

合宿参加者及び保護者の皆様へ (一般会員は携行品についてを参照)

■出発前は…

- ・準備の荷作りは本人にさせてください。

(自分の持ち物を把握することで、帰りの荷物整理時の忘れ物防止にもなります。)

- ・荷物を少なくする工夫をしましょう。

(必要以上の荷物は忘れ物の原因。本人が持ち運べるようにお願いします。)

- ・お金は必要最低限で大丈夫です。

(お土産代は別封筒にして持たせる等、無駄遣い防止の工夫をしてください。)

- ・出発日の朝は余裕をもって起床し、必ず朝食を取りましょう。

(朝食を抜いたり、慌てて食べてくるとバスで気持ち悪くなってしまいます。)

- ・バス車内持込用の荷物を分けておいてください。(水筒、昼食、お菓子、お金等は各自がバス座席に持込みますが、それ以外の荷物は宿舎到着まで貨物室から出せません。)

■携行品について… **持ち物には必ず道場名(武徳会と表記)・名前を**

- ・初日の昼食 ※バス内で食べても宿舎到着後に食べても結構です。

- ・水筒 ※忘れ物率が高いです。必ず道場名・名前を。

- ・①空手衣、②帯、③マウスピース(中学生以上)、④拳サポーター(グローブは赤、青いずれか一組で結構です。もちろんリバーシブル可。)

※ニューメンホーは不要。その他防具(胴プロテクター、シンガード、インステップガード)は任意。

- ・健康保険証(コピーで結構です)

- ・スunchャク、棒(少年部2級以上、一般初段以上で近々受審対象者)

- ・洗面、歯磨きセット、タオル、バスタオル ※浴室にはシャンプー、ボディソープもあります。バスタオルは今年度より有料となります。(1枚200円)持参する事をお勧めします。

- ・着替え ※朝稽古時は空手衣は下のみで上は「Tシャツ」可とします。さっと洗うことのできる通気性の良いTシャツがよいでしょう。

- ・運動靴またはスポーツサンダル(外を走ったりもしますので、ビーチサンダルは不可。)

※体育館への移動等を考慮すると裸足で履けるスポーツサンダルをお勧めします。

- ・空手衣やTシャツ、タオル等をかけておくハンガー ※一人1個は宿舎に用意されています。

- ・宿舎に洗濯機・洗剤はありますが有料(200~300円)です。※お勧めはしません。

- ・履物等は特に他人と被ってしまう場合があります。履違え防止に必ず道場名・名前を。

- ・おやつ(500円以内) ※忘れても問題ありません。

- ・お金(お土産代他) ※宿舎内に自動販売機あり。忘れても問題ありません。

- ・トランプ、UNO等の多数で遊べるカードゲームは可。 ※携帯含む電子ゲーム禁止。

- ・筆記用具

- ・その他各自必要と思われるもの ※常備薬、目覚まし、虫よけ、酔い止め、雨具(雨天時の体育館への移動時)等

■朝霞・大泉方面よりバスご利用の指導者・参加者及び保護者の皆様へ…

8月16日(金)東武東上線朝霞駅西口ロータリー(総本部道場のある側)のセブンイレブン前、又は西武池袋線大泉学園駅北口徒歩3分妙延寺敷地内(大泉道場前) 朝9時迄集合・出発。

やむをえぬ事情による連絡が無い限りは、時間になり次第出発しますので時間厳守願います。荷物搬入、トイレ等を考慮し30分前には集合場所に到着している様、時間に余裕をもって行動願います。

■朝霞・大泉方面よりバスご利用の保護者の皆様へ…

帰りのバスは**8月18日(日)14時頃**合宿所を出発する予定です。朝霞駅、又は大泉学園(妙延寺)には、

16時頃到着予定ですが当日の道路状況により遅れる場合がございます。おおよその到着時刻が判明次第、引率者が電話を(緊急連絡先)に掛けますのでお迎え頂く様、宜しくお願い致します。