

2015's GW 茶臼山合宿のしおり

1.日程

2015 年 5 月 2 日(金)～2015 年 5 月 4 日(月)

2.会場

休暇村茶臼山高原 (〒449-0405 愛知県北設楽郡豊根村坂宇場御所平 70-185)

標高 1400m くらい

3.持ち物

【個人での持ち物】

- | | | |
|----------------------|----------------|-------------|
| ○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 | ○日焼け止め |
| | | ○アイウェア |

【全体での持ち物】

- | | |
|---------------------|----------------------------------|
| ●炊飯器(黒川、岸川、佐藤) | ●その他調理器具(黒川、舟山、佐藤、平原、立原) |
| ●貸出チャリ(佐藤) | ●大鍋(倉庫、佐藤、黒川、赤松) |
| ●携帯ポンプ(倉庫) | ●分岐タップ(平原、平塚、立原、大國、宮本、大塚) |
| ●空気入れ*2(倉庫) | ●バーベキューコンロ*4~5(倉庫、深澤) |
| ●部チャリ*2?(倉庫) | ●ヘルメット(倉庫) ●睡眠用下敷きマット(倉庫) |
| ●ペダル(倉庫) | ●工具一式(倉庫) |
| ●救急箱(倉庫) | ●軍手(倉庫) |
| ●食料(購入) | ●予備チューブ(倉庫) |
| ●ゴミ袋(倉庫) | ●飲料、酒類(購入) |
| ●ウエス | ●食器洗いセット(倉庫) |
| ●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、倉庫) |
| ●うちわ)(購入) | ●カセットコンロ*4(倉庫、購入)、ガスボンベ(購入) |
| ●寝袋予備(佐藤、溝口、大塚) | ●スポーツドリンクの粉(倉庫) |

4.割り振り関連

4-1.食事一覧

所属	氏名	2 日			3 日			4 日			備考
		朝	昼	晩	朝	昼	晩	朝	昼	晩	
M1	石村	車	弁	メ	F	弁	メ	F	弁	車	
	野上	車	F	メ	F	F	メ				途中帰宅？
B4	岸川	車	弁	メ	F	弁	メ	F	弁	車	
	黒川	車	弁	メ	F	弁	メ	F	弁	車	
	島田	車	F	メ	F						3 日帰宅
	平塚	車	弁	メ	F	弁	メ	F	弁	車	
	平原	車	弁	メ	F	弁	メ	F	弁	車	
	船山	車	弁	メ	F	弁	メ	F	弁	車	
B3	大國	車	弁	メ	F	弁	メ	F	弁	車	
	大塚	車	弁	メ	F	弁	メ	F	弁	車	
	立原	車	弁	メ	F	弁	メ	F	弁	車	
	谷口	車	弁	メ	F	弁	メ	F	弁	車	
	東條	車	弁	メ	F	弁	メ	F	弁	車	
	宮城	車	弁	メ	F	弁	メ	F	弁	車	
	宮本	車	弁	メ	F	弁	メ	F	弁	車	
B1	深山	車	弁	メ	F	弁	メ	F	弁	車	
	村上	車	弁	メ	F	弁	メ	F	弁	車	
	レーアミン	車	弁	メ	F	弁	メ	F	弁	車	

車 = 車内飯(主にコンビニ)

弁 = 弁当

メ = メインデッシュ

F = フリースタイル

4-2.配車

車	人員						自転車	
	人数	名前					台数	場所
ハイエースバン A	5	船山	野上	村上	深山	レーアミン	9	中
ハイエースバン B	5	黒川	岸川	立原	大塚	宮本	9	中
釜野's カー	4	平原	石村	大國	谷口		0	
ヴィッツ	4	平塚	島田	東條	宮城		0	

下線はドライバー、同乗者はトレード可能なので話し合って移動して OK

4-3.食事メニュー要覧

日程	メニュー
5 月 2 日	各自(途中でコンビニにて休憩挟む)
	弁当
	BBQ、缶詰
5 月 3 日	各自、或はスィリアル(日清シスコ)
	弁当
	カレー、うどん、豆系煮物、チキンナゲッツ
5 月 4 日	各自、或はスィリアル(日清シスコ)
	弁当
	帰り道で夕食？

4-4. タイムスケジュール

【5月2日(土)】

3:00 レンタカーを借りに学校出発(船山、黒川、平塚、平原、大塚)

3:30 レンタカー借りる ピックアップ移動

4:15 共用棟集合、荷物積込

5:15 学校出発

8:00 茶臼山到着、力又一手伝い開始(最初に全員で研修)、荷物積降

9:00 練習開始

17:00 夕飯準備・風呂

19:00 夕飯

【5月3日(日)】

7:30 朝食

9:00 練習開始

17:00 夕飯準備・風呂

19:00 夕飯

【5月4日(月)】

7:30 朝食

9:00 練習開始

14:00 自由時間・撤収準備

17:00 カヌー一手伝い終了

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(4人)

5.シフト関連

5-1.練習メニュー

メニュー	5月2日	5月3日	5月4日
午前	7km アップダウン	40km 巡行	7kmUpDown
午後	5km ヒルクラ	トレラン+7km	7kmUpDown

5-2.カヌーバイトシフト

5月2日		5月3日		5月4日	
午前	午後	午前	午後	午前	午後
平原	島田	船山	黒川	岸川	平塚
村上	大塚	レーアンミン	宮城	谷口	大國
東條	谷口	深山	宮本	東條	立原

5-3.風呂スケジュール

時間	メンバー							
	5月2日				5月4日			
17:00～17:20	石村	黒川	大國	宮城	野上	黒川	村上	東條
17:20～17:40	野上	平塚	大塚	宮本	石村	平原	レーアミン	深山
17:40～18:00	船山	立原	深山	東條	岸川	大國	大塚	谷口
18:00～18:20	平原	谷口	村上		船山	宮本	宮城	
18:20～18:40	岸川	島田	レーアミン		平塚	立原		

晩御飯の時間を考慮して、早めに詰めてあります。

厳守して焦る必要はありませんが、あまり遅くならないようにしましょう。

入れ替えをスムーズになるように風呂の順が次の班は施設のロビーなりで待機していきましょう。

6.諸注意

- ・標高が少々高いので夜は冷えます、多少の備えをしておくのが堅実です
- ・風呂は一般客もいるので注意、シャンプーなどは備え付けのがあります(去年情報)
- ・下りは特に危険なので乗車前のブレーキチェック、タイヤをロックしないようなブレーキングや下ハン等、安全に振ったライドを心がけましょう。
- ・分からないことは考えた後、先輩に聞いてみましょう。多分アドバイスくれると思われます。
- ・カロリーメイトもどきやドリンクはいっぱいあるので遠慮なくガンガン摂取しましょう。食ったもん勝ちです。
- ・初日にコンビニによるので、みんなで保険証のコピーを取るのも手です。

健康調査票

2015 年 5 月 4 日現在の情報

氏名	
学年	
所属	
学籍番号 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み使します。

※また、この用紙は合宿終了後に返却します。