

# 平成29年度 正和館 夏期合宿のしおり

【日時】 平成29年8月4日（金）～6日（日）

【合宿地】 貝塚市『ほの字の里』  
大阪府貝塚市蕎原2114 TEL 0724-78-8777

【集合】 AM10:30 現地集合



## 指導部会

館長：藤村正二郎 7段 日体協会公認コーチ ジュニヤSP指導員  
指導員：山下 雅士 4段 スポーツ少年団認定指導員  
指導員：松本 理宏 4段 スポーツ少年団認定指導員  
指導員：森田 貴文 3段 正和館指導員  
指導員：梶野 浩行 2段 正和館指導員  
管理：渡辺真奈美 2級 ジュニヤSP指導員

有段者部会：正和館 有段者 他会派参加有段者

主催：松涛空手道会 正和館 主管：正和館 父母の会（堺・千里）

## 《持ち物》

### 〈練習用〉

- ・胴着
- ・拳サポーター
- ・胴当て
- ・メンホー
- ・Tシャツ4～5枚
- ・消毒液
- ・タオル2～3枚
- ・Tシュ
- ・ばんそうこう
- ・テーピング
- ・冷却スプレー
- ・保険書のコピー（必修）

### 〈トレーニング用〉

- ・運動靴を履いてくること。
- ・野球用具を持っている者は持参。
- ・サッカーボールを持っている者は持参。
- ・縄跳び道具等
- ・バレーボール

### 〈宿泊用〉

- ・ねまき上下2泊分  
（部屋着になるようなもの）
- ・したぎ2～3枚
- ・くつ、くつしたーランニング用
- ・はぶらし
- ・はみがきこ
- ・バスタオル1～2枚
- ・タオル2～3枚

※持ち物には必ず名前を書いてください。

※男子のみ胴着の下にはくパンツはブリーフタイプ&ボクサータイプにてお願いします。

川遊びが出来ます。水着も持参すればなおよし。

※服用薬等の薬類は、基本的に自己管理でお願いします。

子供達が、充実した合宿生活を送れるよう努めますので、保護者の皆様のご理解とご協力の程、宜しく申し上げます。

正和館 役員一同

# 29年度合宿練習スケジュール表

## 4日 (金曜日)

AM 10:30	貝塚市『ほ』の字の里集合 荷物を体育館内に置く。
11:00	班分け及び部屋割り
11:30~12:30	昼食 ※昼食後グラウンドに各自荷物を持ち班ごとに整列、支配人に挨拶 代表 将吾 ※班ごとに部屋に荷物を入れ胴着に着替え体育館に集合
PM 1:00	体育館にて整列 合宿時の注意事項を伝達後 基本練習開始
2:30	休憩
3:00	型 全般練習 平安初段~平安5段 鉄騎初段・滋恩・観空大・燕飛・観空小 (指定形1・2)
5:00	
5:30~6:30	夕食 (夕食後、入浴・自由時間)
7:00	夜間練習 (4年生以上の者で4級以上の者) 上級者向けの型練習 自由形
8:00	整理体操 (入浴・自由時間)
10:30	消灯

## 5日 (土曜日)

AM 6:00	起床 (起床後は直ちにグラウンドに集合) ※6時5分までに集合
	散歩 (はみがき、洗顔は散歩後の自由時間に行う)
7:00~8:00	朝食 (朝食後自由時間 ・ 入浴可 ) ※体育館には胴着に着替え5分前に集合 (8時:55分) 時間厳守主将は注意をする事。
9:00	準備体操
	基本 移動基本 その場突き・その場蹴り・腰の切り替えし・追い突き・下段払い・上げ受け・
10:50	外受け・打ちうけ・手刀受け・蹴り技等 小休止
11:00	組手 基礎トレーニング ステップワーク・縄跳び・ハシゴ飛び・移動技練習等
11:45	整理体操 ※上着のみTシャツに着替え班ごとに昼食会場へ集合
12:00~12:45	昼食 (流しソーメン) ※時間厳守

