

2016GW 茶臼山合宿のしおり

1. 日程

2016 年 8 月 10 日 (水) ~2016 年 8 月 12 日 (金)

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、3 合) ☐3 日分の朝食 ☐お金(6000 円ほどあれば大丈夫)
- ☐身分証明証(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、吉川、角南) ☐鍋 (谷口、横山、吉川)
- ☐お玉(谷口、横山、吉川) ☐炊飯器(谷口、名嘉真、横山)
- ☐包丁(谷口、横山、吉川、名嘉真、土居) ☐まな板(谷口、横山、吉川、名嘉真、土居)
- ☐電源タップ(名嘉真、田中、樋口) ☐貸出チャリ(福岡、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(吉川、土居) ☐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	10 日			11 日			12 日			備考
		朝	昼	晩	朝	昼	晩	朝	昼	晩	
M1	平塚				各	弁	○	各	弁		1日目夜より参加
B4	宮城	車	弁	○	各	弁	○	各	弁		帰り自走
	名嘉眞	車	弁	○	各	弁	○	各	弁		
	伊藤	車	弁	○	各	弁	○	各	弁		
	宮本				各	弁	○	各	弁		1日目夜より参加
	上条				各	弁	○	各	弁		1日目夜より参加
B3	吉川	車	弁	○	各	弁	○	各	弁		
	角南	車	弁	○	各	弁	○	各	弁		
	高橋	車	弁	○	各	弁	○	各	弁		
	樋口	車	弁	○	各	弁	○	各	弁		帰り自走
	高野	車	弁	○	各	弁	○	各	弁		
	仲村	車	弁	○	各	弁	○	各	弁		
	土居	車	弁	○	各	弁	○	各	弁		
B1	福岡	車	弁	○	各	弁	○	各	弁		
	田中	車	弁	○	各	弁	○	各	弁		

人数 15 人

※食事の用意については B4 以下で協力して行う。

【配車往路】

車	人員							自転車
	人数	名前						台数
ハイエース A	6	宮城	名嘉眞	高橋	高野	仲村	福岡	8
ハイエース B	6	伊藤	吉川	角南	樋口	土居	田中	4
ハイエース C(後発)	3	平塚	宮本	上条				3

【配車復路】

車	人員						自転車
	人数	名前					台数
ハイエース A	5	平塚	宮本	吉川	仲村	田中	8
ハイエース B	4	名嘉眞	上条	高橋	土居		5
ハイエース C	4	伊藤	角南	高野	福岡		

配車は自由、必ずしも従わなくて良い。車内で話し合い、運転者を決める。

【食事メニュー】

日程	メニュー
10 日	各自自由
	弁当
	BBQ
11 日	各自自由
	弁当
	カレー
12 日	各自自由
	弁当
	帰り道外食.etc

5. スケジュール

【8 月 10 日（水）】

03:30 レンタカー借りる（借りる時間に間に合うように各自出発：吉川、高橋、高野）

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、レンタカーを借りる(後発組：上条)

19:00 夕飯

【8 月 11 日（木）】

07:30 朝食

09:00 練習開始

17:00 夕飯準備・風呂

19:00 夕飯

【8 月 12 日（金）】

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	8 月 10 日	8 月 11 日	8 月 12 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：名嘉眞

8 月 10 日		8 月 11 日		8 月 12 日	
午前	午後	午前	午後	午前	午後
樋口	高野	土居	田中	高橋	仲村
角南	福岡	仲村	吉川	角南	福岡
名嘉眞	伊藤	名嘉眞	宮城	宮本	上条

【風呂スケジュール】

時間	メンバー						
	8 月 10 日			8 月 11 日			
17:00~17:20	宮城	角南	仲村	平塚	宮本	高橋	土居
17:20~17:40	名嘉眞	高橋	土居	宮城	上条	樋口	福岡
17:40~18:00	伊藤	樋口	福岡	名嘉眞	吉川	高野	田中
18:00~18:20	吉川	高野	田中	伊藤	角南	仲村	

※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、スムーズに行うこと。他の人は夕食を手伝うこと。

7. その他

- ・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。
- ・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。

健康調査票

2016 年 8 月 10 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。