

2026年 総本部夏合宿 案内書 兼 申込書

【今年の夏、一番成長する3日間へ。16年ぶりの伝統の“海合宿”が復活！】

道場生・保護者の皆様へ

昨年までの山中湖から舞台を移し、今年なんと16年ぶりとなる伝統の「海合宿」が千葉県九十九里にて復活します！館長稽古、八巻師範稽古、全日本チャンピオン稽古など海を間近にしたレクリエーションなど、一生モノの思い出と確かな成長を約束する3日間です。先輩や指導員が安全に引率・サポートしますので、初参加の少年部も安心してご参加ください！

■ 合宿概要・インフォメーション

日程	2026年7月31日（金）～8月2日（日） 【2泊3日】
合宿場所	白子サンライズオーツカ（千葉県長生郡白子町中里 4408-18） ※スポーツ合宿の聖地！美味しい食事と、疲れを癒す広々としたお風呂が大評判の宿です。
対象クラス	少年部（小学2年生以上男子・女子） 一般部・壮年部・女子部
集合・出発	7月31日（金） 午前8:30 受付開始 / 午前9:00 出発 場所：総本部道場（東京都豊島区西池袋 2-38-1）※往復貸切バスにて移動します。
解散予定	8月2日（日） 13:00 頃予定（場所：総本部道場）

【注目】早く申し込むほどおトクな「早割特典」&お支払いについて

早期割引料金	43,000円（税込） 【6月20日（土）道場受付締切】 ※早期に人数を確定させるための特別割引です。ぜひ期限内にお申し込みください。
通常料金	45,000円（税込） 【6月21日（日）～7月4日（土）最終受付】
お支払い方法	お申し込み時に、費用を添えて所属道場の受付までお持ちください。
最終締切日	2026年7月4日（土）厳守 ※バスの座席や宿泊施設の部屋割りの都合上、これ以降の追加募集は一切行いません。

2泊3日スケジュール（予定）

※現地天候や進行状況により、時間・内容が変更になる場合があります。

第1日目：7月31日（金）	第2日目：8月1日（土）	第3日目：8月2日（日）
08:30 集合・バス乗り込み・点呼	05:00 起床	05:00 起床
09:00 総本部道場 出発	05:20 集合	05:20 集合
12:00 サンライズオーツカ 到着	05:30 【稽古②】	05:30 【稽古⑤】
14:00 【稽古①】 館長稽古	07:30 終了	07:30 終了
16:00 稽古終了・入浴	08:00 朝食	08:30 朝食
18:00 夕食	09:45 集合	09:00 部屋の清掃・片付け
19:30 館長講話	10:00 【稽古③】	09:45 集合・現地出発
22:00 消灯・就寝	11:45 終了	13:00 総本部道場 到着・解散
	12:30 昼食	
	14:20 集合	
	14:30 【稽古④】	
	16:30 終了・入浴	
	18:00 夕食	
	19:30 【お楽しみイベント】	
	22:00 消灯・就寝	

★2027年1月の本部昇段審査を予定している道場生は、本合宿への参加が必須となります。

持ち物リスト 別紙参照

よくあるご質問（FAQ）

Q. 初めての参加で、ひとりで身の回りのことができるか不安です。

A. ご安心ください！合宿中は指導員が帯同するほか、部屋割りは少年部の班長（黒帯や高学年の先輩）が下級生のお世話をする仕組みになっています。この3日間で「自分のことは自分でする」自立心が驚くほど育ま

Q. アレルギーがあるのですが、食事の対応は可能ですか？

A. 宿と連携し、可能な範囲でのメニュー変更等を行います。重度のアレルギー等で対応が難しい場合は、レトルト食品等をお持込いただき現地で温めて提供することも可能です。事前に以下の申込書へ詳細をご記入ください。

Q. 現地への直行直帰（保護者による送迎）は可能ですか？

A. 可能です。その場合は、事前に指導員まで直行直帰の旨をお知らせください。（現地集合・解散時間の詳細をお伝えします）

2026年総本部夏合宿 申込書

※すべての欄は記入必須です。漏れのないようご記入ください。

申込日	2026年 月 日	会員番号	
氏名 (フリガナ)	フリガナ: 氏名:		
所属支部・道場	支部 道場	現在の段級位	級・段
年齢 / 学年	満 歳 (学年: 年生)	性別	男・女
ご住所	〒 住所:		
緊急連絡先 (TEL)	携帯: 自宅:	区分 (○で囲む)	・少年 (小学生) ・一般 (中学～34歳) ・壮年 (35歳以上) ・女子 ・支部長 / 指導員
*2027年1月 本部昇段審査 *本部少年部は2027年 3月昇段審査	どちらかに○ 【受審する・受審しない】	総本部バスの利用	それぞれどちらかに○ 行き: 【利用する・ 利用しない】 帰り: 【利用する・ 利用しない】
持病・アレルギー等	※アレルギー、定期服用の薬、喘息等の持病がある場合は必ず具体的にご記入ください。 (発症した場合の対応方法も併せてご記載ください)		

