

鎌倉ラグビースクール2008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

☆ 2008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きます。苦しくても、最後までやりとげよう。

2 合宿の場所

栃木県塩谷郡塩谷町立自然休養村

住所：栃木県塩谷郡塩谷町熊木987-2 TEL 0287-45-1465

交通：JR東北本線 矢板駅下車 タクシーで20分

3 合宿の期間

2008年8月22日（金）・23日（土）・24日（日）・25日（月）

4 集合場所・解散場所

集合：8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：8月25日（月） 午後5時 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

小学生は大会議室・中会議室（予定）

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)
- ⑦2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(特にゲームボーイなどの携帯ゲーム)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

2008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・ジャージ	7~8			長袖・半袖は各自判断
6	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
7	練習用ストッキング	2以上			ソックス、ハイソックスなど
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	Tシャツ	4~5			日常着として
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)	3~4			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	1			
26	水着	1			
27					
28					

持ち物全てに必ず名前を入れること

2008年合宿スケジュール

	8月22日(金)	8月23日(土)	8月24日(日)	8月24日(月)
AM 6:00	6:15JR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個人練習開始	8:30個人練習開始	8:30個人練習開始
		9:00練習開始	9:00練習開始	9:00練習開始
9:00				
10:00				
11:00		11:00練習終了	11:00練習終了	11:00練習終了
12:00		12:00昼食	12:00昼食	12:00(場所移動予定)
	到着・部屋割り			*昼食場所については、
PM 1:00	1:00昼食	昼寝	昼寝	例年 鮎を食べに行きます。
	1:30オリエンテーション			食事後バスにて帰路へ
2:00	練習開始	2:00練習開始	2:00練習開始	
				途中大黒インターチェンジから連絡網
3:00			3:00学年別試合	にて各家庭へ到着時刻を通達
4:00			4:00試合見学	
	4:30練習終了	4:30練習終了		
5:00	入浴	入浴	入浴	5:00JR大船駅観音口到着(予定)
			5:30夕食(バーベキュー場)	
6:00				
	6:30夕食	6:30夕食		
7:00			7:00お楽しみ会	
	7:30学習会	7:30学習会	7:40会終了	
8:00				
	8:30消灯・就寝	8:30消灯・就寝	8:30消灯・就寝	
9:00				
10:00				