

夏合宿説明会資料

- 目 標** :チャレンジ(合宿を通じ、成長した自分になる！)
- 日 時** :平成26年 7月25日(金)～27日(日) 2泊3日
- 集合場所** :7月25日(金) 午前9時00分 千里セルシー1F セルシー広場
- 帰吹時間** :7月27日(日) 午後4時30分頃 千里セルシー1F セルシー広場
- 宿泊先** :VIP アルパインローズ・ビレッジ
 兵庫県篠山市遠方 16-3 TEL:079-590-7615
 ※お車の場合、箕面有料道路をご利用されると1時間半程です。
 日々成長する子供達を間近で応援してあげてください。

行動予定 (行動抜粋)	25日(金)	26日(土)	27日(日)
	練習(15:00～18:00) プール 夕食(バーベキュー)	練習(8:00～11:00) 練習(15:00～18:00) 夕食後キャンプファイヤー 懇親会(育成会・コーチ)	練習 交流試合(北神戸) 昼食後、帰吹

- 持ち物** :練習着一式、スパイク、ヘッドキャップ、練習用Tシャツ4～5枚、帽子、サンダル、水着、**スイミングキャップ**、洗面用具、肌着、タオル、バスタオル、パジャマ、トレパン、筆記用具、おやつ、コップ、ビニール袋 5～6枚 **着替えを入れるカバン** など
 空のペットボトルを2本(生徒のみ)

- * 体育館シューズの必要有無は、各学年主任指導員へ確認してください。
- ◆ **水筒は必要ありません。**(水、お茶などは育成会で準備していただけます)
- * 但し、**行きのバス車中で飲む飲料(ペットボトル)は、各自でご準備ください。**
- ◆ 野外で行動することが多いため、**虫除けスプレー**等を持たせてください。
- * 医師から指定されている薬がありましたら **必ず携帯させ、使用方法を健康調査票に記入の上、担当指導員に伝言してください。**
- * **持ち物には必ず名前を書いて下さい。(毎年、紛失や間違いが多発しています)**
- * 天候の関係で、着替えを要する場合があります。余裕のある着替えをご準備ください。

- 今年の特徴**
- ◆ 宿泊施設全室が貸切となります。
 - 宿泊施設はもとより 芝生のグラウンド、プール、体育館、バーベキュー、キャンプファイヤーなどの施設も整っています。
 - 天然温泉観音湯もすぐ隣にあります。宿泊施設にて割引券 ¥500 有り
 - ◆ 最終日(27日)には、昨年同様 ”北神戸RC” との交流戦を行います。
 - ◆ 食事については、育成会のご協力により子供達がスムーズに食事を行える様にします。
 - ◆ 上級生が下級生の面倒をみる機会を増やし学年を超えた関係構築に努めます。
 - ◆ 健康調査票を各主任コーチが管理し、生徒の体調を毎日管理していきます。

緊急時連絡先 :宿泊先【 TEL:079-590-7615 】、主任コーチ携帯

★合宿注意事項★

- ①合宿出発時は運動靴で集合してください。
- ②車酔いする生徒は家を出る際に酔い止めの薬を飲んでおいてください。
- ③お菓子の持たせ過ぎに注意してください。(一人2～3個程度)
- ④朝は必ず用便を済ませて軽い食事をしておいてください。
- ⑤不必要なもの(例えばゲームやお金など)は持ってこないでください。
- ⑥合宿の問合せや連絡は各学年:主任コーチまでお願いします。



★運営委員会からのお願い★

合宿は、育成会の皆様のサポートなしでは行えません。積極的な参加をお願い申し上げます。

合宿におけるルール確認とお願い



平成26年7月吉日
吹田ラグビースクール
運営委員会

【主 旨】

合宿の意義をスクール全体で確認し、主役である生徒達にとって、楽しく、心身を鍛え、親睦を深め規律あるものにしていくために、宿泊所から出ている注意事項を基に、ルールを確認させて頂きます。合宿中は、何かとご苦労と察しますが、最低限のルールとしてご確認頂きたく、よろしくお願い致します。

