

# 令和5年 講道館寒稽古実施要項



## 1. 期 間

2023年1月6日(金)

～1月15日(日) 10日間

## 2. 時 間

午前5時30分～同7時30分

※始め式 1月6日(金) 午前6時30分

納め式 1月15日(日) 午前7時

※鏡開きは、1月8日(日) 午前10時より(当日朝の寒稽古も通常通り行う)

## 3. 場 所

講道館大道場

## 4. 参 加 資 格

・講道館員でQRコード付きの有効な館員証を所持する者(切り替えがまだの者は、当日もしくは事前に切り替えること)

・稽古日時点の稽古段階を確認・承諾し、参加条件を満たしている者(未成年者は保護者の承認が必要)

※稽古段階等の確認は、講道館 Web トップページ「おしらせ」より

・「健康観察カード」にて健康観察を行い、毎日持参、提出すること

・「健康観察カード」のチェック項目に該当しないこと

※自宅にて発熱のあった場合は、直ちに道場指導部に連絡すること

※感染が疑われる場合、原則7日間の経過観察期間を設け、稽古への参加を禁止とする

## 5. 指 導

講道館指導員が分担する

## 6. 皆出席希望者

### (1) 申込方法

皆出席を希望する者は、講道館4階道場受付にて館員証を提示のうえ、2022年12月26日(月)までに申し込むこと。(寒稽古のみの参加で皆出席を希望する者は、道場費3,300円を添え申し込むこと)

### (2) 出席点呼

皆出席申込者は、毎日午前6時30分または7時30分に出席点呼を受けること

### (3) 皆出席証

寒稽古中皆出席(9日以上)した者には、皆出席証を授与する

## 7. そ の 他

・更衣は指定された場所で行い、荷物は各道場に持参すること(更衣室ロッカー、浴槽は使用禁止)

・手洗い及び手の消毒を徹底すること

・マスクを持参し、着用すること

・飲み物は各自で持参すること

・組んだ相手、濃厚接触をした人を自分で記録し明確にしておく(氏名の記録、写真撮影等)

※寒稽古中は、学校(男子部・女子部・少年部)の授業は日を定めて行うが、その他の稽古は行わない。

**なお、例年行っていた寒稽古終了後の粥食の提供は行いません。**