

2017GW 茶臼山合宿のしおり

1. 日程

2017年5月3日(水)～2017年5月5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

TEL 0536-87-2345

3. 持ち物

【個人の持ち物】

- しおり お金(6000円ほどあれば大丈夫)
- 練習着 SPD シューズ 自転車ライト 予備のチューブ
- 補給食 サイクリンググローブ ボトル 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 防寒着 バスタオル
- 下着 メガネ, コンタクト 携帯電話 充電器
- 米(2食分、2合) 3日分の朝食 食器(コップ、皿) 酒類(飲む人は)
- 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】

個人

- ボウル(3) 鍋 (3)
- お玉(3) 炊飯器(4)
- 包丁(3) まな板(3)
- 電源タップ(2) 貸出チャリ(4) 寝袋予備()

倉庫・クラブハウス

- 携帯ポンプ(倉庫) バーベキューコンロ*4~5(クラブハウス)
- 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)
- 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() スポーツドリンクの粉(倉庫)

購入物品

食料(購入) 飲料、酒類(購入)

焼肉セット(炭、着火剤)(購入)

4. 参加者・配車・食事

【参加者】

車：車内飯 弁：弁当支給 ○：全体での食事 各：各自で朝食

Excel 挿入箇所

人数 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】

Excel 挿入箇所

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】

Excel 挿入箇所

5. スケジュール

【5月3日(水)】

03:00 レンタカーを借りに学校出発 ()

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(木)】

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(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】

| 日付 | | 練習メニュー | 練習リーダー |
|------|----|----------------------|--------------------|
| 5月3日 | 午前 | 7km周回 | 吉川・角南 |
| | 午後 | 5kmヒルクライム | 吉川・角南 |
| 5月4日 | 午前 | 40km周回 | 吉川・角南 |
| | 午後 | トレイルラン | 土居・高野 |
| 5月5日 | 午前 | 7km周回 | 吉川・角南 |
| | 午後 | 5kmヒルクライムorトレイルランニング | (バイク)吉川or(ラン)土居・高野 |

【カヌーバイトシフト】

担当:

| 日付 | | バイトリーダー(B4) |
|------|----|-------------|
| 5月3日 | 午前 | 土居 |
| | 午後 | 高橋 |
| 5月4日 | 午前 | 樋口 |
| | 午後 | 吉川 |
| 5月5日 | 午前 | 高野 |
| | 午後 | 角南 |

【風呂スケジュール】

Excel 挿入箇所

※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 | |
| 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。