

2017年 誠真会館少年部夏合宿 しおり

1. 合宿の目的

- 一. 自立を目指そう！（親元を離れ、自分のことは自分で行う）
- 二. 協調性を養おう！（仲間との共同生活）
- 三. コミュニケーション力を高めよう！（他道場生との交流）
- 四. 自分の出来ない技を覚えよう！（普段とは違う先生からの指導）
- 五. たくさんの思い出を作ろう！（楽しいレクリエーション）

2. 合宿先

「サイクルスポーツセンター サイテル」

〒410-0640 静岡県伊豆市大野 1826

0558-79-0640

3. 合宿の期間

2017年8月6日(日)～7日(月) 1泊2日

4. 集合・解散時間と場所（各道場指定場所）

【1日目】

7:00 西荻窪「誠真会館 本部道場」集合

住所：〒167-0053 東京都杉並区西荻南3-22-9

エクセリア西荻窪2F

電話：03-5930-7055

7:15 「マコト電気前」乗車開始

7:30 出発

【2日目】

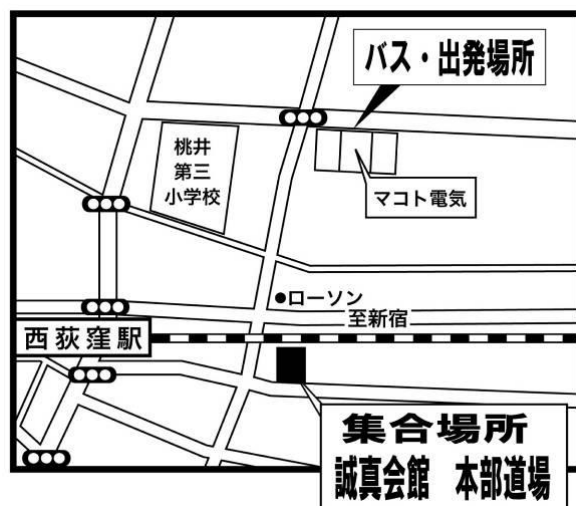
17:30 「マコト電気前」解散

※夏休み期間で道路の渋滞も考えられますので、集合時間は厳守をお願い致します。

※到着予定時刻については道路の混み具合で大幅に変更になる場合があります。

また、到着が早まる場合は、解散場所から道場へ移動して待機をします。

当日の状況は誠真会館の「ブログまたはツイッター」でもお知らせする予定です。



先生方の緊急連絡先		松嶋先生	090-8304-1149
井上館長	090-6512-6266	木下先生	090-5444-2010
加藤(邦)先生	090-9835-4759	坂谷(銀)先生	080-3209-7766
加藤(和)先生	080-3526-3958	小原先生	090-8309-2995

5. 持ち物

◎小さいバック（バス内に持込）



- 初日の昼食
- 水筒
- おやつ（目安 500 円）
- 空手着
- 帯
- サポーター一式
- フェイスタオル
- ビニール袋（洗濯物用、ゴミ用）

●服装について

上着：迷子防止などになりますので、持っている人は誠真会館Tシャツを着用して下さい。

二日目も着れるよう誠真会館Tシャツの下に肌着を着用し汗が付かないようにしてください。

下履き：二日目はテーマパークを歩き回るので動きやすい靴がおすすめです。

※持ち物には名前を必ず書くこと

◎大きいバック



- 2日目の着替え（シャツ・ズボン・靴下等）
- 誠真会館Tシャツ（余分に持っている方）
- 下着2日分
- プールセット ※4年生以上
（水着・ゴーグル・浮き輪・タオル）
- パジャマ（ジャージなど）
- 歯ブラシセット
- バスセット（バスタオル等）
- ビニール袋（洗濯物用、ゴミ用）
- ゲーム用品（トランプ、UNO等）
- お小遣い（1000円以内）

※紙袋に名前・金額を記入し封をする

※わからないことがある人は必ず事前に先生に確認して忘れ物のないようにしてください。

1. 合宿の心得

(1) 班行動

- 日程表に従い、時間を厳守すること。
- 班長、副班長の指示にしたがい、勝手な行動を慎むこと。
- 班長は行動毎に点呼を取り人数を確認し先生に報告すること。
- 上級生は下級生に気を配り、互いに協力し助け合うこと。
- 身の回りの整理整頓につとめ、忘れ物に気を付けること。

(2) バス移動

- バスの運転手の方や見送りの父兄の方にきちんと挨拶をすること。
- バスに酔いやすい人は、出発前に必ず酔い止めの薬を飲んでくること。
- 気分が悪くなったらすぐに近くの人や先生に伝えること。
- 途中トイレ休憩や昼食のため下車した際は、班で行動し人数を確認して先生に報告すること。
- バス車内で出たお菓子のゴミは必ず片付けて持ち帰ること。

(3) 合宿所

- 他のお客さんや従業員さんにもきちんと挨拶すること。
- 合宿所では騒いだりして迷惑をかけないこと。
- 合宿所以外へは絶対行かないこと。
- 合宿所の食事は残さずに食べる。残す場合は班長・先生に申し出ること。
- 施設の設備は大事に使用し、万が一壊してしまった場合はすぐに報告すること。

(3) その他

- 水は指定された場所、もしくは用意された水を飲むこと。
- 体の調子が良くない時は、すぐに班長・先生へ申し出ること。
- アレルギーや、常用している薬がある場合は、前もって先生に話しておくこと。
- 手洗いうがいをしっかりと行い、身体はいつも清潔にしておくこと。
- つめを必ず切っておくこと。
- 合宿前に体調を整え、必要な場合は治療を受けておくこと。(特に虫歯)