

2015 年 夏季茶臼山合宿

1. 日程

2015 年 8 月 10 日 (月) ~ 2015 年 8 月 12 日 (水)

2. 場所

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)

3. 持ち物 [個人]

- | | | |
|-------------------------------------|---|------------------------------------|
| ☐ 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・スマホ | ☐ 充電器 | ☐ ヘルメット |
| ☐ 濡れてもいい服装 | ☐ サンダル | ☐ ランニングシューズ |
| ☐ 寝袋 | ☐ 寝間着 | ☐ 歯ブラシ |
| ☐ 日焼け止め | ☐ 自転車ライト | ☐ 防寒着 |
| ☐ 食器 (コップ、皿) | ☐ 予備チューブ | ☐ バスタオル |
| ☐ 下着 | ☐ 眼鏡・コンタクト | ☐ テーブルタップ |
| ☐ 米 (2 食分) | ☐ 2 日分の朝食 | ☐ お金 |
| ☐ トランプ、UNO 等 | ☐ 身分証 (運転者は要免許証) | |

4. 持ち物 [全体]

- | | | |
|---|---|--------------------------------------|
| ☐ ヘルメット (倉庫) | ☐ 部チャリ (倉庫) | ☐ 携帯ポンプ (倉庫) |
| ☐ 空気入れ (倉庫) | ☐ ペダル (倉庫) | ☐ 救急箱 (倉庫) |
| ☐ 食器洗いセット (倉庫) | ☐ ゴミ袋 (倉庫) | ☐ ウエス (倉庫) |
| ☐ スポドリ粉末 (倉庫) | ☐ 軍手 (倉庫) | ☐ 予備チューブ (倉庫) |
| ☐ コンロ*4 (倉庫) | ☐ マット (倉庫) | ☐ 工具セット (倉庫) |
| ☐ BBQ コンロ*3~4 (倉庫) | ☐ クーラーボックス (倉庫, カンモ) | |
|
 | | |
| ☐ 炊飯器 (佐藤, 舟山, 平原, 岸川, 島田, 宮城) | ☐ 大鍋 (倉庫, 黒川, 佐藤, 島田) | |
| ☐ 調理器具 (宮本, 立原, 谷口, 大國) | ☐ 食材 (購入) | |
| ☐ 飲料 (購入) | ☐ 炭, ボンベ, 着火剤, チャッカマン (倉庫, 購入) | |

5. 参加者・配車・食事

参加者一覧及び食事

○：全体 弁：支給弁当 車：車内飯

所属	氏名	10 日			11 日			12 日			備考
		朝	昼	晩	朝	昼	晩	朝	昼	晩	△未定
M1	野上	車	弁	○		弁	○		弁		
B4	舟山	車	弁	○		弁	○		弁		
	平塚	車	弁	○		弁	○		弁		
B3	大國	車	弁	○		弁	○		弁		
	谷口	車	弁	○		弁	○		弁		
	立原	車	弁	○		弁	○		弁		
	東條	車	弁	○		弁	○		弁		
	宮城	車	弁	○		弁	○		弁		
	宮本	車	弁	○		弁	○		弁		
	名嘉眞	車	弁	○		弁	○		弁		
	長井	車	弁	○		弁	○		弁		
	石原	車	弁	○		弁	○		弁		
	上条	車	弁	○		弁	○		弁		
B1	村上	車	弁	○		弁	○		弁		
	深山	車	弁	○		弁	○		弁		
	溝口	車	弁	○		弁	○		弁		

※人数 16 人

・食事の用意は B4 以下で協力して行いましょう

・朝食については各自で事前に用意して下さい（パン等）。買い忘れた人用にシリアルを部で購入しておきます。

配車

車	人員						自転車	
	人数	名前					台数	場所
ハイエース A	4(5)	舟山	野上	上条	深山	帰り (村上)	7(8)	中
ハイエース B	5	平塚	立原	東條	宮本	谷口	6	中
AD バン	5	大國	宮城	名嘉眞	長井	石原		

