

2013年 中部地区合同夏合宿のお知らせ

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： 2013年 9月7日(土)～9月8日(日)

合宿場所： 春日井市少年自然の家 <http://spofure-kasugai.or.jp/natures/>

〒487-0031 愛知県春日井市廻間町1102-1

TEL：0568-92-8211

集合： 9月7日(土) AM8:30 現地集合

解散： 9月8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、担当指導員までお持ちください。

申込締切： 2013年8月18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]

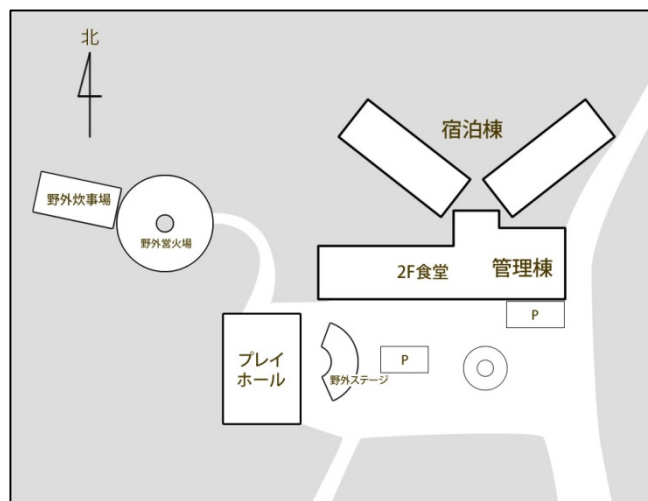
練習着

- ・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(食堂にてお茶の補給ができます)、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。各自持参してください。

施設案内図



施設玄関前まで車を乗り入れての乗降はできますが、駐車場は第3駐車場をご利用ください。

*** 合宿日程表 ***

9月7日(土)

8:30	現地集合：春日井市少年自然の家（プレイホール） ※駐車場は第3駐車場を利用してください。 ※すぐに練習開始できるように道着に着替えを済ませてください。
9:00	テコンドー練習（プレイホール）
12:00	昼食（2F食堂） ※水筒にお茶を補給。食事終了後プレイホールへ移動。
13:00	オリエンテーション ※[重要]スタッフから施設の使用に関する説明を聞きます。
13:30	テコンドー練習（プレイホール）
15:30	入室 ※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。
16:00	野外炊飯・夕食（野外炊事場） ※カレーライスをみんなで作ります。
18:30	レクリエーション（プレイホール）
21:00	自由時間・入浴 ※宿泊室での飲食は禁止。お菓子等の飲食は談話室にて。 ※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。 ※ドライヤーは浴室更衣室のみで使用すること。
22:00	消灯・就寝

9月8日(日)

6:00	起床・早朝ランニング ※ランニングシューズを忘れずに
7:00	朝食（2F食堂） ※朝食はビュッフェスタイル 水筒にお茶の補給
8:00	退室準備・片付け ※点検後、片付けができてない部屋はやり直しがあります。
8:30	テコンドー練習
12:00	昼食（2F食堂）
13:00	現地解散

2013年 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： _____ 所属道場： _____

***** 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）

--