

平成 29 年度

千葉ラグビースクール夏季合宿おしり

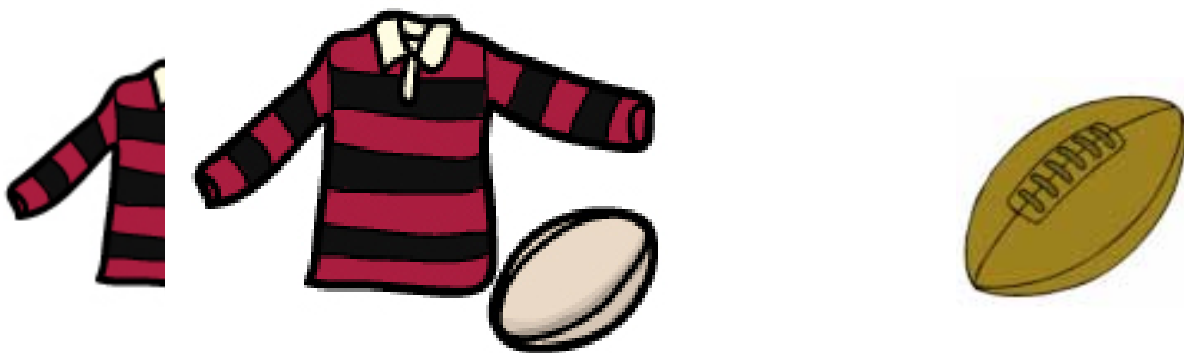


CHIBA RUGBY FOOTBALL SCHOOL



目次

1. 合宿の概要（目的・日程・引率者・集合場所等）	・ ・ ・ ・ ・ P 3
2. 約束について	・ ・ ・ ・ ・ P 4
3. 日程について	・ ・ ・ ・ ・ P 5、6
4. 服装・持ち物について	・ ・ ・ ・ ・ P 7



平成 29 年度 千葉市ラグビースクール夏季合宿

1. 目的

○ラグビーの技術とコミュニケーションの向上を図る。

(グレードに関係なく、保護者の方・合宿所の方、会った人 **みんなに大きな声であいさつをしましょう**)

○集団生活の意義を考えながら、仲間と役割を分担して様々な活動に取り組む中で相手の気持ちを思いやり、協力したり自分の責任を果たすことの大切さを合宿を通して学ぶ。

(**集合時間は必ず守りましょう**)

2. 期日 平成 29 年 8 月 26 日 (土) ~ 27 日 (日)

3. 宿泊先 昭和の森フォレストビレッジ (旧千葉市ユース・ホテル)

<http://forestvillage.jp/>

● 所在地: 〒267-0062 千葉県千葉市緑区小食土町 955

● 交通: JR 外房線土気駅から徒歩 30 分
JR 外房線土気駅下車、南口バス乗り場「あすみ大通り経由大権町南行き」バスで約 5 分
バス停「あすみ大通り中央」下車、徒歩約 10 分
約 50 台の無料駐車場あり

● 問い合わせ先: 昭和の森フォレストビレッジ 043-226-5801 (合宿のお客様 / 9:00 ~ 17:30 受付)

4. 練習場所 昭和の森多目的広場

5. 集合日時場所 8/26 (土) 午前 8 時 30 分 昭和の森フォレストビレッジ (昭和の森内)
(磯部高校近辺からの送迎をご希望の方は事前ご相談ください)

6. 解散場所 8/27 (日) 午後 1 時 30 分 フォレストビレッジ玄関前

【約束について】楽しい合宿にするために・・・

1 出発の前に

早めに準備をしておきましょう。

- ① 持ち物は最小限にしましょう。(チェック表)
- ② **持ち物には、全て名前を書きましょう。(水筒はフタ・本体両方！ソックスも！)**
- ③ 自分でそろえましょう。
- ④ 前日まで十分な睡眠をとり、規則正しい生活を送り、体調を整えておきましょう。

2 ルール・エチケット・マナーを守りましょう

1. 集合・整列はすばやく

- ① つねに**5分前に集合**し、おしゃべりをせずに整列しましょう。
- ② キャプテン、**部屋長は整列させたら、人数を報告**しましょう。
- ③ 集団で行動するので**自分勝手は絶対にしない**。

