

2019 桜真館・冬合宿日程

第1日目：2月9日（土）

8：30 ALSOK ぐんま武道館・第3道場 集合

Aコート

試合の準備（マット、帯、得点板など）

Bコート

選手は準備体操 組手試合のアップ

9：00 受付

9：05 保護者様へ 組手のルール、係員の講習

9：30

開始式

9：40 組手練習試合（保護者係員練習会）

組手打ち込み

11：30 団体組手

12：00 午前稽古終了

～ 昼休憩 お弁当配布 食事 ～

12：50 午後開始

保護者様へ 形のルール、係員の説明

13：00 形練習試合

形練習会

15：30 午後稽古終了 マットなど後片付け、清掃

16：00 退館

16：10 宿泊棟へ移動

16：30 入浴

17：30 夕食

18：30 ミーティング

21：00 消灯 就寝

第2日目：2月10日（日）

6：00 起床

6：10 グランドにて朝練習

6：40 朝食

7：10 （片付け、掃除、整理整頓 シーツ回収）

7：50 出発

8：30 桜真館さくら道場・高崎道場 集合

9：00 稽古開始 形講習 及び 審査向け練習会

11：00 審査会開始

12：00 終了予定

12：30 懇親会 『カラオケシダックス・高崎高関クラブ』

14：30 懇親会終了

14：40 高崎道場にて反省会 解団式

“掃除を徹底すること！”

15：00 解散