

GUETO CAPOEIRA 子ども合宿

日時 令和7年11月2日（日）～11月3日（月祝） 1泊2日 128名参加

場所 石川県立白山青年の家
(石川県白山市八幡町戊142 TEL 076-272-3695)

服装 1日目 パチザードTシャツ・白カウサ(ズボン)又はゲト黒カウサ
2日目 ゲトユニフォーム(ゲト白Tシャツ・白カウサ)・帯(ある方)

持ち物 ※楽器は不要です。 ※Switchなどゲーム機器は持ち込み禁止です。

- ☐ ゲト白Tシャツ ☐ ゲト白カウサ ☐ 2025パチザードTシャツ(無い方は他のイベントTシャツ)
☐ 帯(ある方) ☐ 室内シューズ(館内移動にも必要です) ☐ 寝間着
☐ タオル・バスタオル ☐ 歯磨きセット
☐ 洗面用具(浴場にリンスインシャンプー・ボディーソープはあります) ☐ 下着・靴下・帰りの着替え
☐ 水筒・2日目の飲み物(館内に自動販売機有) ※ペットボトルにも名前記入
☐ 羽織る服(パーカーなど) ☐ ビニール袋(着替え入れ・ゴミ袋として)

※全ての持ち物に名前を記入してください。ペットボトルにも記名をお願いします

日程 ※時間や内容が一部変更になる場合があります

時間	1日目(11月2日)	時間	2日目(11月3日)
12:40	受付開始(1階 談話室)	6:30	起床・洗面・着替え
13:30	オリエンテーション (2階 第1研修室)	7:30	朝食 (1階 食堂)
14:00	歌・カズー・練習・運動会	8:30	掃除・荷物整理
17:30	部屋に移動	9:00	練習・歌
18:00	夕食 (1階食堂)	10:00	サンバ・サンバヘギダンス
19:00	入浴 (2階)	10:15	ドッジボール
20:10	レクリエーション(1階食堂)	10:50	ホーダ
20:40	歯磨き・自由時間	12:00	昼食
22:00	就寝	13:00	解散

< 1日目 > ※講師が誘導します

①青年の家に到着 (13時15分までにいらっしゃい)

②先に着替え・荷物を置く(男子)1階 第4研修室 (女子)1階 第5研修室

③1階 談話室に移動 → 受付で名前テープをもらいTシャツに貼る

④2階 第1研修室で待機 → 13:30 オリエンテーション(施設の説明) ※研修室は講師と生徒のみ

⑤14:00 1階体育館へ移動

①14:10-14:30 歌練習

②14:30-16:00 カズー作り&演奏 (*やまのおうちのテルさん&コノミさんが来てくれます!)

③16:00-16:20 カポエイラ動き練習①

④16:30-17:30 運動会

⑥グループごとに荷物を持って部屋に移動

⑦シーツなど1階から持ってくる。布団準備。

⑧18:00-19:00 1階食堂で夕食

⑨19:00-20:00 子供 お風呂

①19:00-19:40 男子 A・B・C

女子 G・H・I

②19:30-20:10 男子 D・E・F

女子 J・K・L

⑩20:20-20:50 1階食堂 レクリエーション

歯磨き・自由時間

22:00 就寝

*【やまのおうち】

木のおもちゃ・家具・遊具の製作
遊び空間のプロデュースもされて
います。



今回は声が音になる木のカズーを作って
みんなでセッションします!

