

島根県中学校柔道宿泊練習会について

下記練習会を企画いたしました。ふるってご参加ください。ご協力をよろしくお願いします。

記

1 日 程 ◇10月6日(土)～8日(月)

<1日目>	9:00～	9:30	受付
	9:30～	9:50	入所
	10:00～	12:00	練習
	12:00～	13:30	昼食・休憩
	13:30～	16:45	練習
	17:10～	17:30	夕べの集い
	17:30～	19:00	夕食・入浴・休憩
	19:00～	21:00	学習・ミーティング
	22:00		消灯・就寝
<2日目>	6:00～	6:45	雨でなければ外でトレーニング
	7:00～	7:10	朝の集い
	7:10～	7:30	掃除
	7:30～	8:30	朝食・準備
	9:00～	12:00	練習
	12:00～	13:30	昼食・休憩
	13:30～	16:45	練習
	(15:00～		剣道場片付け)
	17:10～	17:30	夕べの集い
	17:30～	19:00	夕食・入浴・休憩
<3日目>	19:00～	21:00	学習・ミーティング
	22:00		消灯・就寝
	6:00～	6:45	トレーニング
	7:00～	7:10	朝の集い
	7:10～	7:30	掃除
	7:30～	8:30	朝食・準備
	(8:30～	9:00	退所点検)
	9:00～	11:50	柔道場のみで練習
	12:00		終了
	(11:40～		剣道場片付け)
	12:00～		昼食
	13:10		解散

2 会 場 国立三瓶青少年交流の家「文武伝承館」TEL 08548-6-0319
(三瓶青少年交流の家 事業課)

3 参 加 費 朝食 420円×2 昼食 560円×3 夕食 660円×2
シーツ代300円 保険料 100円 協力金760円 合計 5000円
1泊2日は 3000円 通いは1日1000円

4 携 行 品 柔道衣 体操服 運動靴 学習用具 健康保険証(コピー可) パジャマ類
スリッパ 洗面用具 その他各自必需品

申し込みをe-mailにて申し込む。申込期限 平成30年9月15日(土)

申 込 先 e-mail shimanejudo2010@yahoo.co.jp

県中学柔道育成会 今口秀明 携帯 080-5236-1679

そ の 他

○ケガ等は、三瓶交流の家のガイドラインに沿って対応いたしますのでご了承下さい。

○参加にあたっての保険は農協旅行保険に加入します。また、参加承諾書を必ずご持参下さい。

○夕食時に、監督・引率者による情報交換会を二日目実費(1人3000円)で計画していますのでご参加お願いします。

※協力金については県中学校強化費に補填させていただきますのでご協力ください。

なお、本宿泊練習会は三瓶の利用推進で運営継続の一助となるべく計画しています。

ふるってご参加ください