【ルールについて】

1. **あいさつ** ・ 大人から率先して**笑顔で** あいさつを交わしましょう。
2. **時間厳守** ・ **全体での行動予定における時間(特に集合時間・消灯時間)は厳守**願います。
3. **率先参加** ・ 各イベントや、準備事項には**大人から率先して参加**願います。
大人から率先して参加／楽しむ姿勢が、**生徒達の楽しさを倍増**させます。
4. **事故防止** ・ 屋内プールは6コース、最浅部でも 1. 15mあります。ゲタを履かして浅くはしてもらいますが、**プールには、指導員が必ず帯同し**、生徒達を見守ってください。
・ **練習／試合内容の確認**をお願いします。(上級生と本気での練習や試合は避けてください)
・ **体調管理**(無理をしない／させない様、気を配ってください)
昨年同様 7月末の合宿です。暑さに慣れていない生徒もいます。
運営より休憩の案内はしますが、**学年内でも熱中症には気をつけて下さい。**
5. **施設利用マナー**
 - 利用時間 ・ スポーツ施設／セミナー室利用は、**全体行動予定の範囲内**でお願いします。
また、利用後は元の状態に戻してください。(体育館:モップ掛け・セミナー室:机／椅子の整備)
 - 施設内 ・ 雨天練習後等 **汚れが激しい場合は、泥を落とし、着替えを行ってから入館**してください。
小教室出入り口近辺に水道(水)があります。
・ **施設内では、スパイクは厳禁**です。持参していただく サンダル等に履き替えてください。
 - 体育館 ・ 今年度は荷物を減らす目的から、運動靴での使用の了解を得ています。
使用前には運動靴に 泥／石が付いていないことを確認し、使用后には清掃をお願いします。
 - プール ・ シャワーで汚れを落とし、**水着、スイミングキャップを着用**して入水してください。
* 練習着(スパッツ等)での入水厳禁
 - 風呂 ・ 湯舟には体を良く洗ってから入る様、注意を促して下さい。
・ 湯おけ等 使用後は整理整頓し、脱衣場の床の水濡れも使用後は拭いてください。
 - 食堂利用 ・ 今年度も 食堂は別(1F:レストラン、2F大広間)になりますが、一斉に食事をする事が出来ます。
例年同様に **低・中学年の食事には育成会と同様に 5・6年生も面倒を見て下さい。**
・ 食事後は テーブル、椅子等を清掃／整頓し、食器類は所定の場所に返却するよう促して下さい。
 - 洗濯 ・ 原則、洗濯は行いませんので練習日程分(最大4回)の着替えを持参下さい。
 - 部屋使用 ・ 初日に枕カバー、掛け／敷き布団のシーツは、部屋ごとに各自でセットをお願いします。
・ 施設、備品は大切に扱きましょう。(破損、紛失は受付に届ける⇒過失は実費弁償)
・ **館内での喫煙は可能ですが、子供達への受動喫煙を考慮し別途喫煙場所を設けます。**
・ 全員が部屋を出る時は、冷房停止、窓、鍵かけを確認の上、鍵を受付に預けてください。
・ **貴重品は各自で保管・管理**してください。
 - 清掃 ・ 毎朝、簡単な部屋の清掃及び寝具、私物の整理整頓を行ってください。
・ **退出時は**、各部屋の清掃を行い、**部屋の鍵は運営委員あてに返却下さい。**
 - ふとん ・ **枕カバー、掛け／敷き布団のシーツは、退出日の午前8時30分までに**各階にあるエレベーターホールの返却場まで種類ごとに返却してください。(たたみ方は自由です)
・ 退出時、寝具はきちんとたたみ、最初の位置に整頓しておいてください。
 - 緊急時 ・ 午後10時以降、急病などの場合は運営待機部屋を設けますので連絡をお願いします。
緊急の場合は、最寄りの病院まで搬送致します。
・ ご自宅等からの連絡は、各学年主任コーチ(携帯)宛にお願いします。
 - 飲酒 ・ **飲酒は 18:00 以降を厳守**ください。【2日目夕食(レストラン／大広間)時は厳禁とします】
・ 飲酒場所は 指導員／保護者部屋とし、**ロビーや通路での飲酒は厳禁**とします。
・ BBQ、懇親会のみスクールでアルコールを準備します。その他の際は各自にて購入ください。
・ 翌日の練習／交流試合に影響の出ない範囲内をお願いします。
 - その他 ・ **昨年もお世話になった合宿所です。**管理会社の方には費用面でも無理をきいてもらっています。
SRS全員で ”吹田ラグビースクールは素晴らしい！”と思ってもらえるような合宿にしましょう。



