

2016GW 茶臼山合宿のしおり

1. 日程

2016 年 5 月 3 日 (火) ~2016 年 5 月 5 日 (木)

2. 開催地

休暇村茶臼山高原

〒449-0405 愛知県北設楽郡豊根村坂宇場字御所平 70-185

TEL0536-87-2345

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、2 合) ☐3 日分の朝食 ☐お金(6000 円ほどあれば大丈夫)
- ☐身分証明書(保険証、運転する人は免許証) ☐トランプ, UNO 等

【全体での持ち物】

- ☐ボウル(谷口、立原、吉川) ☐鍋 (谷口、横山、吉川)
- ☐お玉(谷口、上條、吉川) ☐炊飯器(大國、谷口、宮城、横山)
- ☐包丁(谷口、横山、吉川) ☐まな板(谷口、横山、吉川)
- ☐電源タップ(田中、樋口) ☐貸出チャリ(樋口、高橋、土居、高野)
- ☐携帯ポンプ(倉庫) ☐バーベキューコンロ*4~5(倉庫)
- ☐空気入れ*2(倉庫) ☐ヘルメット(倉庫)
- ☐部チャリ*4(倉庫) ☐工具一式(倉庫)
- ☐ペダル(倉庫) ☐軍手(倉庫) ☐大鍋(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(倉庫) ☐食器洗いセット(倉庫)
- ☐ウエス (倉庫) ☐カセットコンロ*4(倉庫)、ガスボンベ(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)(倉庫)
- ☐寝袋予備(高橋：溝口仕様、横山、土井：倉庫) ☐スポーツドリンクの粉(倉庫)

4. 参加者・配車・食事

車：車内飯 弁：弁当支給 ○：全体での食事 各：各自で朝食

所属	氏名	3日			4日			5日			備考
		朝	昼	晩	朝	昼	晩	朝	昼	晩	
M2	野上	車	弁	○	各	弁	○	各	弁		
M1	平塚	車	弁	○	各	弁	○	各	弁		
B4	立原	車	弁	○	各	弁	○	各	弁		
	伊藤	車	弁	○	各	弁	○	各	弁		
	名嘉眞	車	弁	○	各	弁	○	各	弁		
	宮本	車	弁	○	各	弁	○	各	弁		
	宮城	車	弁	○	各	弁	○	各	弁		
	上條	車	弁	○	各	弁	○	各	弁		
	谷口	車	弁	○	各	弁	○	各	弁		
	長井	車	弁	○	各	弁	○	各	弁		
B3	吉川	車	弁	○	各	弁	○	各	弁		
	樋口	車	弁	○	各	弁	○	各	弁		
	横山	車	弁	○	各	弁	○	各	弁		
	高橋	車	弁	○	各	弁	○	各	弁		
	土居	車	弁	○	各	弁	○	各	弁		
	高野	車	弁	○	各	弁	○	各	弁		
B2	溝口	車	弁	○	各	弁	○	各	弁		
B1	田中	車	弁	○	各	弁	○	各	弁		

人数 18 人

※食事の用意については B4 以下で協力して行う。

※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。

【配車往復路】

車	人員					自転車
	人数	名前				台数
ハイエース A	4	野上	名嘉眞	谷口	横山	8
ハイエース B	4	平塚	高野	上條	立原	7
プロボックス	4	宮城	長井	吉川	高橋	0
伊藤カー	4	伊藤	土居	樋口	宮本	0
自走	2	溝口	田中			

配車は自由。車内で話し合い、運転者を決める。安全運転第一で。

【食事メニュー】

日程	メニュー
3 日	各自自由
	弁当
	BBQ
4 日	各自自由
	弁当
	カレー
5 日	各自自由
	弁当
	帰り道外食.etc

5. スケジュール

【5月3日（火）】

03:00 レンタカーを借りに学校出発（伊藤、上條、宮城、谷口）
 03:30 レンタカー借りる
 04:15 北駐車場集合、荷物積み込み
 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）、荷物積降し
 09:00 練習開始
 17:00 夕飯準備・風呂
 19:00 夕飯

【5月4日（水）】

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

【5月5日（木）】

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
 24:00 レンタカー返却(3人)

6. 練習、シフト

【練習メニュー】 担当：宮城

メニュー	5月3日	5月4日	5月5日
午前	7km 周回	40 km周回	7km 周回
午後	5km ヒルクラ	トレラン	自由練習

【カヌーバイトシフト】 担当：上條

5月3日		5月4日		5月5日	
午前	午後	午前	午後	午前	午後
伊藤	宮本	立原	宮城	谷口	名嘉眞
立原	高野	土居	田中	溝口	高橋
名嘉眞	長井	吉川	上條	樋口	横山

【風呂スケジュール】

時間	メンバー									
	5月3日					5月4日				
17:00~17:20	名嘉眞	長井	谷口	平塚	土居	谷口	溝口	長井	上條	高野
17:20~17:40	宮城	野上	吉川	高野	樋口	野上	立原	土居	高橋	吉川
17:40~18:00	宮本	横山	上條	溝口		宮城	田中	横山	宮本	
18:00~18:20	立原	伊藤	田中	高橋		名嘉眞	平塚	樋口	伊藤	

※練習や、周りの観光客に配慮して早めに行っている。周りに合わせた行動を取り、スムーズに行くこと。他の人は夕食を手伝うこと。

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、迷惑にならないようにする。
- ・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くる。
- ・レンタカー、サークルから車をお借りしている。大事に扱い、安全運転を心掛ける。
- ・標高が高いので 5 月でも寒い。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くる。
- ・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。

健康調査票

2016 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。

※また、この用紙は合宿終了後に返却。

※長井マネージャーに必ず提出すること。