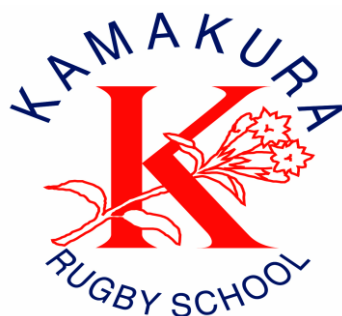


# 鎌倉ラグビースクール2010年夏合宿

## 合宿のしおり



学年

氏名

---

鎌倉ラグビースクール祭事委員

2010. 7. 01

# ☆ 2010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) 中学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

宿泊：日本ダボスホテル山喜荘 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30 km 約30分  
(練馬IC～約175.9km 約2時間10分)

## 3 合宿の期間

2010年7月23日(金)～ 7月26日(月) 3泊4日

## 4 集合場所・解散場所

集合：7月23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  
解散：7月26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

- (1) 各班の班長はメンバーの確認をし、担当コーチに伝えること。
- (2) 班長は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)
- (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、コーチに申し出ること。
- (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

中学上級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。

## 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うか、玄関に整理して並べ、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家族と行動をともにす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夜は早く休み、次の日に備えること。
- ③昼食後は昼寝をよくすること。

### (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練習時の水は、自分で用意した水筒に水をいれ飲みます。この水筒は毎日必ず洗って、毎日新しい水を飲むこと。
- 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)

### (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DSなどの携帯ゲーム)を持ってこないこと。
- ②携帯電話は合宿期間中、コーチが預かります。
- ③お小遣いは小・中ともお土産代を含め原則3,000円以内とします。  
合宿所に入りましたら、ジュース代等の小銭は別にして、大きなお金は名前を明記した封筒に入れ、ヘッドコーチに預けて下さい。最終日7/26に生徒へ戻します。
- ④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。
- ⑤7/23(金)出発日の昼食は忘れずに持参して下さい。
- ⑥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。
- ⑦試合の予定とグラウンドは決定次第連絡いたします。

以上

## 2010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	合宿のしおり	1			
2	保険証のコピー	1			名前を明記した封筒にコピーを入れ、ヘッドコーチへ預ける
3	帽子	1			日よけになるもの
4	ヘッドギア	1			
5	練習用シャツ(Tシャツ)	7~8			長袖・半袖は各自判断
6	練習用パンツ & ストッキング	2以上			ラグビー用でなくとも短パンで良い ソックス、ハイソックスなど
7	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
8	スパイク	1			
9	運動靴	1			移動用、ジョギング用・履いてきても可
10	パンツ	7~8			
11	靴下	4			
12	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
13	日常着(Tシャツ等)	4~5			
14	日常着(半ズボン等)	1~2			
15	パジャマ	1			
16	バスタオル	1			
17	タオル	4~5			
18	針金ハンガー	4~5			
19	歯ブラシ、歯磨き粉	1			
20	ティッシュ	適量			
21	筆記用具	1			
22	ビニール袋(大)	5~6			汚れ物を入れる
23	雨具	1			ポンチョ(100円均一でも購入可能です)、傘
24	虫刺され予防薬、かゆみ止め	1			
25	水筒・コップ	1			容量が1ℓ以上の水筒(毎日洗浄してグラウンドで使用します)
26	昼弁当(行き)	1			容器は捨てられるもの・・・(班長・コーチが回収します)
27	小リュックサック(ナップサック)	1			宿舎→グラウンド(スパイク・タオル・水筒・ヘッドCap・帽子・ポンチョ・傘)
29	オリジナル合宿Tシャツ	1			7/23出発時、7/26帰宅時は全員着用の事
30					

**持ち物全てに必ず名前を書くこと**

## 2010年 鎌倉ラグビースクール夏合宿スケジュール

	07月 23日(金)	07月 24日(土)	07月 25日(日)	07月 26日(月)
AM 6:00	6:15 JR大船駅観音口集合	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		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 練習開始	9:00 練習開始	9:00 練習開始
9:00				
10:00				
11:00		11:45 練習終了 ⇒ G出発	11:45 練習終了 ⇒ G出発	12:00 練習終了 ⇒ G出発
	11:30 到着・部屋割り			
12:00	12:00 オリエンテーション	12:15 昼食	12:15 昼食	12:30 昼食
	12:30 昼食(各自用意した弁当)			
13:00		昼寝	昼寝	13:30 バス出発
	13:45 練習出発	13:45 練習出発	13:45 練習出発	
14:00	14:00 練習開始	14:00 練習開始	14:00 練習開始	
				練馬インターチェンジ & 港北パーキングエリアから 連絡網にて各家庭へ到着時刻を通達
15:00				
16:00				
17:00	17:30 練習終了	17:30 練習終了	17:15 練習終了	19:00 JR大船駅観音口到着(予定)
	入浴	入浴	入浴	
18:00			18:00 指導員打合せ	
	18:30 夕食	18:30 夕食	18:30 お楽しみ会/ BBQ	
19:00				
	19:29 学年別ミーティング	19:30 学年別ミーティング	20:00 片付け	
20:00				
	20:29 指導員ミーティング	20:30 指導員ミーティング	20:30 指導員ミーティング	
21:00	21:01 就寝・消灯	21:00 就寝・消灯	21:00 就寝・消灯	
22:00	22:30 巡回1	22:30 巡回1	22:30 巡回1	
23:00	23:30 巡回2	23:30 巡回2	23:30 巡回2	
0:00				