

2023 少林寺拳法 近畿中学・高校生夏季合同強化合宿 in 奈良・宇陀市
 [全国高等学校体育連盟少林寺拳法専門部 地区別講習会 (近畿地区) 兼]

【日程表】

| 1日目 8/4 (金) | | 2日目 8/5 (土) | | 3日目 8/6 (日) | |
|----------------|--|----------------|------------------------------------|----------------|---|
| 時間 | 内容 | 時間 | 内容 | 時間 | 内容 |
| | ※10時～ 実行委員会打合せ 会場準備 ※11時～ 合宿指導員打合せ | 0845 | 参加者集合・準備 | 0845 | 参加者集合・準備 |
| | | 0900～ ～0915 | 諸連絡・鎮魂行 | 0900～ ～0915 | 諸連絡・鎮魂行 |
| | | 0915～ ～0945 | 全体修練 (30分) ※団体行動訓練 | 0915～ ～0945 | 全体修練 (30分) ※団体行動訓練 |
| | | 1000～ ～1050 | 資格別修練 (50分) ※基本単独法形 | 0955～ ～1025 | 資格別修練 (30分) ※基本諸法② |
| | | 1100～ ～1150 | 資格別修練 (50分) ※法形 [剛法技②] | 1035～ ～1115 | 資格別修練 (40分) ※法形 [剛法技③] |
| | | 1150～ ～1250 | 昼食・昼休憩 | 1125～ ～1205 | 資格別修練 (40分) ※法形 [柔法技③] |
| 1230 | 参加者集合・修練準備 合宿開始 | 1300～ ～1330 | 全体講義 (30分) ※講師： | 1205～ ～1305 | 昼食・昼休憩 ※アンケート回答 |
| 1300～ ～1315 | ※諸連絡・鎮魂行 | 1330～ ～1350 | グループ別討議 発表 (20分) | 1305～ ～1355 | 資格別団体演武 組成② (50分) |
| 1320～ ～1410 | 全体修練 (50分) ※基本諸法① | 1400～ ～1450 | 資格別修練 (50分) ※法形 [柔法技②] | 1400～ ～1450 | 資格別団体演武 発表 (50分) |
| 1420～ ～1510 | 資格別修練 (50分) ※法形 [剛法技①] | 1500～ ～1550 | 資格別修練 (50分) ※運用法 [剛・柔] | 1500～ ～1530 | 合同合宿 総括 最終日終了 解散 |
| 1520～ ～1610 | 資格別修練 (50分) ※法形 [柔法技②] | 1600～ ～1700 | 資格別修練 (60分) ※演武について ※団体演武組成① | | ★『資格別修練』については、「白帯」「緑帯」「茶帯」「黒帯」のグループに分かれて修練をします。 ★剛法の法形、運用法の修練時は防具を着用します。 必ず持参をしてください。 |
| 1630～ ～1715 | グループ別討議 (45分) | 1700～ ～1730 | 作務・諸連絡 (45分) 合宿2日目終了 解散 | | |
| 1715～ ～1730 | 作務・諸連絡 (45分) 合宿1日目終了 解散 | | | | |
| | | | | | |

※1日目 16:30～17:15 と2日目 13:00～13:50 に、「指導者対象の研修」を実施します。

※本合宿におきましては、四段以上の先生方には全て合宿指導をしていただき、三段以下の先生方は自己研鑽として各修練に参加していただきます。

**水分補給は、各自でしっかり摂るようにしてください。
 また体調が悪くなった場合は、遠慮せずに申し出・休憩をしてください。**