

2018GW 茶臼山合宿のしおり

1. 日程

2017 年 5 月 3 日(木)～2017 年 5 月 5 日(土)

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)
- ☐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】

個人

- ☐ボウル(大竹 (B4) × 2、伊藤 (B2)) ☐鍋(高橋、菊池、倉庫)
- ☐お玉(菊池、高橋、大竹 (B4)) ☐炊飯器(大國、伊藤 (M2)、菊池、中根、大竹 (B4))
- ☐包丁、まな板セット(菊池、倉庫、坂口)
- ☐電源タップ(樋口) ☐貸出チャリ(大竹、市村、二村)
- 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 ☐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*2) ☐焼き肉セット(炭、着火剤、チャッカマン、 ☐うちわ
- ☐貸出寝袋*2

4. 参加者・食事・配車

参加者 15 名

弁：弁当支給 ○：全体での食事 各：各自で朝食

所属	氏名	3日(木)			4日(金)			5日(土)		
		朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
M1	土居龍斗	各自	弁当	○	各自	弁当	○	各自	弁当	○
	吉川幸祐	各自	弁当	○	各自	弁当	○	各自	弁当	○
	角南敦史	各自	弁当	○	各自	弁当	○	各自	弁当	○
	高橋竜	各自	弁当	○	各自	弁当	○	各自	弁当	○
	高野一博	各自	弁当	○	各自	弁当	○	各自	弁当	○
B4	溝口哲也	各自	弁当	○	各自	弁当	○	各自	弁当	○
	菊池豪	各自	弁当	○	各自	弁当	○	各自	弁当	○
	中根諒人	各自	弁当	○	各自	弁当	○	各自	弁当	○
	伊藤芳隆	各自	弁当	○	各自	弁当	○	各自	弁当	
	坂口翔	各自	弁当	○	各自	弁当	○	各自	弁当	○
B3	細川貴博	各自	弁当	○	各自	弁当	○	各自	弁当	○
	藤沢兼太	各自	弁当	○	各自	弁当	○	各自	弁当	○
	五味拓斗	各自	弁当	○	各自	弁当	○	各自	弁当	○
	伊藤雄大	各自	弁当	○	各自	弁当	○	各自	弁当	○
B2	二村敦久	各自	弁当	○	各自	弁当	○	各自	弁当	○

食事メニュー

日程	内容
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

配車

- ・ レンタカー
プロボックス 1 台、ハイエース 1 台
- ・ 輸送用トラック 1 台（自動車部）
- ・ 自家用車 1 台（中根）

配車、運転手は自由。仲良く安全運転を心がけましょう。

5. スケジュール

【5 月 3 日(木)】

06:30 レンタカーを借りに学校出発（溝口、菊池）
07:00 レンタカー借りる
08:00 北駐車場集合、荷物積み込み
09:00 学校出発
12:00 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
14:00 練習開始
17:00 夕飯準備・風呂
19:00 夕飯

【5 月 4 日(金)】

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(土)】

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(2 人)

6. 練習・シフト

【練習メニュー】

日程		内容
3日	午後	5kmヒルクラ
4日	午前	40km周回
	午後	トレラン
5日	午前	7km周回
	午後	自由練習

最終日の午後は 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くこと。

【カヌーバイトシフト】

日程		担当者
3日	午後	伊藤芳、伊藤雄、二村
4日	午前	菊池、溝口、伊藤芳
	午後	中根、藤沢、五味
5日	午前	溝口、坂口、細川
	午後	菊池、中根、伊藤雄

【風呂スケジュール】

・1日目

時間	名前
17:00～17:20	土居、吉川、溝口、坂口、伊藤雄
17:20～17:40	角南、高橋、菊池、細川、二村
17:40～18:00	高野、中根、伊藤芳、藤沢、五味

・2日目

時間	名前
17:00～17:20	土居、中根、菊池、藤沢、二村
17:20～17:40	角南、吉川、伊藤芳、坂口、五味
17:40～18:00	高野、高橋、溝口、細川、伊藤雄

※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。
- ・ 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

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。