

心身統一合氣道会 公認イベント

心身統一合氣道 若手合宿 2025in 朝霧高原(静岡)

～星が降る夜に合氣道をすると何かいいことがあるらしい～

2025 年 12 月 13 日 (土) ～12 月 14 日 (日)

会場：静岡県立朝霧野外活動センター

[はじめに]

この度は「若手合宿 2025in 朝霧高原（静岡）～星が降る夜に合氣道をするとか何かいいことあるらしい～」にお申込いただき、ありがとうございました。

富士山の雄大な自然のもと、大変ありがたいことに、全国で心身統一合氣道を学ぶ、中学生～30代の方まで、日帰りを含め70名を超える皆様にお集まりいただきました！

12月13日(土)

時間	内容【会場】	服装・もちもの	備考
12:00	参加者順次到着 昼食【2F 視聴覚室】 公共交通機関利用者→p.3を確認。	・お弁当(持参の方) ・飲み物	・まだ入室できません。 ・荷物はすべて視聴覚室前の廊下へ並べる。 ・貴重品は各自管理
13:00	入所式【2F 視聴覚室】 入室(各宿泊室へ) 着替え(宿泊室で)		・利用上の注意等確認 ・部屋割り発表 ※日帰りの方は「2F 風呂脱衣場」で着替え
13:45	【2F 視聴覚室】 稽古着で集合		
14:00	稽古①(100分) 【2F 体育館全面】【2F 視聴覚室】	・道着 ・剣、杖 ・貴重品	・稽古場所は当日ご案内します。(途中休憩含む) ・剣、杖レンタルの方は、レンタル料金をもってきてください
15:50	稽古②(60分) 【2F 体育館半面】【2F 視聴覚室】 各宿泊室で着替え		・級、有段者でレベル分け ※日帰りの方は「2F 風呂脱衣場」で着替え
17:00	入浴①【2F 浴室】	着替え	※中学生～19歳まで
17:45	夕食 🍷 ニジマスの塩焼き ※ごはん・味噌汁おかわりできます		17:45から入場 ★「ニジマス」は富士宮市の名産品です！
18:45	レクリエーション(～20:15まで) ①スケート【1F スケート場】 ②焚火とマシュマロ【A サイト】	・参加費 →P.6記載 ・スケートの服装 →P.6記載	・暖かくして参加 ・参加費が必要です
20:30	懇親会(～22:00)【1F 食堂】 ※他の団体も利用しています(成人団体)	・参加費 →P.7記載	・終了は特に時間厳守にて
21:00	入浴②(～22:00) ※他の団体も利用しています(成人団体) ※成人のみなさんは、この時間で入浴ください。		・懇親会の時間と入浴時間を上手にご利用ください。 ・なお、飲酒直後の浴槽への入浴は、禁止します。
22:00	就寝 星空観察【2F 屋上広場】		・夜間の廊下、室内は静かに ・星空観察の詳細 →P. 6記載

初心者から上級者までが参加しておりますが、お互いが学び合い、高め合う場となれば幸いです。また、稽古はもちろん、生活の場、食事やレクリエーション、懇親会などの会場で、ぜひ多くの方々と交流を楽しみ、合氣道の輪を広げていただければと思います。

12月14日(日)

時間	内容・会場	もちもの・服装	備考
6:30	・朝稽古(30分)【2F 視聴覚室】 ・荷物整理、フリータイム	・普段着で参加できます	・参加希望者のみ ・暖かい服装で
7:45	・朝食【1F 食堂】 🍱 ごはん、オムレツ、味噌汁 etc ・宿泊室片付け・荷物移動 ・退室 ※完全に部屋を開けてください		・着替えた状態で、荷物を移動(帰りの服は、取り出しやすいところへ) ・荷物は「車」か「2F 視聴覚前の廊下」へ移動
8:45	【2F 視聴覚室】 稽古着に着替えて集合		・女子は2F お風呂場、脱衣所で着替え ・男子は2F 視聴覚室で着替え
9:00	稽古③(100分) 【2F 体育館】【2F 視聴覚室】	・道着 ・剣、杖 ・貴重品	・休憩含む
10:45	稽古④(60分) 【2F 体育館】【2F 視聴覚室】		・級と有段者でレベル分け
12:00	昼食 // かき揚げうどん		・荷物は視聴覚室前 →昼食後バス、各自家用車へ移動
13:00	各自解散 チャーターバス出発		【お願い】 自家用車で来館の方で ご協力いただける方は、 マットの片付け、会場復旧のお手伝いください。
	公共交通機関利用者【送迎】 下記を確認してください。		

