

2018 年度

さがみ・南

ラグビースクール

夏合宿のしおり



RS	名前
----	----

## 2018年度 合同合宿の心得

### 1. 合宿の目的

- (1) 短期間ではありますが集中して練習することにより、クラブ員がそれぞれのラグビーの技術や能力を高められるよう努力しましょう。
- (2) 練習時でもその他の時間でも、チームプレーで助け合い、協力し合いましょう。
- (3) 合宿では「自分の事は自分でやる！」努力をしましょう。
- (4) 決められたルールに従い、規則正しい生活をしましょう。

### 2. 合宿の場所

【宿泊先】ホテル時之栖 (<http://www.tokinsumika.com/stay/tokinsumika/>)

【住所】静岡県御殿場市神山719番地

【電話】0550-87-3700

### 3. 合宿の期間

2018年7月28日(土)・29日(日) 1泊2日

### 4. 集合・解散時間と場所

【集合】7月28日(土) 午前6時45分 相模大野南口ロータリー(7時00分出発)

【解散】7月29日(日) 午後5時00分(予定) ※集合場所と同じです。

### <交通手段・諸注意> ※自動車で分乗する場合

- ・ 交通手段は自動車です。どの車に乗るのかをしっかりと確認しましょう。
- ・ 途中トイレ休憩のためサービスエリアで下車した場合も、同じ車に乗るようにしましょう。
- ・ ドライバーの皆さんは、必ず乗る生徒の確認をしてください。
- ・ 車に酔いやすい人は出発前必ず自宅で酔い止めの薬を飲んでくること。  
また酔いやすい事を担当コーチに伝えて車の前方に座るようにすること。
- ・ 気分が悪くなったらすぐに伝えること。
- ・ 自動車内で出したゴミは必ず片付けること。
- ・ 自動車の中では運転手さん・コーチ・父母の指示に従うこと。



## 5. 合宿の部屋割り

部屋割りについてはホテル到着後お知らせします。

## 6. 合宿所に着いたら

- (1) スクールごとに整列し、コーチの指示があるまで勝手な行動はしないでください。
- (2) 靴やスパイクは指定されたところに片付け、各自部屋に移動し部屋で待機すること。

## 7. 服装

- (1) 集合場所には、そのまま練習ができる格好をお願いします。(Tシャツ他、練習用パンツ・ソックス着用)
- (2) 2日目は練習試合を予定していますので試合ユニフォーム着用です。
- (3) 帰りの服装は自由です。



## 8. 合宿の心得

# 合宿の心得

### (1) 規律

- ①活動計画書に従い、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責任者の指示に従い、勝手な行動をしないこと
- ④合宿所の物を壊した時は、すぐにコーチに伝えること。
- ⑤身の回りの整理整頓につとめること。
- ⑥玄関のくつ、スパイク、スリッパをよく整理整頓すること。
- ⑦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。
- ⑧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。
- ⑨上級生は下級生に気を配り、必ず助けること。
- ⑩合宿所では他のお客さんも宿泊しているので、騒いだりして迷惑をかけないこと。
- ⑪合宿所では他のお客さんや従業員さんにもきちんと挨拶すること。

### (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。

### (3) 健康

- ①合宿所の食事はたくさん食べる事。
- ②練習時の水分はスクールで用意しますので、自分で用意した水筒に水を入れます。  
この水筒は使用後に必ず洗うこと。
- 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出発前日に必ずつめを切っておくこと。

### (4) その他

- ①高価なもの、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荷物は一つにまとめること。
- 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。



## 持ち物チェックリスト

No.	持ち物	数	備考
1	帽子	1	日よけになるもの
*2	ヘッドギア	1	
*3	着替え用シャツ	1~2	半袖・長袖は各自判断
*4	試合用ユニホームセット	1	試合用ジャージ・パンツ・ストッキング
*5	スパイク、トレーニングシューズ	1	
6	運動靴	1	履いてきた靴
7	体育館履き	1	雨天練習で体育館利用があれば※要確認
8	パンツ	1~2	
9	靴下	1~2	
10	日常着（Tシャツなど）	1	
11	日常着（半ズボンなど）	1	
12	パジャマ	1	
13	バスタオル	1	
14	タオル	1	
15	シャンプー・石鹸・体を洗うもの	1	※備え付けはない想定
16	歯ブラシ・歯磨き粉	1	
17	ティッシュ	適量	
18	ビニール袋（大）	2	汚れものを入れます
19	雨具	1	ポンチョ・傘
20	虫よけ・かゆみ止め	1	
*21	水筒	1	
*22	保険証のコピー	1	

\*印のものは、必需品になります。その他は目安になりますので各自ご判断ください。  
不明点がございましたら、岩見・山内までご相談ください。

**極力、持ち物全てに名前を書くようにしてください。**





## 健康チェックリスト

2日間の合宿が、元気に楽しく過せるように、事前の健康管理に気をつけて下さい。

合宿前1週間、2日間と当日の健康観察をお願いします。

各項目の観察状況がよければ、それぞれに○、気になることがあれば、内容を書いて下さい。

	7月21日	7月26日	7月27日	7月28日
体温 (平熱ですか)				
食欲 (普段と同じですか)				
胃腸 (下痢はしていませんか)				
この期間で気になることは ありませんか				
体質的なことで気になることは ありますか				

## 2018年度 裾野合同合宿

2018年 7月28日(土)～29日(日)

28日(土)		29日(日)	
時間		時間	
	各地集合～出発 裾野市陸上競技場 集合	6:00	起床 ～ 退宿準備
9:30	やすらぎ広場準備	7:00	朝食
10:00	コーチミーティング	8:10	宿舎出発
10:30	カテゴリー別合同練習(詳細別紙)	8:30	裾野市陸上競技場 到着
11:50	午前練習終了 ～ 昼食 ～ 昼休み	9:00	練習開始(詳細別紙)
13:30	カテゴリー別合同練習(詳細別紙)	11:30	午前練習(試合)終了 ～ 昼食 ～ 昼休み
15:30	試合(混合チーム)	12:30	試合(単独チーム)準備(詳細別紙) 試合(単独チーム)開始(詳細別紙)
17:30	練習終了 公園で遊び	14:00	終了、挨拶
18:30	合宿所入館、時間厳守!	14:05	現地解散～到着
19:00	夕食		
20:30	就寝準備		
21:00	就寝		
注意事項		宿泊先	
<ul style="list-style-type: none"> <li>・初日の補給用飲料はスクールで準備</li> <li>・28日及び29日の昼食手配済(現地で弁当準備)</li> </ul>		ホテル時之栖 〒412-0033 静岡県御殿場市神山719番地 ☎ 0550-87-3700	
		練習会場	
		裾野運動公園 裾野市今里1616-1	