

## 2016.7.30～31 心技館合同合宿 行程詳細

班分けをして、各班で行動をしてもらう。

班長、副班長を決めておく。スタッフには事前に合宿内容、班長に落とし込みしておく。

班長、副班長は随時点呼をとり、班員の行動等を管理させる。

遠藤の他に、常時大人が4～5人お手伝いをお願いする。

スタッフメンバー

- ・遠藤×2 ・論田 ・岡本父 ・青井母 ・鈴木母 ・高橋父 ・高澤母 ・二階堂母 ・横田母
- ・太一 ・心二 ・琳士 ・優花

### 29日 合宿初日

#### 9:00～ 合同稽古

- ・さがみ野勢は、さがみ野駅改札口7:30集合。

7:47発 1番線海老名行き 鶴川駅8:28着予定

※引率 ・太一 ・心二 ・琳士 ・優花

- ・組技稽古(愛空隆先生予定)

コーチ陣・論田 ・太一 ・心二 ・優花 ・琳士

#### 10:30～ 練習試合

- ・2グループに分かれて練習試合

#### ～11:30 稽古終了

- ・個人での練習着回収(ビニール袋持参、班長が班員低学年、幼年部の補助をする)
- ・幼年部の参加が多数いるので練習メニュー、指導員の確保
- ・飲み物を補給できるように用意する

#### 12:00～ 昼食

- ・流し素麺
- ・飲み物(茶をジャグに入れる)の用意

#### 13:00～ レクリエーション

- ・道場裏、営農団地を舞台に班ごとに分かれてレクを行う。  
各班、与えられた問題や暗号を解いていき、ゴールを競う。  
ゴールの早い班が夕食の具材が豪華になります。

#### ～15:00 レク終了

- ・道場に帰りレクの後片付けをする。
- ・各班順番でうがい手洗いをしてハンバーガー作りに控える。

#### 15:30～ ハンバーガー作り

- ・班ごとにブルーシート、ベニヤ板を敷く
- ・各班に調理器具(カセットコンロ、フライパン、フライ返し)を渡す。
- ・各班にハンバーガー具材(パティ、野菜、ソース)
- ※火を通せばすぐ出来上がる状態にしておく。包丁はたぶん使わない…。
- ・ベニヤ板で養生をしてハンバーガーを作る。

#### 17:00～ 夕飯

- ・完成次第、食事にはいる。
- ・食べ終わった班から片づけを行う。(班長を中心に調理器具を洗う)
- ・全班的食事が終わり次第、ブルーシート、ベニヤ板の撤去。

**18:00～ 風呂(栗平)**

- ・保護者の協力を募り、車で栗平の湯かい爽快で入浴。

**20:00～ 花火**

- ・営農団地にて花火
- ・騒ぎ過ぎないように近隣住民に配慮する、ごみの回収を徹底する。

**21:00～ 消灯**

- ・各班でスペースを確保する。
- ・興奮して走り回る子供が出るので注意を怠らない。
- ・一部は肝試し？

**30日 合宿2日目**

**6:30～ 起床**

- ・起床したら寝具を片付ける。

**6:30～ 朝練**

- ・営農団地にて鬼ごっこ。(一部は営農団地にて花火のゴミ拾い)

**7:30～ 朝食**

- ・おにぎり2個、漬物、味噌汁を用意する。
- ・朝食終了後に荷物をまとめさせる。

**9:00～ 合同練習**

- ・打撃、型練習

コーチ陣 ・遠藤 ・岡本 ・太一 ・心二 ・琳士  
上級、中級、初級、型初体験の4組に分かれる

**10:30～ 型試合**

- ・グループに分かれて練習した型で試合をする。

**～11:30 稽古終了**

- ・稽古終了後、全体で記念撮影を行う。
- ・ブルーシート、養生、新聞紙をひいてBBQの臭い対策をする。

**12:00～ 昼食(BBQ)+流しそうめん**

- ・外にコンロ、焼肉プレートを用意BBQを行う。
- ・場所が手狭になる為、走り回らせないように注意。
- ・ある程度お腹が膨れたところでスイカ割りをする。
- ・スイカを食べた後は自由行動ですが、道路に飛び出させないように注意する。

**16:00 解散**

- ・16時解散予定。この時間に合わせて迎えに来る保護者は迎えに来てもらう。
- ・さがみ野勢は鶴川駅に向かい帰路につく。

※道場まで荷物は車で運ぶ。