | 子供＝花火大会(広場建物寄り) ロケット、音の大きい物禁止 担当中村 | | | | |
| | | 映画鑑賞 | [いろり]のある研修棟 pm7.45－9.15 担当中村 | | | |
| | | 大人希望者 | 懇親会・研修棟奥の和室2室 担当昌武館、子安、利根 | | | |
| 消灯 | 10.00 | 消灯、就寝 | | | | |
| 6月15日(日) | | | | | | |
| | 時刻 | 場所 | | 備 考 | | |
| 起床 | 6.30 | | 参加費集金 林、外川、西ヶ谷 | | | |
| 朝食 | 7.00～8.00 | レストラン | 食事後、部屋掃除、整頓。シーツ、枕カバー指定袋へ返却 | | | |
| | | | 荷物をもって研修棟前囲炉裏のある部屋に置く。 | | | |
| | | | 部屋の鍵を林に集結。鍵は掛けない。 | | | |
| 稽古 | 9.00～12.00 | 学習棟 | 組手基本、練習試合(大人と子供に分かれる) | | | |
| 昼食 | 12.00～13.00 | レストラン | | | | |
| 解散 | 13.00 | 昼食後解散 | | | | |