

釧路地区剣道強化合宿実施要項

- 1, 主催 釧路地区中学校体育連盟 剣道競技専門委員会
- 2, 目的
- ・ 釧路地区の選手のレベルアップを図る。
 - ・ 選手同士、指導者同士の交流を図る。
- 3, 期日 平成30年8月9日（木）～11日（土）＜2泊3日＞
- 4, 場所
- 釧路市音別町体験学習センター『こころみ』
〒088-0104 釧路市音別町字音別原野基線138番46
TEL01547-6-9000 & FAX01547-6-9001
- 音別町森林体験交流センター（テイクル80）
〒088-0117 釧路市音別町朝日2丁目81番地
TEL01547-6-3344
- 5, 参加料 **2泊3日 1人11,000円 ※当日徴収させていただきます。**
※参加人数によって参加料は変わります。ご了承ください。
- 6, 持ち物 1日目の昼食・剣道具・着替え・洗面道具・筆記用具・運動靴（外靴）・お遣い・保険証写し
※木刀 持っていない人は竹刀で代用します。※上靴は必要ありません。
- 7, 申し込み
- 〒084-0903 釧路市昭和町2丁目5番53号 ※申込期限 7月1日（日）
釧路市立鳥取中学校 菊地由紀 参加者名簿を提出してください。
E-Mail: yukippe1228@yahoo.co.jp
TEL:0154-51-2491/FAX:0154-51-2492

8, 参加校

	男子	女子	指導者	合計	備考

9, 部屋割り

部屋名	定員	宿泊者数	宿泊者内訳
研修室	12		
太陽	3		
水星	4		
金星	8		
地球	8		
火星	8		
木星	8		
土星	8		
天王星	8		
海王星	8		
冥王星	8		
合計	83	0	

10. 合宿日程(予定)

	1日目		2日目		3日目	
6:00						
			起床	6:30	起床	6:30
7:00			ストレッチ	7:00～	ストレッチ	7:00～
	職員駐車場集合	7:45	朝食	7:30	朝食	7:30
8:00	鳥取中出発	8:00	休憩		片付け	
	↓				こころみ出発	8:45
9:00	テイクル到着	9:00	マラソン	9:00～	テイクル到着	9:00
	稽古(1)	9:30～	↓	11:30	稽古(6)	9:30～
10:00	心構え(目標設定)	13:00	↓		総まとめ、ふり返り	13:00
	素振り、切り返し中心		↓		(テイクル80)	
11:00	↓		↓		↓	
	↓		休憩		↓	
12:00	↓		昼食	12:00	↓	
	↓				↓	
13:00	昼食		稽古(4)	13:00～	片づけ	13:00
	休憩		応じ技、かかり稽古中心	17:00	昼食	13:30
14:00	稽古(2)	14:00～	↓		テイクル出発	14:00
	基本技、打ち込み稽古中心	17:30	↓		↓	
15:00	↓		↓		鳥取中到着	15:00
	↓		↓			
16:00	↓		↓			
	↓		↓			
17:00	↓					
	片づけ	17:30	夕食	17:30		
18:00	移動	18:00	休憩			
	こころみ到着	18:30				
19:00	夕食	19:00	稽古(5)	19:00～		
	稽古(3)	19:45～	試合稽古中心	20:30		
20:00	日本剣道形	20:30				
	入浴	20:30～	入浴	20:30～		
21:00		21:30		21:30		
	就寝準備	21:30	就寝準備	21:30		
22:00	消灯・就寝		消灯・就寝			

※むらさき色の網掛けの稽古は「テイクル」で行います。それ以外は「こころみ」で行います。

平成30年度 剣道合宿 参加者名簿

No	氏名	性別	学年	所属学校名	備考(アレルギーなど)
例	菊地 由紀	女	2年	鳥取中学校	そば
1					
2					
3					
4					
5					
6					
7					
8					
9					
10					
11					
12					
13					
14					
15					
16					
17					
18					
19					
20					