



平成 28 年度 春合宿行程表

3月25日(土)	3月26日(日)
8:30 ファミリーマート坂下一丁目店集合	6:00 起床
出発(時間厳守)	6:30 朝の体操
川越街道→関越自動車道・所沢 IC 入 →(トイレ休憩)	7:30 朝食
11:30 秩父郡大滝村神庭 着(予定)	8:30 武道館にて準備・竹刀点検・素振り
12:00 昼食(弁当持参)	9:00 稽古開始
12:50 武道館にて 準備・竹刀点検	10:30~40 休憩
13:00 稽古開始	12:00 稽古終了 防具かたづけ
14:15~20 休憩	12:45 昼食
16:00 稽古終了	14:00 お泊処神庭 出発
17:00 宿で部屋割り 班行動	→関越自動車道・花園 IC 入→
18:00 小中学生入浴	(トイレ休憩)
19:00 夕食	17:00 環八国際興行志村営業所脇 着
食後自由時間	(予定)
21:00 消灯	解散



《 持ち物 》

- 弁当・飲み物 : 初日の昼食・飲み物を用意してください。

※水筒の衛生管理は出来ません。ペットボトルで当日廃棄出来るものにして下さい。

- 服装 : 動きやすいもの(ジャージなど)、運動靴(運動ができるもの、サンダル不可)
- 剣道具 : 竹刀(2本)、防具、剣道着・袴、手ぬぐい(2枚)

※竹刀はささくれや割れ、先革・中結いの破れ・切れなどがあると大変危険です。必ず前日までに点検してから持参してください。防具も面紐や胴紐など切れそうになっていないか必ず点検してください。竹刀、防具等の点検方法など分からない点があれば指導員にご相談を。

- その他 : 着替え2日分、浴用タオル、バスタオル、石けん、シャンプー、洗面用具、保険証コピー、おこずかい(各自管理、帰りバス休憩時におみやげを買う時間が20分くらいあります。)、雨具

* 保険証コピーは子供だけで参加の場合、参加費に添えて事務局笠嶋へ提出してください。

* ゲーム機、高価なカードなど紛失して困るものは持ってこないようにして下さい。

* 毎年忘れ物がいくつか見られます。持ち物には名前を入れておきましょう。

《 注意点 》

- 前日には早く寝る、手足の爪を切っておくなど体調管理に十分気をつける。
- 車に酔いやすい人は普段飲んでいる酔い止めの薬など持参するなど、対策をとりましょう。
- ぜんそくの薬など個々に処方されているものがあれば、持って来て下さい。

以上