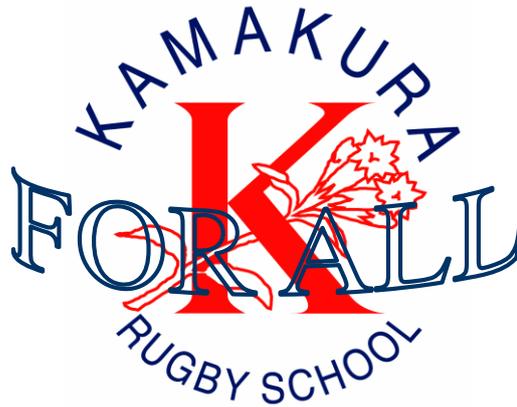


# 鎌倉ラグビースクール 2013年夏合宿 *in SUGADAIRA*

## 合宿のしおり



学年

氏名

---

鎌倉ラグビースクール合宿委員

# 2013年夏合宿 合宿のしおり 心得

## 1 合宿の目的

- (1) 大勢の人たちと一緒に合宿する中で、自分のことは自分でする習慣を身に付け、規則正しい生活をしよう。
- (2) ラグビーはチームプレーの競技です。合宿でも一人一人が協力し合い、助け合い最後まで全員でがんばろう。
- (3) 暑い夏に練習することで体力がつかます。苦しくても、最後までやりとげよう。
- (4) 上級生が班長となった班別行動ですので、班長キャプテンシーのもと、みんなで協力して楽しい合宿にしよう。

## 2 合宿の場所

### 菅平高原

#### 「日本ダボスホテル山喜荘」

住所:長野県上田市真田町長1278-458 TEL 0268-74-2331

交通:(電車)JR長野新幹線上田駅 お城出口→バス菅平高原行き約60分菅平高原下車→徒歩約3分

(お車)関越自動車道→藤岡JCT→上信越自動車道→上田菅平IC

⇒国道406号線 約30km 約30分練馬IC～約175.9km 約2時間10分)

## 3 合宿の期間

2013年7月26日(金)～7月29日(月) 3泊4日

## 4 集合場所・解散場所

集合: 7月26日(金) 午前6時15分 大船観音下バスターミナル附近集合 ※ 6時30分出発

※合宿Tシャツ(ゴールド)を着用して集合すること。

解散: 7月29日(月) 午後7時00分 大船観音下バスターミナル附近解散(予定)

※バス乗車時の注意事項 <神奈川中央交通>

- (1) 各学年のキャプテンはメンバーの確認をし、各々のバスにいるコーチ、又は父母に伝えること。
- (2) 休憩など途中下車をしたときにも発車前にメンバーの確認を行うこと。
- (3) バスに酔いやすい人は前もって薬を飲んでおくこと。(乗車30分前) <事前に申し出て下さい>
- (4) バスの中では運転手さん、バスガイドさんの指示に従い、窓から手や顔を出さないこと。
- (5) 気分が悪くなった人はすぐに隣の人、ガイドさん、コーチ、父母に申し出ること。
- (6) バスの中では騒いだり、席をたって歩いたりしないこと。

## 5 合宿の部屋割り

中学生が班長となった班別行動であり、部屋割りも班別とする。

部屋割りについては、現地到着後のオリエンテーションで指示をする。

## 6 合宿所に着いたら

- ① 合宿所に着いたら、靴やスパイクは靴箱にしまっい、荷物を部屋において速やかにオリエンテーションを受けること。
- ② オリエンテーションが終わるまで勝手に行動しないこと。

## 7 合宿の心得

### (1) 規律

- ① 日課表に従い、集合、起床、消灯時間等を必ず守ること。
- ② お互いに仲良くし、他人に迷惑をかけない生活をする事。
- ③ 責任者の指示にしたがい、勝手な行動を慎むこと。
- ④ 家族と行動をともしる場合は必ず担当コーチに届け出ること。
- ⑤ 合宿所のモノを壊した時は、すぐに申し出ること。
- ⑥ 身の回りの整理整頓につとめること。
- ⑦ 玄関のくつ、スパイク、スリッパをよく整理整頓すること。
- ⑧ あらかじめ【合宿のしおり】をよく読み、忘れ物の無いよう準備する。
- ⑨ **持ち物全てに名前をはっきりと書き**、使わないときはキッチンと整理整頓しておくこと。
- ⑩ 上級生は下級生に気を配り、必ず助けること。

### (2) 安全

- ① グラウンドと合宿所以外へは絶対行かないこと。
- ② 危険なガケや流れの速い川の近くへ行かないこと。
- ③ 夜は早く休み、次の日に備えること。
- ④ 昼食後は昼寝をよくすること。
- ⑤ 宿舎前は坂道となっており、スピードを出して下る車もあるので十分注意すること。

### (3) 健康

- ① 合宿所の食事は残さずに食べる事。残す場合は担当コーチに申し出ること。
- ② 水道の水は飲まずに、用意された水を飲むこと。
- ③ 体の調子が良くない時は、すぐにコーチへ申し出ること。
- ④ 勝手に薬箱から薬を飲まないこと。また、常用している薬がある場合は、前もってコーチに話しておくこと。
- ⑤ 身体はいつも清潔にしておくこと。
- ⑥ 合宿前に身体の悪いところを治しておくこと。(特に虫歯)
- ⑦ 2日くらい前からは水泳などの激しい運動は控えること。