📍 会場 〒418-0101 静岡県富士宮市根原 1 番地「静岡県立朝霧野外活動センター」
☎ 当日の緊急連絡先 080-9426-9593 (大崎)

《公共交通機関を利用する皆様》

13日（土）

①JR 東海道線新幹線で新富士駅

- ⇒ 富士急バス「富士山駅行」 新富士駅 12：05 発へ乗車
- ⇒ バス停「朝霧高原」13：12 下車（バス運賃：1,540 円）

②JR 東海道本線（在来線）で「JR 富士駅」へ

- ⇒ 身延線へ乗り換えて「JR 富士宮駅」へ
- ⇒ 富士急バス「富士山駅行」 富士宮駅 12：40 発へ乗車
- ⇒ バス停「朝霧高原」13：12 下車（バス運賃：1,080 円）

14日（日） ※朝霧野外活動センターを 13：00 に出発します

①到着駅：J R 新富士駅（新幹線）

- 富士急バス「新富士駅行」 バス停「猪の頭」で 13：22 発へ乗車
- ⇒「富士宮駅」下車 14：10 （バス運賃：1,070 円）

※1 時間ほど待ち時間あり。富士宮駅徒歩 10 分の富士山本宮浅間大社へお参りがおススメ！

- ⇒ 富士急バス「新富士駅行」 富士宮駅で 15:10 発へ乗車
- ⇒「新富士駅」下車 15：40 （バス運賃：600 円）

②到着駅：J R 富士宮駅（身延線）

- 富士急バス「新富士駅行」 バス停「猪の頭」 13：22 発へ乗車
- ⇒「富士宮駅」下車 14：10（バス運賃：1,070 円）

※ご都合に合わせたルートでお越しください

※万が一、乗り遅れた場合などは、080-9426-9593 までご連絡ください。

※急なダイヤの変更などがないか、ご自身でも調べたうえでご利用ください。

《チャーターバスをご利用の皆様》

- ・行き、帰りとも高速道路で 1 回休憩をとります。
- ・13 日（土）移動がスムーズな場合、富士山本宮浅間大社へ立ち寄ります。

13 日（土）集合場所・時間

戸塚駅 乗車の方：戸塚駅西口出口から徒歩 5 分、「大和証券」前に集合 8：00

溝の口駅 乗車の方：溝の口駅南口出口から徒歩 3 分、らーめん「のくち」付近 9：00

14 日（日） 13：00 頃 出発

- 14：00～16：00 御殿場プレミアムアウトレット
- 18：15 頃 溝の口駅 到着
- 19：00 頃 戸塚駅 到着

※復路のみ、湘南台（要心館道場前）にて解散可能です。

《施設利用上の注意》

- ・持ち込みのゴミは原則として、お持ち帰りください。
- ・駐車場、キャンプ場含む敷地内、全ての施設内は禁煙です。喫煙所は本館棟 1 F ホール東側のテラスのみです。
※宿泊室で喫煙があった場合、宿泊室すべての布団クリーニング代をお支払いいただきます。
(3.3 万円)
- ・貴重品は各自管理してください。4F の現金返却式のコインロッカーをご利用ください。
※稽古時は、合宿運営側で管理します
- ・22:00 以降、6:00 までは施設の出入り口を施錠します。
※星空観察は 2 F 屋上広場の扉から出入りしてください。他の団体の方もいらっしゃいます。
- ・宿泊室内での水分補給以外の飲食は、原則禁止です。布団にこぼすことのないよう、ご注意ください。
- ・風邪等が流行する季節です。稽古前後、食事前などこまめな手洗いうがいをお願いします。
- ・合宿中、体調がすぐれないときには、無理をせず、早めにご相談ください。
- ・館内は土足にて移動できます。宿泊室内の生活空間、体育館、視聴覚室は靴を脱いでご利用ください。(履き間違いのないよう、必要に応じ名前の記入などお願いします)
- ・標高 8 6 0 m の山間地です。スマホの電波が悪いことがありますので、悪しからずご了承ください。

