

合宿のしおり

開催日 2014.08.10 - 08.12

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 | ☐ スポーツドリンク |
| ☐ 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 | ☐ お菓子 |

【全体での持ち物】

- | | |
|--|---|
| ☐ 救急箱 (部の所有物) | |
| ☐ 炊飯器 (鈴木, ,) | ☐ 食料 |
| ☐ 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 |
| ☐ 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) |
| ☐ 予備チューブ | ☐ 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	8月10日			8月11日			8月12日			備考
		朝	昼	夕	朝	昼	夕	朝	昼	夕	
M2	沖見卓哉	○	○	○	○	○	○	○	○		帰り自走
	棚橋峻也	○	○	○	○	○	○	○	○		
M1	鈴木泰地	○	○	○	-	-	-	-	-		10日のみ(車)
B4	折元匠馬	○	○	○	○	○	○	○	○		
	高柳省吾	○	○	○	○	○	○	○	○		
	中島俊紀	○	○	○	○	○	○	○	○		
	野上太一	○	○	○	○	○	○	○	○		
	深澤和馬	○	○	○	○	○	○	○	○		
B3	赤松諒	○	○	○	-	-	-	-	-		10日のみ(車)
	池田直也	○	○	○	○	○	○	○	○		
	釜野幹康	○	○	○	○	○	○	○	○		予定△
	黒川翔太郎	○	○	○	○	○	○	○	○		
	島田馨	○	○	○	○	○	○	○	○		
	菅原裕哉	○	○	○	○	○	○	○	○		
	平塚翔太	○	○	○	○	○	○	○	○		
	舟橋圭佑	○	○	○	○	○	○	○	○		
	舟山厚	○	○	○	○	○	○	○	○		
	物部寛也	○	○	○	○	○	○	△	△		12日△(車)

配車について(人数確認のため)

配車	行き	帰り	備考
棚橋カー	棚橋	棚橋	
	沖見	舟山	
	池田	池田	
	島田	島田	
深澤カー	深澤	深澤	
	高柳	高柳	
	折元	折元	
	釜野	釜野	
	菅原	菅原	
ハイエース	野上	野上	
	中島	中島	
	黒川	黒川	
	平塚	平塚	
	舟橋	舟橋	
赤松カー	赤松	-	10 日のみ
	舟山	-	
鈴木カー	鈴木	-	現地集合 10 日のみ
物部カー	物部	-	現地集合 12 日△

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
- 12:00 昼食
- 13:30 練習スタート
- 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
- 14:00 昼食
- 15:00 練習再開
- 17:00 夕飯準備・順番に風呂
- 19:00 夕食

3 日目

- 9:00 練習スタート
- 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
- 21:30 技科大着・片づけ
- 22:00 解散！

今回は練習メニューを特に決めません

各自でメニューを考えましょう ※最低 2 人以上で行動

カヌーバイトについて

シフト

	午前		午後	
8 月 10 日	中島	黒川	高柳	平原
8 月 11 日	舟山	釜野	物部	菅原
8 月 12 日	深澤	池田	島田	平塚

その他

- ・3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。・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