

横浜市立大学剣道部 夏合宿のご案内

初夏の候、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。

さて、8月10日(金)から8月12日(日)の3日間におきまして、下記の通り横浜市立大学剣道部の夏合宿を実施致しますのでご案内申し上げます。

記

1. 期間

平成 30 年 8 月 10 日(金)～8 月 12 日(日)

2. 場所(稽古・宿泊)

(1) 金沢八景キャンパス武道場(体育館地下 1 階)

〒236-0027 横浜市金沢区瀬戸 22-2

電車:京浜急行「金沢八景駅」下車徒歩 5 分

(2) 福浦キャンパス武道場(体育館 2 階)

〒236-004 横浜市金沢区福浦 3-9

電車:JR「新杉田駅」または京浜急行「金沢八景駅」よりシーサイドライン「市大医学部駅」下車徒歩 1 分

お車:横浜横須賀道路並木出口または首都高速道路湾岸線幸浦出口

3. 費用

(1) 交通費:自己負担

(ご参考)鎌ヶ谷駅→金沢八景駅 約 1,400 円/片道 約 1 時間 50 分

金沢八景駅→市大医学部駅 290 円/片道 約 20 分

(2) 宿泊費:1,100 円/人(全日程分込み布団レンタル料)

(3) 共益費:1,600 円/人(3 食分+補給飲料+懇親会費)

(4) 食 費:3 食分は共益費で賄い、それ以外は自己負担

	朝食	昼食	夕食
8/10(金)	各自	各自	各自
8/11(土)	各自	共益費	共益費
8/12(日)	共益費	解散(食事なし)	

✓ 合宿所入所時に集金、つり銭の無いように準備のこと。

※ご案内後に内容に変更等があった場合は、本学剣道部ホームページにて最新情報を掲載してまいりますので、適宜ご確認をお願いします。

<https://ycukendo.jimdo.com/>

4. 稽古日程

日付	時間		稽古場所	稽古内容
8/10(金)	8:00～11:00	2h	金沢八景	学生メニュー
	13:00～15:00	2h		
	16:00～	-	福浦	合宿所入所 ストレッチ、千本、摺足
8/11(土)	5:30～7:00	1.5h		
8/11(土)	9:00～12:00	3h	金沢八景	千本、基本稽古 仕掛技の研究
	14:00～16:00	2h		
	18:00～20:00	2h		応じ技の研究、団体戦 夕食・懇親会
	～24:00(消灯)	-		
8/12(日)	5:30～8:00	2.5h	福浦	千本、基本稽古 朝食、休憩 個人戦、地稽古、掛稽古 後片付け、現地解散
	8:30～10:00	-		
	10:00～13:00 (OB 合同稽古会)	3h		
	14:30	解散		

<補足事項>

8月10日

- ・ 午前稽古および午後稽古は金沢八景にて実施。
- ・ 午後稽古終了後、福浦に移動し、合宿入所。清掃等合宿準備のこと。
- ・ 布団の納入業者とは受渡時間帯を調整要。

8月11日

- ・ 早朝稽古は、防具を使用しない稽古メニューでもOK。防具を使用しない場合は、福浦移動時に防具の運搬は不要。
- ・ 高校生は9時の午前稽古から参加予定。
- ・ 高校生の合宿参加は、大学見学も目的の一つであるため、9時と14時の稽古は金沢八景で実施。
- ・ 部員は早朝稽古後、9時稽古に間に合うよう福浦→金沢八景に移動。
- ・ 昼食後、大学生は高校生を30分程度大学案内。
- ・ 16時稽古終了後、福浦に戻り18時の夜間稽古を開始。福浦に戻る前にイオンにて買い出し、荷物運搬に全員協力のこと。
- ・ 夕食は自炊を予定。夜間稽古終了後、速やかにシャワー等身支度を終え、全員で夕食を準備。夕食後、引き続き懇親会を実施。
- ・ 収容人数超過のため、男子全員が道場で就寝。

<持参品>

- ① マグカップ、②箸、③スプーン、④洗面用具、⑤栄養補助食(カロリーメイト等)
- ⑥胴衣(大量の汗をかくので、洗濯済みの清潔なものを複数枚用意のこと)

以上