

2012 GW 茶臼山合宿のしおり

豊橋技術科学大学
トライアスロン部

1 日程

2012年4月28日(土)から2012年4月30日(月)

2. 開催地

休暇村茶臼山高原

3. 持ち物 (チェックリスト)

【個人の持ち物】

- | | | |
|-------------------------------------|---|------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 合宿のしおり | <input type="checkbox"/> お菓子 (200円まで) | <input type="checkbox"/> 筆記用具 |
| <input type="checkbox"/> 練習着 | <input type="checkbox"/> 携帯電話 | <input type="checkbox"/> ハンドタオル |
| <input type="checkbox"/> 寝間着 | <input type="checkbox"/> 携帯充電コード | <input type="checkbox"/> 常備薬 |
| <input type="checkbox"/> 補給食 | <input type="checkbox"/> 歯ブラシ | <input type="checkbox"/> 予備チューブ |
| <input type="checkbox"/> 寝袋 | <input type="checkbox"/> バスタオル | <input type="checkbox"/> ボトル |
| <input type="checkbox"/> SPD シューズ | <input type="checkbox"/> ヘルメット | <input type="checkbox"/> ランニングシューズ |
| <input type="checkbox"/> サイクリンググローブ | <input type="checkbox"/> カメラ (ある人) | <input type="checkbox"/> 自転車ライト |
| <input type="checkbox"/> サンダル (カヌー) | <input type="checkbox"/> 濡れてもいい服装 (カヌー) | <input type="checkbox"/> 防寒着 |
| <input type="checkbox"/> 懐中電灯 | <input type="checkbox"/> 食器類 (コップ, お皿, 箸) | |

【全体での持ち物】

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> IH クッキングヒーター (沖見, _____, _____) | <input type="checkbox"/> 救急箱 (部の所有物) |
| <input type="checkbox"/> 炊飯器 (沖見, 河原木, 島本, 三瓶) | <input type="checkbox"/> 食料 |
| <input type="checkbox"/> IH 対応大鍋 (沖見, _____, _____) | <input type="checkbox"/> 飲料 |
| <input type="checkbox"/> 分岐タップ (沖見, 大橋) | <input type="checkbox"/> 酒類 |
| <input type="checkbox"/> 工具セット (部の所有物, 沖見) | <input type="checkbox"/> 音楽スピーカー |
| <input type="checkbox"/> 空気入れ (部の所有物) | <input type="checkbox"/> ゴミ袋 |
| <input type="checkbox"/> ヘルメット7個 | <input type="checkbox"/> 食器洗いセット |
| <input type="checkbox"/> IH 対応フライパン (沖見, _____, _____) | <input type="checkbox"/> 予備チューブ |
| <input type="checkbox"/> 乗車用軍手 | <input type="checkbox"/> 裾バンド |
| <input type="checkbox"/> 初心者マーク (沖見) | <input type="checkbox"/> ウエス (車載時の傷防止) |
| <input type="checkbox"/> 部チャリ7台 | <input type="checkbox"/> ペダル7組 |

4. 参加者と配車・食事

網掛け：滞在期間 ○：食事の用意 弁：弁当の注文

所属	氏名	28日			29日			30日			備考
		朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	
M2	三瓶		弁	○	○	弁	○	○	弁		
M1	光山			○	○		○	○			
	廣田		弁	○	○	弁	○	○	弁		
	河原木		弁	○	○	弁	○	○	弁		
B4	沖見		弁	○	○	弁	○	○	弁		
	鳥本			○	○	弁	○	○	弁		
	大橋		弁	○	○	弁	○	○	弁		
	棚橋			○	○	弁	○	○	弁		
	山田		弁	○	○	弁	○	○	弁		
B3	田村		弁	○	○	弁	○	○	弁		
	林		弁	○	○	弁	○	○	弁		
	伊東		弁	○	○	弁	○	○	弁		
	鈴木		弁	○	○	弁	○	○	弁		
	長谷川		弁	○	○	弁	○	○	弁		
	?()										未定
M1	中嶋		弁								
B3	雪野		弁								
	眞野		弁								
	山蔭		弁								
	横田		弁								
	友部					弁	○	○	弁		
天狗党	川合			○	○						
	森田										
LIBERTA	野口										
	清水										
	田中										
自転車道	伊藤										
	片山										都度帰宅

※食事の用意について、B3はマネージャーに協力すること。

※カヌー担当者用の弁当は、朝昼夕3食(2名分)が追加で無償提供される。

【配車往路】

車	人	自転車		備考
		台数	場所	
ハイエース	<u>沖見</u> , <u>山田</u> , 鈴木, 長谷川, ? ()	6 (+2)	中	レンタカー
ステップワゴン	<u>廣田</u> , <u>河原木</u> , 三瓶, 伊東, 田村	5	上, 中	
デミオ	<u>棚橋</u> , <u>大橋</u> , 林, 横田, 山蔭	3 (-2)	上	
インプレッサ	<u>友部</u>	1	中	29 日朝参加
フィット	<u>中嶋</u> , 眞野, 雪野	3	中	
川合 CAR	<u>川合</u> , 野口, 光山, 島本	4	上	

