合宿のしおり

開催日　2013.05.03 - 05.06

開催場所　茶臼山高原

持ち物

【各自の持ち物】

□合宿のしおり □筆記用具 □お菓子

□寝袋 □お米(自分で食べる分) □食器類(コップ, お皿, 箸)

□携帯電話 □携帯充電コード □懐中電灯

□防寒着 □ハンドタオル □バスタオル

□歯ブラシ □寝間着 □常備薬

□練習着 □補給食 □予備チューブ

□ボトル □SPD シューズ □ヘルメット

□サイクリンググローブ □ランニングシューズ □カメラ（ある人）

□自転車ライト □サンダル（カヌー） □濡れてもいい服(カヌー)

□雨具 □トランプ・UNO等

【全体での持ち物】

□救急箱（部の所有物）

□炊飯器（鈴木, , ） □食料 □飲料

□分岐タップ(鈴木) □酒類

□工具セット（部の所有物） □ローラー台(固定×1,三本×2)

□空気入れ（部の所有物） □ゴミ袋

□ヘルメット×2 □食器洗いセット □予備チューブ

□乗車用軍手×2 □裾バンド(部の所有物)

□初心者マーク □ウエス（車載時の傷防止）

□部チャリ □ペダル

**参加人数・食事について**

　は滞在期間、○は食事の有無、（コ：コンビニ弁当　弁：注文した弁当）

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 所属 | 名前 | 5月3日 | | | 5月4日 | | | 5月5日 | | | 5月6日 | | | 備考 |
| 朝 | 昼 | 夕 | 朝 | 昼 | 夕 | 朝 | 昼 | 夕 | 朝 | 昼 | 夕 |
| OB | 三瓶 | コ | コ | ○ | ○ | 弁 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M2 | 廣田 | コ | コ | ○ | ○ | 弁 |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 岩本 |  |  | ○ | ○ | 弁 | ○ | ○ |  |  |  |  |  |  |
| 川原木 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 中島 | コ | コ |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| 光山 |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| M1 | 大橋 |  |  | ○ | ○ | 弁 | ○ | ○ | 弁 | ○ | ○ | 弁 |  |  |
| 棚橋 | コ | コ | ○ | ○ | 弁 | ○ | ○ | 弁 | ○ | ○ | 弁 |  |  |
| 鳥本 | コ | コ | ○ | ○ | 弁 | ○ | ○ | 弁 |  |  |  |  |  |
| B4 | 雪野 | コ | コ | ○ | ○ | 弁 | ○ | ○ |  |  |  |  |  |  |
| 鈴木 | コ | コ | ○ | ○ | 弁 | ○ | ○ | 弁 | ○ | ○ | 弁 |  |  |
| B3 | 折元 | コ | コ | ○ | ○ | 弁 | ○ | ○ | 弁 | ○ | ○ | 弁 |  |  |
| 高柳 | コ | コ | ○ | ○ | 弁 | ○ | ○ | 弁 | ○ | ○ | 弁 |  |  |
| 野上 | コ | コ | ○ | ○ | 弁 | ○ | ○ | 弁 | ○ | ○ | 弁 |  |  |
| 中島 | コ | コ | ○ | ○ | 弁 | ○ | ○ | 弁 | ○ | ○ | 弁 |  |  |
| 長橋 | コ | コ | ○ | ○ | 弁 | ○ | ○ | 弁 | ○ | ○ | 弁 |  |  |
| 深澤 | コ | コ | ○ | ○ | 弁 | ○ | ○ | 弁 | ○ | ○ | 弁 |  |  |
| B2 | 物部 | コ | コ | ○ | ○ | 弁 | ○ | ○ | 弁 | ○ | ○ | 弁 |  |  |
| B1 | 野田 |  |  |  |  |  |  |  | 弁 | ○ | ○ | 弁 |  |  |
| 計(飯) |  | 16 | 15 | 15 | 15 | 16 | 13 | 13 | 12 | 11 | 11 | 11 | ‐ |  |
| 計(人) | 20 | 14 | 18 | 18 | 15 | 16 | 13 | 13 | 12 | 11 | 11 | 11 | 11 |  |