◆お願い◆

使用開始、終了時間は厳守してください。

今回、私たちの心身統一合気道会のほか、「海洋少年団（合宿）」「コニカミノルタプラネタリウム（社員研修）」「学校野球部（合宿）」の 3 団体が利用しています。

特に入浴、食事の時間は団体ごと重なりなく利用できるように調整しております。

指定の時間で入場、利用開始ができるようスケジュールの確認と移動などご協力ください。

また、部屋での物音にご注意ください。

私たちは 4 F 宿泊、他団体は 3 階に宿泊しています。ドアの開閉音、部屋での移動音が思った以上に下の階に響きますので、特に 21 時以降の就寝前後の移動にはご注意ください。

《食事について》

- ・プログラムの時間は入場開始時間です。入場時間厳守ご協力ください。
- ・食事時間に、座席がいっぱいになります。指定された区画で座席を開けずに、坐るようお願いします。
- ・他団体の出入りと重なることがあります。思いやりの心にて、皆さんが快く利用できるようにご配慮ください。
- ・ごはん、お味噌汁は団体で配膳することになります。毎食 2 ～ 4 名、配膳のお手伝いをお願いいたします。お声かけさせていただきますので、ご協力ください。
- ・ごはん、お味噌汁はおかわりができます。

《稽古について》

- ・受け身の心配な方、ケガ等で受け身ができない方は、ご安心して参加いただけるよう、目印となるテープ等を用意いたします。
- ・マットは少し滑りやすい材質になります。また、少々薄手になりますので、稽古や受け身の際には気を付けてください。
- ・稽古を実施する視聴覚室は暖房が効きますが、体育館は空調がなく気温が低いです。（室内10℃以下）上下とも、ヒートテックなどあたたかなインナーを着る、足袋をはくなど、防寒対策をお願いします。
- ・稽古では、最中に体が冷えないよう、防寒着やブランケットなどお持ちください。（止まっているときなど）
- ・各地の道場・教室で稽古している方が一堂に会しています。この機会に、より多くの道場の方と組んで稽古に取り組んでください。
- ・手足の爪の長さやアクセサリ等、相手にケガをさせることのないように気をつけましょう。（屋外などは寒い環境になります。ピアスによる凍傷などにも注意してください。）
- ・剣、杖を使った稽古も行います。お持ちの方はご持参ください。
 - ※剣、杖いずれかしか持っていないという場合には、お持ちのものだけご持参ください
 - ※剣、杖、剣杖袋には自分の物とわかるように名前の記入、目印を付けるなどしてください。

【剣・杖の貸出について】

- ・剣、杖をお持ちでない方
- ・遠方から公共交通機関を利用するため持参が難しい方
→200 円にて、レンタルいたします。

《レクリエーションについて》

- ・夕食以降のレクリエーションプログラムへの参加は任意です。部屋で休憩することもできます。活動時間中、部屋で休息する際には、その旨を指導者までお伝えください。

①スケート（別途参加費が必要なプログラムです）

場 所：1F スケート場（フルサイズのリンクの1/3のサイズです。20m×30m）

開催時間：18:00～20:15

服 装：スケートへ参加する方は、以下の服装をご用意ください。また、夕食時にスケートができる服装に着替えておくと、その後がスムーズかと思います。

- * 長袖（手首まで長さがある）
- * 長ズボン（くるぶしまで長さがあるもの。タイツ、レギンスは×）
- * 手袋（指先が隠れるもの）※軍手などでも可
- * 靴下（足首まで長さのあるもの）
- * ヘルメット着用 → 施設で貸出があります。
- * スケート靴（フィギュア） → 施設で貸出があります。各サイズ用意。

