

令和5年度 大阪ラグビースクール ひるがの高原 夏期合宿実施要項

1. 実施日 令和5年8月11日(金)～14日(月)

2. 合宿地 岐阜県 ”ひるがの高原”

3. 宿舎 郡上バカンス村ホテル

〒501-5302岐阜県郡上市高鷲町鷲見2363-395

TEL 0575 73-2206 FAX 0575 73-2209

4. 合宿の目的

*ラグビーの基礎的な技能を取得させ、体力の向上をはかる。
集団生活を通して、規則正しい、秩序ある、大阪ラグビースクール生として、
恥ずかしくない態度を育成する。*自立心、親元を離れ、個々のつながり
(指導員と生徒、生徒と生徒)を深めて、社会性を伸ばさせる。
上記の目的の為合宿を行いますので、応援に来られたご父兄におかれては
合宿期間中はグラウンドはもとより、宿舎においても、子供との接触は
避けるようお願い申し上げます。 応援には来てあげてください。

5. 集合 8月11日(金)午前6時30分 環状線大阪城公園駅北側

駅の高架橋下の歩道(詳細は別紙地図に依る)

*毎年、集合時間に遅れるスクール生がいます。全員に迷惑をかけますので、
遅れないよう、保護者はご協力してください。

解散 8月14日(月)午後6時すぎ(予定) 集合場所と同じ

*帰着予想時間は、帰路多賀PAから、在阪指導員を通して連絡します。

6. 持ち物 (下記を参考にして準備してください)

*ラグビー練習用のスタイル一式(ファストジャージ・Tシャツと半パンは2枚
ヘッドキャップ・ストッキング) スクール帽子

*就寝用に使う長い袖の体操服と長いトレパン(寝間着でもよい)

*部屋用の半袖シャツと半ズボン、タオル3枚、ハンカチ3枚、ティッシュペーパー

*着替え用シャツ3枚とパンツ3枚、靴下3足

(夜間、冷えるといけませんので、シャツ3枚のうち長袖1枚)

*洗面用具、洗濯ばさみ6個、おりたたみ傘、運動靴(体操時に使用)、
つっかけ(宿舎で使用)筆記用具

*虫よけスプレー(今年度の合宿より各自で持参する事)

*大型洗濯機が宿舎には2台しかなく、1回洗濯するのに1000円かかります
又1回の洗濯に乾燥も入れると1時間30分ほどかかります。

その為各学年毎に洗濯します費用(洗濯費用は合宿代に含む)、時間か
かかる為、なるべく洗濯の回数を少なくする必要がありますので、
各自洗濯ネット(名前必要)を準備し、着替えを多めに持ってきてください。

*昼食(弁当)、水筒、おやつ3日分(3袋に分ける)

*小遣い(土産代を含む) = 小学生 2,000円、中学生 3,000円以内
(サイフに記名し、現地で指導員に預ける)

ゲーム、携帯電話は持ってこないようにしてください。

持っていたばあいは、合宿終了時まで担当指導員が預かります。

緊急の連絡がある場合は、担当指導員の携帯電話に連絡をして下さい。

7. その他 *同じ品物や同じような品物を持っている人が多いです。

持ち物全部に名前を書くこと。

特に、シャツ、パンツ、靴下、タオル、洗濯ネット等を干した後、
取り入れた時に記名されていないと困ります。(ネットに入れて洗濯)

虫よけスプレーにも名前を書いておいてください。

*保険証のコピー(表紙、家族欄が必要です)

*行き、帰りの服装は(小学生:青(紺)Tシャツ 中学・レデース:白ポロシャツ
スクール帽子(大阪ラグビースクールのマークが入っています)
トレーニングパンツ または短パン、運動靴をはく事。

*当日、不参加の時は、集合時間までに トムラ携帯 090-6662-1414
に連絡してください。

*生徒の安全確保のため、集合までと、8月14日(月)の解散後の送迎をお願いします。

*交通事情の都合で、8月14日(月)の解散時間は、午後6時頃になります。

*ラグビー練習は、郡上バカンス村ホテル専用グラウンドを使用します。

*家庭、親類、友人等へ「八ガキを書く」時間があります。八ガキを用意すること。
(低学年の人は、表書きをしておくこと)

8. 日程 下記は予定です、低学年は飯ごう炊さん等の行事を予定しています。

| 日 時間 | 11日 (金) | 12日 (土) | 13日 (日) | 14日 (月) | |
|-------------|----------------------|---|--|----------------|--|
| 午前 6:00 | | 起床、洗面 | 起床、洗面 | 起床、洗面 | |
| | 30 大阪城公園 集合 | 30 朝の会、体操 | 30 朝の会、体操 | 30 朝の会、体操 | |
| 7:00 | | | | | |
| | 30 出発 (バス2台) | 30 朝食 | 30 朝食 | 30 朝食 | 30 |
| 8:00 | | 8:30 バスの乗車番 号は集合場所 で言います 車酔いする者は 酔い止めを飲んで おいてください | 8:30 バス移動 | 8:30 バス移動 | |
| 9:00 | | 30 ラグビー 練習 | 30 ラグビー 練習 | 30 ラグビー 練習 | 30 |
| 10:00 | | | 低学年は 飯ごう 炊さん | | |
| 11:00 | ひるがの 高原 下車して昼食 | | | | |
| 正午 12:00 | 郡上バカンス村 ホテル着 | 昼食 | 昼食 | 昼食 | |
| 午後 1:00 | 開舎式、 部屋割り 避難訓練 | | 1:30 バス移動 | 1:30 閉舎式 | |
| 2:00 | | 2:30 バス移動 | ラグビー 試合 予定 | 2:30 出発 | |
| 2:30 | | ラグビー 練習 | 小学生 岐阜ラグビー スクール 中学生 岐阜選抜 予定 | (バス2台) | |
| 3:00 | ラグビー 練習 | | | | |
| 4:00 | | | | | |
| 5:00 | | | | | |
| 6:00 | 夕食 | 夕食 | 夕食 ハーベキュー | 6:00 大阪城公園駅 | |
| 7:00 | 30 学習会 | 30 レクリエーション かくし芸 | 30 レクリエーション 中学生 きも試し | 30 | <div style="border: 1px dashed black; padding: 5px;"> 交通事情 の都合で 遅れる事 がありま す。 連絡網で連絡 </div> |
| 8:00 | | | | | |
| 9:00 | 就眠 30 | 就眠 30 | 就眠 30 | 30 | |

注意事項 集合時間6:30に遅れないようにして下さい