

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、3合) 3日分の朝食(1日目にコンビニで購入します) 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(土居、角南、吉川、谷口) 鍋(角南、横山、谷口)
- お玉(角南、吉川、横山) 炊飯器(大國、伊藤雅、宮本、谷口、高橋)
- 包丁(吉川、土居、横山、谷口) まな板(吉川、土居、横山、谷口)
- 電源タップ(高橋、樋口) 貸出チャリ(大竹、市村、二村) 寝袋予備(大竹、伊藤雄)

倉庫・クラブハウス

- 携帯ポンプ バーベキューコンロ*2
- 空気入れ*2 ヘルメット*2
- 部チャリ*3(GT、コラテック、フォーカス) 工具一式
- 軍手 大鍋
- 救急箱 予備チューブ
- ゴミ袋 食器洗いセット(洗剤・スポンジ)
- ウエス カセットコンロ*4、ガスボンベ*9

- クーラーボックス(部室, カンモ一) □焼き肉セット(炭、着火剤、チャッカマン、
□うちわ
□寝袋予備*2 □スポーツドリンクの粉(倉庫)

4. 参加者・配車・食事

【参加者】17人

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		
		朝	昼	晩	朝	昼	晩	朝	昼	晩
M1	宮城	車	弁当	○	各	弁当	○	各	弁当	弁当
	谷口	車	弁当	○	各	弁当	○	各	弁当	○
	上條	車	弁当	○	各	弁当	○	各	弁当	○
	伊藤	各	弁当	○	各	弁当	○	各	弁当	弁当
	宮本	車	弁当	○	各	弁当	○	各	弁当	○
B4	土居	車	弁当	○	各	弁当	○	各	弁当	○
	角南	車	弁当	○	各	弁当	○	各	弁当	○
	高橋	車	弁当	○	各	弁当	○	各	弁当	○
	高野	車	弁当	○	各	弁当	○	各	弁当	○
	吉川	車	弁当	○	各	弁当	○	各	弁当	○
B3	樋口	車	弁当	○	各	弁当	○	各	弁当	○
	大竹	車	弁当	○	各	弁当	○	各	弁当	○
	市村	車	弁当	○	各	弁当	○	各	弁当	○
	中根	車	弁当	○	各	弁当	○	各	弁当	○
B1	伊藤(芳)	車	弁当	○	各	弁当	○	各	弁当	×
	伊藤(雄)	車	弁当	○	各	弁当	○	各	弁当	○
	二村	車	弁当	○	各	弁当	○	各	弁当	○

※食事の用意については B4 以下で協力して行う。

※カー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】

- 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。
- 配車の表の一例を下に示したが、必ずしもこのとおりでなくてよい、ただし、車一台につき、免許所持者が 2人以上は乗り込むようにする
- 伊藤(芳)は自宅付近で拾うため茶臼山に行く途中に合流する。
- 伊藤(雅)は初日と最終日の車の移動人数にはカウントしない。
- 宮城は最終日の車の移動人数にはカウントしない。

ハイエース2台、プロボックス1台、谷口カー1台

表 配車例

谷口カー	谷口	宮城	伊藤(雄)	二村	市村
ハイエース1	高橋	上條	伊藤(雅)	土居	
ハイエース2	吉川	宮本	角南	伊藤(芳)	
プロボックス	高野	中根	樋口	大竹	

【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.

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 (高橋、高野、吉川)
- 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
	午後	5kmヒルクライム
5月4日	午前	40km周回
	午後	トレイルラン
5月5日	午前	7km周回
	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

最終日の午後の練習は名目上、記載したが、担当の判断に任せる。

15時には片付けが始められるよう各自宿泊場所に戻っておいてほしい。

【カヌーバイトシフト】

担当:高野

日付	バイトリーダー(B4)	新入生枠		
5月3日	午前	土居	中根	伊藤(芳)
	午後	高橋	伊藤(雄)	二村
5月4日	午前	樋口	大竹	市村
	午後	吉川	中根	伊藤(芳)
5月5日	午前	角南	伊藤(雄)	二村
	午後	高野	大竹	市村

大学院生はシフトに入れていませんが、準備や後片付けの作業などで加わって頂けると助かります。

【風呂スケジュール】

1日目						
	Master		B4		新人	
1	伊藤		土居	樋口	大竹	市村
2	上條	谷口	吉川	高野	中根	伊藤(芳)
3	宮本	宮城	高橋	角南	伊藤(雄)	二村
2日目						
	Master		B4		新人	
1	宮本		吉川	角南	中根	二村
2	宮城	谷口	樋口	高橋	伊藤(雄)	大竹
3	伊藤	宮城	高野	土居	市村	伊藤(芳)

※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。

※練習状況や、カヌーバイトの後片付けなどで、スケジュール時にメンバーがそろわないことがあることが予想される。その場合は、夕飯の作業班の人数が減りすぎないように適宜調整をしておくことが望ましい。

7. その他

- ・更衣室で就寝となる。
- ・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

2017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	

※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。