

夏合宿 兼 OB 合宿@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
作成者：沖見卓哉

1 日程

2012年8月11日（土）から2012年8月13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）

3-1. 個人の持ち物

- | | | |
|------------------------------------|--|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 合宿のしおり | <input type="checkbox"/> 筆記用具 | <input type="checkbox"/> 常備薬 |
| <input type="checkbox"/> 携帯電話 | <input type="checkbox"/> 携帯充電コード | <input type="checkbox"/> 寝間着 |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシ | <input type="checkbox"/> バスタオル | <input type="checkbox"/> 寝袋 |
| <input type="checkbox"/> 練習着（3日分） | <input type="checkbox"/> ボトル（2本推奨） | <input type="checkbox"/> 補給食 |
| <input type="checkbox"/> SPD シューズ | <input type="checkbox"/> サイクリンググローブ | <input type="checkbox"/> ヘルメット |
| <input type="checkbox"/> 携帯工具 | <input type="checkbox"/> 予備チューブ | <input type="checkbox"/> 自転車ライト（自走の人） |
| <input type="checkbox"/> カメラ | <input type="checkbox"/> ランニングシューズ | <input type="checkbox"/> 携帯ポンプ（自走の人） |
| <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"/> 酒（1,000円分以上） |
| <input type="checkbox"/> トランプ等 | <input type="checkbox"/> 輪行袋（自走の人、あると安心） | |

3-2. 全体での持ち物（担当者）

- | | |
|--|--|
| <input type="checkbox"/> ホットプレート（部の所有物，三瓶） | <input type="checkbox"/> 炊飯器（沖見，鳥本，三瓶） |
| <input type="checkbox"/> IH クッキングヒーター（沖見） | <input type="checkbox"/> カレー用大鍋（沖見） |
| <input type="checkbox"/> 調理器具（沖見） | <input type="checkbox"/> 食器洗いセット |
| <input type="checkbox"/> 食材（クーラーボックス） | <input type="checkbox"/> 飲料 |
| <input type="checkbox"/> 酒 | <input type="checkbox"/> ゴミ袋 |
| <input type="checkbox"/> 紙皿 | <input type="checkbox"/> 割りばし |
| <input type="checkbox"/> 分岐タップ（沖見，大橋） | <input type="checkbox"/> 延長コード（沖見） |
| <input type="checkbox"/> 工具セット（部の所有物，沖見） | <input type="checkbox"/> 空気入れ（部の所有物） |
| <input type="checkbox"/> ウエス（車載時の傷防止） | <input type="checkbox"/> 救急箱（部の所有物） |
| <input type="checkbox"/> ストップウォッチ | <input type="checkbox"/> 記録用紙とバインダー |
| <input type="checkbox"/> メンテナンススタンド（部の所有物） | |

4. 参加者と配車・食事

4-1. 滞在期間と食事の用意

網掛け：滞在期間 ○：食事の用意 弁：弁当の注文

学年	氏名	11日		12日			13日		備考
		昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	
OB	石川	弁	○	○	弁	○	○	弁	
M2	三瓶		○	○	弁	○	○	弁	往復自走
	宮崎		○	○	弁	○	○	弁	往復自走
M1	岩本				弁	○	○	弁	往路自走
	中嶋	弁							1日目のみ
B4	大橋	弁	○	○	弁	○	○	弁	
	沖見	弁	○	○	弁	○	○	弁	
	棚橋	弁	○	○	弁	○	○	弁	
	鳥本	弁	○	○	弁	○	○	弁	
B3	鈴木	弁	○	○	弁	○	○	弁	
	長谷川	弁	○	○	弁	○	○	弁	
	雪野	弁	○	○	弁	○	○	弁	
	横田	弁	○	○	弁	○	○	弁	往復自走
B2	長橋	弁	○	○	弁	○	○	弁	
B1	物部	弁	○	○	弁	○	○	弁	