2. 宿舎では

- ① 非常階段やコーチたちの部屋を確認しておきましょう。
- ② 自分たちの持ち物をきちんとまとめておき、部屋の中はいつもきれいにしておきましょう。くつもきちんと並べておきましょう。
- ③ 部屋の中では、あまり大きな声でさわがないようにしましょう。
- ④ コーチの許可を得ないで、勝手に宿舎を出てはいけません。
- ⑤ 早めに寝ましょう。また、眠りたい仲間のじゃまをしたりしないようにしましょう。
- ⑥ 夕食や朝食をおいしく食べるためにも、おやつはできるだけひかえましょう。
- ⑦ 部屋長は、同部屋の仲間をまとめましょう。また、部屋長の言うことを聞きましょう。

3. お風呂では

- ① 決められた時刻を守りましょう。
- ② まず体を洗ってから入りましょう。シャンプーとボディーソープは備え付けがあります。
- ③ タオルは湯船に入れないようにしましょう。
- ④ いすや桶など、使った物の後始末をきちんとしましょう。
- ⑤ 風呂から出る際は、体をふいてからでましょう。バスタオルは部屋に一人一枚あります。
- ⑥ 忘れ物がないようにしっかりと確認しましょう。

■お小遣いについて

1, 000円程度にしましょう。

*お金を使える場面 自動販売機のジュース代とアイスクリームだけです。

お土産物屋さんはありません。

■持ってきてはいけないものについて

携帯ゲーム機器や音楽プレイヤー等は持参しないこと！！ 仲間同士たくさん話そう！

携帯電話は各家庭の判断でお願いします(ネット、ゲームは使用しないこと。)

【日程について】

第1日目 8月26日(土)

時刻	行程	主な行動と内容
8:30	昭和の森フォレストビレッジ	<ul style="list-style-type: none"> 参加者出欠確認 健康観察
9:00	開校式	<p>□□□千葉市RS 開校式□□□</p> <ul style="list-style-type: none"> 千葉市RS監督からの挨拶 千葉市RSキャプテン挨拶 昭和の森フォレストビレッジ責任者からの注意事項伝達 部屋の確認 <ul style="list-style-type: none"> ①トイレ ②非常口 ③食事場所 ④浴室 持ち物整理
9:15		※グラウンドへ移動(宿舎から徒歩30分程度:多目的広場)
9:45	練習開始 (多目的広場)	<ul style="list-style-type: none"> 午前練習(9:45~12:30) <p style="text-align: center;">練習を頑張ろう!</p>
12:30	昼食	<ul style="list-style-type: none"> 昼食(12:30~13:30) 宿泊者分のお昼は、スクールで用意致します *食事あいさつ(当日指名します) 後片付けを積極的に行いましょう。 ※休憩 午後の練習準備
13:30	練習開始 (多目的広場)	<ul style="list-style-type: none"> 午後練習(13:30~15:30) <p style="text-align: center;">練習を頑張ろう!</p>
15:30	練習終了	<ul style="list-style-type: none"> 皆で後片付けを積極的に行いましょう。
16:00	ミーティング	<ul style="list-style-type: none"> 場所は未定
17:00	風呂	<ul style="list-style-type: none"> 入浴時間(17:00~21:30) (注) 順序良く入浴しましょう。
18:00	夕食	<ul style="list-style-type: none"> 夕食(18:00~20:00) 食後ビンゴゲーム *食事あいさつ(当日指名します) 19:30より花火打ち上げ(予定) 後片付けを積極的に行いましょう。
20:00	風呂・自由時間	<ul style="list-style-type: none"> 入浴時間(20:00~21:30)
21:30	就寝準備	<ul style="list-style-type: none"> 就寝準備(21:30~歯磨き・洗面をすすす)

22:00	消灯・就寝	<ul style="list-style-type: none"> ・就寝 ・ぐっすりねむって疲れをとりましょう
-------	-------	---

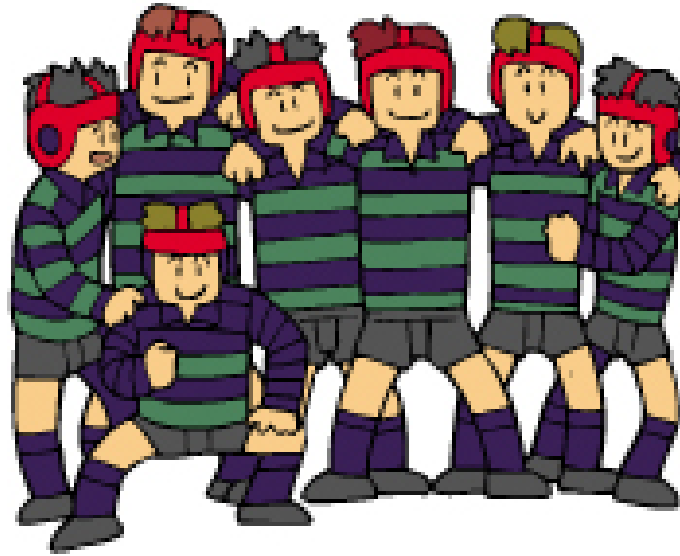
第2日目 8月27日(日)

