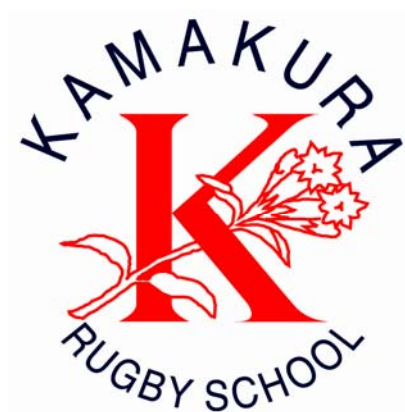


# 鎌倉ラグビースクール 2011年夏合宿

## 合宿のしおり



学年

氏名

---

鎌倉ラグビースクール合宿委員

# 2011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、自分のことは自分と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

2011年7月22日(金)～7月25日(月) 3泊4日

## 4 集合場所・解散場所

集合:7月22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25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)
- (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

6年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。

### (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。
- 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。

以上

## 2011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(コピー可)       | 1   |    |    |                                   |
| 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<br>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             | 2   |    |    |                                   |
| 18  | 針金ハンガー          | 4   |    |    |                                   |
| 19  | 歯ブラシ、歯磨き粉       | 1   |    |    |                                   |
| 20  | ちり紙             | 1   |    |    |                                   |
| 21  | 筆記用具            | 1   |    |    |                                   |
| 22  | ビニール袋(大)        | 7~8 |    |    | 汚れ物を入れる                           |
| 23  | 雨具              | 1   |    |    | レインコート、ヤッケ、かさ                     |
| 24  | 虫刺され予防薬、かゆみ止め   | 1   |    |    |                                   |
| 25  | 水筒・コップ          | 1   |    |    | 練習中の飲料はスクールで準備                    |
| 26  | 昼弁当(行き)         | 1   |    | -  | 容器は捨てられるもの                        |
| 27  |                 |     |    |    |                                   |
| 28  |                 |     |    |    |                                   |

**持ち物全てに必ず名前を入れること**

## 2011年合宿スケジュール

|         | 07月 22日(金)         | 07月 23日(土)           | 07月 24日(日)       | 07月 25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    | バス移動               | 合同練習&交流試合            | 練習               | 合同練習&交流試合                              |
| 10:00   |                    | ・武蔵野RS<br>・市川RS      |                  | ・高崎RS                                  |
| 11:00   |                    |                      |                  |  |
|         |                    | 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                       |
| 12:00   | 12:00 オリエンテーション    | 12:15 昼食             | 12:15 昼食         | 12:00 午前練習終了⇒G出発                       |
|         | 12:30 昼食(各自用意した弁当) |                      |                  | 12:30 昼食                               |
| 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<br>インターチェンジから連絡網にて<br>各家庭へ到着時間を連絡 |
|         | 合同練習&交流試合          | 合同練習&交流試合            | 合同練習&交流試合        |  |
| 15:00   | ・伊勢崎RS<br>・佐倉RS    | ・小金井RS<br>・西原RS、草加RS | ・桐生RS<br>・上郷RS   |  |
| 16:00   |                    |                      |                  |  |
| 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    |                    |                      |                  |  |