

8月9日（土）1日目

時 刻	場 所	活動内容 及び 注意事項	備考
8 : 4 5	1 階ロビー前	道場生集合	
9 : 0 0	2 階研修室	入所式（研修室） ○開会 ○歓迎のあいさつ（自然の家職員の方） ○道場生代表あいさつ ○先生あいさつ ○閉会・諸連絡	
9 : 3 0	プレイ ホール	〈朝の活動〉 空手練習① 昇級昇段審査会の対策 空手演武 試し割体験	空手着 防具
1 2 : 3 0	食堂	昼食	
1 3 : 0 0	プレイ ホール	〈昼の活動〉 空手練習② ・火の国カップに向けてスパーリング会 ・組手で使える技術指導	動きやすい服装 各種防具
1 6 : 3 0	各部屋	代表者会	
1 7 : 3 0	食堂	夕食	
1 8 : 3 0	プレイ ホール	〈夜の活動〉 ・ニュースポーツ	空手着 防具類
2 0 : 0 0	入浴	入浴 ○注意点 シャンプー、石鹸、タオルなど無し	洗面具
2 2 : 0 0	各部屋	消灯	

8月10日（日）2日目

時 刻	場 所	活動内容 及び 注意事項	備考
6 : 3 0	各部屋	起床	
7 : 1 0	つどいの広 場・プレイ ホール	朝の集い ○開会 ○旗の掲揚 ○ラジオ体操 ○団体紹介 ○閉会	
7 : 5 0	食堂	朝食	
8 : 4 5	各部屋	部屋点検	
9 : 0 0	研修室	勉強会 〈朝の活動〉	勉強道具 筆記用具
1 1 : 0 0		退所式 ○開会 ○先生あいさつ ○道場生代表あいさつ ○少年自然の家の職員あいさつ・お礼 ○閉会・所連絡	

※2日目の昼食はありません