

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 カンモ一杯(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！

カーナビについて

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いただきます。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