

# 【志村少年剣友会 H30年 夏合宿 スケジュール予定】

7月27日 (金)	7月28日 (土)	7月29日 (日)
8 : 30集合・出発	6 : 00 起床	6 : 00 起床
<u>環八沿い ファミマ坂下一丁目店 駐車場</u>	6 : 30 朝稽古 ※6:20 宿舎庭集合 班長点呼	6 : 30 朝稽古 ※6:20 宿舎庭集合 班長点呼
	7 : 30 朝食 ※5分前集合、食後の片づけ忘れずに!!	7 : 30 朝食 ※5分前集合、食後の片づけ忘れずに!!
	9 : 30 稽古 ※9 : 20 宿舎庭集合 班長点呼	9 : 00 紅白戦 ※8 : 50 宿舎庭集合 班長点呼
	11 : 00 レクリエーション (検討中)	12 : 00 稽古終了
12 : 00 昼食	12 : 30 昼食	(入浴)
14 : 45 精進湖民宿「樹海荘」到着 15 : 30 体育館清掃・稽古 ※15 : 20 宿舎庭集合 班長点呼	14 : 00 稽古 ※10分前宿舎庭集合	12 : 15 昼食 ※5分前集合、食後の片づけ忘れずに!! 13 : 15 荷持積み込み 13 : 30 樹海荘 出発 ※13 : 30前でも準備出来次第出発
17 : 00 稽古終了	17 : 00 稽古終了	17 : 30 志村到着予定 <u>都営志村坂下一丁目アパート前 (予定)</u>
18 : 00 入浴	18 : 00 入浴	
19 : 00 夕食 ※5分前集合、食後の片づけ忘れずに!!	19 : 00 夕食 ※5分前集合、食後の片づけ忘れずに!!	
	20 : 00 自由時間	
21 : 00 消灯	21 : 00 消灯	

## 持ち物

剣道用具一式、手ぬぐい、着替え3日分、バスタオル、風呂洗面用具、帽子、現地使用のサンダル・ゴム草履、ハンガー、雨具、おこずかい(自己管理) (シャンプー、ボディソープは宿にあります)

- ※ 初日にレクリエーションを企画しています。必ず履き慣れた運動靴を履いてきてください。
- ※ 往路バス移動中の飲み物は各自でご用意ください。水筒の管理が出来ない為、当日廃棄可能なペットボトル飲料に限らせて頂きます。
- ※ 早朝稽古も全員参加です。合宿中に6回の稽古を予定しています。  
竹刀はささくれ、割れのないものを2本、手ぬぐいは最低3枚以上。  
手拭は必ず稽古ごとに洗濯済みの物を使用しましょう。  
剣道着も汗がすぐには乾かない為、複数持参が望ましいです。  
濡れた剣道着をかけるハンガーを持参する事をおすすめします。
- ※ 夜間は冷える事があります。長袖のTシャツ・ジャージ等を用意してください。
- ※ 電子ゲーム、高価なカードなど紛失して困るものは持ち込まないこと。

合宿期間中連絡先 安田会長:090-9964-6933  
笠嶋太:090-4704-6846 ・ 笠嶋房子:080-1080-2648  
現地担当 齋藤秋哉:080-6634-5927 ・ 民宿『樹海荘』 0555-87-2115