

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	平成30年9月29日(土)～30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) 家族で参加する場合:一人17000円 一般女子(中学生以上):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29日(土) 午前8:00 武蔵小杉駅付近集合 午前8:15出発 9月30日(日) 午後4:00 宮前平駅付近到着予定 午後4:30 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1000円まで、お菓子は300円まで、ゲーム機・カード類は禁止です。
申込締切	8月29日(水)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	8月30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15日(土)まで → 参加費の50% 9月16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(意味の解説)および護身術
- ・ 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 ★

9月29日(土)	9月30日(日)
08:00 集合(武蔵小杉駅付近)・出欠チェック	05:30 起床
08:15 バス出発	06:00 稽古③ ジョギング、体力大会
12:00 バス到着 昼食(持参した弁当)	08:00 朝食
13:30 稽古① 基本と型中心	08:30 自由時間
15:00 部屋割り → チェックイン	10:00 チェックアウト・体育館に移動(荷物持参) 稽古④ 試し割り大会
16:00 稽古② 組手セミナー、スパーリング大会	11:00 写真撮影
17:30 入浴(少年部)	12:00 昼食
19:00 夕食(食堂)	13:00 バス出発
19:30 レクリエーション(花火、ビンゴ大会など)	16:00 バス到着予定(宮前平駅付近)
21:00 消灯	16:30 バス到着予定(武蔵小杉駅付近)