**配車について**

**行き**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 名前 | 配車 | | 免許 | 備考 |
| 人 | バイク |
| 鈴木 | 鈴木カー | 鈴木カー  (リア及び車内) | ○ | 車の空席1 |
| 三瓶 | ○ |  |
| 廣田 | ○ |  |
| 中島(B3) |  |  |
| 中島(M2) | 中島カー | 中島カー | ○ |  |
| 長橋 |  |  |
| 高柳 |  |  |
| 棚橋 | 棚橋カー | 棚橋カー | ○ | 車の空席1 |
| 光山 | ○ |  |
| 川原木 | ○ |  |
| 野上 |  |  |
| 深澤 | 深澤カー | 鈴木カー  (ルーフ) | ○ | 車の空席1 |
| 雪野 | ○ |  |
| 鳥本 | ○ |  |
| 折元 |  |  |
| 物部 | 物部カー | 物部カー | ○ | 現地集合 |

**帰り**

|  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- |
| 名前 | 配車 | | 免許 | 備考 |
| 人 | バイク |
| 鈴木 | 鈴木カー | 鈴木カー | ○ |  |
| 大橋 | ○ |  |
| 中島 |  |  |
| 高柳 |  |  |
| 棚橋 | 棚橋カー | 棚橋カー | ○ |  |
| 野上 |  |  |
| 野田 |  |  |
| 深澤 | 深澤カー | 鈴木カー | ○ |  |
| 折元 |  |  |
| 長橋 | 棚橋カー |  |  |
| 物部 | 物部カー | 物部カー | ○ | 直に自宅へ |

**練習日程**

**1日目**

4:45 共用棟前集合・出発準備開始

5:15 共用棟前出発　(道中、各自コンビニ等で朝食・昼の食糧確保)

8:00 茶臼山到着・カヌーバイトの研修

練習スタート7キロ周回へ

12:00 昼食

13:30 練習スタート(5kmヒルクライム)

17:00 夕飯準備・順番に風呂

19:00 夕飯

**2日目**

7:30 朝食

9:00 練習スタート(40km周回)

13:00 昼食

14:00 練習再開(7km周回・40km周回おかわり・トレイルラン等)

17:00 夕飯準備・順番に風呂

19:00 夕食

**3日目**

7:30 朝食

9:00 練習スタート(50km周回)

14:00 昼食

15:00 練習再開(7km周回・5kmヒルクライム・トレイルラン等)

17:00 夕飯準備・順番に風呂

19:00 夕食

次のページへ→

**4日目**

9:00 カンモー杯(山頂までゲレンデをランで競争)

10:00 練習スタート(7km周回)

12:00 昼食

12:00～15:30 周辺散策（自由時間）

～17:00 撤収準備・掃除

17:30 茶臼山出発

夕飯(温泉とか寄ります)

21:30 技科大着・片づけ

22:00 解散！

**カヌーバイトについて**

シフト

|  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- |
|  | 午前 | | | 午後 | |
| 5月3日 | | 三瓶 | 深澤 | 雪野 | 中島(B3) |
| 5月4日 | |  | 長橋 | 鳥本 | 高柳 |
| 5月5日 | | 大橋 | 折元 |  | 物部 |
| 5月6日 | | 棚橋 | 野上 | 鈴木 | 野田 |

その他

・4日間お世話になるので、あいさつはしっかりしましょう

・怪我には気を付けましょう

・お風呂は休暇村の浴場を使用させてもらいます。1度に4・5人ずつ風呂に行きます。

・寝床はスキー場の更衣室に畳を敷いて寝ます。どうしてもベッドがいい人は1人分だけベッドあります。

・夜は寒いので防寒着を忘れないようにしましょう。

健康調査票

|  |  |
| --- | --- |
| 氏名 |  |
| 学年（年齢） |  |
| 所属 |  |
| 学籍番号 |  |
| 血液型 |  |
| 緊急連絡先 |  |
| 服用中の薬 |  |
| その他特記事項 |  |

保険証のコピーを添付してください。

|  |
| --- |
|  |

※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します。

この調査票は合宿終了後に返却します