

## 寒稽古実施要項

- 行事名 今治拳友会冬の祭典  
第11回寒稽古 第2回初夢稽古
- 趣 旨 寒さは人を強くする。寒さに負けない気力と体力の充実を目指し、  
心身の鍛練を図る。「自分の弱さに打ち勝つ!」
- 主 催 今治拳友会
1. 期 日 2024年1月1日(月) <初日の出予定時刻> 7時13分頃
- 第一部 [寒稽古]
- |               |                  |
|---------------|------------------|
| 集合準備(高校一般部有志) | 4時00分(穴掘り、火おこし等) |
| 受付集合準備(少年部)   | 5時30分(まき運び等)     |
| 開始(海岸ランニング)   | 6時10分            |
| 開始(始礼)        | 6時40分            |
| 終了(終礼)        | 7時20分            |
| 解散            | 8時20分            |
- 第二部 [初夢稽古]
- |          |        |
|----------|--------|
| 受付       | 10時50分 |
| 開始(始礼)   | 11時00分 |
| 終了(終礼)解散 | 15時00分 |
2. 会 場 第一部 [寒稽古]  
東村海岸公園(通称、織田が浜) 今治市富田新港2丁目  
第二部 [初夢稽古]  
今治市立西中学校武道場 今治市山路554番地3 Tel.0898-22-0411
3. 種別、競技上の規定及び競技方法
- (1) 第一部 [寒稽古] … 海岸ランニング、基本稽古、入水稽古(初日の出)。  
(2) 第二部 [初夢稽古] … 約束稽古、防具稽古、試合稽古等。
4. 参加資格
- (1) 今治拳友会所属会員、幼年・小学生・中学生・高校生・一般。  
(2) 今治拳友会が認めた団体並びに所属会員。
5. 表 彰
- (1) 高校生以下の参加者に、参加への勇気と健闘を讃え、お年玉を授与する。
6. 参加申込方法
- (1) 準備の都合上、できるかぎりでかまいませんので、早めに出欠をお知らせください。
7. 参加負担金
- (1) 無料とする。
8. 参加上の注意事項
- (1) 各所属団体にて、各自スポーツ傷害保険に加入済みであること。  
(2) 参加者は、各自の責任において健康管理に十分に配慮の上参加すること。
9. その他
- (1) 寒稽古準備、薪割り、買い出しなど  
期 日 2023年12月31日(日) 午後1時～  
会 場 今治市喜田村4丁目1-10 株式会社丸馬住宅
10. お問い合わせ・お申込み先  
今治拳友会 村上 泰史  
〒794-0823 愛媛県今治市郷本町2丁目2-25  
TEL. 090-3187-3045 FAX. 0898-32-5238  
Mail. kenyuukai@imabari-nipponkenpo.com

暴風雨等により、やむを得ず寒稽古を中止する場合は、今治拳友会ホームページ  
<http://www.imabari-nipponkenpo.com/> に掲載する。