2014年度 小学部夏季合宿 全体行動予定

- 日程 / 7月25日(金)～27日(日)
- 場所 / VIPアルパインローズ・ビレッジ

25日				26日				27日					
8		運営担当	合宿担当C 育成会	6	6:30 起床	《食事ヘルプ》育成会+6年生+5年生 レストラン(1F):3年 5年 大広間(2F):1年 2年 4年 6年	運営担当	合宿担当C 育成会	6	6:00 起床 荷物整理	《食事ヘルプ》育成会+6年生+5年生 レストラン(1F):3年 5年 大広間(2F):1年 2年 4年 6年	運営担当	合宿担当C 育成会
9	9:00 集合 9:30 吹田出発	千里セルシー1F セルシー広場	堂園	7	7:00 朝食 レストラン(1F)	練習後の着替えを準備し【体育館】に学年別に置いてください。 《練習ヘルプ》給水・おにぎり→ 育成会 グラウンド準備/整備→ 総務	荒谷 瀬戸	合宿C 育成会	7	7:00 朝食 レストラン(1F) 大広間(2F)	練習後の着替えを準備し【体育館】に学年別に置いてください。 《練習ヘルプ》給水・おにぎり→ 育成会 グラウンド準備/整備→ 総務	谷口 越智	合宿C 育成会
10	合宿地到着	合宿地到着後、荷物を持ってセミナー室に移動 開校式、オリエンテーションを行います。 → 堂園副校長・瀬戸運営委員長 着替えはセミナー室(女子はシャワー室)	荒谷	8	8:00～ 練習 PART 2 練習開始/終了時間は各学年にお任せします。 *安全対策に留意のこと	クールダウンは必ず実施してください。 練習後 施設へ入館する際は、泥を落とし、サンダル等に履き替えて下さい。 必要な場合は着替えをお願いします。 *ルール厳守のこと 10:00より レストラン(1階)			8	9:15開会式 北神戸RC 交流試合 ～11:30 5年VS6年ハーフ グラウンド整備 着替え・荷物整理 *安全対策に留意のこと *時間厳守のこと	全員(全宿泊者)の荷物をセミナー室に入れてください。 試合後の着替えは体育館(女子は小教室)を使用してください。 8:00～グラウンド準備/整備→ 指導員 8:00～駐車場誘導(4・5・6年 担当各2名) 8:30～9:00 アップ 《練習/試合ヘルプ》給水→ 育成会 *時間厳守のこと 試合終了後グラウンド片付け お願いし		合宿C 担当C 育成会
11	オリエンテーション	《食事ヘルプ》育成会+6年生+5年生 育成会・保護者・指導員は随時	荒谷	9	プール(学年毎随時) *指導員帯同のこと				9	11:30 昼食 レストラン(1F)	《食事ヘルプ》育成会+6年生+5年生 レストラン(1F):3年 5年 大広間(2F):1年 2年 4年 6年		
12	部屋入室 ～食事 レストラン(1F) 3年、5年 大広間(2F)1年、2年 4年、6年	14:00～グラウンド(テント/給水所)設置 各学年指導員2名以上 練習後の着替えを準備し【体育館】に学年別に置いてください。	瀬戸	10	自由行動 昼食後～15:00 休憩時間(屋外行動・ 体育館使用は禁止)	当日の気温、天候により前後30分の変更			10	13:00 昼食 レストラン(1F) 大広間(2F)	練習後の着替えを準備し【体育館】に学年別に置いて下さい。 《練習ヘルプ》給水・おにぎり→ 育成会 グラウンド準備/整備→ 総務		
13	グラウンド設置 練習(給水)準備	熱中症対策を考慮した練習時間、練習内容を計画し、実行して下さい。 育成会の対応にも影響しますので、練習時間は学年内に周知してください。	荒谷 瀬戸	11	15:00～ 練習 PART 3 練習開始/終了時間は各学年にお任せします。 *安全対策に留意のこと プール(学年毎随時) 風呂(学年毎随時) *指導員帯同のこと *18:00からの夕食に 影響の出ない範囲で 学年毎で計画して下さい	《食事ヘルプ》育成会+6年生+5年生 レストラン(1F):3年 5年 大広間(2F):1年 2年 4年 6年	荒谷 瀬戸	合宿C 育成会	11	14:00 退校式 14:30 合宿地出発	熱中症対策を考慮した練習時間、練習内容を計画し、実行して下さい。 育成会の対応にも影響しますので、練習時間学年内に周知してください。		
14	15:00～ 練習 PART 1 練習開始/終了時間は各学年にお任せします。 *安全対策に留意のこと プール(学年毎随時) 風呂(学年毎随時) *指導員帯同のこと *18:00からの夕食に	クールダウンは必ず実施してください。 練習後 施設へ入館する際は、泥を落とし、サンダル等に履き替えて下さい。 プール、風呂に入る場合もシャワーで汚れを落としてから入水してください。 *ルール厳守のこと レストラン(1階)にて おにぎり・果物 16:30～供給開始	荒谷 瀬戸	12	18:00 夕食 レストラン(1F) 大広間(2F)	《食事ヘルプ》育成会+6年生+5年生 レストラン(1F):3年 5年 大広間(2F):1年 2年 4年 6年	荒谷 瀬戸	合宿C 育成会	12	吹田到着	千里セルシー1F セルシー広場	堂園	
15	夕食 バーベキュー (各学年毎で終了)	17:30 バーベキュー準備 各学年指導員(最低1名以上)の準備参加をお願いします。 育成会でおにぎりの供給をお願いします。	大西 瀬戸	13	21:00 消灯	終了後は学年毎に自由行動 各施設の利用時間は右記の通りです。 *時間厳守のこと			13	22:00 懇親会 (育成会・指導員) “大広間” 終了後は原状回復	《食事ヘルプ》育成会+6年生+5年生 レストラン(1F):3年 5年 大広間(2F):1年 2年 4年 6年 育成会・保護者・指導員は各所に随時		
16	21:00 消灯	17:50 1年生～3年生 宿舍ロビーに集合 18:30 4年生～6年生 宿舍ロビーに集合 *時間厳守のこと		14	21:00 消灯				14	21:00 低学年消灯(早い分には構いません) 21:30 完全消灯			
17	21:00 消灯	21:00 低学年消灯(早い分には構いません)		15	22:00 懇親会 (育成会・指導員) “大広間” 終了後は原状回復				15				
18				16					16				
19				17					17				
20				18					18				
21				19					19				
22				20					20				
23				21					21				
24				22					22				