・適当に割り振っただけなので、ドライバー以外は話し合って移動して下さい。

食事

日程	メニュー	
10 日	朝	各自（コンビニ休憩挟む）
	昼	弁当
	夜	BBQ、ご飯
11 日	朝	各自（無い人シリアル）
	昼	弁当
	夜	カレー
12 日	朝	各自（無い人シリアル）
	昼	弁当
	夜	帰り道で外食.etc

6. スケジュール

8 月 10 日（月）

3:00 レンタカーを借りに学校出発（舟山、平塚、島田、立原、宮本）

3:30 レンタカー借りて学校に移動

4:15 共用棟集合、荷物積み込み

5:15 学校出発

8:00 茶臼山到着、カヌー手伝い開始（全員で研修）、荷物積降

9:00 練習開始

17:00 夕飯準備、お風呂

19:00 夕飯

8 月 11 日（火）

7:30 各自朝食

9:00 練習開始

17:00 夕飯準備、お風呂

19:00 夕飯

8 月 12 日（水）

7:30 各自朝食

9:00 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

～ 途中外食.etc

21:30 学校到着、片付け、解散

23:00 レンタカー返却（3 人）

7. シフト

・練習メニューに関しては、昨年度と同様に特に決めないので、各自で考えて下さい。
(7km 周回、5km ヒルクラ、トレラン、40km 周回)

・必ず2人以上で行動し、何かあったときのために連絡がとれるようにして下さい。

カヌーバイト

8月10日		8月11日		8月12日	
午前	午後	午前	午後	午前	午後
大塚	谷口	宮城	石原	宮本	村上
立原	東條	名嘉真	長井	深山	溝口

※当日中に練習の関係でシフトを変えたい場合があると思うので、組み替えた場合はしっかり連絡して確認を取って下さい。

時間	メンバー							
	8月10日				8月11日			
17:00～17:20	舟山	大國	谷口	立原	野上	大國	上条	宮本
17:20～17:40	野上	東條	宮城	名嘉真	平塚	深山	谷口	溝口
17:40～18:00	平塚	宮本	石原	長井	村上	立原	長井	石原
18:00～18:20	村上	深山	溝口	上条	舟山	名嘉真	宮城	東條

※晩御飯の時間を考慮して、早めに詰めています。厳守して急ぐ必要はないですが、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できるように、風呂の順が次のグループは施設のロビー等で待機していきましょう。

風呂のメンバーも適当なので各自で入れ替えたい場合は話し合ってください。

8. 諸注意

- ・標高が1400m程なので夜は冷えます。自分で調節できるようにして下さい。
- ・風呂は一般客もいるので注意。シャンプー・ドライヤー等は備え付けがあります。
- ・下りは特に危険で落車での怪我が多いので、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、安全なライドを心がけましょう。
- ・分からないことは先輩に聞いて下さい。
- ・カロリーメイトやドリンク等は沢山あります。夏なので、熱中症にならないように水分の摂取は怠らないようにしましょう。

9. 健康調査票

次のページの健康調査票記入しておいて下さい。保険証のコピーがあるので事前に取りるか、コンビニ等で取って下さい。

健康調査票

2015 年 8 月 日 現在の情報

氏名	
学年（年齢）	
所属	
学籍番号	
血液型	
緊急連絡先	
アレルギーの有無	
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。

最終日詳細 レンタカー返しと物品の返却 8月12日(水)

21:30 学校到着、片付け、解散

～ 片付け終了次第 ハイエース 2 台と AD バン 1 台を 3 人で返却しにジャパレンへ出発。

23:00 **23 時までにレンタル返却!** レンタカー返却 ハイエース 2 台・AD バン 1 台 (3 人で返却)

