

**第1回新極真会
埼玉大宮西支部山本道場
夏合宿2023**



2023年7月16日(日)~17日(月祝)

スポーツ総合センター

【第1回埼玉大宮西支部合宿】

★テーマ

『道場団結！！』

埼玉大宮西支部を開設して5年目の今年、コロナ禍の影響でなかなか合宿開催が出来ませんでした。ようやく支部合宿が開催できることになりました。一番の目的は支部内の空手の仲間との親交を深めることです。楽しい中にも厳しさのある稽古をともに励ましあいながら乗り越えて、絆を深めていってほしいと思います。大会を控えている選手にとっては、この合宿が大きな心の支えになるはず。気を抜かずに最後まで頑張りましょう。稽古は頑張る！休憩は楽しむ！みんなでいい合宿にしましょう！！

合宿概要

1. 日 時：令和5年7月16日(日)～17日(月祝) 一泊二日

2. 場 所：スポーツ総合センター

〒362-0031 埼玉県上尾市東町3丁目1679

TEL. 048-774-5551 (<http://www.saitama-sc.jp/index.html>)

3. 集合解散：現地集合 7月16日(日) 9:00 館内(多目的室)

現地解散 7月17日(月祝) 13:00(若菜食堂)

※若菜食堂は、一般開放の食堂ですのでお迎えの方もご利用できます。

4. 参加資格：幼年年長～一般部

5. 参加費：11,000円/人(途中参加の場合も同じ) 一泊4食付き

6. 準備物： 空手着上下、帯、稽古用Tシャツ(ある人は道場Tシャツ・色自由)、新極真会公認サポーター一式(通常の稽古で使うサポーター・ヘッドガード)、ドリーム出場者は赤帯セット、靴下、運動靴、ランニングできる服装(Tシャツ、走りやすいズボン等)、汗拭きタオル、水筒、または飲料(現地に自販機はあります)、洗面用具(歯ブラシセット・タオルなど)、浴用セット(タオル、シャンプー・リンスなど)着替え、保険証のコピー、飲み物購入用のおこづかい(500円程度)、連絡用携帯電話、虫除け、塩分チャージ、常備薬、ハンカチ、ポケットティッシュ、応急用品(道場でも用意しますが、絆創膏、テーピングなど必要なものはご用意ください)、持ち帰り用のゴミ袋

合宿中の連絡先
新極真会埼玉大宮西支部事務局(山本)
090-4355-9855
または公式ラインアカウント ⇒⇒⇒⇒



第1回埼玉大宮西支部夏合宿スケジュール

(2023年7月16日～7月17日)

初日 7/16(日)	
8:30	指導員集合(スポーツ総合センター入口)荷物搬入
9:00	全体集合(スポーツ総合センター2階多目的室)/指導員ミーティング
9:30	初日午前稽古(9:30～11:30)@多目的室(空手着)
12:00	昼食@若菜食堂(12:00～12:30)/指導員ミーティング
13:30	午後稽古開始(13:30～16:00)@多目的室(上:Tシャツ可)
16:15	宿泊部屋 チェックイン
17:00	入浴(17:00～17:45)
18:00	夕食@若菜食堂(18:00～18:30)
19:00	特別セミナー(メンタルトレーナー箱崎様)19:00～21:00
22:00	消灯/指導員ミーティング

最終日 7/17(月祝)	
5:00	起床
5:30	早朝野外トレーニング(5:30～6:30)ランニング ※雨天中止(起床6:30)
7:00	朝食@若菜食堂(7:00～7:40)
8:30	宿泊部屋 チェックアウト(荷物は多目的室に移動)
9:00	稽古開始(9:00～12:00)@多目的室(空手着)
12:00	稽古終了
12:30	昼食@若菜食堂(12:30～13:00)
13:00	解散

