

山中湖畔の大自然の中で空手の修業をしよう！！

恒例となりました城南支部合宿を行ないます。普段の道場稽古では学べない型・組手技術・試し割りなどが一泊二日で集中的に学べます。他道場の先生方や道場生と、寝食を共にしながらの稽古を通じて親睦を深め、空手の幅を広げる貴重なチャンスです！

★ 概要 ★

日時	令和1年9月28日(土)～29日(日)
場所	グリーンヒルズニューみなみ (山梨県南都留郡山中湖村平野520-45 TEL0555-65-8859)
参加資格	①小学1年生以上 ②総本部登録をしている者 ③指導員の許可を得た者 ※未成年者の参加については保護者の承認印が必要です。
参加費	19000円(保険料含む・途中参加も同額) 高校以上の女子:18000円 家族で参加する場合:一人17000円 Aユース:16000円 黒帯:13000円
交通	往復とも貸切りバス
出発と帰り	9月28日(土) 午前8:20 集合・バス出発(武蔵小杉駅付近) 9月29日(日) 午後3:30 宮前平駅付近到着予定 午後4:00 武蔵小杉駅付近到着予定
申込方法	申込用紙に記入押印の上、参加費を添えて指導員まで提出して下さい。
準備する物	空手着、運動靴、サポーター類、洗面用具、着替え、保険証、弁当(初日の昼食) ※少年部の小遣いは2000円まで、ゲーム機・カード類は禁止です。
申込締切	8月31日(土)厳守 ※部屋・バス・保険の手配の都合上、締切を過ぎての申込みは受け付けられません。
キャンセル	9月1日以降のキャンセルにつきましては、下記のキャンセル料が発生します。 9月14日(土)まで → 参加費の50% 9月15日(日)以降 → 参加費の100%
お問合せ	城南支部事務局 TEL044-766-1555/FAX044-766-1557/info@jonanshibu.com

★ 主な稽古内容 ★

- ・ JFKO国際大会・世界ウェイト制大会で活躍中の選手による実戦的な組手セミナー(入来建武・吉沢穂高・飯野駿・横山紀子・目代結菜)
- ・ 入来武久師範による型の分解および護身術への応用
- ・ 身体の使い方を変え、可動域を広げるストレッチセミナー
- ・ 全員で総当たり！スパーリング大会(希望者のみ・実力別にクラス分けします。)
- ・ 短期集中で新しい型に挑戦！審査会合格へのポイント指導
- ・ 試し割りセミナー→試し割り大会！少年部は体力大会など

★ スケジュール(予定) ★

9月28日(土)

08:20	集合・バス出発(武蔵小杉駅付近)
12:00	宿に到着・チェックイン 昼食(持参した弁当)
13:00	稽古① 基本と型中心
16:40	稽古② 組手セミナー、スパーリング大会
17:00	入浴(少年部)
18:30	夕食(食堂)
19:30	レクリエーション 少年部: 花火・ビンゴ大会 一般部: 懇親会
21:30	少年部消灯

9月29日(日)

05:30	起床
06:00	稽古③ 体力大会、型の分解
08:00	朝食
08:30	自由時間
09:30	チェックアウト・体育館に移動(荷物持参)
10:00	稽古④ 試し割り大会
11:00	写真撮影
12:00	昼食
13:00	バス出発
15:30	バス到着予定(宮前平駅付近)
16:00	バス到着予定(武蔵小杉駅付近)