

## 2018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. 日時場所

【日 時】2018年7月29日（日）・30日（月）1泊2日

【宿泊先】「アルビンスポーツパーク」

【住 所】〒297-0234 千葉県長生郡長柄町長柄山522

【電 話】0475-35-2511

### 3. 集合・解散時間と場所（各道場指定場所）

#### 【1日目】

8:15 清瀬駅・西友横集合

8:20 バス配車

8:30 出発

#### 【2日目】

16:30 清瀬駅・西友横集合

※集合時間は厳守、夏休み期間で道路の渋滞も考えられますので、到着時刻については大幅に変更になる場合があります。また、到着が早まった場合は、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「ブログ」でもお知らせする予定です。



### 4. 合宿の心得

- スケジュールと時間をまもり、班長・副班長の言う事をきき、勝手な行動をしないこと。
- 班長は行動毎に点呼をとり人数を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。
- 見送りの方、バスの運転手の方、合宿所の方、大人の方々にきちんと挨拶をすること。
- 酔いやすい人は、酔い止めの薬を用意し、気分が悪くなったらすぐに先生に伝えること。
- 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。
- お菓子のゴミなどは必ず片付けて持ち帰ること。
- 合宿所の外へは行かないこと、合宿所では騒いだりして迷惑をかけること。
- 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。
- 施設の設定は大事に使用し、万が一壊してしまった場合はすぐに報告すること。
- 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。
- 合宿前につめを必ず切り、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）

## 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）
- フェイスタオル
- ビニール袋（洗濯物用、ゴミ用）
- エチケット袋

#### ●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。

二日目も着られるよう誠真会館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：二日目稽古で多少走るので動きやすい運動靴がおすすめです。

### ※持ち物には必ず名前を書くこと

### ◎大きいバック



- 空手着
- 帯
- サポーター一式
- 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 ※全員  
（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れば事前に必ず先生に確認して忘れ物のないようにしてください

**注意：健康調査カードを記入し、保険証のコピーを貼り付け事前に提出して下さい。**