参 加 費：高校生以下 400 円 大学生以上 800 円（リンク利用・貸靴代として）当日支払い
参加費は現地にてお支払いください。お釣りも用意しますが、できるだけちょうど出せるようご用意ください。

- ・事前に参加希望について、申込フォームにて参加希望を確認（参加人数把握）※当日参加可
- ・ポケットに財布、スマホなどが入った状態での滑走はできません。
スケート場備え付けのロッカー（100円返却式）を利用してください。
- ・スケートリンク上での飲食、写真撮影は禁止です。写真を撮るときには、スケートリンクの外からお願いします。

②焚火でマシュマロ焼き

場 所：キャンプ場Aサイト

開催時間：18:00～20:15

服 装：厚手の防寒着（ダウンなど）、手袋（軍手）、マフラー等

参 加 費：200 円（キャンプ場利用料として）当日支払い

- ・服に煙の香りがつきます。帰宅後は洗濯、消臭スプレー等でご対応ください。
- ・キャンプ場のトイレは、冬季は使えません。本館棟でトイレを済ませてからお越しください。
- ・入浴後の髪の毛はよく乾かしてご参加ください。
- ・外気温は0℃以下になりますので、十分な防寒対策をお願いします。

③星空観賞

場 所：2F 屋上広場（2F 視聴覚室の横の出入り口を利用）

開催時間：18:00～翌朝

服 装：厚手の防寒着（ダウンなど）、手袋、マフラー等

- ・星空観賞の際は、十分な防寒対策をお願いします。
- ・夜間、早朝の観察をする場合は、廊下・階段の移動、物音や会話には十分にご配慮ください。
- ・夜間～翌朝にかけて、「コニカミノルタプラネタリウム」の皆さんも星空観察をされる予定です。一緒に楽しめるようにご配慮ください。