< 2日目 >

①6:30-7:30 起床・洗面・着替え

②7:30-8:30 朝ご飯

③シーツ片付け・部屋・廊下掃除

荷物を置く (男子) 1階 第4研修室 (女子) 1階 第5研修室

④9:00 1階体育館にて練習

① 9:00- 9:30 カポエイラ動き練習②

② 9:40- 9:55 歌練習

②10:00-10:15 サンバ・サンバヘギダンス

③10:15-10:45 ドッジボール

④10:50-11:30 ホーダ

⑤集合写真

⑥12:00-13:00 昼食

13:00 解散 ※午後からの体育館の使用はできませんので、昼食後早めにご退場ください。

△ 注意 △

最近、施設の周辺で熊の出没情報が相次いでいます。安全の為、外での遊びは一切禁止とします。

合宿後も施設周辺で遊ばず、速やかにご帰宅くださいますようお願いいたします。

施設と車までの出入りの際も十分にご注意ください。

注意事項

- ・合宿では各支部の講師が集まり、レベルに分けて指導いたします。
- ・宿泊部屋は各支部各学年が混ざります。
上級生はリーダー・サブリーダーとなりますが、各部屋に講師も担当で見守りますので困ったこと、分からない事がありましたら気軽に相談してください。
(女性部屋は女性の講師が担当しますので体調面などで不安な事があればご相談ください)
- ・保護者の方は練習の見学が可能です。
(付き添いの小さなお子様が練習の妨げにならないよう、ご配慮をお願いいたします)
- ・2日のオリエンテーション(施設の説明)は宿泊者のみで行いますので、ご見学の方は、1階談話室・体育館などでご待機をお願いいたします。
- ・体育館、宿泊部屋などは水分補給以外の飲食は禁止です。
- ・少量のお菓子の持ち込みは可能ですが、お部屋では飲食禁止です。(講師が見回ります)
ゴミは必ず各自持ち帰ってください(ゴミ袋持参) (1階 談話室のみ飲食が可能です。)
- ・施設内には自動販売機があります。2日目の飲み物もご用意いただくか、自動販売機をご利用の際は、必要以上の金銭をお持ちにならないようお願いいたします。
- ・毎年、水筒・洗面具、タオルなどの忘れ物がとても多いです。
名前が無い場合、処分となりますので、必ず持ち物には全て名前を記入してください。
- ・館内では必ず室内シューズ・スリッパなどを履いて移動してください。
(施設にスリッパはありませんので、見学の方もご持参ください)
- ・体育館が冷え込む場合、室内シューズを履いて練習します。
- ・施設は山の方にある為寒くなります。Tシャツなどの上に羽織る服をお持ちください。
- ・浴場には、リンスインシャンプー・ボディーソープがあります。
- ・合宿における傷病は応急処置のみとし、スポーツ保険の範囲内とします。
- ・当日体調に異変があった場合、無理はせず直ぐに申し出てください。
合宿中に怪我や体調不良などがあった場合は、講師より保護者の方へご連絡させていただきます。お電話に出れるようご協力をお願いいたします。
- ・10月30日(木)より施設のキャンセルが不可となります。
宿泊費、食事料金が発生しますので予めご了承ください。
- ・必要以上の現金、貴重品は持ち込まないようにお願いします。
盗難・紛失等の際は、一切責任を負いませんので予めご了承ください。
- ・Switchなどのゲーム機器の持ち込みは禁止とします。
- ・昼食後はすぐ解散となります。(※昼食前に体育館の荷物を全て移動)