特別セミナー

大会を控えたみんなにとって、心強いメンタルのスペシャリストのメンタルコーチ

箱崎亘亮さんが特別セミナーを開催していただくことになりました。



メンタルコーチ・箱崎亘亮さん

『～緊張とポテンシャルについて～』

講師: 箱崎亘亮(はこざきこうすけ)さん

7/16(日)スポーツ総合センター 講堂内

19:00～19:30(小学低学年用セミナー)

19:30～20:00(小学生高学年～一般部用セミナー)

20:00～21:45(個別質問タイム)

箱崎コーチに質問したいことを考えといてくださいね。

第1回埼玉大宮西支部夏合宿2023参加者名簿

No.	参加者氏名 ★部屋長	フリガナ	所属	学年	年齢	性別	段級位	参加状況		部屋割	稽古班 ★班長	備考
								7/16 (日)	7/17 (月)			
1	★山本 将也	ヤマモト マサヤ			43	男	四段	○	○	220	-	
2	★宇田 大介	ウダ ダイスケ			48	男	三段	○	○	222	6班	
3	★戸嶋 康人	トシマ ヤスヒト			57	男	初段	○	○	221	3班	
4	★碓元 慶太	イカリモト ケイタ			55	男	初段	○	○	218	5班	
5	★細谷 希花	ホソヤ マレカ			20	女	初段	○	○	213	1班	
6	★小川 淳	オガワ アツシ	セクシス上尾		48	男	1級	○	○	216・217	4班	
7	★細谷 誉	ホソヤ ホマレ	さいたま北	高3	17	女	1級	○	○	211	2班	
8	稲葉 太一	イナバ タイチ	さいたま北	高1	15	男	1級	▲	不参加		3班★	初日午後稽古不参加(食事・宿泊無)
9	前田 煌虎	マエダ キラト	さいたま北	中1	13	男	2級	○	○	216・217	3班★	
10	★永島 治	ナガシマ オサム	セクシス上尾		62	男	3級	○	○	219	3班	
11	田野 海晴	タノ カイセイ	川口	小6	12	男	4級	○	○	216・217	4班★	
12	★山本 詩衣	ヤマモト シイ	川口	小6	11	女	4級	○	▲	212	1班★	2日目午前稽古まで参加
13	上原 将心	ウエハラ マサムネ	さいたま北	小5	10	男	4級	○	○	216・217	5班★	
14	中込 裕向汰	ナカゴメ ヒナタ	さいたま北	小5	11	男	5級	○	○	216・217	6班★	
15	山崎 蒼太	ヤマザキ ソウタ	さいたま北	小5	10	男	5級	○	○	216・217	4班	
16	浅見 惺捺	アサミ セイナ	さいたま北	小4	9	女	5級	○	○	211	2班	
17	前田 力毅	マエダ リキ	さいたま北	小4	9	男	5級	○	○	216・217	4班	
18	若山 未月	ワカヤマ ミツキ	さいたま北	小3	8	女	5級	○	○	213	1班	
19	高橋 厚	タカハシ アツシ	セクシス上尾		50	男	6級	○	○	216・217	4班	
20	杉山 亮翔	スギヤマ リョウガ	オアシス川口	小4	10	男	6級	○	○	216・217	3班	
21	太田 沙月	オオタ サツキ	さいたま北	小3	8	女	6級	○	○	213	2班	
22	齋藤 駿太	サイトウ シュンタ	オアシス川口	小4	9	男	7級	○	○	216・217	5班	
23	星野 陽向	ホシノ ヒナタ	セクシス上尾	小2	7	男	7級	○	○	216・217	5班	
24	中林 拓真	ナカバヤシ タクマ	セクシス上尾	小6	11	男	8級	○	○	216・217	6班	
25	★瀧澤 奎寧	タキザワ ケイナ	さいたま北	小6	11	女	8級	○	○	212	2班★	
26	小池 妃星	コイケ キアラ	さいたま北	小5	11	女	8級	○	○	212	1班★	
27	施 以琛	ス イシン	オアシス川口	小5	10	男	8級	○	○	216・217	3班	
28	今岡 葉	イマオカ シオリ	セクシス上尾	小4	9	女	8級	○	○	211	1班	
29	金 承佑	キン ショウスケ	さいたま北	小4	9	男	8級	○	○	216・217	6班	
30	牧瀬 知允	マキセ トモヤ	さいたま北	小4	9	男	8級	○	○	216・217	6班	
31	山邊 晴太	ヤマベ ハルタ	さいたま北	小4	9	男	8級	○	○	216・217	5班	
32	山崎 瞬太	ヤマザキ シュンタ	さいたま北	小3	8	男	8級	○	○	216・217	3班	
33	山本 奏音	ヤマモト カナネ	川口	小2	8	女	8級	○	○	213	2班	
34	亀山 翔太	カメヤマ ショウタ	さいたま北	小1	7	男	8級	○	○	221	3班	
35	藤本 陽太	フジモト ヒナタ	セクシス上尾	小4	9	男	9級	○	○	216・217	4班	
36	橋本 暖	ハシモト ダン	さいたま北	小4	9	男	9級	○	○	216・217	3班	
37	岡村 海汰	オカムラ ウタ	セクシス上尾	小2	7	男	9級	○	○	216・217	6班	
38	加瀬 太凰	カセ タオ	さいたま北	小1	7	男	9級	○	○	222	4班	
39	中林 夏琉	ナカバヤシ カケル	セクシス上尾	年長	5	男	9級	○	○	218	6班	
40	野村 龍佑	ノムラ リュウスケ	オアシス川口	小5	11	男	10級	○	○	216・217	5班	
41	小野 ひまり	オノ ヒマリ	セクシス上尾	小5	10	女	10級	○	○	212	2班	
42	青池 柑那	アオイケ カンナ	さいたま北	小3	8	女	10級	○	○	211	1班	
43	伊藤 学拓	イトウ マナヒロ	オアシス川口	小2	7	男	10級	○	○	219	4班	
44	石井 瑞萌	イシイ ミズキ	さいたま北	小2	7	女	10級	○	○	213	1班	
45	藤本 空	フジモト ソラ	セクシス上尾	小1	7	男	10級	○	○	221	5班	
46	野村 泰央	ノムラ タオ	オアシス川口	小1	6	男	10級	○	○	222	4班	
47	岡田 悠聖	オカダ ユウセイ	セクシス上尾	小1	6	男	10級	○	○	219	3班	
48	長井 壮佑	ナガイ ソウスケ	セクシス上尾	小2	8	男	無級	▲	不参加		6班	午後稽古まで参加(夕食・宿泊無)
49	白石 心陽	シライシ コハル	さいたま北	小2	7	女	無級	○	○	213	2班	
50	山口 月詩	ヤマグチ ツクシ	セクシス上尾	小1	6	男	無級	○	○	218	5班	