※下線の人は免許保有者。

【配車復路】

車	人	自転車		備考
		台数	場所	
ハイエース	<u>沖見</u> , <u>山田</u> , <u>光山</u> , 長谷川, ? ()	7 (+4)	中	レンタカー
ステップワゴン	<u>廣田</u> , <u>河原木</u> , 三瓶, 鈴木, 林	6 (+1)	上, 中	
デミオ	<u>棚橋</u> , <u>大橋</u> , 伊東, 田村	3 (-1)	上	
インプレッサ	<u>友部</u> , <u>島本</u>	3	中	
フィット	<u>中嶋</u> , 眞野, 雪野, 山蔭, 横田	1 (-4)	中	28 日夜帰宅
川合 CAR	<u>川合</u>	1	上	29 日夜帰宅

※下線の人は免許保有者。

【食事メニュー】

日程	メニュー	
1 日目	朝	各自で用意 (途中コンビニへ寄る予定)
	昼	弁当
	夕	ごはん, 味噌汁, 豚肉しょうが焼き, 千切りキャベツ, トマト, ポテトサラダ
2 日目	朝	ごはん, 味噌汁, 卵焼き, ベーコン, きんぴらごぼう
	昼	弁当
	夕	カレーライス, サラダ, ナスの煮びたし
3 日目	朝	ごはん, 味噌汁, 卵焼き, ソーセージ, きんぴらごぼう
	昼	弁当
	夕	帰り道で夕食

※買い出しにより、食事メニューに若干の変更が生じるかもしれません。

5. スケジュール

【27日（金）】

- 夕方 カヌー積込（_____, _____, _____）
22:20 ジャパレンへ向け、学校出発（沖見, 大橋, 中嶋）
23:00 レンタカー貸出

【28日（土）】

- 04:45 共用棟集合、荷物積込
05:15 学校出発
08:00 茶臼山到着、カヌー手伝い開始（最初に全員で研修）、荷物積降
17:00 中嶋茶臼山出発（中嶋, 雪野, 眞野, 山蔭, 横田）

【29日（日）】

- ??:?? 友部出発
08:30 友部茶臼山到着

【30日（月）】

- 17:00 カヌー手伝い終了、荷物積込
18:00 茶臼山出発
??:?? 途中夕食
21:30 学校到着、解散
23:00 レンタカー返却

~MEMO~

6. 練習

【班分け】

R	C1	C2	F	M
○光山	○廣田	○大橋	○ 中嶋	長谷川
	三瓶	沖見	雪野	
天狗党 メンバー	新入生 A ()	山田	山蔭	
LIBERTA メンバー	眞野	新入生 B ()	横田	
自転車道 メンバー	友部	新入生 C ()		
鳥本 (1日目)	鳥本 (2,3日目)	新入生 D ()		
棚橋 (1日目)	棚橋 (2,3日目)	河原木 (2,3日目)	河原木 (1日目)	

※太字下線は28日帰宅。**太字**は29日から参加。○のメンバーは班リーダー。

【練習メニュー・カヌー手伝い当番】 (網掛けは Tour of 茶臼山の対象)

日程	R	C1, C2, F	M	カヌー	
1 日目	午前 午後	光山特製 鬼メニュー (120km)	カヌー研修 7km 周回	カヌー研修 バイク体験・散策 長谷川	山田 (B)
			7km 周回 5km ヒルクラ TT	5km ヒルクラ TT (タイム計測)	長谷川 (D)
2 日目	午前 午後	光山特製 鬼メニュー (120km)	40km 周回 (50km 周回可)	40km 周回 (サポートカー) 長谷川	鳥本 河原木
			プチデュアスロン	プチデュアスロン (タイム計測) 長谷川	三瓶 友部
3 日目	午前 午後	光山特製 鬼メニュー (120km)	7km 周回レース (希望者は R 班へ)	7km 周回レース (タイム計測) 長谷川	大橋 (C)
			トレイルラン or 周辺散策	周辺散策 長谷川	(A)

※3日目において R 班に参加する場合、昼飯は外食となり、行程的に午後のトレランや周辺散策には実質参加困難となります。

7. その他

- ・Tour of 茶臼山 (5km ヒルクラ TT, プチデュアスロン, 7km 周回レース)
→新人王に、余った食料贈呈。
- ・男子は更衣室、女子は救護室で就寝。
- ・お風呂は1人1日500円。15時から21時に使用可。
一般のお客さんもいるので、3,4人ずつ入浴。
- ・カヌーの積み込みが28日(土)早朝になる可能性あり。
詳細は、26日(木)に店長から連絡予定。

Tour of 茶臼山 (ポイントは着順で10, 8, 6, 4, 3, 2pt, 以下1pt, DNF:0pt)

所属	氏名	ハンデ	5km ヒルクラ TT	プチ デュアスロン	7km 周回 レース	総合	備考
M2	三瓶	0		2(カ)			
M1	廣田	0					
	河原木	0					
B4	沖見	0	2(カ)				
	大橋	0			2(カ)		
	山田	0					
B3	田村	8					
	林	8					
	伊東	8					
	鈴木	8					
	友部	8	0	2(カ)			
B4	鳥本	0	0				
	棚橋	0	0				
B3	長谷川	-	-	-	-	-	計測
M1	中嶋	-	-	-	-	-	OPN
B3	雪野	-	-	-	-	-	
	眞野	-	-	-	-	-	
	山蔭	-	-	-	-	-	
	横田	-	-	-	-	-	

健康調査票

2012年4月28日現在の情報

氏名	
学年	
所属	
学籍番号	
血液型	
緊急連絡先（実家など）	
アレルギーの有無	
現在服用している薬	
その他特記事項	

保険証のコピー貼り付け欄

--

※この用紙に記載された情報は、病院搬送など緊急時のみ使用します。

※また、この用紙は合宿終了後に返却します。