

# 2012年 夏合宿のお知らせ

今年もテコンドー夏合宿を行います。

みんなと一緒に汗を流して、仲間との交流を深め、楽しい夏の思い出を作りましょう！

**目的：** テコンドーの技術強化と会員間の交流

**対象：** 日本 ITF テコンドー協会会員

**日時：** 2012年 9月1日（土）～9月2日（日）

**合宿場所：** 春日井市少年自然の家 第3駐車場

〒487-0031 愛知県春日井市廻間町 1102-1

TEL：0568-92-8211

**集合：** 9月1日（土）AM8:30 現地集合

**解散：** 9月2日（日）PM1:00 現地解散

**参加費：** 5,000円

**申込方法：** 参加申込み用紙に記入の上、担当指導員まで提出。

または、申し込みファイルをメールに添付して送信（送信先：[info@gifu.itf-japan.net](mailto:info@gifu.itf-japan.net)）

**申込締切：** 2012年8月15日（日）

**お問い合わせ先：** 岸玄二（090-1972-2541）、鈴木昌征（090-8554-3179）

## \*\*\* 持ち物 \*\*\*

### 練習着

- ・1日目の練習 → 道着
- ・2日目の練習 → トレーニングウェア、ランニングシューズ  
(Tシャツ・短パンなどでOK。Tシャツは2枚持ってきてください)

### その他

- ・防具、タオル、水筒、着替え、宿泊用具、保険証のコピー
- ・その他必要と思われるもの（常備薬・日焼け止め・虫よけ・お菓子など）  
※石けん・シャンプー・リンス・ドライヤーは、施設にはありません。必要な方は各自持参してください。

### 宿泊の用意

## \*\*\* 合宿日程表 \*\*\*

### 9月1日(土)

8:30	<p>現地集合（春日井市少年自然の家 駐車場）</p> <p>※駐車場は第3駐車場を利用。</p> <p>※受付にて部屋番号確認。荷物は下駄箱脇の棚に置くか、練習場所に持って行ってください。</p> <p>※練習場所(プレイホール)へ移動</p>
9:00	テコンドー練習（プレイホール）
12:00	<p>昼食（2F食堂）</p> <p>※食事終了後、プレイホールへ移動。</p>
13:00	オリエンテーション
13:30	テコンドー練習（プレイホール）
15:30	<p>入室</p> <p>※荷物を宿泊室へ運んだ後、炊事場へ移動して野外炊飯の準備。</p>
16:00	<p>野外炊飯（野外炊事場）</p> <p>※カレーライスをみんなで作ります。</p>
18:30	<p>入浴</p> <p>※石けん、シャンプー、リンス、ドライヤーは各自で持参ください。</p> <p>※ドライヤーは浴室更衣室のみで使用すること。</p>
19:30	<p>ミーティング・自由時間・就寝準備</p> <p>※宿泊室での飲食は禁止。お菓子等の飲食は談話室にて。</p> <p>※施設内での飲酒は禁止。喫煙は指定場所にて。</p>
22:00	消灯・就寝

### 9月2日(日)

6:00	<p>起床・早朝ランニング</p> <p>※ランニングシューズを忘れずに</p>
7:00	<p>朝食（2F食堂）</p> <p>※朝食はビュッフェスタイル</p>
8:00	退室準備・片付け
8:30	テコンドー練習
12:00	昼食（2F食堂）
13:00	現地解散

# 夏合宿参加申込書

参加者氏名： \_\_\_\_\_ 印      生年月日： \_\_\_\_\_ 年   月   日

参加者住所： \_\_\_\_\_

連絡先： TEL \_\_\_\_\_      携帯 \_\_\_\_\_

緊急連絡先（連絡先名）： \_\_\_\_\_

区分： A. 一般男子      B. 一般女子      C. 少年部男子      D. 少年部女子

※いずれかに○を付けてください。

段・級： \_\_\_\_\_

**\*\*\* 18歳未満の参加者は、下記の事項も記入してください \*\*\***

保護者署名： \_\_\_\_\_ 印

特記事項（食品・薬のアレルギー、内服薬の時間帯、持病など、注意を要する事項があれば）

--