### (4) その他

- ① 高価なもの、余分なお金、合宿に不必要なもの(特にPSP・DSなどの携帯ゲーム)を持ってこないこと。  
(SmaPhoもゲームはやらない事)
- ② 荷物は一つにまとめること。ただし、バスに持ち込む小さなバックは用意すること。
- ③ わからないことがある場合は必ずコーチか父母に相談すること。
- ④ お札は財布ごとHCへ預ける予定のため、小銭入れがあった方が便利です。
- ⑤ 今後、ヘッドキャップをスクール内で統一する予定のため、購入を控えることをお勧めします。

以上

2013年夏合宿のしおり持ち物リスト  
持ち物チェックリスト

No.	持ち物	数	行き	帰り	備考
1	合宿Tシャツ	1			2013合宿Tシャツ、着用して集合すること
2	合宿のしおり	1			
3	保険証(コピー可)	1			HC預かり
4	帽子	1			日よけになるもの
5	ヘッドギア	1			
6	練習用シャツ(Tシャツ)	5~6			長袖・半袖は各自判断
7	練習用パンツ	2以上			ラグビー用でなくとも短パンで良い 基本的に洗濯はしない
8	練習用 ストッキング	4以上			基本的に洗濯はしない
9	鎌倉ジャージ	1			長袖・半袖は各学年ヘッドコーチの指示に従うこと 各学年コーチが洗濯する
10	スパイク	1			
11	運動靴	1			移動用、ジョギング用・履いてきても可
12	パンツ	7~8			
13	靴下	2以上			
14	トレーニングウェア	1			ブヨ対策(長袖)・トレーナーでもよい
15	日常着(Tシャツ等)	2~3			
16	日常着(半ズボン等)	1~2			
17	パジャマ	1			夜は冷え込むので長袖またはスウェット上下 等
18	バスタオル	1			
19	タオル	2			練習用にハンドタオル等必要であれば
20	シャンプー、石鹸 等	適宜			スクールでもシャンプー、ボディーソープを準備予定
21	針金ハンガー	4			
22	歯ブラシ、歯磨き粉	1			
23	ちり紙	1			
24	筆記用具	1			
25	ビニール袋(大)	7~8			汚れ物を入れる
26	雨具	1			レインコート、ヤッケ、かさ
27	虫刺され予防薬、かゆみ止め	1			
28	水筒・コップ	1			練習中の飲料はスクールで準備(ジャグ等を準備)
29	昼弁当(行き)	1		-	容器は捨てられるもの、往路バス車中に持込
30	カバン	大1+小1			大きなカバンの他に『合宿所から練習場に行くとき用(スパイク、ヘッドキャップ、着替え等を入れる)もの』があると便利です

**持ち物全てに必ず名前を入れること**

## 2013年合宿スケジュール

合宿Tシャツ着用		合宿Tシャツ着用		
07月 26日(金)		07月 27日(土)	07月 28日(日)	07月 29日(月)
AM 6:00	6:15 JR大船駅観音口集合 車でのお見送りは駐車場利用願います	6:00 起床	6:00 起床	6:00 起床
		6:15 体操	6:15 体操	6:15 体操
	6:30 出発	6:30 清掃	6:30 清掃	6:30 清掃
7:00	お弁当は車内持込	7:00 朝食	7:00 朝食	7:00 朝食
8:00		8:30 練習出発	8:30 練習出発	8:30 練習出発
9:00		9:00 練習開始	9:00 練習開始	9:00 練習開始
10:00	バス移動	ツクバリアンズ×多摩RS 三つ巴	練習 & 交流試合 現在2校に打診中	練習
11:00				Free
	11:30 到着・部屋割り	11:45 午前練習終了⇒G出発	11:45 午前練習終了⇒G出発	11:45 午前練習終了⇒G出発
12:00	12:00 オリエンテーション	12:15 昼食	12:15 昼食	12:15 昼食
	12:30 昼食(各自用意した弁当)			(買い物の時間を設けます)
13:00		昼寝	昼寝	
	13:45 練習出発	13:45 練習出発	13:45 練習出発	13:30 バス出発
14:00	14:00 練習開始	14:00 練習開始	14:00 練習開始	バス移動  インターチェンジから連絡網にて 各家庭へ到着時間を連絡
15:00	練習	高崎RS	桐生RS	
16:00	Free			
17:00				
	17:30 練習終了 ⇒ 入浴	17:15 練習終了 ⇒ 入浴	17:30 練習終了 ⇒ 入浴	
18:00		18:00 指導者打合せ		
	18:30 夕食	18:30 お楽しみ会/BBQ	18:30 夕食	
19:00				19:00 JR大船駅観音口到着(予定)
	19:30 学年別ミーティング		19:30 学年別ミーティング	
20:00		20:00 片付け		
	20:30 指導者ミーティング	20:30 指導者ミーティング	20:30 指導者ミーティング	
21:00	21:00 就寝・消灯	21:00 就寝・消灯	21:00 就寝・消灯	
22:00				
	22:30 巡回	22:30 巡回	22:30 巡回	
23:00				
	23:30 巡回	23:30 巡回	23:30 巡回	
0:00				