上記内容に相違なく、体調・安全管理に留意して合宿への参加を申し込みます。
保護者氏名 (少年部の場合のみ必須) :

2026年 総本部夏合宿

【別紙】持ち物リスト & 日焼け止め対策のご案内

海合宿（千葉県九十九里・白子サンライズオーツカ）を安全かつ有意義に過ごすための持ち物リストです。今回の合宿地は海が近く、夏の紫外線や潮風への対策が非常に重要となります。以下をご確認いただき、ご家庭での事前準備および少年部のお子様への指導をお願いいたします。

1.持ち物チェックリスト

※少年部は「自分のことは自分でする（自立）」を育む機会です。ご家庭と一緒に確認しながらパッキングしてください。

空手道具（稽古用）

- 道着一式（帯含む） ※稽古は計5回あります。お持ちの方は2着持参を推奨します。
- サポーター類一式 ※普段の稽古で使用しているもの一式。

運動用具・レクリエーション用

- 運動靴
- 帽子（キャップ） ※屋外移動や海辺の稽古時の熱中症対策に必須です。
- サンドル ※海辺への移動用として重宝します。

医療・衛生・生活用品

- 保険証のコピー ※方が一の負傷・体調不良時に備え、必ず持たせてください。
- 歯ブラシセット ※宿泊施設にアメニティ用意はありません。
- タオル・バスタオル（各2～3枚） ※入浴時だけでなく、汗拭きや海辺のレクリエーション等で多く使用します。
- 大きめのゴミ袋・ジップロック（2～3枚） ※砂のついた衣類や、汗・潮風で湿った道着を分けるために必要です。
- ハンガー ※道着を外に干す際に必要です。風が強いので道着が飛ばされないように洗濯ばさみなどの固定する道具があれば便利です。

食事・飲料・その他

- 初日の昼食（お弁当） ※移動中のバスまたは現地到着後に食べます。容器は捨てられる使い捨てがベストです。
- 水筒 + スポーツドリンクの粉末 ※稽古5回分を賄える量。
- 筆記用具 ※少年部のみ

【少年部の厳守ルール】

- お菓子、ゲーム類、トレーディングカード等の持ち込みは一切禁止です！スマホの利用の全面禁止（使用が必要な場合は指導員に許可をとること）
- すべての持ち物（衣服、道着、サポーター、靴、水筒など）に必ず「フルネーム」を分かりやすくご記入ください。
- 紛失・取り違え防止のため、小学生のお子様には余分な現金や貴重品を持たせないようお願いいたします。

2. 【重要】日焼け止め対策と「事前練習」のお願い

今回の合宿地である千葉県・白子は海岸に近く、夏の直射日光および砂浜からの照り返しによる紫外線が非常に強力です。熱中症や、重度の日焼け（火傷のような水ぶくれ状態）を未然に防ぐため、全員必ず「日焼け止め」を持参してください。

△ 保護者の皆様へ：お子様への「自分で塗る指導」のお願い

合宿中はスケジュールが過密であり、また大人数の引率となるため、指導員が一人一人のお子様の日焼け止めを塗ってあげることは物理的に不可能です。

空手合宿の大きな目的である「自分のことは自分で取り組む（自立）」の第一歩として、出発前までに、お子様ご自身で日焼け止めをムラなく塗る練習（特に顔・首の後ろ・腕・足の甲など）をご家庭で行っていただければ幸いです。

ご家庭での日焼け止め準備のポイント

- 扱いやすいタイプを選ぶ：少年部のお子様にはひとりで汚さずに扱えるものがおすすめです。
- 容器への名前記入：日焼け止めの取り違えや紛失が続出します。容器の表面に必ず大きく「フルネーム」を記入してください。
- 事前の肌チェック：合宿現地で初めて開封したもので肌荒れを起こさないよう、必ず事前に自宅で使い慣れているものを持たせてください。