

～TOP OF JKC IN 比叡山 2025～

JKC 選手化委員会

2025 年 9 月に開催されます第 17 回 JKJO 全日本空手道選手権大会及び各派全日本・世界大会に向け、JKJO トップ選手を主とし、招待選手・チャレンジ選手を含めたメンバーで強化合宿を開催いたします

1.日時

令和 7 年 3 月 15 日（土）16 日（日）

2.会場

比叡山延暦寺・延暦寺会館

〒520-0116 滋賀県大津市坂本本町 4 2 2 0 TEL 077-578-0047

3.対象者

JKJO 入賞者・JFKO 入賞者インカレ入賞者、他流招待選手、推薦選手引率を含め 25 名を予定

4.開催趣旨

比叡山という環境下に身を置くことで精神力を向上させ各選手のレベルアップを図る
この練習会を通じて選手が一丸となり技術力と精神力向上させる

5.練習内容

体幹トレーニング・フィジカルトレーニング・ミット稽古・組手、朝の坐禅や法話等精神修養

6.参加費

無料・交通費支給（JKC が負担）

7.交通手段 自家用車で直接現地着の場合、駐車場スペース有

公共交通機関でお越しの場合、京都駅に 11：30 集合ジャンボタクシーに乗り合わせ現地まで送迎

8.スケジュール案

15 日（土）

13：00 現地集合

13：30 練習開始（延暦寺会館大広間）

17：00 練習終了

18：30 夕食 19：30 ミーティング

20 時 30 分入浴・就寝

16 日（日）

5：30 起床 坐禅

6：30 おつとめ or 早朝稽古

7：30 朝食

9：00 練習開始（延暦寺会館大広間）

12：30 昼食 13：00 解散