※食事の用意・片付けはみんなで協力して行おう！

※カヌー手伝い担当者の弁当が、朝昼夜3食2名分提供されます。

~MEMO~

4-2. 配車往路

車	人	自転車		備考
		中	外	
棚橋	<u>棚橋</u> , 石川, <u>鳥本</u> , 雪野	0	4	
ハイエース	<u>沖見</u> , <u>鈴木</u> , 長谷川, <u>物部</u>	6	0	レンタカー
中嶋	<u>中嶋</u> , <u>大橋</u> , <u>長橋</u>	1	0	1日目帰宅
自走	三瓶, 宮崎, <u>岩本</u> , 横田	0	4	自走

※下線の人は免許保有者。

4-3. 配車復路

車	人	自転車		備考
		中	外	
棚橋	<u>棚橋</u> , 石川, <u>岩本</u> , 雪野	0	4	
ハイエース	<u>沖見</u> , <u>大橋</u> , <u>長橋</u> , <u>物部</u> , <u>鳥本</u>	5	0	レンタカー
中嶋	<u>中嶋</u>	1	0	1日目帰宅
???	<u>鈴木</u> , 長谷川	2	0	16日までカヌー手伝い
自走	三瓶, 宮崎, 横田	0	3	自走

※下線の人は免許保有者。

4-4. 献立

日程	献立	
1 日 目	朝	各自で用意（途中コンビニへ寄る予定）
	昼	弁当
	夜	カレーライス, サラダ, 長谷川保存食（ ）
2 日 目	朝	ごはん, 味噌汁, 卵焼き, ベーコン, 長谷川保存食（ ）
	昼	弁当
	夜	ごはん, 焼肉@ホットプレート, 長谷川保存食（ ）
3 日 目	朝	ごはん, 味噌汁, 卵焼き, ソーセージ, 長谷川保存食（ ）
	昼	弁当
	夜	帰り道で食べる

※買い出しにより、若干の変更が生じるかもしれません。

5. スケジュール

【10日（金）】

夕方 カヌー積込（**雪野, 鳥本, あと1人**）

23:00 レンタカー貸出（**鈴木**）

【11日（土）】

04:45 共用棟集合、荷物積込、**参加費・健康調査票回収**

05:15 積み込みが終わった車から順に学校出発、セブンイレブンで買い出し

05:30 セブンイレブン出発

08:00 茶臼山到着、井指さん挨拶、カヌー積降、荷物積降、自転車組み立て

09:30 練習開始（7km 周回）

12:00 昼ごはん

13:30 練習開始（5km ヒルクラ TT）

17:00 カヌー手伝い終了、順番にお風呂、夜ごはん準備

19:00 夜ごはん

23:00 片付け、朝ごはんの用意

24:00 就寝

【12日（日）】

07:00 起床

07:30 朝ごはん

09:00 練習開始（50km 周回）

14:00 昼ごはん

15:30 練習開始（自由練習）

17:00 カヌー手伝い終了、順番にお風呂、夜ごはん準備

19:00 夜ごはん

23:00 片付け、朝ごはんの用意

24:00 就寝

【13日（月）】

- 07:00 起床
- 07:30 朝ごはん
- 09:00 練習開始（40km 周回）
- 13:00 昼ごはん、個人の荷物をまとめる
- 15:00 練習開始（トレイルラン、周辺散策）
- 17:00 カヌー手伝い終了、荷物積込
- 18:00 井指さんに挨拶、茶臼山出発
- ??:?? 途中、お風呂、夜ごはん
- 22:00 学校到着、解散
- 23:00 レンタカー返却

~MEMO~

6. カヌー手伝い

日程	午前		午後	
1 日目	沖見	物部	鳥本	長橋
2 日目	宮崎	雪野	棚橋	長谷川
3 日目	大橋	横田	岩本	鈴木

7. その他

- ・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。使用可能時間は当日井指さんより説明予定。
一般のお客さんの迷惑にならないように気を付けよう！
- ・お風呂がある建物で『飲むヨーグルト』（おいしい）が買えるので小銭を持っていくとよい！

~MEMO~

健康調査票

2012年8月11日（土）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。