スポーツ総合センター宿泊棟配置図



埼玉県のマスコット「コバトン」

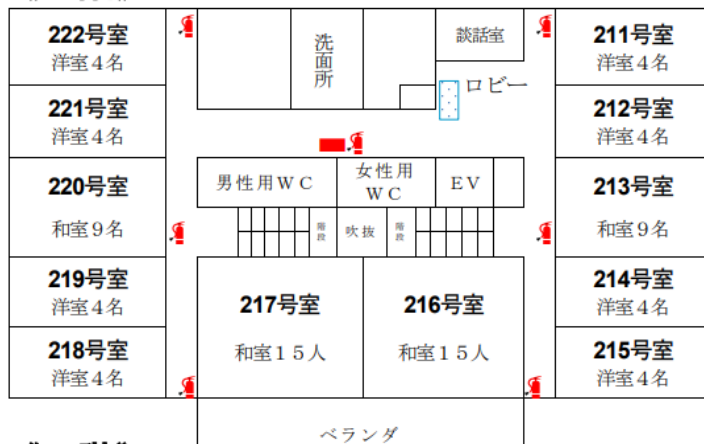
=非常口
 =消火栓
 =消火器
 =自販機

《1階》



施設名と利用可能人数		
ミーティング室		40名
大浴場		8名～10名程度
小浴場		3名～5名程度
和室	111号室	4名
	112号室	4名
	113号室	4名
	114号室	4名
1階合計16名(12/1以降は未定)		