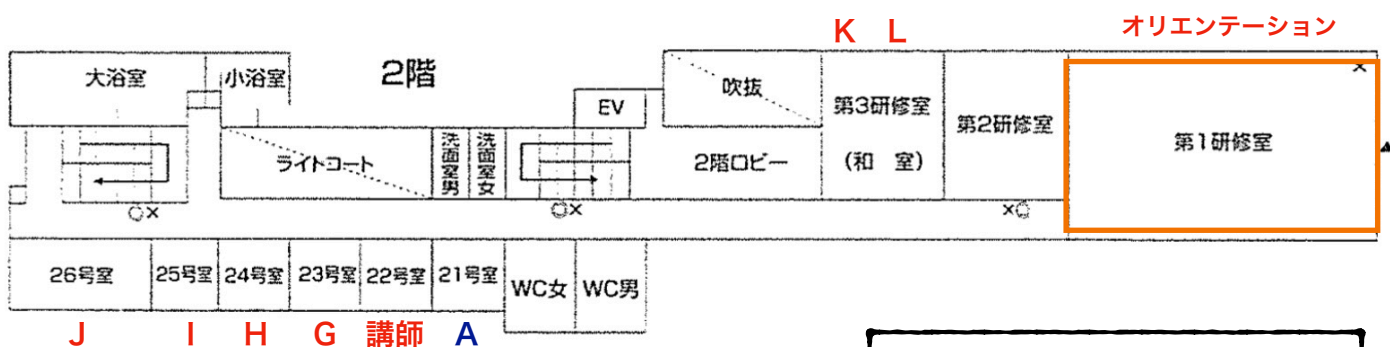
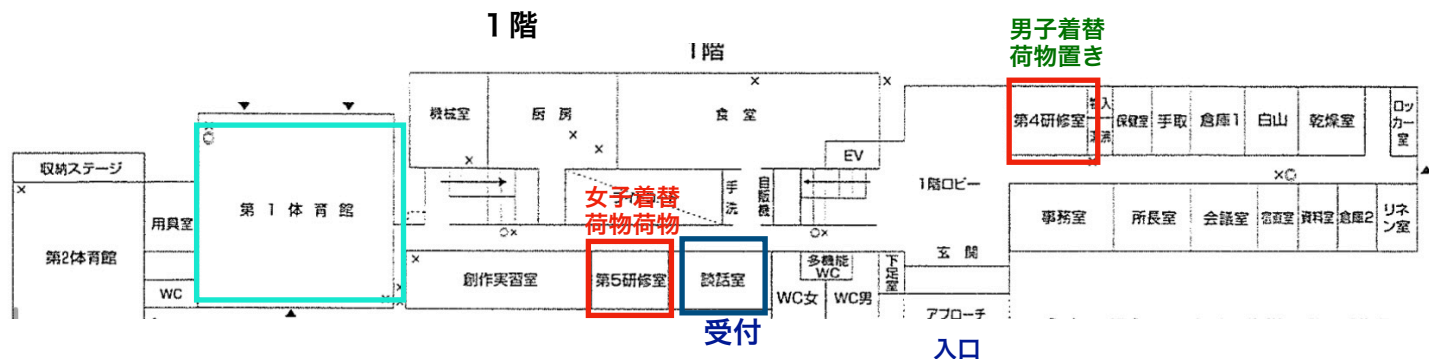
連絡先

・マッチ(池崎) 携帯: 080-5843-9866

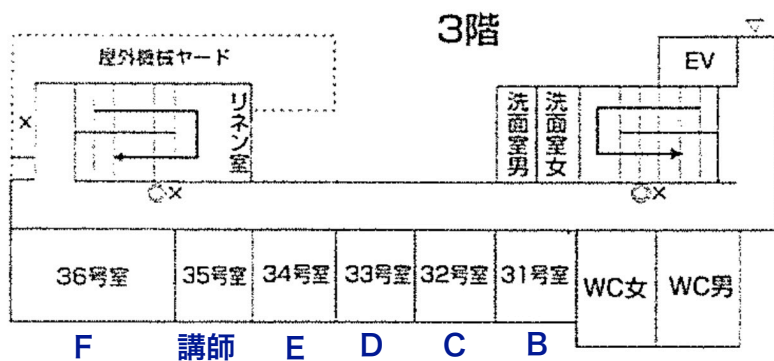
メール: gueto.capeira.japao@gmail.com

又は、各支部代表までお願いいたします。

- ①到着
- ②荷物を置き、ユニフォームに着替える
- ③受付に行き名前シールをTシャツに貼る
- ④2階第1研修室で待機（オリエンテーション）



A~F は男子部屋
G~L は女子部屋
どの部屋も満室ですので、
2段ベッド+ベッドの間に布団を
敷きます。



アクセス



<駐車場について>
青年の家前に30台分
青年の家の入り口門（坂の下）
に20台分あります。
なるべく乗り合わせのご協力
をお願い致します。