

2014GW 茶臼山合宿のしおり(確定版)

1 日程

2014 年 5 月 3 日 (土) ~2014 年 5 月 5 日 (月)

2. 開催地

休暇村茶臼山高原

3. 持ち物

【個人の持ち物】

- | | | |
|--|--|--------------------------------------|
| ☐ しおり | ☐ 練習着 | ☐ SPD シューズ |
| ☐ 補給食 | ☐ サイクリンググローブ | ☐ ボトル |
| ☐ 携帯電話 | ☐ 充電器 | ☐ ヘルメット |
| ☐ 濡れてもいい服装(カヌー) | ☐ サンダル(カヌーバイト用) | ☐ ランニングシューズ |
| ☐ 寝袋 | ☐ 寝間着 | ☐ 歯ブラシ, 歯磨き粉 |
| ☐ 常備薬 | ☐ 自転車ライト | ☐ 防寒着 |
| ☐ 食器(コップ、皿) | ☐ 予備のチューブ | ☐ バスタオル |
| ☐ 下着 | ☐ メガネ, コンタクト | ☐ 酒類(飲む人は) |
| ☐ 米(2 食分、1.5 合~2 合位?) | ☐ 2 日分の朝食 | ☐ お金 |
| ☐ 身分証明証(運転する人は免許証) | | ☐ トランプ, UNO 等 |

【全体での持ち物】

- | | |
|---|---|
| ☐ 炊飯器(鈴木、岸川、佐藤) | ☐ 大鍋(沖見、鈴木、長橋、中島、佐藤) |
| ☐ 貸出チャリ(棚橋、鳥本、深澤) | ☐ 分岐タップ(長橋、中島、石村) |
| ☐ 携帯ポンプ(倉庫) | ☐ バーベキューコンロ*4~5(倉庫、鈴木、深澤) |
| ☐ 空気入れ*2(倉庫) | ☐ ヘルメット(倉庫) |
| ☐ 部チャリ*6(倉庫) | ☐ 工具一式(倉庫) |
| ☐ ペダル(倉庫) | ☐ 軍手(倉庫) |
| ☐ 救急箱(倉庫) | ☐ 予備チューブ(倉庫) |
| ☐ 食料(購入) | ☐ 飲料、酒類(購入) |
| ☐ ゴミ袋(購入) | ☐ 食器洗いセット(購入) |
| ☐ ウエス (倉庫) | ☐ カセットコンロ*4(倉庫、購入)、ガスボンベ(購入) |
| ☐ クーラーボックス(部室, カンモー) | ☐ 焼き肉セット(炭、着火剤、チャッカマン、うちわ)(購入) |
| ☐ 寝袋予備0 | ☐ スポーツドリンクの粉(倉庫) |
| ☐ その他調理器具(高柳、舟山) | |

4. 参加者・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	3 日			4 日			5 日			備考
		朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜	
M1	鈴木		弁	○		弁	○		弁		
	山蔭		弁	○							4 日帰宅
B4	石村		弁	○		弁	○		弁		
	折元		弁	○		弁	○		弁		
	川越		弁	○		弁	○		弁		
	小島		弁	○		弁	○		弁		
	高柳		弁	○		弁	○		弁		
	中島			○		弁	○		弁		
	長橋		弁	○		弁	○		弁		
	野上		弁	○		弁	○		弁		
	深澤		弁	○		弁	○		弁		
B3	赤松		弁	○		弁	○		弁		
	池田		弁	○		弁	○		弁		
	釜野		弁	○		弁	○		弁		
	岸川		弁	○		弁	○		弁		
	黒川		弁	○		弁	○		弁		
	佐藤		弁	○		弁	○		弁		
	島田		弁	○		弁	○		弁		
	菅原		弁	○		弁	○		弁		
	平塚		弁	○		弁	○		弁		
	平原		弁	○		弁	○		弁		
	舟山		弁	○		弁	○		弁		
	船橋		弁	○		弁	○		弁		
B2	野田		弁	○		弁	○		弁		
B1	権田		弁	○		弁	○		弁		
天狗党											
Project Ace											

※食事の用意については B4 以下で協力して行いましょう。

※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
	人数	名前	台数	場所	
ハイエース	5	高柳, 石村, 池田, 島田, 菅原	7?	中	レンタカー
ハイエース	5	鈴木, 長橋, 釜野, 平原	10	上, 中	鈴木カー
デミオ	4	野上, 岸川, 船橋, 野田	4	上	棚橋カー
N-BOX	4	赤松, 川越, 小島, 黒川	0		赤松カー
スカイライン	4	平塚, 山蔭, 中島, 権田	0		平塚カー
カローラ	4	深澤, 折元, 佐藤, 舟山	4	上	深澤カー