- ※ プールの際は、事故の無いよう各学年とも責任をもって指導員が帯同のこと。
- ※ 各施設利用時間(生徒の使用は21:00まで)
- ・ 体育館 9:00～22:00
- ・ セミナー室 9:00～22:00
- ・ プール 9:00～21:00(夕食後は使用不可)
- ・ 入浴 16:00～22:30
- ・ 観音湯 10:00～21:00(受付:20:00)
- ※ 消灯 21:30

2014. 7. 27 北神戸RC・吹田RS交流試合

本部署

試合時間
8分-2分-8分

1・2年生グランド	
1年生	2年生

3・4年生グランド	
3年生	4年生

試合時間
10分-3分-10分

5・6年生グランド	
5年生	6年生

9:15 ~

開会式

① 9:30 ~ 9:50

北神戸 vs 吹田
R:吹田
-

北神戸 vs 吹田
R:吹田
-

① 9:30 ~ 9:55

北神戸 vs 吹田
R:吹田
-

② 9:55 ~ 10:15

北神戸 vs 吹田
R:吹田
-

北神戸 vs 吹田
R:吹田
-

② 10:00 ~ 10:25

北神戸 vs 吹田
R:吹田
-

③ 10:20 ~ 10:40

北神戸 vs 吹田
R:北神戸
-

北神戸 vs 吹田
R:北神戸
-

③ 10:30 ~ 10:55

北神戸 vs 吹田
R:北神戸
-

④ 10:45 ~ 11:05

北神戸 vs 吹田
R:北神戸
-

北神戸 vs 吹田
R:北神戸
-

③ 11:00 ~ 11:25

北神戸 vs 吹田
R:北神戸
-

※上記時間は前後半にウォーターブレイク(各1分)を設定しております。