

少年部☆道場お泊まり合宿 スケジュール

3/28(土)		
17:00	集合・点呼	責任者(館長 岡澤 一)
17:30	練習①	サンドバッグ、ミット練習
19:00	食事	夕食
20:00	シャワータイム	責任者(指導員 中澤 操)
21:00	練習②	世界王者に成るための講話(師範 田部豊和 : 岡澤道場 世界チャンピオン 第1号)
21:30	自由時間	責任者(館長 岡澤 一)
22:00	就寝	責任者(師範 芹澤 薫)
	見回り警備	責任者(指導員 石井正弘)
3/29(日)		
5:00	起床	
5:30	練習③ランニング	責任者(館長 岡澤 一)
7:00	練習④型	責任者(師範 芹澤 薫)
8:00	食事	朝食
8:30	自由時間	責任者(館長 岡澤 一)
9:30	練習⑤約束組手	責任者(師範 芹澤 薫)
10:30	練習⑥全体練習	責任者(師範 中村潤哉)
11:30	組手	責任者(館長 岡澤 一)
12:30	食事	昼食(キッズリーダー 交代式 : 主将 采耶、副将 基広、選手会長 蹴太、副会長 友寿那)
13:30	掃除・片づけ	責任者(指導員 森アレイシャ、指導員 菱伊里緒)
14:00	解散	責任者(館長 岡澤 一)

上記スケジュールに、若干の変動もあります事をご了承いただきます。

- * 参加しましたお子様には、合宿で学びましたことをレポート提出いただきます。
- * 就寝時 ストーブをつけますが、春先 夜は肌寒く感じられます。寝袋(シュラフ)の他に毛布・枕など各自ご持参下さい。
- * シャワー時のシャンプー・リンスなど、各自ご持参下さい。
- * 大船本部のお子様だけでなく、各支部のお子さま達もご参加いただけます(規定人数を越えましたら締め切ります)。
- * 万一の怪我や体調を崩されましたら、湘南鎌倉病院 救急へお連れします(保険証をお忘れなく持参下さい)。