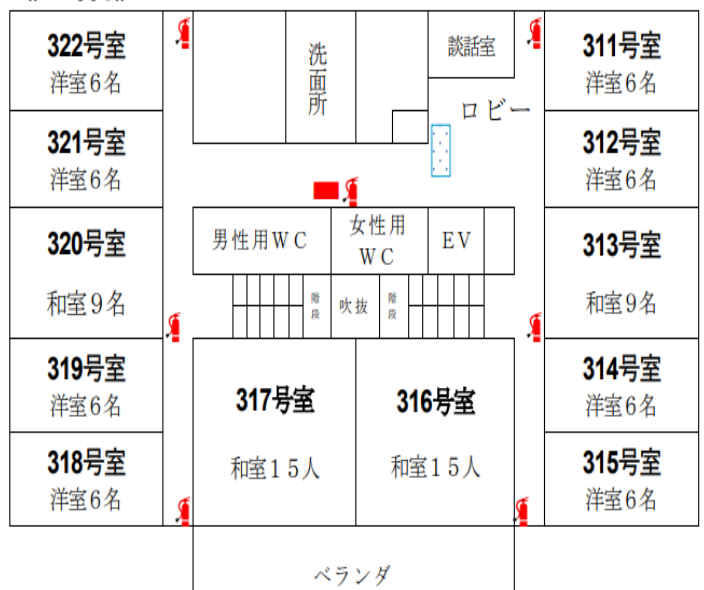
《2階》



洋室	211号室	4名
	212号室	4名
和室	213号室	9名
洋室	214号室	4名
	215号室	4名
和室	216号室	15名 ^{※1}
	217号室	15名 ^{※1}
洋室	218号室	4名
	219号室	4名
和室	220号室	9名
洋室	221号室	4名
	222号室	4名

※1 通し30名でご利用出来ます
2階合計80名(12/1以降は未定)

《3階》



洋室	311号室	6名
	312号室	6名
和室	313号室	9名
洋室	314号室	6名
	315号室	6名
和室	316号室	15名 ^{※2}
	317号室	15名 ^{※2}
洋室	318号室	6名
	319号室	6名
和室	320号室	9名
洋室	321号室	6名
	322号室	6名

※2 通し30名でご利用出来ます
3階合計96名(12/1以降は未定)

※ AEDは受付窓口横にございます。緊急時にご活用ください。※

何かございましたら、宿直室(内線129)または受付(内線108)にご連絡ください。

～ 宿泊される皆様へのお願い～

より多くの皆様に廉価でお使いいただけるよう、当センターではお客様にご協力をお願いしていることがございます。

スポーツ総合センター

1. 部屋について

- 各部屋での飲食・喫煙・飲酒は禁止です。(各階ロビーでの軽い飲食は可能です)
- 寝具の用意と片付けはセルフサービスです。
リネン類(シーツ・毛布カバー・枕カバー・布団カバー)は1F入口に用意されていますので、各自でカバーをかけてお使いください。
- 外から持ち込んだゴミは必ずお持ち帰りください。
部屋のゴミは1Fのポリバケツに分別して捨ててください。
- 非常口は火災などの緊急時以外に使用しないでください。
※オートロックのため、一度外に出ると戻れません。
- 部屋備え付けのスリッパは宿泊棟以外では使用しないでください。
- ドライヤー等の同時使用はご遠慮ください。(部屋のブレーカーが落ちる恐れがございます)



