

2019 年 茶臼山 GW 合宿のしおり

1. 日程

2019 年 4 月 30 日(火)~2019 年 5 月 2 日(木)

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(井本) ☐予備チューブ ☐空気入れ×2
☐ヘルメット(井本) ☐工具一式 ☐軍手 ☐救急箱

・料理関係

☐ボウル(高橋(諒)×2,沼崎,細川)
☐炊飯器(伊藤(倉庫)(5 合)、中根(一升)、廣田(5 合))
☐鍋,土鍋(高橋(竜)、倉庫×3) ☐お玉(細川、中根、二村)
☐包丁(細川、中根、二村) ☐まな板(細川、中根、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(網洗ったほうがいい) ☐うちわ

□トング □紙コップ・紙皿・お箸

□電源タップ(樋口)

・その他

□寝袋(鈴木,廣田,井本) ;要天日干し

4. 参加者・配車・食事

【参加者】17人

学年	氏名	車の有無	免許(取得年数)	バイクの有無	寝袋の有無	備考
M2	高橋竜	×	5年	○	○	
	吉川幸佑	×	5年	○	○	
	角南敦史	×	4年	○	○	
M1	中根諒人	○	3年	○	○	
	大竹克也	○	4年	○	○	
	市村昂己	×	4年	○	○	
	菊池豪	×	4年	○	○	
B4	細川貴博	○	2年	○	○	合宿担当
	藤澤兼太	×	1年	○	×	寝袋買うかも
	高橋諒太	×	0.5年	○	○	
	坂口翔	×	3年	○	○	
	福岡樹	×	3年	○	○	
B3	鈴木和月	×	×	○	×	
	伊藤雄大	×	2年	○	○	
	廣田和馬	×	1年	○	×	
B2	二村敦久	×	1年	○	○	
B1	井本慎士	×	×	×	×	

※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。

ハイエース二台,プロボックス一台,普通乗用車(細川,5人乗り)

【食事メニュー】

日程	時間	内容
4月30日	朝食	各自自由
	昼食	弁当
	夕食	BBQ
5月1日	朝食	各自自由(ご飯炊くかも)
	昼食	弁当
	夕食	鍋
5月2日	朝食	各自自由(ご飯炊くかも)
	昼食	弁当
	夕食	帰り道外食

5. スケジュール

【4月30日(火)】

- 02:30 運転手3人は学校バス停に集合、細川が拾いジャパレンへ
- 03:00 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

【5月1日(水)】

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

【5月2日(木)】

- 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:福岡

日程	時間	内容
4月30日	午前	7km周回
	午後	5kmヒルクラ
5月1日	午前	40km周回
	午後	トレラン,室内練
5月2日	午前	7km周回
	午後	自由練習,片付け

【カヌーバイトシフト】

担当:高野

日程	時間	メンバー
4月30日	午前	鈴木
	午後	廣田
5月1日	午前	井本
	午後	廣田
5月2日	午前	井本,伊藤
	午後	鈴木,二村

【風呂スケジュール】

日程	スケジュール	メンバー
4月30日	17:00~17:20	角南,菊池,福岡,二村,廣田
	17:20~17:40	高橋(竜),市村,伊藤,鈴木
	17:40~18:00	吉川,中根,細川,藤澤
	18:00~18:20	大竹,坂口,高橋(諒),井本
5月1日	17:00~17:20	高橋(竜),菊池,福岡,高橋(諒),二村
	17:20~17:40	吉川,藤澤,坂口,伊藤,井本
	17:40~18:00	角南,中根,大竹,鈴木
	18:00~18:20	市村,福岡,細川,廣田

※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。
- 5 月の茶臼山はすごく寒い,0℃近くまで冷え込む。防寒対策を忘れずに。

健康調査票

2019 年 4 月 30 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。