

鎌倉ラグビースクール2010年9月ミニ合宿

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. 8. 26

☆ 2010年9月ミニ合宿 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) 残暑きびしい中、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

宿泊：三浦市ふれあいの村 〒238-0114 神奈川県三浦市初声町和田3136

<http://www.vokohamavmca.org/fureai/index.html>

交通：<電車> 京浜急行線「三崎口駅」下車、3番バス乗場より「横須賀駅」「荒崎」「市民病院」「長井」行きに乗車、
「和田」バス停下車 徒歩15分
<お車> 横浜横須賀道路「衣笠インター」より「三浦縦貫道」へ三浦縦貫道終点から国道134号を三崎方面へ
「長浜海岸入口」交差点を右折後2分

3 合宿の期間

2010年9月11日(土)～ 9月12日(日) 1泊2日

4 集合場所・解散場所

①車で来る生徒

9月11日(土) 午前 8時30分までに現地集合
9月12日(日) 現地解散

②電車で来る生徒(コーチが引率します)

集合：9月11日(土) 午前 7時00分 大船駅ルミネ側改札集合

07:09大船駅発(JR横須賀線)→ 07:47久里浜駅着→ 徒歩→ 07:59京急久里浜発→ 08:12 三崎口着
→車で現地入り

<JR:大人380円・小人190円、京急:大人190円・小人100円>

解散：9月12日(日) 午後 5時10分 大船駅ルミネ改札解散(予定)

車で現地出発→ 16:06三崎口駅発→ 16:17京急久里浜着→徒歩→ 16:26久里浜駅発(JR横須賀線)
→ 17:07 大船駅着

<JR:大人380円・小人190円、京急:大人190円・小人100円>

※移動時の注意事項

- (1) 電車で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)
- (2) 気分が悪くなった人はすぐにコーチに申し出ること。
- (3) 電車の中では騒いだり、席をたって歩いたりしないこと。
- (4) 勝手に動かない。班長、コーチの指示に従い、みんなの近くにいること。

5 合宿の部屋割り

小6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 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、ジュース代等の小銭のみで原則500円以内(電車賃は別)を目安とします。
電車で来る生徒は、交通費:580円(電車賃290円×2)が必要です。
- ④ 荷物は一つにまとめること。
- ⑤ 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

2010年秋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	保険証のコピー	1			合宿地が近いので何か起きた時にはご連絡をさせていただきます。その際の対応をお願いいたします。
2	帽子	1			日よけになるもの
3	ヘッドギア	1			
4	練習用シャツ(Tシャツ)	4			長袖・半袖は各自判断
5	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
6	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
7	スパイク	1			
8	運動靴	1			移動用、ジョギング用・履いてきても可
9	パンツ	4			
10	靴下	2			
11	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
12	日常着(Tシャツ等)	1			
13	日常着(半ズボン等)	1			
14	パジャマ	1			
15	バスタオル	1			
16	タオル	1			
17	シャampoo・石けん・体を洗う物	1			固形石けんは備え付けがあります
18	歯ブラシ、歯磨き粉	1			
19	ティッシュ	適量			
20	筆記用具	1			
21	ビニール袋(大)	2			汚れ物を入れる
22	雨具	1			ポンチョ(100円均一でも購入可能です)、傘
23	虫刺され予防薬、かゆみ止め	1			
24	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	オリジナル合宿Tシャツ	1			菅平に参加した生徒は着用願います
27	小遣い	各自、自己管理と致します。適度のある金額(小銭)を持たせてください。			
28	合宿費	9/5(日)の練習時に各HCにて集金しますが、集金不可の場合は現地にて徴収します。			

1泊2日ですので洗濯はしません。

持ち物全てに必ず名前を書くこと

三浦ふれあいの村 [利用活動計画書]

団体名	鎌倉ラグビースクール
-----	------------

やまびこ棟	利用日	2010年9月11日(土)～9月12日(日)		
	引率責任者	中谷 旭	電話番号	0467-32-0154

	9月 11 日 (土曜)				9月 12 日 (日曜)				月 日 (曜)				
	晴	場所	雨	場所	晴	場所	雨	場所	晴	場所	雨	場所	
6					起床、洗面								6
					体操	正面広場							
7					朝食準備								7
					朝食	食堂							
8					清掃								8
		現地集合			退室	宿泊室							
9					移動								9
	入村式	運動広場	入村式	しおさい棟 ロビー									
10					練習	運動広場	練習					多目的 ホール	10
	練習	運動広場	練習	やまびこ棟 教室 2,3,5									
11					移動								11
					昼食準備								
12					昼食	運動広場	昼食	宿泊室	昼食	食堂			12
	昼食	運動広場	昼食	宿泊室									
13					休憩	運動広場							13
					練習	運動広場	練習					多目的 ホール	14
14													
	練習	運動広場	練習	多目的 ホール	退村式	運動広場	退村式					多目的 ホール	15
15													
16													16
17													17
					移動	宿泊室							
18					夕食準備	食堂							18
	夕食	食堂											
19													19
20					入浴								20
	座学	宿泊室											21
21					就寝準備								
22					消灯								22

借 用 物 品		交 通 手 段	<往路> バス (台) ・ 車 (20台) ・ 徒歩
			<復路> バス (台) ・ 車 (20台) ・ 徒歩

※下記は職員が記入しますので、記入しないでください。 車イス なし・あり (男 号室・女 号室)

◎ 下見日 (月) 日 () ◎ 対応職員 () ◎ 提出書類 (申込書・計画書・食事注文票) ◎ その他留意点 ()	部 屋 番 号	教室 1,2,3、和室1,2		小 人	大 人	計
			男			
			女			
			計			