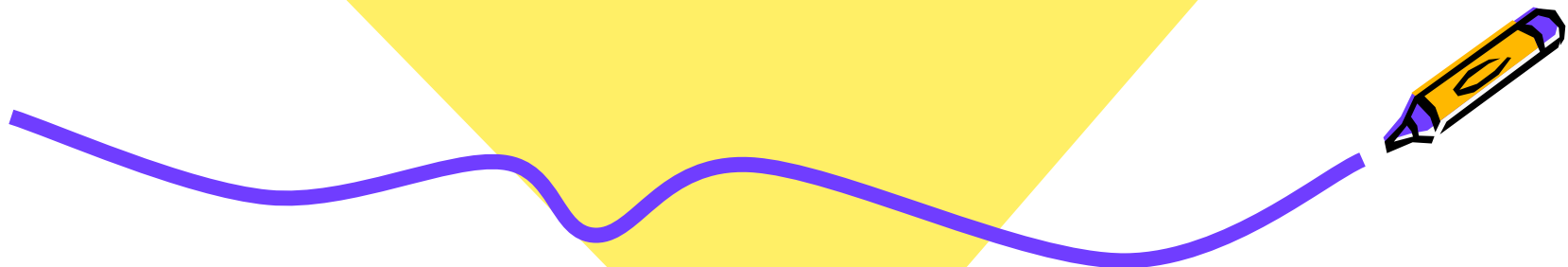


R&B RUGBY CLUB

がっしゆく
合宿のしおり

2010年9/18(土)~9/20(月祝)



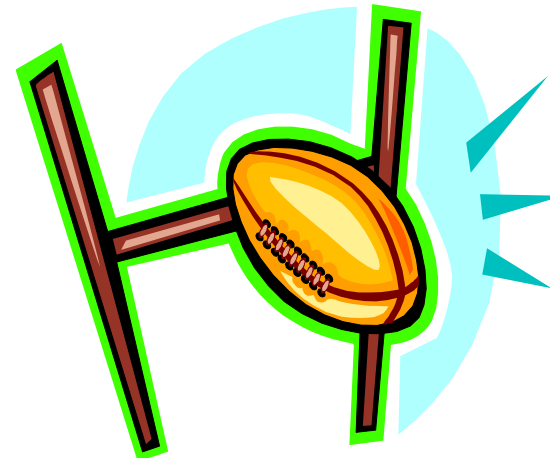
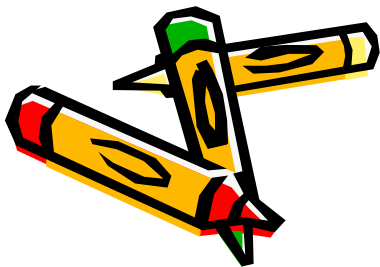
8回目

御殿場 国立中央青少年交流の家
<http://fujinosato.niye.go.jp/>

がっ しゆく もく てき

合宿の目的

- ① なかよくなる
- ② ラグビーがうまくなる
- ③ たのしむ



持ち物

※かならず名まえをかきましょう

練習用具

ジャージ
運動着・Tシャツ
短パン
ストッキング
スパイクやアップシューズ
帽子
室内用運動靴
ウィンドブレーカー(防寒)
トレーナー(防寒)
サブバック(グラウンド・体育館移動用)
タオル
水筒

宿泊用具

着替え 上下
下着
パジャマ
防寒用着
洗面具(歯磨きセット)
洗顔用タオル
タオル
バスタオル
雨具
常用薬

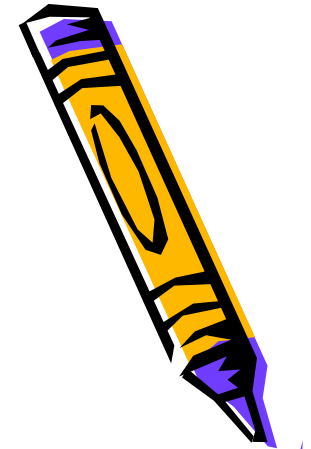
等々



朝夕は気温が低く、天候によっては寒くなりますので防寒服は忘れずに

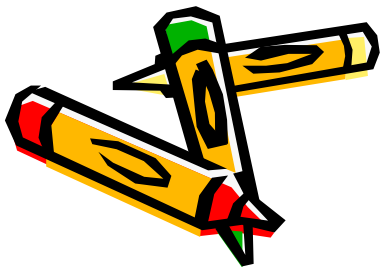
ちゅうい ・ やくそく

注意 約束



- もちものにはなまえをかきましょう。水筒のふたやカバーにも。
- おへやで、はくつを わすれないように
- あめの日は体育館か道場で練習です。室内用のうんどうぐつも忘れないでね
- 上の学年は・下の学年のめんどうをみてあげましょう。
- 自分のことは自分でやりましょう。
- へやで電子ゲーム(DS・PSP等)やデュエルカード等は禁止です。トランプやUNOはOK
- 毎朝、そうじがあります。みんなできれいにしましょう。

- きめられた時間はまもりましょう



スケジュール

・スケジュールは大体の目安です。

・正確なスケジュールは当日リーダー会議で決まった後案内があります。

18日(1日目)

各自移動

11:30 現地集合

12:00 昼食

13:00 準備
練習
リーダー会議

16:00
風呂

17:00

18:00 夕食

19:00 自分たちの
ビデオを見る
こどもミーティング

21:00

21:30 就寝

19日(2日目)

6:30 起床
7:00 朝の集い
掃除

8:00
朝食

9:00
準備(自由)
10:00 練習

12:00
昼食
13:00 準備(自由)
練習
リーダー会議

16:00
風呂

17:00

18:00 夕食

19:00 自分たちの
ビデオを見る
こどもミーティング

21:00

21:30 就寝

20日(3日目)

6:30 起床
7:00 朝の集い
掃除

8:00
朝食
9:00 準備 整理
荷造り
10:00 練習

12:00 昼食
着替え

13:00
解散
各自 帰京



部屋割り

部屋

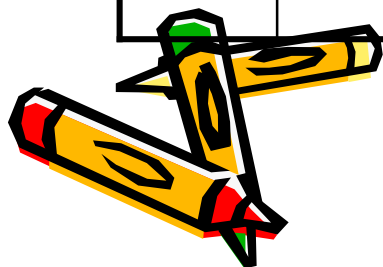
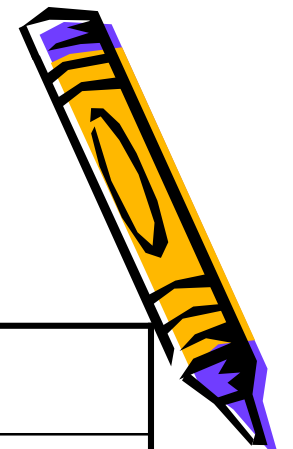
部屋

部屋

部屋

部屋

部屋



施設配置図

メモ

施設配置図

