

2018 年 茶臼山夏合宿のしおり

1. 日程

2018 年 8 月 13 日(月)～2018 年 8 月 15 日(水)

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

・カヌーバイト関係

☐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(大竹×2, 菊池) ☐炊飯器(大竹, 菊池, 沼崎, 松本)
☐鍋(菊池, 大竹, 倉庫) ☐お玉(菊池, 大竹, 二村)
☐包丁(菊池, 福岡, 沼崎, 福岡) ☐まな板(菊池, 福岡, 沼崎, 福岡)
☐食器洗いセット(洗剤・スポンジ) ☐クーラーボックス(倉庫×2)
☐カセットコンロ×3、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(菊池) ☐トング ☐紙コップ・紙皿・お箸
☐電源タップ(樋口, 菊池)

4. 参加者・配車・食事

【参加者】12人 弁：弁当支給 ○：全体での食事

所属	氏名	13日(月)			14日(火)			15日(水)		
		朝	昼	夜	朝	昼	夜	朝	昼	夜
M1	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	○
B4	菊池豪	各自	弁当	○	各自	弁当	○	各自	弁当	○
	大竹克也	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	○
	沼崎友哉	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	○
	福岡樹	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	○
	松本優希	各自	弁当	○	各自	弁当	○	各自	弁当	○
B2	伊藤雄大	各自	弁当	○	各自	弁当	○	各自	弁当	○
	二村敦久	各自	弁当	○	各自	弁当	○	各自	弁当	○

※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】

- ・レンタカー2台（ハイエース）
- ・5人乗り自家用車1台（大竹）

配車、運転は自由。仲良く安全運転で

【食事メニュー】

日程		内容
13日	朝	各自自由
	昼	弁当
	夜	焼肉
14日	朝	各自自由
	昼	弁当
	夜	うどん、肉など
15日	朝	各自自由
	昼	弁当
	夜	帰りがけに外食

5. スケジュール

【8月13日(月)】

- 02:45 大竹、菊池、沼崎は学校バス停に集合
- 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）、荷物積み降し
- 09:00 練習開始
- 17:00 夕飯準備・風呂
- 19:00 夕飯

【8月14日(火)】

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

【8月15日(水)】

- 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
茶臼山出発～途中夕食
- 21:00 学校到着、片付け、解散
- 22:00 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】

日程		内容
13日	午前	7km周回
	午後	5kmヒルクラ
14日	午前	40km周回
	午後	トレラン
15日	午前	7km周回
	午後	自由練習,片付け

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。

最終日午後のカヌーバイト終了後すぐに茶臼山を出発する。

【カヌーバイトシフト】

日程		担当者		
13日	午前	二村	五味	福岡
	午後	伊藤	松本	沼崎
14日	午前	五味	坂口	細川
	午後	菊池	福岡	伊藤
15日	午前	大竹	松本	坂口
	午後	細川	沼崎	二村

【風呂スケジュール】

日程	氏名							
	13日				14日			
17:00～17:20	角南	高橋	細川	沼崎	角南	高橋	二村	坂口
17:20～17:40	菊池	坂口	福岡	五味	菊池	伊藤	沼崎	松本
17:40～18:00	大竹	松本	伊藤	二村	大竹	五味	福岡	細川

※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。

※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

- お世話になる、休暇村担当の方へしっかりとあいさつをする。
- 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

2018 年 8 月 13 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。