【配車復路】

車	人		自転車		備考
	人数	名前	台数	場所	
ハイエース	5	高柳, 石村, 池田, 島田, 菅原	7?	中	レンタカー
ハイエース	5	鈴木, 長橋, 釜野, 平原	10	上, 中	鈴木カー
デミオ	4	野上, 岸川, 船橋, 野田	4	上	棚橋カー
N-BOX	4	赤松, 川越, 小島, 黒川	0		赤松カー
スカイライン	4	平塚, 中島, 権田	0		平塚カー
カローラ	4	深澤, 折元, 佐藤, 舟山	4	上	深澤カー
自走	1	山蔭	1		二日目

下線は運転する人。

配車は勝手に決めました。言って頂ければ変更はいつでも可能です。

【食事メニュー】

日程		メニュー
1 日 目	朝	各自 (途中コンビニへ寄る予定)
	昼	弁当
	夕	ごはん, BBQ、フルーツ缶詰
2 日 目	朝	各自(忘れた人、用意できない人のためにシリアルを用意)
	昼	弁当
	夕	ごはん、カレーうどん、大豆と昆布の煮物、チキンナゲット、フルーツ缶詰
3 日 目	朝	各自(忘れた人、用意できない人のためにシリアルを用意)
	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

【3 日（土）】

- 03:00 レンタカーを借りに学校出発（深澤，高柳，平原）
- 03:30 レンタカー借りる
- 04:15 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
- 09:00 練習開始
- 17:00 夕飯準備・風呂
- 19:00 夕飯

【29 日（日）】

- 07:30 朝食
- 09:00 練習開始
- 17:00 夕飯準備・風呂
- 19:00 夕飯

【30 日（月）】

- 07:30 朝食
- 09:00 練習開始
- 14:00 自由時間・撤収準備
- 17:00 カヌー手伝い終了
- 17:30 茶臼山出発
- ??:?? 途中夕食
- 21:30 学校到着、片付け、解散
- 23:00 レンタカー返却(2,3 人)

※あくまで目安です

~MEMO~

6. 練習、シフト

【練習メニュー】

	午前		午後	
	内容	メンバー	内容	メンバー
5月3日	7km 周回	全員	トレラン	B3, 現役
			40km 周回	現役
5月4日	40km 周回	B3, 現役	5km ヒルクラ	B3, 現役
	別メニュー	現役	別メニュー	現役
5月5日	7km 周回	全員	フリータイム	全員

【シフト】

	午前			午後		
5月3日	深澤		野上	川越	舟山	釜野
5月4日	高柳	佐藤	船橋	石村	権田	島田
5月5日	長橋	岸川	菅原	折元	黒川	平原

【風呂】

時間	メンバー	
	5月3日	5月4日
17:00~17:20	山蔭, 深澤, 池田, 船橋	鈴木, 川越, 岸川, 平原
17:20~17:40	鈴木, 折元, 黒川, 佐藤	高柳, 赤松, 釜野, 佐藤
17:40~18:00	長橋, 赤松, 菅原, 野田	中島, 小島, 平塚, 舟山
18:00~18:20	野上, 川越, 平原, 権田	石村, 長橋, 菅原, 船橋
18:20~18:40	石村, 小島, 釜野, 島田, 舟山	折元, 深澤, 池田, 権田
18:40~19:00	高柳, 中島, 平塚, 岸川	野上, 黒川, 島田, 野田

※入れ替わりをスムーズにするため、自分の班の開始時間には施設の入り口に到着していること。

※人数が多く時間がないので遅延の発生しないようにお願いします。上記の時間で入ることが不可能なら変更も可能です。

※シャンプーやボディーソープは確かあったと思います。

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。15時から21時に使用可。
一般のお客さんもいるので、4人ずつ位で入浴。迷惑にならないようにしましょう。
- ・お酒は買う予定ですが、予算の関係で大量に購入はできないので飲みたい人は各自で持ってきてください。
- ・家に帰るまでが合宿です。安全運転を心掛けましょう。
- ・標高が高いので5月でも寒いかもしれません、防寒着を忘れずに
- ・朝食は各自です。忘れないように持ってきてましょう。
- ・次ページの健康調査票を各自印刷して忘れないように
- ・新入生は合宿までに寝袋とボトルを必ず用意すること。

健康調査票

2014 年 5 月 3 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。