レンタカー返却と返却後について

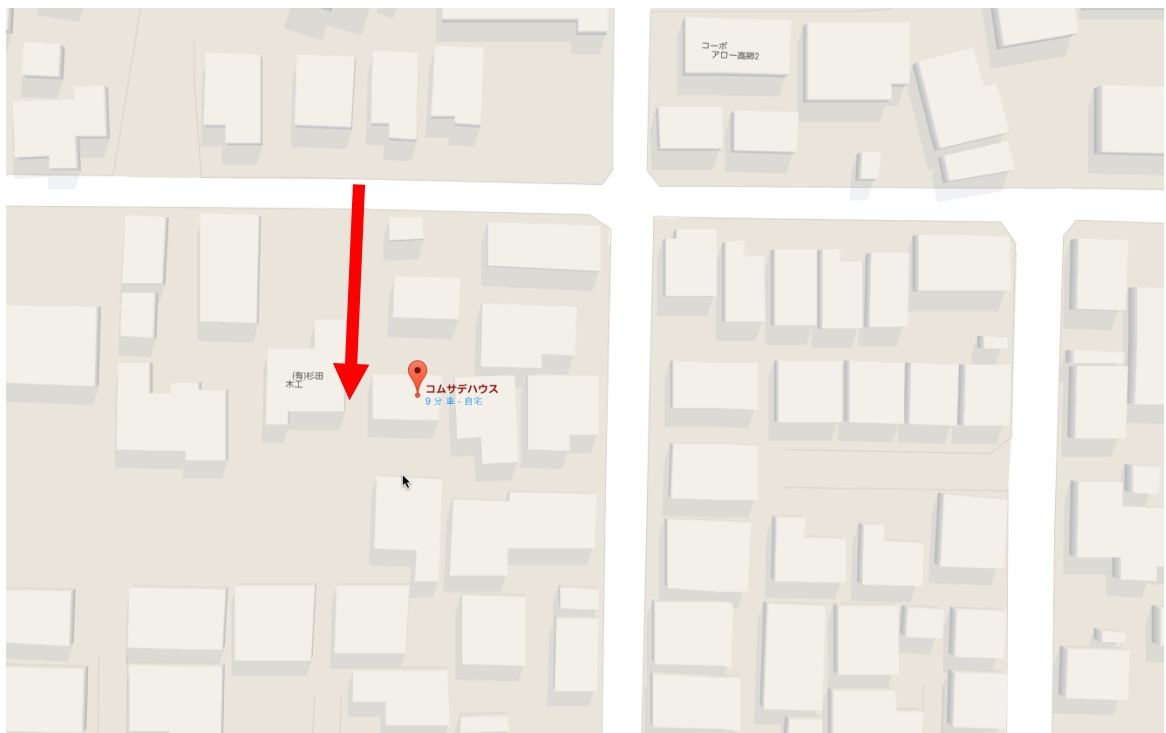
レンタカーを返却する 3 人は、寮じゃない場合は、ジャパレンまでの途中で家によって自転車と荷物を下ろしてからジャパレンに行ってください。

レンタカーを返却後は、ジャパレンに釜野カーがあるので、それで帰ります。3 人のうち 2 人をそれぞれの家まで届けます。最後に釜野カーを釜野家へ返却する人が必要になります。釜野カーに自転車を積んでおいて、自走で帰る。もしくは、高師緑地周辺の人が返却して歩いて帰る。この方法は、B4 で話合って決めます。B3 に頼むかも知れません。

釜野家の住所

愛知県豊橋市高師町北新切 2 4 5-1 コムサデハウス

地図の道路から矢印の向きに小道に入って泊めます。釜野家は小道に入ったアパートの 2 階の左側の部屋です。





↑の写真のように、砂利道に入った先が駐車場です。もし釜野君がいれば、本人が中まで入れてくれます。居ない場合は、頭からでいいので、駐車場に入れてください。

学校到着後の片付けについて

炊飯器とお鍋をそれぞれ以下の人達に借りています。一先ず以下のように返却するので、それぞれ**綺麗**にして返却場所へ戻して下さい。借りた人本人に連絡して後から返却場所が変わるかも知れませんが、その場合は LINE で連絡するので指示に従って下さい。

	借りた人	返却
炊飯器	佐藤	ローラー部屋
	舟山	舟山に直接
	岸川	ローラー部屋
	平原	ローラー部屋
	島田	ローラー部屋
	宮城	名嘉真君が持ち帰ってくれる
お鍋	倉庫	倉庫へ
	佐藤	ローラー部屋
	黒川	ローラー部屋
	島田	ローラー部屋