2. ご利用時間

- 門限は 21:30(玄関は 6:30 ごろ開きます)消灯時間は 23:00 です。
- 入浴時間は 17:00～22:30 の間です。
複数団体がお泊りの場合、入浴時間をご希望に添えないこともございます。
6:30～9:30 の間は「朝シャワー」をご利用いただけます。(但し、お湯の供給はありません)



3. その他

- 緊急の事態がありましたら宿直室(内線 129)、または受付(内線 108)にご連絡ください。
- 備品・物品を破損したり、汚してしまった時は必ず係員に申し出てください。
- 無料で使える洗濯機・乾燥機が 1F 風呂場の隣にございます。数が少ないので譲り合ってください。※洗剤は各自でご用意ください。なお、受付でも販売しております(1個 100円)
- 非常口・消火器の設置場所は配置図でご確認ください。

●お帰りの前に<チェックアウト点検>がございました●

必ずどなかの立会いのもと、布団のたたみ方や備品等のチェックを係員と一緒にいたします。
点検ポイントは「宿泊前と同じ状態に出来ていますか?」です。

- 布団は利用前と同じたたみ方(各部屋備え付けマニュアル参照)ですか?
- リネン類は全て(各階エレベーター前)の回収袋に入れましたか?
- 全てのカーテンは開けた状態になっていますか?
- スリッパ・ハンガーの数は入室前と同じですか?
- 部屋のゴミ箱は空になっていますか?

こんな場所を
チェックするよ!



※元に戻っていない箇所は立会人の方にその場でやり直して頂きます。

※部屋の鍵はチェックアウト点検時に立会いの係員にお渡しください。

連絡・諸注意について

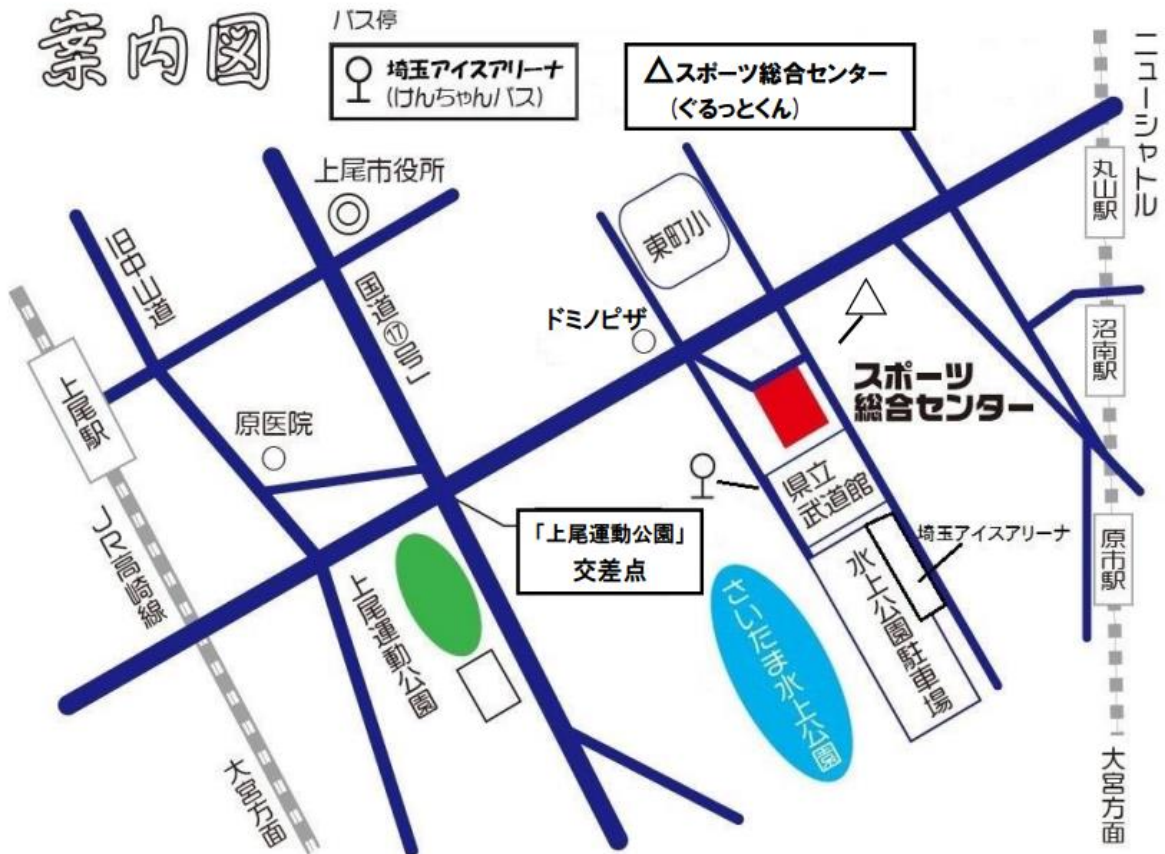
- ・稽古時(合宿中)のマスク着用は任意です。
- ・稽古時の飲料は、各自にてご準備をお願いします。
- ・館内に自動販売機はありますが数には限りがあるためご注意ください。
- ・貴重品は各自保管してください。
- ・浴場には、ボディシャンプーのみ準備がございます。
- ・各部屋にはタオルの準備はございません。各自にてご用意ください。
- ・ドライヤーの準備はございません。各自にてご用意ください。
- ・軽食(お菓子等)は、少しであれば持参可です。ロビーでのみ食べられます。
- ・合宿所の宿泊部屋ですので、お部屋には寝具と机のみになります。
- ・2日目の早朝トレーニングは、雨天の場合中止となります。
- ・2日目の朝食が終わったら、お部屋を出る準備をしましょう。
- ・各部屋の部屋長★はチェックアウトまでの部屋の鍵の管理をお願いします。
- ・合宿中における負傷・事故等の責任は保険の範囲内で対応いたします。
- ・緊急時は、220室の山本師範までご連絡をお願いします。
- ・当日、欠席になる場合は山本師範まで連絡ください。
- ・合宿の様子は、Instagram(空手 新極真会埼玉大宮西支部 山本道場)に出来る範囲で配信予定です。ぜひご覧ください。

