

2017年 茶臼山夏合宿のしおり

1. 日程

2017年 8月 12日(土)~2017年 8月 14日(月)

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】

・練習関係

練習着 SPD シューズ 補給食 自転車ライト 予備のチューブ
サイクリンググローブ ボトル ヘルメット ランニングシューズ

・カーバイト関係

濡れてもいい服装 サンダル

・生活関係

お金(6000円くらい) しおり 寝袋 寝間着
歯ブラシ、歯磨き粉 常備薬 防寒着 バスタオル
メガネ、コンタクト 携帯電話 充電器 下着
米(2食分、3合) 3日分の朝食
保険証、免許証 トランプ等

【全体での持ち物】

・自転車関係

貸出チャリ(バオ) 予備チューブ 空気入れ×2
ヘルメット(バオ) 工具一式 軍手 救急箱

・料理関係

ボウル(土居×2、高野、吉川) 炊飯器(伊藤、大國、菊池、吉川)
鍋(高橋、谷口、横山、倉庫) お玉(菊池、高橋、吉川)
包丁(菊池、高橋、土居、バオ) まな板(菊池、角南、バオ、横山)
食器洗いセット(洗剤・スポンジ) クーラーボックス(倉庫、カンモー)
カセットコンロ×4、ガスボンベ×5 焼き肉セット(炭、着火剤、チャッカマン)
BBQ コンロ×2 うちわ バーベキューコンロ×2
フライパン(高野) トング 紙コップ・紙皿・お箸
電源タップ(高橋、樋口)

4. 参加者・配車・食事

【参加者】16人 弁：弁当支給 ○：全体での食事

所属	名前	12日(土)			13日(日)			14日(月)			免許取得状況	自転車
		朝	昼	晩	朝	昼	晩	朝	昼	晩		
M1	伊藤 雅也		弁	○		弁					○(4年)	○
	上條 将		弁	○		弁					○(4年)	○
	谷口 皓平		弁	○		弁	○		弁	○	○(4年)	○
B4	角南 敦史		弁	○		弁	○		弁	○	○(2年弱)	○
	高野 一博		弁	○		弁	○		弁	○	○(3年半)	○
	高橋 竜		弁	○		弁	○		弁	○	○(3年半)	○
	土居 龍斗		弁	○		弁	○		弁	○	○(1年半)	○
	樋口 雄太		弁	○		弁	○		弁	○	○(3年半)	○
	吉川 幸佑		弁	○		弁	○		弁	○	○(3年半)	○
B3	伊藤 芳隆		弁	○		弁	○		弁		○(2年)	○
	大竹 克也		弁	○		弁	○		弁	○	○(2年)	○
	菊池 豪		弁	○		弁	○		弁	○	○(2年半)	○
B2	福岡 樹		弁	○		弁	○		弁	○	○(1年弱)	○
B1	クジャバオ		弁	○		弁	○		弁	○	×	×
	伊藤 雄大		弁	○		弁	○		弁	○	○(1年未満)	○
	二村 敦久		弁	○		弁	○		弁	○	×	○

※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】 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。

車	人員					自転車 (台)
	(人)	名前				
ハイエースA	4	吉川 幸佑	高野 一博	クジャバオ	往路+1人	8
ハイエースB	4	高橋 竜	上條 将	菊池 豪	福岡 樹	8
プロボックス	4	土居 龍斗	大竹 克也	伊藤 雄大	二村 敦久	0
谷口さんの車	3	谷口 皓平	樋口 雄太	角南 敦史		0
伊藤さんの車	1	伊藤 雅也				0

【食事メニュー】

日程	メニュー
12日	各自自由
	弁当
	BBQ、フルーツ缶詰
13日	各自自由 (おにぎりあり)
	弁当
	肉、うどん、フルーツ缶詰
14日	各自自由 (おにぎりあり)
	弁当
	帰り道外食

5. スケジュール

【8月12日(土)】

- 02:30 大竹、菊池、谷口さんは学校バス停に集合
- 02:50 高野をアパートで拾う
- 03:30 レンタカー受付
- 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

【8月13日(日)】

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

【8月14日(月)】

- 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

6. 練習・バイトシフト・風呂割り

【練習メニュー】

バイク練担当:吉川 ラン練担当:土居

メニュー	8月12日	8月13日	8月14日
午前	7km 周回	講習会・7km 周回	40km 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:高野

8月12日		8月13日		8月14日	
[午前]	[午後]	[午前]	[午後]	[午前]	[午後]
吉川	土居	高橋	角南	福岡	樋口
菊池	伊藤(芳)	高野	二村	伊藤(芳)	バオ
二村	大竹	バオ	伊藤(雄)	伊藤(雄)	菊池

【風呂スケジュール】

時間	メンバー							
	8月12日				8月13日			
17:00~17:20	伊藤	伊藤(芳)	伊藤(雄)	角南	上條	高橋	伊藤(芳)	バオ
17:20~17:40	上條	樋口	吉川	福岡	谷口	土居	大竹	伊藤(雄)
17:40~18:00	谷口	高橋	バオ	二村	高野	樋口	菊池	二村
18:00~18:20	高野	土居	大竹	菊池	吉川	角南	福岡	

※練習や、周りの観光客に配慮して早めにしている。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。

※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

- 挨拶はお世話になる、休暇村担当の方や小笠原選手へしっかりとする。
- 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。
- 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。
- 怪我がないようにする。
- 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

2017年 8月 12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	

※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。