※組手練習時は上着はTシャツでもOK、整列時には、上着を着用する事。

## 昼休み

PM 1:00	組手 自由組手 移動組手基本 基本組手 約束自由組手等 回り組手・打ち込み・連続打ち込み
3:00	
3:20	小休止 型 平安初段~平安5段鉄騎初段 指定型1:慈恩・観空大 指定型2:猿臂・観空小
5:00	整理体操
5:30~6:30	夕食 (夕食後、入浴・自由時間)
7:00	夜間練習 (4年生以上の者で4級以上の者) 上級者向けの型練習 自由形練習
8:00	整理体操 (入浴・自由時間・肝試し予定)
10:30	消灯

## 6日 (日曜日)

AM 6:00	起床 (起床後は直ちにグラウンドに集合) ※6時5分までに集合
	散歩 (はみがき、洗顔は散歩後の自由時間に行う)
7:00	朝食 (朝食後各自荷物の整理・部屋の掃除をして胴着に着替え荷物を体育館へ運ぶ)
9:00	準備体操 審査内容練習
9:30	臨時昇級審査会
12:00	※胴着を私服に着替えた後、荷物を体育館の隅に班ごとにまとめる。
PM 12:30	打ち上げパーティー
2:30	審査発表
3:00	解散

※組手練習時は上着はTシャツでもOK、整列時には、上着を着用する事。

## 29年度合宿 部屋割り

指導部：藤村 山下 松本 森田 梶野

部屋名：1・2班

部屋名：3班

①班長・伊藤(真)・②班長・宮内  
副班長：北側・懸田・松本(吟)

	名	前	学年	級・段
1班				
1	伊藤 真 司	中2	初段	
2	北側 哲 章	6年	2 級	
3	松本 吟 太	6年	3 級	
4	懸田 将 人	4年	3 級	
5	北側 涼 和	1年	9 級	
2班				
6	宮内 鷹	中2	2 段	
7	懸田 隼 人	6年	初段	
8	山下 勝 豊	5年	4 級	
9	大野 敦 嗣	4年	2 級	
10	北側 和	3年	6 級	
11	森田 貴 文	指導	3 段	

③監督：伊藤(将) 班長：高野  
副班長：松本(彗)

	名	前	学年	級・段
1	伊藤 将 吾	高2	初段	
2	高野 太 冴	6年	初段	
3	松本 慧 希	6年	初段	
4	加藤 蓮	3年	6 級	
5	松本 忍		後援会	

監督
班長・主将
副班長・副将

※副将松本は2日目は2班へ移動

(森田指導員は宿泊の場合、日帰り予定)

## 29年度合宿 部屋割り

部屋名：4班

部屋名：師範部屋

④監督：渡辺 班長：酒井 副班長：渡辺

	名	前	学年	級・段
1	渡辺 真 奈 美	主務	2 級	
2	酒井 湖 春	5年	1 級	
3	渡辺 小 百合	4年	3 級	
4	大野 文 子	3年	3 級	
5	山本 はぐみ	3年	7 級	
6	牧野 乃 春	1年	9 級	
7	山本 いづみ		後援会	

※山本はぐみ 生卵アレルギー有り注意

指導員部屋

	名	前	学年	級・段
1	藤村 正 二郎	代表	7 段	
2	山下 雅 士	指導	4 段	
3	松本 理 宏	指導	4 段	
4	梶野 浩 行	指導	2 段	
5	山下 勝 歳		障害者	

日帰り、参加組				
1	草ノ瀬 玲 於	中2	2 段	4日(金) 参加
2	大木 星 汰	小3	無級	4日(金)・5日(土) 参加
3	原 爽 太	高1	初段	6日(日) 打ち上げ参加
4	山本 実 慶	中3	初段	6日(日) 打ち上げ参加
盛勝館道場生				5日(土) 交流練習参加