時刻	行程	主な行動と内容
6:30	起床	<ul style="list-style-type: none"> ・起床(6:30) ・洗面
7:00	清掃	<ul style="list-style-type: none"> ・部屋の片付け(7:00~7:20)*ごみの処理 ・荷物整理(片付けられるものについては、この時間に行ってしまう) ・部屋の片付けを積極的に行いましょう。
7:30	朝食	<ul style="list-style-type: none"> ・朝食(7:30~8:15) ・健康観察 ・水筒補給希望者は、朝食前にデッキ(食堂前)に持ってくること *食事あいさつ(当日指名します) ・午前練習準備(水筒補給:水となります) ・後片付けを積極的に行いましょう。
9:00	練習開始 (多目的広場)	<ul style="list-style-type: none"> ・午前練習(9:00~11:00) <div style="text-align: center; border: 1px solid black; border-radius: 50%; padding: 10px; margin: 10px auto; width: fit-content;"> <p>練習を頑張ろう!</p> </div>
11:00	練習終了後宿舎へ 移動しシャワー	<ul style="list-style-type: none"> ・後片付けを積極的に行いましょう。
12:30	昼食	<ul style="list-style-type: none"> ・昼食(12:30~13:15) *食事あいさつ(当日指名します) ・後片付けを積極的に行いましょう。
13:15	荷物整理片付け	<ul style="list-style-type: none"> ・荷物整理 ・部屋の確認(忘れ物チェック, 破損チェック等) ・忘れ物をしないようにしましょう。
13:30	閉校式と解散	<p>□□□千葉県RS 閉校式□□□</p> <ul style="list-style-type: none"> ・千葉県RS監督からの挨拶 ・千葉県RSキャプテン感想 ・昭和の森フォレストビレッジ責任者への御礼挨拶 <p>* 閉校式終了後、フォレストビレッジ玄関前で解散とします。</p>

【服装・持ち物について】 *持ち物には全て必ず名前を書きましょう。

衣類	<input type="checkbox"/> スクールジャージ・Tシャツ・短パン・ソックス (<u>記名忘れずに!</u>) ・スパイク (または運動靴) ・ヘッドキャップ <input type="checkbox"/> 帽子 <input type="checkbox"/> 練習時の着替えの服 (練習3回分) <input type="checkbox"/> 下着 <input type="checkbox"/> 自由時間の着替えの服 <input type="checkbox"/> パジャマ
洗面用具	<input type="checkbox"/> 歯磨きセット <input type="checkbox"/> 洗面用タオル
日用品	<input type="checkbox"/> ハンカチ <input type="checkbox"/> ちり紙 <input type="checkbox"/> ビニール袋 (ごみや着替えた衣類を入れる) <input type="checkbox"/> 汗拭きタオル
学用品	<input type="checkbox"/> 筆記用具 <input type="checkbox"/> メモ帳
その他	<input type="checkbox"/> サブバッグ <input type="checkbox"/> 水筒 (<u>本体とフタの両方に記名</u> すること) <input type="checkbox"/> 雨具 <input type="checkbox"/> おやつ (適量) <input type="checkbox"/> 薬 (必要であれば投薬の補助等行います。) <input type="checkbox"/> 虫除けスプレー、日焼け止め (必要に応じて) 虫除けスプレーと虫さされの薬は、チームで多少予備があります。 <input type="checkbox"/> お金 (ジュース代等 1,000円程度) <input type="checkbox"/> 携帯電話 (保護者との連絡用として必要と思われる方) 公衆電話あり *携帯ゲーム機器や音楽プレイヤー等は持参しないこと!!
保険証のコピー	<input type="checkbox"/> 病院に掛かった際に必要となりますので、 保険証のコピーを封筒に入れ、合宿初日に発知・畠中まで提出 をお願い致します。 (注): 封筒には 必ず記名し封をして提出 してください。 (合宿終了後、返却します) ※ 合宿に同行される保護者の方は、必ず保険証をご持参ください。 その場合、保険証コピーの提出は不要です。

※ ボディーソープ、シャンプー、バスタオル(交換なし)は、宿舎に用意があります。



ともに汗を流し、力を合わせて
楽しく充実した合宿にしよう