スポーツ総合センター アクセスマップ

住所：〒362-0031 埼玉県上尾市東町 3-1679

電話：048-774-5551(休所日を除く 9:00~21:00)

案内図



●最寄駅からの交通

JR高崎線 上尾駅(東口) … 徒歩約 25 分・バス約 15 分

※バスは運行本数が少ないため、ご利用の際は時刻表をご確認ください。

- ・けんちゃんバス(上尾駅東口 5 番乗り場より)
「埼玉アイスアリーナ (県立武道館) 直通」 ※土・日・祝のみ運行
- ・ぐるっとくん(上尾市内巡回バス)
原市平塚循環 (水上公園先回り) 「スポーツ総合センター」バス停下車

●お車でのお来所について

駐車場：約 100 台程度

ただし、満車の際は隣接する水上公園駐車場をご利用いただく場合があります。

※水上公園の駐車場をご利用される場合は駐車場の閉門時刻にご注意下さい。

※水上公園の駐車場は水上公園のプール営業期間中(例年 7 月中旬~8 月末ごろ)は有料となります。

来所の際は公共交通機関を積極的にご利用頂きますよう
ご協力の程よろしくお願いたします。

公益財団法人埼玉県スポーツ協会キャッチフレーズ

まず参加 たのしくスポーツ みんなが主役 ♪





聖地に刻む夏の激闘。

第13回
世界大会型部門
日本代表
選抜戦

骨髄バンクチャリティー オープントーナメント

カラテドリームフェスティバル 2023全国大会

THE KARATE DREAM FESTIVAL 2023
NATIONAL CHAMPIONSHIP

東京体育館 | 2023.7.22(土) - 23(日)