《入浴について》

今回、施設にお願いし、特別に2回入浴時間を確保していただきました。

①17:00～17:40（夕食前） 中学生～19歳までの方

②21:00～22:00（入浴開始・終了時間 厳守にて） 20歳以上、成人の方

【20歳以上の方の入浴のパターン】

パターン1 21:00にサッとお風呂へ行ってから懇親会へ合流

パターン2 懇親会の間でちょっと抜けてお風呂へ行って、再合流

パターン3 21:45頃、ちょっと早めに懇親会から入浴へGO（入浴は22時まで）

などが考えられますが、各自のタイミングにて、決められた時間内でご利用ください。

・お風呂には備え付けのボディソープ、リンスinシャンプーがあります。

普段使用しているものが使いたい方は、ご持参ください。

・ドライヤーの備え付けはありません。必要に応じてご持参ください。

【ドライヤー利用の注意】ドライヤーは宿泊室で1台のみ利用してください。

お風呂の脱衣所、各宿泊室とも2台以上を同時利用すると、ブレーカーが落ちます。

・使用した風呂おけ、ボディソープ等の備え付けのものは、次の方のために整頓しましょう

・21:00～の時間帯は他の団体の利用者もいますので、ご配慮ください。

・夜間は館内1F廊下などでも10℃以下となることがあります。湯冷めし、体調を崩さないように髪は十分に乾かし、温かくして過ごしましょう。

《懇親会について》

懇親会への参加は任意です。（部屋で早めの就寝、入浴等したい方は各自のペースにて）

また、懇親会は出入り自由なフリーな交流の場としますので、どうぞお気軽に交流をお楽しみください。

・参加費 300円～2000円（予定）

参加する方は、飲み物（お酒・ソフトドリンク）、参加費用として当日の懇親会の会場にてお支払いください。

○20歳未満およびお酒を飲まない方 300円程度

○お酒を飲む方※飲酒量（何本飲むか）によって参加費が変わります。 ～2,000円（予定）

・未成年も参加する懇親の席となります。節度をもってご参加ください。

・懇親会の後、部屋までの移動にあたっては、廊下・階段等での会話はとても響くため、控えましょう。また、宿泊室内での物音、ドアの開閉音にもご注意ください。

【懇親会・注意事項】

・20歳未満の方はお酒を飲まない、飲ませないの徹底をお願いします。

・懇親会で飲酒された方は、飲酒後の浴槽への入浴は禁止します。（とても危険なため）

・飲酒後に入浴を考えている方は、飲酒と入浴の時間をあけて、入浴自体はシャワーのみにとどめましょう。

・入浴後の飲酒は、30分程度、湯冷ましの時間を空けてからお楽しみください。

・「酒は飲んででも吞まれるな」節度をもってお楽しみください。

・廊下、階段の移動時の会話、ドアの開閉音など十分に気を付けてください。

《感染症などの拡大防止にご協力ください》

直近1週間以内で、同居する家族等でインフルエンザやノロウイルスなどの感染力の高いウイルスに罹患している方がいた場合には、事前にご報告ください。万が一、発熱などの症状がでた際、迅速かつ適切な対応をするためですので、ご協力をお願いします。

もちもの（稽古編）

- ・道着、袴（1着）
- ・剣
- ・杖
- ・足袋（裏に滑り止めのついたもの）
- ※剣、または杖をお持ちでない方は貸出をいたします（200円）

もちもの（生活編）

- ・着替え一式（下着含む。あたたかいインナーがおすすめ）
- ・就寝着（パジャマ、スウェットなど）
- ・スケート用の服（滑走予定の方）
- ・軍手（焚火に参加するかた）
- ・厚手の防寒着
- ・手袋
- ・タオル
- ・洗面道具（歯ブラシ、洗顔セット、保湿クリーム等）
- ・飲み物（ペットボトル1本） ※施設内自動販売機で購入も可能です。
- ・常備薬（ある方）
- ・ハンガー2本（道着をかけるため）
- ・ドライヤー（使用の際は P.7の注意事項を確認 してください）
- ・財布、スマホ、充電器等
- ・プログラム、懇親会等の参加費

もちもの（あると便利）

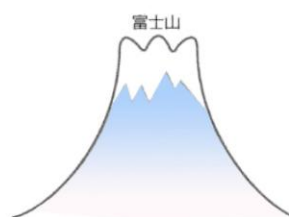
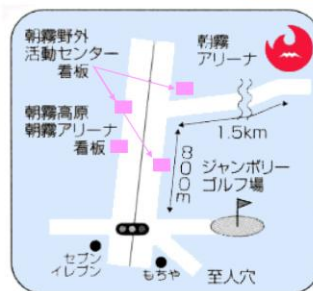
- ・のど飴（乾燥対策）
- ・マスク（感染症対策、喉の乾燥対策）
- ・ブランケット（寒さ対策）
- ・ホッカイロ（寒さ対策）
- ・酔い止め（バスで来る方）

※スケートに参加する方は、上着をスケート滑走でも利用可能な服装でご用意いただいたりすることで、荷物の量が軽減できます。

※冬季の朝霧高原の朝晩の最低気温は氷点下になります。十分な防寒対策をお願いします。

《ご質問・お問い合わせ》

wakate.shinshintoituaikido@gmail.com
080-9426-9593(事務局担当：大崎)



- * 新東名高速道路新富士ICから西富士道路を富士宮方面に進み、国道139号線を經由
約26Km、40分
- * 東名高速道を富士ICから西富士道路を富士宮方面に進み、国道139号線を經由
約28Km、40分

2. タクシーの場合

- * 富士宮駅から約12Km、30分
- * 白糸の滝から約10Km、15分

